

Rāga-Yōga

**Leitfaden für einen
ganzheitlichen Weg
der Transformation
durch Leidenschaft**

Von Johannes Vagt

1. Fassung 27.02.2019

Rāga-Yōga

Leitfaden für einen ganzheitlichen Weg der Transformation durch Leidenschaft

Dieser Leitfaden für einen ganzheitlichen Yōga-Weg der Transformation durch Leidenschaft fasst die bisherigen Ergebnisse meiner theoretischen Studien und praktischen Erfahrungen auf diesem Weg zusammen. Diese Erkenntnisse und Erfahrungen habe ich durch das Studium der Indologie, der Religionswissenschaft und der Theologie, durch umfangreiche Lektüren sowie durch praktische Ausübung verschiedener Yōga-Techniken und der südindischen Kampfkunst Kālarippayatt gesammelt.

Der Leitfaden ist nicht als wissenschaftliche Studie konzipiert, sondern nur als Sammlung der Gedanken und Übungen, die mir auf dem Weg wichtig geworden sind. Er enthält daher keine Literaturverweise und fachwissenschaftliche Diskussionen, auch wenn eine kritische Auseinandersetzung mit verschiedenen Theorien der Forschung an einigen Stellen erkennbar sein mag. Allerdings verwende ich bei Begriffen aus dem Saṃskṛta (Sanskrit) stets eine indologische Umschrift, um eine differenzierte und eindeutige Wiedergabe der in dieser Sprache verwendeten und mündlich wie schriftlich klar unterschiedenen Laute zu erreichen und Verwechslungen zu vermeiden.

In der Einleitung (1) werde ich zunächst den vorliegenden Leitfaden und den Weg, den zu gehen er einlädt, etwas ausführlicher erläutern. Danach werden die theoretischen Grundlagen des Rāga-Yōga-Weges dargestellt. Zunächst wird ein Überblick (2) über die kulturellen Traditionen, die diesen Weg geprägt haben, nämlich Yōga, indische Kampfkunst, Āyurvēda, Tantra und Bhakti, Konzepte der Liebe sowie ästhetische, rituelle, mythologische und philosophische Traditionen, gegeben. Danach folgt die Erläuterung der diesem Weg zugrundeliegenden philosophisch-religiösen Ideen über die Grundprinzipien des Seins und des Weltbildes (3) sowie des Menschenbildes (4). Im Anschluss werden mögliche Ziele des Yōga-Weges (5), die drei Hauptaspekte (6), verschiedene Richtungen (7), Glieder (8) sowie einzelne Techniken und Methoden (9) des Yōga vorgestellt. Am Ende steht eine Darstellung der Übungs- und Verwirklichungspraxis (10).

1 Leitfaden für einen Yōga-Weg der Transformation durch Leidenschaft

Dieser Leitfaden trägt den Titel Rāga-yōga: Leitfaden für einen ganzheitlichen Weg der Transformation durch Leidenschaft. Dieser Titel weist auf einige Charakteristika des Weges hin. Eine zentrale Besonderheit dieses Weges ist es, dass er ausdrücklich mit Leidenschaft (Rāga) verbunden ist, im Unterschied zu vielen anderen Yōga-Wegen, die auf Leidenschaftslosigkeit (Vairāgya) abzielen. Außerdem ist es ein ganzheitlicher Weg, auf dem es zu einer Transformation des gesamten Menschen kommen kann.

Wenn man alle Charakteristika dieses Yōga-Weges in einem für das Saṃskṛta typischen Bandwurm-Kompositum ausdrücken will, lässt er sich in einem einzigen Wort als Śakti-Śiva-Maithuna-Śṛṅgāra-Bhakti-Rasāmṛta-Sambhōga-Saundarya-Rāga-Triguṇa-Tantra-Samādhi-Cit-Kuṇḍalinī-Yōga-Pariṇāma-Mārga-Paddhati bezeichnen. Übersetzt heißt das: „Leitfaden (Paddhati) auf dem Weg (Mārga) der Transformation (Pariṇāma) durch die Verbindung (Yōga) der zusammengerollten Schlangenergie (Kuṇḍalinī) mit dem Bewusstsein (Cit) zur Versenkung (Samādhi) in die Leidenschaft (Rāga) für die Schönheit (Saundarya) der Welt (Jagad) im Gewebe (Tantra) der drei Eigenschaften (Guṇa) und den Genuss (Bhōga) des Nektars der Unsterblichkeit (Amṛta) der Essenz (Rasa) der Hingabe (Bhakti) in der erotischen Empfindung (Śṛṅgāra) bei der Paarung (Maithuna) von Frau (Śakti) und Mann (Śiva)“.

1.1 „Leitfaden“: Paddhati

Paddhati heißt wörtlich das „Setzen (dhā-) des Fußes (pad)“. Es kann eine „Fußspur“ bezeichnen, als Titel von wissenschaftlichen Werken auf Saṃskṛta bezeichnet es einen „Leitfaden“ oder „Wegweiser“. Ein solcher Leitfaden kann bei der Orientierung helfen, die Erfahrungen, zu denen er den Weg weist, kann er natürlich nicht bieten, diese muss jeder selbst machen.

Dieser Leitfaden soll eine Art Reiseführer auf dem Yōga-Weg der Transformation durch Leidenschaft und zugleich ein Reisebericht oder Reisetagebuch meiner eigenen Erfahrungen auf diesem Weg sein. Ein Reiseführer zeigt mögliche Reiserouten, die einzelnen Stationen auf diesen Routen sowie erlebenswerte Attraktionen und mögliche Aktivitäten an den einzelnen Stationen. Manchmal stellt er auch verschiedene mögliche Wege und Umwege vor und lädt dazu ein, sie auszuprobieren. Er kann dazu anregen, diese Reise durchzuführen und bestimmte Erfahrungen zu machen.

Die Entscheidung dazu, aufzubrechen, einen bestimmten Weg einzuschlagen und zu gehen, die tatsächliche Reise also, kann einem ein Reiseführer natürlich nicht abnehmen. Diese Reise muss jeder Reisende selbst auf seine eigene Weise machen und dabei seine eigene „Fußspur“ hinterlassen. Denn eigentlich entsteht der Weg ja erst beim Gehen und entsteht bei jeder Reise neu. Er ist die Fußspur, die wir hinterlassen haben und im Zurückschauen erkennen können und die wir nicht ein zweites Mal genauso gehen können, da dieser Weg und wir selbst uns durch diese Reise verändert haben.

Da die Fußspur oder Reiseroute erst nach der Reise im Zurückschauen wirklich erkannt werden kann, ist dieser Reiseführer zugleich und eigentlich ein Reisebericht oder Reisetagebuch meiner bisher vollführten Reise.

1.2 „auf dem Weg“: Mārga

Der Weg oder die Reiseroute ist gekennzeichnet durch die einzelnen Stationen des Weges, die Landschaft, durch die er führt, die Erfahrungen, die auf der Reise gemacht werden, und den Erkenntnissen, die auf dem Weg gewonnen werden.

Als Symbol oder Metapher ist der Weg in vielen religiösen und spirituellen Traditionen verbreitet. Er steht dafür, dass die Religion kein starres, fertiges und abgeschlossenes System ist, sondern „auf dem Weg“, im Verlauf unseres Lebens durch Erfahrungen und Handlungen gelernt und gestaltet werden muss. Natürlich gibt es große Unterschiede zwischen diesen Wegen und ihren religiösen Hintergründen, die folgende Übersicht soll lediglich die zentrale Bedeutung dieses Motivs andeuten, ohne eine Identität oder Übereinstimmung zwischen diesen Wegen zu behaupten.

Im Hinduismus werden verschiedenen Arten der religiösen Praxis als Mārga „Weg“ bezeichnet. So kann von einem „Weg der Erkenntnis“ (Jñāna-Mārga), einem „Weg der Taten“ (Karma-Mārga), von einem „Weg der Hingabe“ (Bhakti-Mārga) oder einem „Weg des Yōga“ (Yōga-Mārga) gesprochen werden. Die acht Glieder (aṣṭāṅga) des Rājayōga nach Patañjali werden in der Regel auch als acht Stufen oder Schritte auf einem Weg verstanden.

Im Buddhismus wird die Befreiung vom Leiden, das zentrale Thema dieser Religion, auf dem „edlen achtgliedrigen Pfad“ (Āryāṣṭāṅga-mārga) erreicht. Die drei Hauptströmungen des Buddhismus werden häufig als „Fahrzeug der Hörer“ oder „Kleines Fahrzeug“ (Śrāvakayāna oder Hīnayāna), „Großes Fahrzeug“ (Mahāyāna) und „Diamantfahrzeug“ (Vajrayāna) bezeichnet. Der zweite Teil dieser Bezeichnungen (Yāna) bezeichnet etwas, das zum Gehen oder Fahren dient, es kann mit „Fahrzeug“ übersetzt werden, kann aber auch „Weg“ bedeuten.

Die Thora handelt überwiegend vom Weg des Volkes Israel aus der Gefangenschaft in Ägypten – dem „Auszug“ oder „Aus-weg“ (Ex-odus) aus der Sklaverei – durch die Wüste ins gelobte Land. Auch die übrigen Schriften der jüdischen Bibel beschreiben in erster Linie den Weg des Volkes Israel mit seinem Gott und den Weg dieses Gottes mit seinem Volk.

Im Neuen Testament stellen die Evangelien den Weg Jesu zum Kreuz (via crucis) dar, die Apostelgeschichte stellt den Weg seiner Jünger und des entstehenden Christentums in der antiken Welt dar. Die christlichen Mystiker beschreiben ihre Erfahrungen als Weg der Reinigung (via purgativa), als Weg der Erleuchtung (via illuminativa) und als Weg bis zur mystischen Vereinigung (unio mystica).

Im Islām wird die Rechts- und Verhaltensordnung als Śarīah „Weg“ bezeichnet. Im Sūfismus, der islamischen Mystik, ist der Name für die mystischen Schulen Ṭarīqah, das bedeutet ebenfalls „Pfad“ oder „Weg“. Die islamischen Mystiker (Ṣūfīs) kennen einen Pfad mit vier Stationen: Śarī’ah (islamisches Gesetz), Ṭarīqah (mystischer Weg), Haqīqah (Wahrheit) und Ma’rīfa (Erkenntnis).

Die Aleviten bezeichnen ihre Religion als Weg (Yol). Dieser Weg hat für sie vier Tore, deren Namen den Stationen des Sūfismus entsprechen: Śarī’ah, Ṭarīqah, Ma’rīfa und Haqīqah, und vierzig Stufen.

Im Daoismus ist das Dao (oder Tao) „Weg“ das Grundprinzip der Religion, von dem sie ihren Namen bekommen hat. Dao bezeichnet den Weg des Wandels und Ausgleichs von Yin und Yang, der beiden gegensätzlichen und einander ergänzenden Aspekte des Dao.

Der Weg ist Symbol für die Religion, das religiöse Leben und die religiöse Entwicklung. Er ist aber auch Symbol für das ganze Leben, das als eine einzige Reise betrachtet werden kann.

Das menschliche Leben und Streben ist, solange wir leben, nie abgeschlossen, fertig, vollkommen, sondern immer in Entwicklung, auf dem Weg.

Neben der symbolischen, metaphorischen Bedeutung des Wortes Weg spielen aber auch reale, äußere Wege und Reisen eine wichtige Rolle. Die meisten Religionen kennen Pilgerfahrten zu heiligen Orten: Nach Jerusalem, Mekka, Rom, Santiago de Compostela, Bōdh Gayā, Vārāṇasī oder zu anderen heiligen Orten (Tīrtha), sei es regelmäßig, zu einem besonderen Fest oder überhaupt nur einmal im Leben. Eine echte Pilgerfahrt verbindet in der Regel die äußere Reise zu einem bestimmten heiligen Ort mit der symbolischen, inneren Reise, der persönlichen Entwicklung, die auf dem Weg geschieht. Auch nicht-religiöse Reisen können Ausdruck oder Auslöser für innere Veränderungen im Leben des Reisenden sein.

Jeder Weg hat ein Ziel, zu dem er führt, auf das man sich auf der Reise hinbewegt, das man vielleicht manchmal aus den Augen verliert, aber das man schließlich doch zu erreichen sucht, auch wenn man es nicht immer wirklich erreicht. Auch wenn allerdings ein solches Ziel erreicht ist, ist der Weg damit normalerweise nicht zu Ende. Der Reisende kann natürlich an dem Ziel seiner Reise bleiben, um dort zu sterben. Doch selbst dann geht seine innere Reise, sein Leben an diesem Ort noch weiter. In der Regel geht ein Reisender, der sein Ziel erreicht hat, aber auch physisch wieder zurück oder weiter.

Denn eigentlich ist der Weg mit dem Erreichen eines bestimmten Zielpunktes nicht zu Ende, da ein solcher Zielpunkt gar nicht das wirkliche Ziel der Reise ist, sondern die Reise selbst: Der Weg ist das Ziel. Wenn der Weg aber das Ziel ist, also das eigentlich Bedeutsame das Gehen auf dem Weg und nicht die Ruhe am Ende des Weges ist, so folgt daraus, dass man eigentlich am Ziel ist, solange man auf dem Weg ist, und das Ziel aus den Augen verloren hat, wenn man ihn beendet hat oder ihn unterbricht.

¡Buen Camino!

1.3 „der Transformation“: Pariṇāma

Auf jedem Weg kommt es zu einer Verwandlung, einer Transformation oder Metamorphose desjenigen, der ihn geht. Wer sich wirklich auf den Weg macht, bewegt sich nicht nur durch eine sich verändernde Umgebung, sondern verändert sich dabei immer auch selbst. Letztendlich ist unser ganzer Lebenslauf ein Weg der Transformation, da wir uns in beständigem Wandel befinden.

Der Prozess der Veränderung, Wandels auf dem Wege und der dadurch bewirkten Veränderungen, kann sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet sein. Auch der hier beschriebene Yōga-Weg sieht grundsätzlich zwei Richtungen vor: Die Einwicklung als Bewegung nach innen, rückwärts hinein (Nivṛtti) in die Passivität und Ruhe in sich selbst sowie die Entwicklung nach außen, vorwärts hinaus (Pravṛtti) in die Aktivität und in die Welt.

1.4 „durch die Verbindung“ (Yōga)

Bei dem hier vorgestellten Weg handelt es sich um einen Yōga-Pfad. Das Wort Yōga leitet sich von der Wurzel yuj-, die unter anderem „anschirren“, „anwenden“ oder „verbinden“ bedeuten kann, ab. Das Substantiv Yōga kann „Joch“, „Anschirrung“, „Gespann“, „Anwendung“, „Trick“ oder „Verbindung“ heißen. Die Traditionen des Yōga können in mehreren dieser Bedeutungen interpretiert werden, die sie auf unterschiedliche Weise verwirklichen.

Zunächst einmal werden in der Yōga-Praxis Körper, Seele und Geist wie die Zugtiere in ein Joch zur Arbeit angeschirrt. Viele Praktiken sind durchaus anstrengende, körperliche, emotionale und geistige Arbeit an der Entwicklung des Selbst, der eigenen Persönlichkeit. In diesem Sinne kann Yōga als „Joch“, unter das wir uns selbst zur Arbeit einspannen, aufgefasst werden.

Dabei werden verschiedene Methoden, Mittel und Tricks angewendet. Dieser Aspekt wird besonders bei einigen zusammengesetzten Wörtern, deren zweiter Teil „Yōga“ ist, deutlich. So werden beim Mantra-Yōga Mantras verwendet. In diesem Sinne ist Yōga die „Anwendung“ solcher Mittel in der Arbeit an der Entwicklung des Selbst.

Vor allem aber wird Yōga als „Verbindung“ oder „Vereinigung“ von Gegensätzen verstanden, entweder als Vereinigung von komplementären Gegensätzen im Menschen oder als Verbindung des Menschen mit einer höheren, göttlichen Realität. Das Wort umfasst dabei grundsätzlich zwei Aspekte: Einerseits ist der Yōga die Methode, die zur Verwirklichung der Vereinigung angewendet wird, und andererseits ist er das Ergebnis, die Verbindung selbst. Angesichts der Tatsache, dass der Weg selbst das Ziel ist, gehören die beiden Aspekte letztlich untrennbar zusammen.

Zunächst einmal werden die linke und die rechte Körperhälfte, die für die nach außen gerichtete Aktivität und für die nach innen gerichtete Rezeptivität stehen, zum Ausgleich gebracht. Dafür gibt es Körperhaltungen und Bewegungen, die für einen Ausgleich von linker und rechter Körperhälfte sorgen sollen, Meditationen sowie besondere Atemübungen, bei denen nach bestimmten Regeln durch das eine und das andere Nasenloch geatmet wird. Symbolisch gesprochen werden Sonne und Mond, die heiße, auf der rechten Körperhälfte lokalisierte Sonnenenergie und die kühlende Mondenergie der linken Körperhälfte vereint, so dass die Energie im Zentrum fließen kann. Sonne und Mond können dabei mit dem männlichen und den weiblichen Aspekt oder mit Yin und Yang identifiziert werden. Die Zuordnungen sind allerdings nicht eindeutig: Während in der chinesischen Yin-Yang-Lehre, in westlichen Vorstellungen und auch in vielen neueren Yōga-Darstellungen die heiße, aktive Sonne mit dem männlichen und der kühle, passive Mond mit dem weiblichen Aspekt identifiziert wird, ist die Zuordnung in älteren Tantra- und Yōga-Traditionen umgekehrt: Die Sonne steht für das aktive, weibliche Prinzip, der Mond für das passive, männliche Prinzip.

Damit kommt zweitens es zu einem Gleichgewicht von Erkennen (Jñāna) und Handeln (Karma), von den Sinnesorganen (Jñānēndriya) und dem sensorischen Nervensystem einerseits und den Tatorganen (Karmēndriya) und dem motorischen Nervensystem andererseits, von Aktivität und Passivität. Im Gleichgewicht von Erkennen und Handeln kann sich das Selbst ausgewogen entwickeln, zu seiner emotionalen Mitte und zur Hingabe finden.

Drittens werden der materielle Körper und das Bewusstsein durch Körperübungen mit Bewusstseinslenkung auf die jeweils beteiligten Körperteile, durch Konzentration und Meditation vereint. In der Begrifflichkeit der Sāṃkhya-Philosophie, die auch für den Rāja-Yōga Patañjalis prägend ist, wird das geistige Prinzip, das Bewusstsein, das als männlich und passiv aufgefasst wird, als „Mensch“ oder „Mann“ (Puruṣa) bezeichnet, das materielle Prinzip, die Energie, die als weiblich und aktiv angesehen wird, als „Natur“ (Prakṛti). In der Tradition des Tantra, auf dem Haṭha- und Kuṇḍalinī-Yōga basieren, wird der männlich-geistige Aspekt der Wirklichkeit als Śiva, dem Namen eines der großen Hindū-Götter bezeichnet, und der weiblich-energetische Aspekt als Śakti „Energie“, die Śivas Partnerin ist. Mythologisch sind auch viele andere Benennungen möglich. In der Kṛṣṇaitisch geprägten Bhakti-Frömmigkeit zum Beispiel entsprechen der göttliche Liebhaber und Hirtengott Kṛṣṇa und sein geliebtes Hirtenmädchen Rādhā diesen beiden Prinzipien.

Im Menschen manifestieren sich diese beiden Aspekte in der Kuṇḍalinī-Energie und dem Bewusstsein (Cit) als dynamisch-aktive und rezeptiv-passive Seite des Selbst (Ātman).

1.5 „der zusammengerollten Schlangenenergie“: Kuṇḍalinī

Die aktive Energie (Śakti) ist im Inneren des Menschen wirksam. All unsere Lebendigkeit, unsere Energie, unser Atem (Prāṇa) kann als Wirken der Śakti in uns verstanden werden.

Besonders konzentriert ist diese Energie nach gängiger yōgischer Vorstellung als Schlange, die in dreiundeinhalb Windungen im Wurzelzentrum am unteren Ende unseres Rumpfes „zusammengerollt“ (kuṇḍalinī) liegt. Diese Schlangenenergie gilt es zu wecken und durch die zentrale Energieröhre (Suṣumnā Nāḍī) in der Wirbelsäule durch die wichtigsten Energiezentren (Cakras) hindurch nach oben zur Vereinigung mit dem Bewusstsein zu führen. Andere Deutungen leiten das Wort Kuṇḍalinī von einer reizenden Haarlocke (Kuṇḍalī) des/der Geliebten oder von einer Grube (Kuṇḍa), in der ein rituelles Feuer entzündet wird und in der die Schlangenkraft verborgen ist, ab.

In jedem Falle geht es in den Traditionen des Haṭha- und des Kuṇḍalinī-Yōga vor allem um das Erwecken dieser verborgenen Energie im Menschen und um die Verbindung (Yōga) dieser Energie mit dem reinen Bewusstsein.

Kuṇḍalinī-Yōga ist die Arbeit am Erwecken dieser Energie im Menschen und an ihrer Vereinigung mit dem Bewusstsein.

1.6 „mit dem Bewusstsein“: Cit

Auf dem Kuṇḍalinī-Yōga-Pfad steigt die Kuṇḍalinī-Śakti aus der Höhle im Wurzelzentrum durch die Suṣumnā Nāḍī, den Energiekanal im Inneren der Wirbelsäule in uns auf und vereinigt sich am höchsten Punkt im Scheitel mit dem Bewusstsein.

Das Bewusstsein wird mit verschiedenen Begriffen bezeichnet: Cit, Cētanā, Caitanya stammen alle von der Wurzel cit- „wahrnehmen“, „verstehen“ ab, Saṃvid von der Wurzel vid- „wissen“, Sākṣin heißt „Augenzeuge“, „Beobachter“, Puruṣa einfach „Mensch“. Dieses Bewusstsein kann in der Vēdānta-Lehre auch mit dem Ātman, dem „Selbst“ des Menschen identifiziert werden, das letztlich mit dem alldurchdringenden Weltgeist Brahman identisch ist. In tantrischen Kontexten ist die Verwendung des Gottesnamens Śiva „der Gütige“ üblich.

In jedem Falle ist hier ein reines, völlig passiv-rezeptives Bewusstsein gemeint. Jede Form von Bewusstseinsaktivität, Nachdenken, Vernunft- oder Verstandestätigkeit oder Ich-Bewusstheit ist ausgeschlossen, da dies Energie (Śakti) voraussetzt und daher in den Bereich der Natur (Prākṛti) gehört.

1.7 „zur Versenkung“: Samādhi

Die Vereinigung von Kuṇḍalini und Cit, von Energie und Bewusstsein führt zum Zustand des Samādhi. Samādhi bezeichnet die völlige Versenkung, die vollständige Verbindung, die vollkommene Selbstverwirklichung. Der Samādhi ist damit eigentlich das Ziel, die Vollendung des Yōga-Weges. Der Samādhi gilt als Verwirklichung von Freiheit und Unsterblichkeit, als Erlösung zu Lebzeiten (Jīvan-mukti).

Das kann dazu führen, dass der Samādhi als eine Art toter Punkt der Ruhe erscheint, an dem keine Bewegung, Veränderung, kein Ausleben der Energie mehr möglich ist. Diese Erstarrung ist besonders dann gegeben, wenn der Samādhi mit dem Ideal der Leidenschaftslosigkeit (Vairāgya) verbunden wird. Wer das Ziel einer völligen Seelenruhe verfolgt, für den mag dies wünschenswert sein, für den ist dies dann das endgültige Ziel, die Erlösung.

Wer aber sein Leben weiterführen und gestalten will, für den ist mit dem Erreichen des Samādhi, mit der Vollendung des Weges das Leben selbst noch nicht wirklich zu Ende, der Lebensweg geht weiter, das Leben muss in dem Zustand des Samādhi und aus diesem Zustand heraus weitergelebt werden. Der Samādhi muss im Alltag praktisch umgesetzt werden. Dies kann gelingen, wenn auch im Samādhi die Leidenschaften (Rāga) akzeptiert, kultiviert und ausgelebt werden.

So kann im Samādhi auch der göttliche Rasa, der „Saft“, die „Essenz“, der „Geschmack“ oder die „Gefühlsregung“ des Göttlichen verwirklicht und der Zustand der „Übereinstimmung mit der göttlichen Essenz“ (Sāmarasya) erreicht werden.

1.8 „in die Leidenschaft“: Rāga

In vielen Yōga-Traditionen und anderen religiösen oder philosophischen Wegen wird die Leidenschaftslosigkeit (Vairāgya) als Ideal angesehen. Das Erreichen dieses Ideals, das Ende der Leidenschaften und der Begierden kann dann als absolutes Ende des Weges, als Erlösung betrachtet werden. Ich halte die Leidenschaftslosigkeit allerdings nicht für ein sinnvolles oder erstrebenswertes Ziel.

Wenn Energie und Bewusstsein sich vereinigen, so sollte dies gerade kein neutraler, emotionsloser oder leidenschaftsloser Vorgang sein, sondern im Gegenteil zum Erlebnis intensiver Emotion oder Leidenschaft (Rāga) führen. Ohne Leidenschaft, ohne Emotionen, ohne Liebe ist das Leben letztlich gar kein Leben mehr, nicht mehr lebendig, sondern tot.

In diesem Sinne müssen auch im Zustand der vollständigen Verbindung von Energie und Bewusstheit die Leidenschaften zugelassen, bewusst und energievoll erfahren und ausgelebt werden. Dies gilt natürlich vor allem für die Liebe, für die positiven Emotionen wie Zuneigung und Freundschaft, für Mitleid, für Begierden, aber letztlich auch für negative Emotionen wie Wut und Trauer, deren Wirklichkeit wir akzeptieren und mit denen wir umgehen müssen, um ganz Mensch zu sein. Leidenschaft kann eben immer auch zu Leiden führen, wie dies in der Doppelbedeutung des Wortes Passion zum Ausdruck kommt. Verzicht auf Leidenschaften könnte vielleicht das Leiden mindern oder auflösen, ein Leben ohne Leidenschaft wäre aber letztlich auch der emotionale Tod.

1.9 „für die Schönheit“: Saundarya

Aus der Vereinigung von Energie und Bewusstsein, von Materie und Geist entsteht die Leidenschaft der Seele. Diese Leidenschaft entzündet sich am Erlebnis der Schönheit (Saundarya) der Welt. Wir fühlen uns zu den schönen Dingen und Wesen hingezogen und empfinden Begierde für sie. „Schönheit“ sollte dabei aber nicht im Sinne eines äußerlichen Schönheitsideals verstanden werden, sondern steht für das, was uns anzieht und reizt, Begierde und Leidenschaft in uns weckt.

Traditionell wird das Absolute, das Göttliche als „wahr“ (satya), „gütig“ (śiva) und „schön“ (sundara) angesehen. Während Wahrheit und Güte auch neutral angenommen werden können, regt die Schönheit (Saundarya) die Emotionen an, sie lässt die Seele nicht neutral, sondern bewirkt Begierde und Leidenschaft.

Wenn sich die Energie mit dem Bewusstsein, das Materielle mit dem Geistigen verbindet, erkennen wir, dass die Welt schön ist, dass das Leben schön ist, dann nehmen wir die göttliche Schönheit in allen Dingen, in allen Lebewesen und ganz besonders in unseren Mitmenschen wahr.

1.10 „der Welt“: Jagad

Die Leidenschaft für die absolute, göttlich Schönheit entzündet sich in der Welt und an der Welt (Jagat) an weltlichen Dingen und Wesen. Wenn alles in der Welt als Wirkung des Absoluten angesehen wird, wenn das Göttliche überall anwesend ist und sich in allem zeigt, dann gilt es, auch die Schönheit als Attribut des Göttlichen in allem und jedem zu erkennen. Die Schönheit (Saundarya) des Absoluten kann nur im Relativen, das Jenseitige nur im Diesseitigen, das Transzendente nur im Immanenten, das Göttliche nur in der Welt erfahren werden. Daher muss die absolute Schönheit im Erleben und im Genuss der Schönheit in der Welt (Jagat) erfahren werden.

Das Samskr̥ta-Wort Jagat für Welt heißt wörtlich das „Gehende“, es bezeichnet also das Bewegliche, Veränderliche. Da sich die Welt und alles in ihr ständig verändert, kommt es auch zu Veränderungen in den Erfahrungen, die einen Wandel der Leidenschaften und Emotionen bewirken. Das Schöne wird, wenn es da ist, in Freude genossen und, wenn es fort ist, ihn Sehnsucht vermisst. Die sich wandelnde Welt ist der einzige Ort, an dem wir die absolute Schönheit im Wandel erfahren können, und auf diese Erfahrung mit wandelnden Emotionen reagieren können.

Der Zustand des Samādhi, der Vereinigung von Energie und Bewusstsein sollte daher nicht zu einer Weltflucht, zu einem Verzicht auf weltliche Freuden führen, sondern zu ihrem Genuss, zum völligen Aufgehen in den Emotionen für die sich wandelnde Welt und die sich wandelnden Mitmenschen.

1.11 „im Gewebe“: Tantra

Tantra heißt wörtlich „Gewebe“. Der Begriff stammt ursprünglich aus der Sprache der Weber. Im übertragenen Sinne steht das Tantra wie das lateinische Textus für das „Gewebe“ von Sätzen oder Gedanken in einem „Text“. Eine bestimmte Gattung von religiösen Texten aus Indien wird als Tantras bezeichnet. Solche Tantras gibt es im Buddhismus sowie in den verschiedenen Hindū-Strömungen: bei den Śāktas, den Anhängern der Göttin (Dēvī) oder göttlichen Energie, den Śaivas, den Anhängern des Gottes Śiva und den Vaiṣṇavas, den Anhängern des Gottes Viṣṇu sowie bei den kleineren Gruppierungen der Anhänger des Sonnengottes Sūrya und des Gottes Gaṇeśa oder Gaṇapati. Im Titel dieser Werke taucht oft das Wort Tantra auf, daneben aber auch Āgama (vor allem bei Śaivas) und Saṃhitā (vor allem bei Vaiṣṇavas).

Die Tantras umfassen eine Vielzahl verschiedener ritueller, religiöser und philosophischer Themen wie Bewusstsein, Schöpfung und Zerstörung oder Auflösung der Welt, Klassifizierung verschiedener Welten und der in ihnen lebenden Wesen, Regeln und Vorschriften in der Gesellschaft, Übergangsriten, Einweihungen, besondere Ritualen, Verehrung der Götter und Göttinnen, heilige Silben (Mantras), Diagramme und Symbole (Yantras, Maṇḍalas), Yōga, Medizin und Wissenschaft.

Neben diesen Texten wird vor allem auch die in ihnen verkündigte Lehre Tantra genannt, die sich etwa ab dem 4. oder 5. Jahrhundert nach Christus nachweisen lässt. In diesem Sinne wird das hinduistische Tantra von der älteren vedischen, philosophischen und episch-purāṇischen Tradition des Hinduismus abgegrenzt und der tantrische Buddhismus oder Vajrayāna vom älteren Buddhismus des Śrāvaka- oder Hīnayāna- und des Mahāyāna-Buddhismus. Dabei sind fast alle Rituale des Hinduismus und des tibetischen Buddhismus stark von tantrischen Gedanken geprägt.

Tantra ist vor allem eine Ritualwissenschaft, die äußere Rituale, innerliche rituelle Praktiken und Meditationen umfasst und häufig mit Visualisierungen von Gottheiten, Yantras und

Maṇḍalas sowie mit Klängen und Mantras arbeitet. Insgesamt ist es für die tantrische Tradition charakteristisch, dass der Körper und die Welt nicht als etwas Negatives betrachtet werden, das auf dem Weg zur Erlösung überwunden werden muss, sondern im Gegenteil als etwas Positives, als unser einziges Mittel zum Erreichen der Freiheit und Unsterblichkeit. Tantrische Praxis ist daher häufig Körperarbeit oder Verwirklichung mit dem Körper (Kāya-Sādhana).

Es wird häufig zwischen drei Richtungen oder Aspekten des Tantra unterschieden: dem weißen, dem roten und dem schwarzen Tantra. Das weiße Tantra zielt vor allem auf Veränderung des Bewusstseins, innere Reinigung und eine rein geistige Entwicklung. Es ist häufig mit dem Verzicht (Tyāga) auf Sinnengenuss und mit Leidenschaftslosigkeit (Vairāgya) verbunden. Dagegen werden im roten Tantra die Leidenschaften (Rāga) in ritueller Praxis eingesetzt, sinnliche Freuden und insbesondere sexuelles Vergnügen werden angestrebt, um einen höheren Bewusstseinszustand zu erlangen. Das schwarze Tantra schließlich dient der Verwirklichung egoistischer Ziele durch Rituale und magische Praktiken, die anderen Wesen auch Schaden zufügen können.

Daneben wird auch zwischen dem rechtshändigen (dakṣiṇācāra) und dem linkshändigen (vāmācāra) Tantra unterschieden. Während der rechtshändige Tantrismus gesellschaftliche Gepflogenheiten der indischen Umwelt akzeptiert, verstößt der linkshändige bewusst gegen Konventionen. Dies zeigt sich insbesondere in dem Ritual der fünf Ms (Pañcamakāra), in dem die fünf Dinge, die mit M beginnen: Matsya (Fisch), Māṃsa (Fleisch), Madya (Wein), Mudrā (getrocknete Körner, hier wohl Drogen) und Maithuna (Geschlechtsverkehr) im Ritual genossen werden. Der linkshändige Weg wird dabei meist als nur den fortgeschrittenen „Helden“ (Vīra) vorbehalten angesehen.

In vielen Yōga-Schulen wird nur das rechtshändige, weiße Tantra akzeptiert. Eine ganzheitliche tantrische Praxis sollte aber wohl einen gewissen Umgang mit allen drei Aspekten des weißen, roten und schwarzen Tantras sowie die Erfahrung sowohl rechts- als auch linkshändiger Praktiken umfassen.

1.12 „der drei Fäden/Eigenschaften“: Guṇa

Die Begrifflichkeit der drei Guṇas, wörtlich „Fäden“, die sich als Eigenschaften der Wesen in der Welt zeigen, nämlich Sattva „Wahrheit“, „Sein“, „Güte“, Rajas „Leidenschaft“, „Aktivität“ und Tamas „Dunkelheit“, „Trägheit“ stammt ursprünglich wie die des Tantra aus dem Textilhandwerk. Seine metaphorisch-philosophische Bedeutung hat der Begriff vor allem in der Sāṃkhya-Schule erhalten. Die Vorstellung lässt sich aber auch im Tantra wiederfinden: die drei Guṇas entsprechen weitgehend den drei Aspekten des weißen, roten und schwarzen Tantra. Die ganze Welt ist ein Gewebe (Tantra) aus den drei Fäden (Guṇa): Sattva, Rajas und Tamas.

Nach der Sāṃkhya-Philosophie gibt es zwei Grundprinzipien: das passive, männliche Bewusstsein jedes einzelnen Wesens (Puruṣa) und die aktive, weibliche Natur (Prākṛti). Die einzige Urenergie Prakṛti entfaltet sich zur Gesamtheit der Welt, vom Geistigen über das Ego und die Sinne zur materiellen Welt der Einzeldinge. Dabei treten die drei Guṇas in Erscheinung: Sattva steht für Reinheit, Wahrheit, Güte Leichtigkeit und Helle. Rajas ist Bewegung, Veränderung und Leidenschaft. Tamas symbolisiert das Dunkle, Schwere, Trägheit, Bedrückung und Lähmung.

Die drei Guṇas sind weniger drei Bestandteile der Wirklichkeit als drei Aspekte, die sich in allen Dingen zeigen können. Während rein geistig-spirituelle Wege, die alles Weltliche ablehnen und eine Erlösung als Loslösung von der Welt erstreben, die Tendenz haben, nur Sattva anzustreben und Rajas und Tamas zu vernachlässigen, sollte ein ganzheitlicher Weg

auch die anderen beiden Aspekte der Wirklichkeit akzeptieren, da die Welt und unser Leben aus dem Zusammenspiel der drei Guṇas besteht.

Eine reine, helle Sattva-Welt wäre ja genauso starr und unveränderlich wie eine völlig dunkle Tamas-Welt und damit wäre sie letztlich auch genauso langweilig und tot. Rajas bringt als Leidenschaft Leben und Veränderung, die zwar zum Guten und Hellen streben kann, aber immer auch zur dunklen Seite führen kann. Ein ganzheitlicher Lebensweg muss alle drei Guṇas integrieren können. Wir brauchen Reinheit und Klarheit und streben diese an, wir leben und entwickeln uns aber immer aus Leidenschaft und Aktivität, wir müssen schließlich manchmal auch der Trägheit und dem Dunklen nachgeben.

Die göttliche Energie (Śakti) oder die Natur (Prakṛti) erhellt die Welt durch ihren Sattva-Guṇa, treibt sie an und bewegt sie durch ihren Rajas-Guṇa, lähmt und vernichtet durch ihren Tamas-Guṇa. Daher sollten wir das Gute (Sattva) suchen, mit Leidenschaft (Rajas) leben und auch der dunklen Seite der Macht (Tamas) stellen.

1.13 „und den Genuss“: Bhōga

Der Weg des Erlebens der Welt im Gewebe der drei Guṇas ist kein Weg der Leidenschaftslosigkeit (Vairāgya) oder des Aufgebens (Tyāga) der Welt, sondern ein Weg der Leidenschaft (Rāga) für die Welt. Daher kann sein Ziel auch nicht nur eine Befreiung (Mukti) von weltlichen Übeln oder eine Erlösung (Mōkṣa) aus der Welt in ein wie auch immer geartetes Jenseits sein, sondern der Genuss (Bhōga, Bhukti) der weltlichen Erfahrungen im Diesseits.

Bei diesem Genuss ist natürlich in erster Linie an die positiven Erfahrungen des Glücks (Sukha) gedacht, dazu gehört dann aber auch das Ertragen des Leids (Duḥkha), wenn es sich nicht vermeiden lässt. Wo immer das Leid vermieden oder verringert werden kann, sollte natürlich die Befreiung (Mukti) vom Leid gesucht werden. Wo immer das Glück erreichbar ist, sollte es voll und ganz genossen werden.

1.14 „des Nektars der Unsterblichkeit“: Amṛta

Das Positive, das Glück, das Schöne, das wir in der Welt genießen, kann als Amṛta, als Nektar der Unsterblichkeit bezeichnet werden. Im leidenschaftlichen Genuss des Glücks überwinden wir die Begrenztheit und den Tod. Wenn wir das Leben als schön erfahren, auch wenn es begrenzt und endlich ist, nehmen wir dem Tod gewissermaßen seine Macht.

Natürlich sind der Tod, das Leiden und das Übel damit nicht aus der Welt, doch sie haben ihren lebensbedrohenden Stachel, ihre Macht, das Leben zu besiegen, verloren. In diesem Sinne genießen wir im leidenschaftlichen Erleben der Freuden dieser Welt den Nektar der Unsterblichkeit (Amṛta).

1.15 „der Essenz“: Rasa

Die Unsterblichkeit wird mit einem Nektar, den wir trinken, einem Saft (Rasa) verglichen. Rasa bezeichnet im Saṃskṛta nicht nur den Saft, den man aus einer Frucht auspressen kann, sondern auch den Geschmack, der in diesem Saft konzentriert ist, die Essenz einer Sache.

In der indischen ästhetischen Theorie des Schauspiels und der Künste wird die Gefühlsempfindung, die ein Werk beim Publikum auslöst, mit diesem Geschmack, der das Wesen einer Sache ausmacht, gleichgesetzt. Daher wird diese konzentrierte Gefühlsempfindung auch als Rasa bezeichnet.

In dem Werk Nāṭyaśāstra zur Theorie des indischen Schauspiels wurden in zunächst acht Haupt-Empfindungen (Rasa) unterschieden, die beim Publikum jeweils durch eine von acht

dauerhaften Stimmungen (Sthāyībhāva) in einem Theaterstück hervorgerufen werden. So entsteht die erotische (śṛṅgāra) Empfindung aus der Darstellung der Lust (Rati), die humorvolle (hāsya) Empfindung aus der Darstellung von Fröhlichkeit (Hāsa), die zornige (raudra) aus Ärger (Krōdha), die mitleidige (karuṇa) aus Trauer (Śōka), die heldenhafte (vīra) aus Mut (Utsāha), die ängstliche (bhayānaka) aus Furcht oder Gefahr (Bhaya), die verabscheuende (bībhatsa) aus Ekel (Jugupsā) und die verwunderte (adbhuta) aus Überraschung (Vismaya). Spätere Theoretiker fügten als neunte die friedvolle (śānta) Empfindung hinzu, die der religiösen Stimmung angemessen sein sollte. Dagegen ließ der König und Literaturkritiker Bhōja (11. Jahrhundert n.Chr.) in seinem Werk Śṛṅgāraprakāśa „Licht auf die Erotik“ zur ästhetischen Theorie nur die erotische (śṛṅgāra) Empfindung als angemessen für wahre Dichtkunst zu.

In der Theologie der viṣṇuitischen Gōsvāmins wird diese Theorie auf die religiösen Empfindungen der religiösen Liebe oder Hingabe (Bhakti) übertragen.

1.16 „der Hingabe“: Bhakti

Das Wort Bhakti leitet sich von der Wurzel bhaj- „teilhaben“ ab. Es bedeutet also zunächst „Teil“, „Anteilhaben“ und dann im religiösen Sinne „Hingabe“ oder „Gottesliebe“. Bhakti ist für alle religiösen Strömungen im Hinduismus ein zentrales Konzept, besonders betont wird sie in der Verehrung Viṣṇus und seiner beiden „Herabkünfte“ Kṛṣṇa und Rāma. Die größte Bedeutung erhielt sie dabei im Kṛṣṇaismus. Ähnliche Konzepte der Gottesliebe und der religiösen Hingabe gibt es aber auch in (fast) allen anderen religiösen Traditionen der Welt.

In der Theologie der Gōsvāmins (16. Jahrhundert), insbesondere in Rūpa Gōsvāmins Werk Bhakti-Rasāmṛta-Sindhu, dem „Ozean des Nektars der Bhakti-Empfindung“, in dem die Gottesliebe (Bhakti) zum Hirtengott Kṛṣṇa theologisch gedeutet wird, werden sieben der acht Rasas der klassischen, ästhetischen Rasa-Theorie als untergeordnete Nebenempfindungen der Bhakti anerkannt. Doch die eigentliche Hauptempfindung ist in dieser Theologie die religiöse Liebe (Prēman) oder liebevolle Hingabe (Bhakti), die hier die erotische Liebesempfindung (Śṛṅgāra) der ästhetischen Theorie ersetzt.

Der Bhakti-Rasa wird weiter in fünf Stufen unterteilt, die sich nach ihrer emotionalen Intensität anordnen. Die niedrigste Form ist Gottesliebe in Form der Seelenruhe (Śānti), es folgen die Empfindungen der Dienerschaft (Dāsya), Freundschaft (Sākhyā) und der elterlichen Liebe (Vātsalya) gegenüber Gott, die höchste Form ist die erotische, „süße“ (Mādhurya) Liebesempfindung.

1.17 „in der erotischen Empfindung“ (Śṛṅgāra)

In der Kṛṣṇaitischen Bhakti-Rasa-Theologie steht der Mādhurya-Bhakti-Rasa, die Empfindung der süßen Liebe, wie sie insbesondere Rādhā, Kṛṣṇas Hauptgeliebte unter den Kuhhirtinnen seines Heimatortes Vṛndāvana, für ihn empfunden hat, an höchster Stelle. Er ist weitgehend mit dem Śṛṅgāra-Rasa der weltlichen ästhetischen Theorie gleichzusetzen, ist sozusagen die Übertragung der erotischen Liebesempfindung in den Bereich des göttlichen Liebesspiels zwischen Rādhā und Kṛṣṇa.

Diese Verbindung zwischen dem Śṛṅgāra-Rāsa der erotischen Dichtung und der Liebe zwischen Rādhā und Kṛṣṇa ist aber schon einige Jahrhunderte älter. So preist das Gedicht Gītagōvinda den Gott „Gōvinda (=Kṛṣṇa) in Liedern“, die zugleich die Verehrung dieses Gottes in liebevoller Hingabe (Bhakti) und die erotische (śṛṅgāra) Liebesbeziehung zwischen Rādhā und Kṛṣṇa ausdrücken. Weltliche, „profane“ und religiöse Liebe fließen hier untrennbar ineinander.

Die weltliche erotische Liebe, die Hauptgegenstand der klassischen indischen Kāvya-Dichtung ist, wird als Kāma bezeichnet. Auch sie ist in Indien Gegenstand einer Wissenschaft geworden, dem Kāma-śāstra, dessen berühmtestes Werk das Kāma-sūtra „Leitfaden der Liebeskunst“ ist. Wieweit sich diese Liebe als Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchung und Lehre eignet, mag dahingestellt bleiben. Unbestritten ist ihre Bedeutung für das menschliche Leben, da sie als intensivstes aller Gefühle gelten kann.

Wenn sich die Liebe als Kāma dem Diesseits zuwendet, das Gefühl der Liebe in weltlichen Beziehungen ausgelebt wird, dann wird der süße Geschmack (Mādhurya-rasa) der erotischen Empfindung (Śṛṅgāra-rasa) als Nektar der Unsterblichkeit (Amṛta) in der hingebungsvollen Liebe und Teilnahme (Bhakti) am weltlichen Leben genossen. Damit ist das Ziel des Weges erreicht. Und der Weg geht weiter.

1.18 „bei der Paarung“: Maithuna

Das Erreichen des Ziels kann symbolisch und real als Maithuna verstanden werden. Maithuna (oder Mithuna) ist die vollständige Vereinigung oder genauer die „Paarung“ von Mann und Frau, Energie und Bewusstsein, Geist und Materie, Yin und Yang, Śakti und Śiva. Der Begriff „Paarung“ macht deutlich, dass es sich dabei nicht um eine Vereinigung im Sinne eines völligen Einswerdens oder einer Verschmelzung handelt, sondern um eine Vereinigung oder besser Verbindung (Yōga) von zwei komplementären Wirklichkeiten, die in dieser Verbindung oder Paarung dennoch unterschieden und unterscheidbar bleiben.

In der indischen Kunst wird diese Verbindung der komplementären Gegensätze als sexuelle Paarung (Mithuna, Maithuna) von Frau und Mann dargestellt. Im tantrischen Buddhismus taucht dasselbe Motiv unter der Bezeichnung Yab-Yum (Tibetisch für „Vater-Mutter“) auf, dort wird das Männliche mit dem Mittel (Upāya), das Weibliche mit der Weisheit (Prajñā) identifiziert. Abstrakte ist die Idee in dem chinesischen Yin-Yang-Motiv ausgedrückt. Die Tatsache, dass in den indischen Traditionen die Paarung immer als Verbindung von einer Frau und einem Mann dargestellt wird, sollte natürlich nicht als Argument gegen Homosexualität oder Formen diverser Geschlechtlichkeit verstanden werden. Die Paarung von Frau und Mann so etwas wie ein biologisches Standardmodell der sexuellen Verbindung, das sich im Rahmen der Fortpflanzung durchgesetzt hat, es kann aber für andere Formen der Sexualität entsprechend angepasst werden.

Das Symbol des Maithuna kann metaphorisch, meditativ, mythologisch, rituell und erotisch verstanden werden. Im metaphorischen Sinne steht es für jede Verbindung von Gegensätzen, von weiblichem und männlichem Prinzip, von Energie und Bewusstsein, Mittel und Weisheit und vielen anderen komplementären Paaren. In der Meditation kann dieses Symbol als Gegenstand der Konzentration und Meditation verwendet werden, um diese Verbindung im Geiste zu verwirklichen. Mythologisch werden die komplementären Prinzipien durch Götterpaaren wie Pārvatī und Śiva, Lakṣmī und Viṣṇu, Rādhā und Kṛṣṇa repräsentiert. In tantrischen Maithuna-Ritualen realisieren der Yōgin und die Yōginī die Vereinigung der beiden Prinzipien durch rituelles Vollziehen der Paarung. In der erotischen Liebesbeziehung wird sie von den Liebenden im Liebesakt verwirklicht.

1.19 „von Frau“: Śakti

Die Frau steht in der tantrischen Lehre für die weibliche Energie (Śakti), sie stellt die aktive Seite des Paares dar. Alles, was geschieht, kann nur durch das Wirken der göttlichen Energie geschehen. Mythologisch gesehen kann der Gott Śiva ohne seine Partnerin Śakti nichts

erschaffen, erhalten, gestalten oder zerstören. Er ist ohne sie reines passives Bewusstsein, machtlos wie ein Leichnam, nur durch seine Śakti kann er die Welt schaffen, in der Welt Wirken und die Welt am Ende wieder auflösen.

Die Śakti befähigt als Jñāna-Śakti zur Erkenntnis (Jñāna), als Icchā-Śakti ermöglicht sie das Streben und Wünschen (Icchā), als Kriyā-Śakti gibt sie die Kraft zum Handeln (Kriyā), als Māyā-Śakti bewirkt sie den Zauber (Māyā) der äußeren Erscheinungen, als Cit-Śakti ist sie die Fähigkeit zum Bewusstsein (Cit), als Ānanda-Śakti bereiten sie Wonne (Ānanda), Hladinī-Śakti erquickt und erfreut (hlād-) sie. Alles, was getan wird, wird durch die Kraft dieser Energie getan.

Mythologisch werden die verschiedenen Aspekte der weiblich-göttliche Energie durch unterschiedliche Göttinnen oder Gestalten der Göttin (Dēvī) repräsentiert. Durgā ist die mächtige Göttin, die alle Energien und Kräfte sämtlicher Götter in sich vereint. Umā oder Pārvatī ist die Göttin als sanftmütige Partnerin Śivas. Kālī steht für ihren grausamen und schrecklichen Aspekt. Lakṣmī symbolisiert Schönheit, Liebe, Erfolg und Herrscherglanz. Sarasvatī ist die Göttin der Weisheit, der Bildung, der Künste und der Musik. Rādhā ist die vollkommene Verkörperung der bedingungslosen erotischen Liebe und Hingabe zu Kṛṣṇa. Das deutlichste religiöse Symbol der Śakti ist ihr Yōnī (Vulva, Ursprung), die in der Regel in der Vereinigung mit Śivas Liṅgam dargestellt wird. Im tantrischen Ritual verkörpert die Yōginī die Śakti. In unserem alltäglichen Leben ist jede Frau eine Repräsentation und Verwirklichung der Śakti.

1.20 „und Mann“: Śiva

Der Mann steht in der tantrischen Lehre für das männliche Bewusstsein (Cit), den innersten Wesenskern des Menschen (Puruṣa) und Śiva, er ist die passive Seite des Paares. Alles, was uns bewusst wird, wird in dem männlichen Bewusstsein bewusst. Neben diesem rein passiven Bewusstseinsaspekt kann sich das männliche Prinzip mythologisch und real aber auch auf aktive, geradezu aggressive Weise zeigen: Als Naṭaraja „Herr des Tanzes“ führt Śiva den wilden Tāṇḍava-Tanz auf, durch den er die ganze Welt erschafft, erhält und zerstört, während seine Frau Pārvatī den sanften, spielerischen und graziösen Lāsya-Tanzstil praktiziert. Auch in der südindischen Kampf- und Bewegungskunst Kaḷarippayatt steht Śiva für die Formen mit harten, geradlinigen Bewegungen, in denen Wut in Körperenergie transformiert wird, während die Śakti-Formen weicher und graziöser sind und Drehungen und Sprünge beinhalten.

Mythologisch werden die verschiedenen Aspekte des männlich-göttlichen Prinzips durch unterschiedliche Götter oder göttliche Gestalten repräsentiert. Śiva steht für Askese, Meditation und Yōga, aber auch für ungezügelter sexuelle, kreative und zerstörerische Energie sowie als Mann von Pārvatī und Familienvater auch für häusliche Wert. Viṣṇu ist der göttliche Herrscher und König, eine Rolle, die er von dem älteren Indra übernommen hat, aber in sehr sanftmütiger, eher spielerischer als kämpferischer Form durchsetzt. Kṛṣṇa ist vor allem das göttliche Kind und der jugendliche Liebhaber im Kuhhirtenmilieu, der mit seiner lieblichen Flöte die Hirtenmädchen verführt, aber auch der weise Krieger und Lehrer.

Das charakteristischste religiöse Symbol Śivas ist sein Liṅgam (Phallos), das in der Regel in der Vereinigung mit Śaktis Yōnī dargestellt wird. Im tantrischen Ritual verkörpert der Yōgin Śiva. In unserem alltäglichen Leben ist jeder Mann eine Repräsentation und Verwirklichung der Śivas.

2 Traditionen: Die Landschaft, durch die der Weg führt

Der Weg, der hier beschrieben wird, ist geprägt durch die Begegnung und Auseinandersetzung mit verschiedenen Traditionen. Diese Traditionen stellen gewissermaßen die Umgebung des Weges dar, die Landschaft, durch die diese Reise führt. Die wichtigsten dieser Traditionen werden in diesem Abschnitt kurz vorgestellt. Zunächst wird jedoch der Umgang mit diesen Traditionen beschrieben.

2.1 Umgang mit Traditionen

Wenn wir aus auf den Weg der Begegnung und Auseinandersetzung mit verschiedenen religiösen und kulturellen Traditionen begeben, können wir auf unterschiedliche Weise mit ihnen umgehen. In den folgenden Abschnitten geht es zunächst um das Verhältnis des einzelnen Menschen auf dem Weg zu den kulturellen Traditionen in seinem Umfeld und die damit verbundene Identitätsbildung. Danach werden die Frage nach Bewahrung und Wandel sowie nach Reinerhaltung und Mischung verschiedener Kulturen in der Weitergabe und Begegnung kultureller Traditionen erörtert. In der indischen kulturellen Überlieferung spielt der Guru eine bedeutende, ja die zentrale Rolle bei der Weitergabe von Traditionen. Daher wird abschließend das Verhältnis von Guru (Lehrer) und Śiṣya (Schüler) thematisiert.

2.1.1 Das Individuum und die Tradition auf dem Weg.

Kulturen sind Lebensweisen, Einstellungen, Vorstellungen und Werte, die gesellschaftlich, also überindividuell vermittelt werden. Sie werden jeweils von einer Generation an die nächste weitergegeben und von dieser oft weitgehend unverändert übernommen, aber auch in einigen Aspekten abgewandelt oder sogar ganz abgelehnt.

Wenn ein Mensch seinen individuellen Lebensweg geht, bilden die kulturellen Traditionen, die ihn umgeben, das Umfeld, in das er hineinwächst. Sie werden ihm zur Heimat oder bleiben ihm fremd. In dieser Auseinandersetzung bildet das Individuum seine eigene, individuelle Identität heraus.

Auf dem Lebensweg eines Menschen sollten die kulturellen Überlieferungen, die er übernommen hat, keine Wurzeln sein, die ihn festhalten, sondern gewissermaßen zu seinem Reisegepäck werden, das er auf der Reise seines Lebens mit sich führt. Manches erscheint ihm dann im Verlauf der Reise als unnötiger Ballast und wird von ihm zurückgelassen. Anderes, das ihm unterwegs begegnet, empfindet er als wertvoller und nützlicher und er nimmt es für den weiteren Weg mit sich. So verändern sich auf unserem Lebensweg, die Traditionen, die für uns wichtig sind, und zugleich verändern wir uns, wandelt sich unsere Identität.

Da in den letzten Jahrzehnten immer deutlicher geworden ist, dass jeder Mensch von verschiedenen kulturellen Traditionen geprägt ist, spricht man auch von einer „multiplen kulturellen Identität“. Im Bereich der Religion bedeutet dies, dass Menschen, die sich nicht auf eine einzige religiöse Tradition festlegen lassen, sondern von unterschiedlichen religiösen Traditionen beeinflusst sind, eine „multiple religiöse Identität“ haben. Das ist nicht grundsätzlich gut oder schlecht, sondern einfach eine Folge der kulturellen Pluralität, in der wir leben.

2.1.2 Veränderung der Traditionen

Die kulturelle Tradition ist die Weitergabe und Überlieferung der Kultur von einer Generation an die nächste. Sie ist also ein transgenerationaler Prozess, in dem die Kulturen in

einem gewissen Maße treu erhalten bleiben können, sich aber immer auch verändern. Doch nicht nur bei der Weitergabe an die nächste Generation und bei der Übernahme durch diese Generation verändern sich Kulturen, auch im Verlauf des Lebens jedes einzelnen Menschen verändert sich die Kultur, die ihn prägt, einiges verliert an Bedeutung, anderes wird wichtiger oder kommt ganz neu hinzu.

Sicher ist der Versuch, wichtige Elemente der eigenen Kultur treu und unverfälscht zu bewahren, ein sinnvolles und nachvollziehbares Anliegen. Die Vorstellung, man könne eine Kultur in ihrer Gänze unverändert bewahren oder gar einen früheren Urzustand dieser Kultur wiederherstellen, ist aber angesichts des ständigen Wandels der Kulturen unrealistisch. Die Rückbesinnung auf die Ursprünge einer kulturellen oder religiösen Tradition kann ein durchaus wichtiges Korrektiv für gegenwärtige Zustände, die als Missstände empfunden werden, sein. Wenn aber beispielsweise ein Christ versuchen würde, in allen Aspekten genauso zu leben, wie Jesus und seine Jünger, oder ein Muslim so, wie Mohammed und seine Gefährten, so wäre dies ein hoffnungsloses und letztlich lächerliches Unterfangen.

Im Umgang mit unserer Tradition müssen wir Veränderungen als Anpassungen an neue Lebenssituationen und neue Bedürfnisse akzeptieren und immer neu entscheiden, welche Überlieferungen wir unverändert fortführen, welche wir abwandeln und verändern und welche wir ganz aufgeben wollen.

2.1.3 Mischung statt Reinheit

Der Wandel der Kulturen und Religionen geschieht nicht nur durch die Weitergabe von einer Generation an die nächste, sondern auch durch Begegnung verschiedener kultureller Traditionen. Menschen aus verschiedenen Kulturen begegnen einander und beeinflussen sich gegenseitig. Dadurch verändern sich ihre kulturellen Identitäten und die Kulturen, in denen sie leben.

Dies ist kein neuer Vorgang, sondern ist immer schon geschehen. Daher sind auch die Kulturen, die sich heute begegnen und dabei verändern, aus früheren Begegnungen von Menschen verschiedener Kulturen und den Veränderungen, die sich daraus ergeben haben, entstanden. Es gibt also keine „reinen“ kulturellen Traditionen und es hat sie auch nie gegeben. Auch wenn es sinnvoll ist, sich bewusst zu sein, aus welcher Kultur ein bestimmter Gedanke oder eine bestimmte Verhaltensweise stammt, um ihre Hintergründe zu verstehen, ist der Versuch eine Kultur oder Religion „rein“ zu erhalten und vor jeder Vermischung mit anderen Kulturen zu bewahren, unsinnig, da jede dieser angeblich „reinen“ Kulturen oder Religionen ja selbst aus früheren Begegnungen und Vermischungen entstanden ist und sich in ihrer bisherigen Entwicklung durch weitere Begegnungen verändert hat.

2.2 Guru und Tradition, Einweihung

Wenn ein Mensch auf seinem Weg neuen Traditionen begegnet und ihre Lehren erlernt, stellt sich die Frage, wie und von wem ihm dieses kulturelle oder religiöse Wissen vermittelt wird. In Indien ist dies traditionell die Aufgabe des Gurus, der in der indischen Kultur insgesamt und besonders in religiösen und philosophischen Überlieferungen wie dem Tantra eine überragende Bedeutung hatte und hat. Der Schüler wird durch den Guru in die Tradition eingeweiht und ist nur durch diese Einweihung dazu berechtigt, geheimes Wissen zu empfangen. In der Moderne und vor allem bei der Ausbreitung indischer Lehren in den Westen ist diese Stellung des Gurus nicht mehr so selbstverständlich gegeben. Viele Lehren werden ganz offen vermittelt und auch über Massenmedien verbreitet.

2.2.1 Die traditionelle Rolle des Gurus

In der indischen Tradition erfolgt die Übermittlung der Traditionen durch den Guru, den Lehrer oder Meister, an seinen Schüler (Śiṣya). Das Sanskrit-Wort Paramparā bedeutet „Tradition“ und bezeichnet in diesem Sinne eine ununterbrochene Kette von Guru-Śiṣya-Beziehungen. Das Wort guru heißt „schwer“ und im übertragenen Sinne „wichtig“, „würdig“, die Bezeichnung hebt also die besondere Bedeutung und Würdigkeit des Lehrers hervor. Eine alte und weit verbreitete, etymologisch sicher nicht haltbare Deutung gibt den Silben gu und ru die Bedeutungen „Dunkelheit“ und „Licht“, so dass der Guru als eine Person angesehen wird, die den Schüler aus der Dunkelheit der Unwissenheit in das Licht der Erkenntnis führt.

Der Guru weihte seinen Schüler im Geheimen in eine religiöse Tradition ein und übermittelte ihm deren Lehren nur mündlich, schriftliche oder öffentliche Vermittlung des Wissens war dagegen verpönt. In vielen Traditionen war das Wissen daher nur denen zugänglich, die eine solche Weihe von einem Guru empfangen hatten. Für den Schüler war der Guru als Übermittler des religiösen Wissens quasi ein göttlicher Lehrer oder Stellvertreter des Gottes.

Diese herausragende, geradezu göttliche Stellung des Gurus ist für Indien besonders charakteristisch, aber auch in anderen religiösen Traditionen hatten die Übermittler der Lehren als Rabbi oder Priester oft eine außerordentlich hohe, kaum zu hinterfragende Stellung inne. Die Propheten wurden als die großen Übermittler göttlicher Wahrheiten erst recht nicht kritisch betrachtet, da ihre Lehre ja direkt von Gott stamme.

Den heutigen, westlich-modern geprägten Menschen fällt eine solche Einstellung zum Lehrer schwer, für viele ist sie ganz unmöglich. Wir sind dazu erzogen, alles und jeden kritisch zu hinterfragen und nur das zu akzeptieren, was wir als selbst verstanden haben und für richtig halten. Damit gilt der Guru auch nicht mehr als die Autorität, die garantiert, dass das überlieferte Wissen wahr und authentisch ist.

Zudem sind die meisten der früher geheimen, nur mündlich von Guru zum Schüler weitergegebenen Lehren heute gedruckt oder digital veröffentlicht und mehr oder weniger frei zugänglich. Damit hat der Guru auch sein Wissensmonopol verloren.

Aus diesen Gründen wird ein Schüler seinem Guru heute normalerweise nicht mehr eine solch hohe Bedeutung zumessen, auch wenn für viele Lernprozesse die persönliche Übermittlung durch einen Lehrer nach wie vor große Vorzüge gegenüber einem anonymisierten Lernen aufweist. Eine mögliche Konsequenz aus dieser veränderten Situation ist, dass die Rolle des Guru nicht mehr einem anderen Menschen, dem jeweiligen Lehrer zugewiesen wird, sondern auf einen göttlichen oder inneren Lehrer übertragen wird.

2.2.2 Sat-Guru: Gott als wahrer Guru

Eine Möglichkeit, die Position des Gurus für die wahre und authentische Vermittlung des Wissens neu zu besetzen, ist es, diese Autorität nur Gott als dem „wahren Lehrer“ (Sat-Guru) zu übertragen. So verstanden und verstehen sich viele Anhänger der Bhakti- und Sant-Traditionen des Hinduismus als Schüler des göttlichen, wahren Lehrers. Es bleibt dann natürlich zu klären, wie die Belehrung dieses göttlichen Lehrers empfangen und verstanden werden kann.

Der Sikhismus hat seinem Namen von der Bezeichnung Sikh „Schüler“ für seine Anhänger, die sich von dem Sanskrit-Wort Śiṣya ableitet. Für die Sikhs ist der gestaltlose Gott ihr „wahrer Lehrer“ Sat-Gurū. Dieser hat sich jedoch zunächst auch in zehn historischen Menschen, dem Gründer des Sikhismus Gurū Nānak und seinen Nachfolgern, den zehn Gurūs, sowie in dem Heiligen Buch der Sikhs Gurū Granth Sāhib „Herr Gurū Buch“ manifestiert.

2.2.3 Sva-Guru: Selbst lernen und sich lehren

Als zweite Möglichkeit bietet sich die Vorstellung an, dass jeder Mensch letztlich sein eigener Guru (Sva-Guru) ist. Nur wir selbst können entscheiden, was für uns gültig ist oder sein soll, welche Lehren wir annehmen und wie wir sie verstehen. Unser wahrer Guru ist also eine innere Instanz. Sofern dieser innere Lehrer als wahrer, göttlicher Wesenskern in uns betrachtet wird, überschneidet sich diese Vorstellung mit der vom Sat-Guru.

2.2.4 Jeder Mensch als Guru: Man kann von jedem lernen

Eine dritte mögliche Vorstellung, die Rolle des Guru neu zu besetzen, ist, dass unser Guru zwar ein anderer Mensch ist oder sein kann, aber nicht ein einziger, dem unhinterfragt alles zu glauben ist, sondern dass wir von jedem Mitmenschen lernen können und dieser dann in der jeweiligen Situation unser Guru ist. Prinzipiell lässt sich dies natürlich auch auf Tiere, Pflanzen, Gegenstände, Situationen und alles ausdehnen, wovon man lernen kann.

2.3 Yōga-Tradition

Die erste Tradition, die für den hier vorgestellten Weg eine zentrale Rolle spielt, ist bei einem Yōga-Weg verständlicherweise die Yōga-Tradition.

2.3.1 Ursprünge des Yōga

Die genauen Ursprünge des Yōga liegen im Dunkeln. Niemand kann mit Exaktheit sagen, seit wann Yōga in Indien praktiziert wird, woher der Yōga stammt und wer ihn erfunden oder eingeführt hat.

In der Indus-Kultur (ca. 2600-1900 v.Chr.) gibt es Darstellungen auf Siegeln, die gewissen Yōga-Stellungen ähneln. Was diese Darstellungen genau bedeuten, ob es sich bei den Haltungen um Yōga-Stellungen (Āsana) handelt oder welche Vorstellungen die Menschen damals damit verknüpften, lässt sich nicht sagen, da die wenigen, sehr kurzen Texte aus dieser Kultur in einer noch nicht entschlüsselten Schrift geschrieben und für uns daher unverständlich sind.

2.3.2 Yōga in den frühen Upaniṣaden

In den meisten Texten der folgenden v̄edischen Kultur (ca. 1500-500 v.Chr.) spielt der Yōga keine Rolle. Erst am Ende der v̄edischen Literatur, in einigen Upaniṣaden, Geheimlehren, die der Schüler im Verborgenen „zu Füßen (des Lehrers) sitzend“ (upa-ni-ṣad) erhält und die auch als V̄edānta „Ende/Ziel des V̄eda“ bezeichnet werden, tauchen eindeutig yōgische Gedanken auf.

In der Taittirīya-Upaniṣad (etwa 6. Jahrhundert v.Chr.) wird der Yōga als eine Versenkungstechnik erwähnt, die besonders dem Rumpf des Körpers zugeordnet wird. Die Kaṭha-Upaniṣad (um 500 v.Chr.) definiert Yōga als Selbstdisziplin, die zu einem Zustand von Freiheit und Unabhängigkeit führt.

In der Śv̄ētāśvatara-Upaniṣad (vielleicht um 300 v.Chr.) werden bereits aufrechte Sitzhaltung (Āsana) und Atemkontrolle (Prāṇāyāma) als Yōga-Techniken sowie die Überwindung von Krankheit und Tod als Ziele genannt.

Die Maitrāyanīya-Upaniṣad, die etwa aus dem 2. Jahrhundert v.Chr. stammt, betont das Einssein von Atem, Denken und allen Sinnen sowie das Loslassen aller äußeren Dinge als Wesen des Yōga und kennt bereits einen sechsgliedrigen (ṣaḍ-aṅga) Yōga-Weg aus Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhyāna, Dhāraṇā, Tarka und Samādhi, der trotz kleinerer Unterschiede schon deutlich als Vorstufe des klassischen Aṣṭāṅga-Yōga von Patañjali zu erkennen ist.

2.3.3 Yōga in der Bhagavadgīta

Eine frühe, wichtige Darstellung des Yōga mit der Nennung verschiedener Arten von Yōga findet sich in der Bhagavadgītā, dem „Sang des Erhabenen“ (Kṛṣṇa), einem religiös-philosophischen Text in 18 Gesängen, der in das große indische Epos Mahābhārata eingefügt ist und wohl etwa im 3. oder 2. Jahrhundert v.Chr. entstanden ist.

In diesem Text belehrt der Gott und Held Kṛṣṇa, der „Erhabene“ (Bhagavat), seinen Freund, den Krieger Arjuna. Arjuna hat vor einer großen Schlacht Zweifel, ob er kämpfen solle, da in den Reihen der Feinde Verwandte, Freunde und Lehrer stehen, die er ja keinesfalls töten dürfe. Sein Freund und Wagenlenker Kṛṣṇa nimmt ihm diese Zweifel: Schließlich sei die Seele ja unsterblich, also könne er sie gar nicht töten, und der Körper sei sowieso vergänglich, ob der nun etwas früher oder später sterbe, sei nicht weiter bedeutend. Andererseits sei es für ihn als Krieger aber seine Pflicht, zu kämpfen und diese Pflicht müsse er unbedingt erfüllen.

Im weiteren Text verkündet Kṛṣṇa zur Begründung eine Reihe von philosophischen und religiösen Lehren, die von ihm als Sāṃkhya und Yōga bezeichnet werden. In ihnen finden sich viele Gedanken, die später in diesen Schulen eine wichtige Rolle spielen, in einer nicht systematisierten, „vorklassischen“ Gestalt.

Es werden hier auch schon verschiedenen Formen des Yōga unterschieden: Dazu gehören unter anderem Karmayōga „Yōga der Tat“ als pflichtgemäßes Handeln ohne an Belohnung zu denken, Jñānayōga „Yōga der Erkenntnis“ des wahren Seins und Bhaktiyōga „Yōga der Hingabe“ an Kṛṣṇa als Gott. Später wurde dies im Sinne einer Dreigliederung des Yōga in diese drei Formen interpretiert. In der Bhagavadgītā selbst ist dies aber so nicht explizit ausgedrückt und neben den drei genannten werden auch andere Formen des Yōga erwähnt.

Das Wort Yōga wird in der Gītā in einem sehr weiten Sinne gebraucht und lässt sich nicht auf eine einzige, konkrete Bedeutung festlegen. In diesem weiten Sinne wird die Bhagavadgītā insgesamt als „Yōga-Lehrbuch“ (Yōgaśāstra) bezeichnet, einzelne der 18 Gesänge tragen als Untertitel den Namen einer bestimmten Yōga-Form. Die konkreten Yōga-Praktiken späterer Zeit sind hier allerdings noch nicht erwähnt.

2.3.4 Yōga nach Patañjali

Als Grundtext der Philosophie und Praxis des Yōga gilt der kurze Lehrtext Yōgasūtra „Leitfaden des Yōga“ von Patañjali, der aus dem 5. Jahrhundert n.Chr. stammt. Patañjali lehrt hier keine theoretische Philosophie, sondern setzt weitgehend die theoretischen Lehren der Sāṃkhya-Philosophie voraus. Er kennt allerdings im Gegensatz zur atheistischen Sāṃkhya-Lehre einen persönlichen Gott oder „Herrn“ (Īśvara). Patañjali beschreibt in seinem Text vielmehr einen praktischen Erlösungsweg, der auch als Rāja-yōga „Königsyōga“ bezeichnet wird.

Der Yōga des Patañjali hat acht (aṣṭa) Glieder (aṅga) und wird deshalb auch als Aṣṭāṅga-Yōga oder achtgliedriger Yōga bezeichnet. Dieser Weg umfasst Sittlichkeit oder Ethik (1. Yama), Selbstdisziplin (2. Niyama), bequeme und ruhige Haltung (3. Āsana), Atem- oder Energiekontrolle (4. Prāṇāyāma), Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt (5. Pratyāhāra), Festhalten des Gegenstandes in der Konzentration (6. Dhāraṇā), Meditation (7. Dhyāna) und schließlich den dadurch erreichten Zustand der Verwirklichung (8. Samādhi), bei dem noch mehrere Stufen unterschieden werden.

Der Schwerpunkt dieses Yōga-Weges liegt auf den verschiedenen Meditationstechniken der drei letzten, inneren Glieder, während die übrigen Glieder als äußere Vorbereitung darauf anzusehen sind.

2.3.5 Matsyendranātha und Gorakṣanātha

Die indische Tradition der Nāthayōgins kennt eine Gruppe von herausragenden Nāthas, die im Mittelalter gelebt und diese Tradition begründet haben. Als eigentlicher Begründer dieser Tradition gilt der Gott Śiva selbst als der Ādinātha „Ur-Nātha“. Eine Gruppe von neun Nāthas wird von den heutigen Nāthayōgins nicht nur als Gurus, sondern sogar als Götter verehrt.

Die bekanntesten Vertreter dieser Gruppe sind Matyēndranātha und Gōrakṣanātha. Als historische Personen sind diese legendenhaften Gestalten kaum fassbar und auch nur schwer zeitlich einzuordnen. Sie stehen nicht nur am Beginn der Nāthayōga-Tradition, sondern auch am Anfang der Kette von 84 Siddhas „Vollkommenen“, die im tantrischen Buddhismus Indiens und Tibets verehrt werden.

Matsyēndranātha dürfte im 9. oder 10. Jahrhundert n.Chr. gelebt haben. In einem Manuskript des tantrischen Textes Kaula-Jñāna-Nirṇaya wird er erwähnt. Ein ihm zugeschriebener Text, die Matsyēndra-Saṃhitā, enthält neben tantrischen und yōgischen Lehren auch mythologische Geschichten.

Gōrakṣanātha gilt als Schüler von Matsyēndranātha und lebte wohl im 10. Jahrhundert n.Chr. Von ihm ist der Leitfaden Siddha-Saddhānta-Paddhati erhalten, der die Lehre eines tantrisch beeinflussten Haṭhayōga ausführt und dabei auf Themen der Kosmologie, Psychologie, und Physiologie eingeht. In diesem Text werden unter anderem der achtgliedrige (aṣṭāṅga) Yōga, die Cakras und die Kuṇḍalinī behandelt. Ein anderes erhaltenes Werk von Gōrakṣanātha ist das Gōrakṣa-Śataka, die „100 Verse von Gōrakṣa“, die eine Art Protokoll des Haṭhayōga-Unterrichts, der sich auf die sechs Glieder von Āsana bis Samādhi beschränkt.

2.3.6 Yōga-Yājñavalkya

Das Werk Yōga-Yājñavalkya oder Yājñavalkya-Saṃhitā ist ein umfangreiches Lehrwerk des Yōga, das alle acht Glieder (aṣṭāṅga) des Patañjali-Yōga umfasst. Darüber hinaus enthält der Text eine ausgefeilte Yōga-Physiologie, die Vorstellung von einem inneren Feuer, das vor allem durch Prāṇāyāma entzündet wird, und eine spezielle Lehre von der Kuṇḍalinī, die hier als Hindernis im Nabel schläft und dort geweckt und entflammt werden muss. Der Text ist in Form eines Dialogs zwischen Yājñavalkya und seiner Frau Gārgī gestaltet und stammt vermutlich etwa aus dem 12. Jahrhundert n.Chr., auch wenn einige Forscher ihn deutlich früher (4. Jahrhundert n.Chr.) ansetzen.

2.3.7 Haṭhayōgapradīpika

Der bekannteste Text der Haṭhayōga-Tradition ist die Haṭhayōgapradīpikā, „die Leuchte des Haṭhayōga“, in den Manuskripten oft nur kurz Haṭhapradīpikā genannt, von Svātmārāma, die aus dem 14. Jahrhundert n.Chr. stammt. Sie kann als wichtigstes altes Lehrbuch des Haṭhayōga gelten.

In vier Kapiteln beschreibt Svātmārāma eine Reihe von Āsanas, Prāṇāyāma- und Reinigungsübungen, Mudrās und Bandhas sowie den Zustand des Samādhi. Dabei wird von Svātmārāma das regelmäßige Üben einiger weniger Praktiken über einen immer längeren Zeitraum empfohlen. Der Haṭhayōga gilt dabei insgesamt nicht als Selbstzweck, sondern als eine Methode, die zum meditativen Rājayōga führen soll.

2.3.8 Yōga-Upaniṣaden

Die Yōga-Upaniṣaden sind Werke, die sich durch das Wort Upa-ni-ṣād „Sitzen zu Füßen (des Lehres)“ im Titel als Teil der spätvėdischen Upaniṣad-Literatur verstehen (s.o.), tatsächlich aber deutlich später entstanden sind. Das Alter der Yōga-Upaniṣaden ist schwer zu

bestimmen, sie sind mit Sicherheit deutlich später als die Bhagavadgītā und auch nach den Yōgasūtras von Patañjali entstanden. Für viele der Yōga-Upaniṣaden wird etwa das 14. oder 15. Jahrhundert n.Chr. als Entstehungszeit angenommen.

In den verschiedenen Sammlungen und Listen von Upaniṣaden werden 11 bis 21 Yōga-Upaniṣaden aufgeführt. In diesen Texten werden sowohl Praktiken als auch theoretische Lehren erklärt, die im Haṭha-Yōga und Kuṇḍalinī-Yōga zentrale Bedeutung haben.

2.3.9 Ghēraṇḍa-Saṃhitā und Śiva-Saṃhitā

Bei den beiden „Sammlungen“ (Saṃhitā), die nach Ghēraṇḍa und nach Śiva benannt sind, handelt es sich um relativ späte Handbücher des Haṭha-Yōga. Sie stammen vermutlich aus dem 17.-18. Jahrhundert n.Chr.

Die Ghēraṇḍa-Saṃhitā ist ein umfassender Lehrtext, in dem der Lehrer Ghēraṇḍa seinen Schüler Caṇḍakapāli in sieben Unterweisungen über Ṣaṭkarma, Āsana, Mudrā, Pratyāhāra, Prāṇāyāma, Dhyāna und Samādhi belehrt.

Die Śiva-Saṃhitā ist ein äußerst umfangreiches Kompendium, das Philosophie, Physiologie und Praxis des Yōga umfasst. Dabei werden unter anderem Cakras und Nāḍīs erläutert, 84 verschiedene Āsanas genannt, neun Mudrās des Kriyā-Yōga zur Erweckung der Kuṇḍalinī-Energie beschrieben und verschiedene Dhāraṇa-Techniken erklärt.

2.3.10 Erneuerung der Yōga-Tradition im 19. und 20. Jahrhundert

Während der britischen Kolonialherrschaft über Indien kam es zu einer Erneuerung, Öffnung und Modernisierung der Yōga-Tradition durch einige große Lehrer, die den Yōga auch einer breiteren Öffentlichkeit bekannt machten. Einige wenige von ihnen sollen hier kurz vorgestellt werden.

Śyāmācaraṇ Lāhīri Mahāśaya (1828-1895) erlebte mit etwa 30 Jahren in einer Höhle eine Begegnung mit dem legendären Heiligen Bābājī, der angeblich schon seit Jahrhunderten verborgen im Himālaya lebte, und erlernte von diesem den Kriyā-Yōga. Er gab diese Lehre an seinen Schüler Yuktēśvara (1855-1936) weiter. Durch dessen Schüler Paramahaṃsa Yōgānanda (1893-1953) und dessen bekannte „Autobiographie eines Yogi“ wurde diese Tradition weltweit bekannt.

Śrī Aurōbindo Ghose (Aravinda Ghōṣa, 1872-1950) war Politiker, Philosoph, Mystiker und Yōgī. Er vertrat einen reinen Monismus, den er mit einer Praxis des Integralen Yoga verband. Im südindischen Pondicherry gründete er den Sri Aurobindo Ashram. Sein Integraler Yoga wurde weltweit bekannt.

Viśvānanda Sarasvatī lebte als Yōgin in dem heiligen Ort Ṛṣikēś im Himālaya. 1924 kam ein Schüler zu ihm, den er als Śivānanda Sarasvatī in den Daśnāmī-Saṃnyāsin-Orden einweihte. Śivānanda (1887-1963) lehrte viele Schüler einen umfassenden Yōga, der Haṭha-, Kuṇḍalinī- und Rāja-Yōga, Karma-, Jñāna- und Bhakti-Yōga miteinander vereinte und in vielen Aspekten an ein modernes Leben angepasst war. Er wurde so zu einem der bedeutendsten Gründerväter des modernen Yōga. Er gründete ein Āśram in Ṛṣikēś, die Divine Life Society (1936) und die Yōga-Vēdānta Forest Academy.

Zu Śivānandas Schülern gehören unter anderem Cidānanda (1916-2008), sein Nachfolger als Leiter der Divine Life Society, Satcidānanda (1914-2002), der Begründer der Integral Yoga Institutes, Satyānanda (1923-2009), der das International Yoga Fellowship Movement, die Bihar School of Yoga und weitere Organisationen zur Verbreitung des Yoga gründete, sowie Viṣṇudēvānanda (1927-1993), der die Shivananda Yoga Vedanta Zentren, die weltweit

verbreitet sind, ins Leben rief. Viṣṇudēvānandas langjähriger Assistent Sukadev Bretz (geb. 1963) begründete die Yoga Vidya Organisation in Deutschland.

Tirumalāi Kṛṣṇamācārya (1888-1989) war einer der einflussreichsten Erneuerer des Yōga im 20. Jahrhundert. Er studierte indische Philosophie und Haṭha-Yōga. Später trat er in den Dienst des Maharāja von Mysore, in dessen Auftrag er Vorträge hielt und Vorführungen zum Haṭha-Yōga durchführte. Er begründete die Tradition des Vinyāsa-Yōga, in dem die Atmung mit der Bewegung koordiniert wird. Kṛṣṇamācārya verfasste viele Schriften zum Yōga. Sein Yōga war weltlich orientiert und modern, er war einer der ersten großen Yōgīs, der auch Frauen unterrichtete.

Zu seinen bekanntesten Schülern gehören K. Pattabhi Jois (Paṭṭābhi Jōyīs, 1915-2009), der Begründer des körperlich sehr anspruchsvollen „Ashtanga (Vinyāsa) Yoga“, sein Schwager B.K.S. Iyengar (Ayaṅgara, 1918-2014), der durch den nach ihm benannten Iyengar-Yoga und sein Buch „Light on Yoga“ weltweit bekannt wurde, sowie sein Sohn T.K.V. Dēśikācār (geb. 1938).

Svāmī Dhīrēndra Brahmācārīn (1924-1994), ein Schüler von Mahārṣi Kārttikēya, der 1953 angeblich im Alter von 335 Jahren starb, gründete den Viśvāyatana Yōgāśram in Neu-Delhi und veröffentlichte Werke über Yōga wie Yōgika Sūkṣma Vyāyāma und Yōgāsana Vijñāna . Er lehrte einen Haṭha- und Kuṇḍalinī-Yōga, indem er großen Wert auf Askese und Prāṇāyāma legte, und erlangte als Yōga-Lehrer der indischen Premierministerin Indirā Gāndhī und russischer Kosmonauten Berühmtheit. Außerdem gehörten Harbhajan Singh alias Yōgī Bhajan und Reinhard Gammethaler zu seinen Schülern und verbreiteten später von ihm beeinflusst den Kuṇḍalinī-Yōga nach Amerika und Europa.

2.3.11 Ausbreitung der Yōga-Tradition

Vivēkānanda (1863-1902), ein Schüler des Bhakti-Mystikers Rāmākṛṣṇa Paramahansa (1836-1186), wurde durch sein Auftreten beim Weltparlament der Religionen 1893 in Chicago einer der weltweit bekanntesten Vertreter des Hinduismus. Er verband in seiner Lehre Vēdānta-Philosophie mit den vier unterschiedlichen Wegen Rāja-, Jñāna-, Karma-, und Bhakti-Yōga und trug damit zu ihrer Verbreitung bei.

Im 20. Jahrhundert wurde die Yōga-Tradition dann auf der ganzen Welt verbreitet. Die im letzten Abschnitt bereits genannten Schüler der großen Neubegründer der Yōga-Tradition wie Viṣṇudēvānanda, Pattabhai Jois oder Iyengar reisten nach Nordamerika, Europa und in andere Teile der Welt und verbreiten dort die Yoga-Traditionen des Shivananda-Yōga, Ashtanga Yoga und Iyengar Yoga.

Harbhajan Singh (1929-2004), der in Indien ein Schüler des Sikh-Sants Maharāj Virsa Singh (1934-2007) und des Yōga-Lehrers Svāmī Dhīrēndra Brahmācārīn (1924-1994) gewesen war, kam 1968 nach Nordamerika. Hier lehrte er unter dem Namen Yōgī Bhajan seine ganz eigene Form des Kuṇḍalinī-Yōga, in dem er Yōga-Übungen, tantrische Lehren und Meditationen mit Sikh-Mantras kombinierte. Später begründete er die „Healthy, Happy, Holy Organization“ (3HO) und verband seinen Kundalini Yoga mit dem „Weißen Tantra Yoga“, der Heilkunst des „Sat Nam Rasayan“, der Numerologie (Karam Kriya) und dem „Sikh Dharma für die westliche Hemisphäre“.

In den letzten Jahrzehnten führen Menschen aus aller Welt nach Indien, um dort von den großen Meistern zu lernen und kehrten dann mit ihren Kenntnissen in die Heimat zurück und entwickelten den Yōga weiter. So entstand eine Vielzahl von neuen Schulen innerhalb der Yōga-Tradition. Dieser Prozess ist auch heute nicht abgeschlossen, sondern setzt sich weiter fort.

2.3.12 Yōga-ähnliche Traditionen in anderen Kulturen

Die Yōga-Tradition als körperlich-meditative Methode ist ohne Frage spezifisch indisch. Es gibt jedoch auch in anderen Kulturen Traditionen, die eine gewisse Ähnlichkeit aufweisen.

Erwähnt werden sollen hier zunächst einmal die chinesischen Übungssysteme Taijiquan (Tai Chi), das als innere Kampfkunst Körperarbeit und Meditation miteinander verbindet, und Qi Gong, eine eng damit verwandte Meditations-, Konzentrations- und Bewegungskunst. Taijiquan und Qi Gong müssen basieren auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und können sowohl mit buddhistischen als auch mit daoistischen Lehren verbunden sein.

In Tibet gibt es mit dem Yōga verwandte Übungssysteme, deren Bewegungsformen in Zusammenhang mit der tibetischen Medizin sowie der buddhistischen und der Bön-Tradition stehen. Dazu gehören beispielsweise die Übungen des Lu Jong, des Nying-thig tsa-lung und des Kum Nye.

Auch die christlichen Exerzitien, wie sie Franz von Assisi bei den Franziskanern, Teresa von Ávila und Johannes vom Kreuz bei den Karmelitern oder Ignatius von Loyola bei den Jesuiten eingeführt, weisen als Übungen der Aufmerksamkeit und Kontemplation eine sehr entfernte Ähnlichkeit mit Yōga-Meditationsformen auf.

2.4 Indische Kampfkunst-Tradition

Die traditionellen indischen Kampfkünste basieren in vielen Aspekten auf denselben religiösen, philosophischen und physiologischen Prinzipien wie Yōga und Āyurvēda. Die theoretischen Vorstellungen sind nahe verwandt und auch viele Übungen ähneln sich durchaus. Während die Yōga-Übungen allerdings oft zur Ruhe führen, die Konzentration nach innen gelenkt wird und sich auf das eigene „dritte Auge“ zwischen den Augenbrauen (Bhrūmadhya) fokussiert, führt die Praxis der Kampfkunst in die dynamische Bewegung des Kampfes, die Konzentration richtet sich nach außen und der Blick wird auf den Gegner und sein „drittes Auge“ fokussiert, die Aufmerksamkeit bleibt aber zugleich in alle Richtungen offen, so dass der Körper „ganz Auge wird“, wie es sprichwörtlich im südindischen Kalarippayatt heißt. Für eine Praxis, die ausgewogen alle drei Guṇas kultivieren will, stellt eine solche Kampfkunst daher eine ideale Ergänzung zum Yōga dar.

2.4.1 Ursprung der indischen Kampfkünste, frühe Hinweise

Die Tradition des Kämpfens und der Kampfkunst ist in Indien sehr alt. Seit Menschen in Indien lebten, kämpften sie ohne Frage auch miteinander und dürften dabei bestimmte Techniken verwendet haben. Über die frühesten Kampftechniken sind uns allerdings keine Einzelheiten bekannt.

Schon in den ältesten vēdischen Texten wird von Kämpfen berichtet, seit den Samsṛkta-Epen Mahābhārata und Rāmāyaṇa und der südindischen Saṅgam-Literatur aus den Jahrhunderten um die Zeitenwende ist der kultivierte Kampf und die Kampfkunst fester Bestandteil der indischen Kultur. Es finden sich zahlreiche dichterische Darstellungen von Kämpfen. Einzelheiten über die Kampftechniken und den damaligen Stand der Kampfkunst lassen sich daraus jedoch höchstens ansatzweise rekonstruieren.

2.4.2 Bezeichnungen

Eine frühe Bezeichnung für die Kampfkunst ist Dhanurvēda „Wissen vom Bogen(schießen)“. Der Dhanurvēda wird im Viṣṇupurāṇa als einer von 18 Upavēdas, also als ein „Nebenwissen“ zum Vēda oder eine angewandte Form des Wissens bezeichnet. Dies bedeutet natürlich nicht,

dass die Kampfkunst deswegen eine besonders enge Verbindung zur v̄edischen Religion und Kultur aufweist. Andere Bezeichnungen weisen allgemeiner auf eine „Waffenkenntnis“ (Āyudhavidyā, Śāstravidyā) hin. Daneben sind auch der waffenlose „Ringkampf“ (Mallayuddha) und „Faustkampf“ (Muṣṭiyuddha) schon in den Epen bezeugt.

2.4.3 Agni-Purana

Die älteste etwas ausführlichere Darstellung indischer Kampfkunst findet sich in vier Kapiteln des Agnipurāṇa, das zwischen dem 7. und dem 11. Jahrhundert n.Chr. entstanden sein dürfte. In diesem Abschnitt werden verschiedene Typen von Wurf- und Nahkampfwaffen klassifiziert. Die Kämpfer selbst werden in fünf Klassen eingeteilt: die Kämpfer, die mit Streitwagen fahren, auf Elefanten beziehungsweise auf Pferden reiten, die bewaffneten Fußsoldaten und schließlich unbewaffneten die Ringer.

Für den Kampf werden neun verschiedene Grundhaltungen (Āsana) dargestellt, die sich vor allem durch die Stellung der Füße unterscheiden. Für die einzelnen Waffengattungen wie Bogen, Schwert und Schild, Dolch, Stock, Keule und Speer werden jeweils unterschiedliche Bewegungen erläutert, darunter 32 verschiedene Formen mit Schwert und Schild zu kämpfen.

2.4.4 Verschiedene regionale Stile

Kampfkünste gibt es in vielen indischen Regionen unter jeweils unterschiedlichen Namen. In den meisten regionalen Stilen wird das Kämpfen sowohl mit verschiedenen Waffen als auch ohne Waffen gelehrt. Die jeweiligen Kampfkünste in den verschiedenen Regionen Indiens sind oft eng mit den regionalen Traditionen der Heilkunst, des Yōga, der Konzentrations-Meditations- und Atemtechniken sowie mit den Theater- und Tanz-Traditionen verknüpft.

Das Training erfolgt in Übungszentren, die als Akhārā oder mit anderen regionalen Namen bezeichnet werden. Die Überlieferung in den Akhārās erfolgt über die Weitergabe in Traditionslinien (Paramparā) vom Lehrer (Guru) zum Schüler (Śiṣya). Zu den bekanntesten regionalen Kampfkünsten gehören Gatkā im Pañjāb und Kālarippayatt in Kēraḷa.

2.4.5 Kālarippayatt

Kālarippayatt gilt bei den Praktizierenden als eine besonders alte Kampfkunst und wird oft als älteste Kampfkunst der Welt bezeichnet. Mythologisch führt sich Kālarippayatt einerseits auf Śiva und seine Partnerin und weibliche Kraft Śakti zurück. Andererseits gilt im nördlichen und zentralen Stil Paraśurāma, Viṣṇus Avatāra als „Rāma mit der Axt“, der auch durch den Wurf seiner Axt das Land Kēraḷa geschaffen haben soll, als erster Lehrer der Kunst. Im südlichen Stil wird dagegen der Weise Agastya, der in Tamiḷ-Nāḍus auch als Kulturbringer und Begründer der Tamiḷ-Sprache und -Grammatik gilt, als menschlicher Begründer der Kampfkunst angesehen.

Hinweise auf alte Kampftechniken in Kēraḷa gibt es schon früh, in der Saṅgam-Literatur aus den Jahrhunderten um die christliche Zeitenwende. Eine Vorform des heutigen Kālarippayatt dürfte spätestens unter der Herrschaft der mittelalterlichen Cēra-Dynastie in Kēraḷa (9.-12. Jahrhundert) von den Kriegerern der Nāyar-Kaste praktiziert worden sein. Einzelheiten der historischen Entwicklung der Kampftechnik lassen sich für diese Zeiten aber kaum rekonstruieren.

Der Name Name Kālarippayatt ist in jedem Falle erst sehr viel später belegt. Er bedeutet einfach „Übung/Training/Praxis (Payatt) auf dem Kampfplatz/Trainingsplatz“ (Kāḷari). Es wird heute meist zwischen drei Stilen unterschieden, die nach ihrem Hauptverbreitungsgebiet innerhalb des Bundesstaates Kēraḷa als nördlicher, zentraler beziehungsweise südlicher Stil bezeichnet werden. Der nördliche und der zentrale Stil weisen dabei engere Verbindungen zur nordindischen Samskr̄ta-Kultur und zum Āyurvēda auf, der südliche Stil steht den Kampfkünsten und der Medizin Tamiḷ-Nāḍus näher.

Der Ort, an dem geübt wird, heißt Kaḷari. Es ist ein nach festen Regeln eingerichteter Raum. Vom Eingang geht es dreieinhalb Stufen nach unten in den Kaḷari. Der in den Boden gegrabene Kaḷari steht symbolisch für die Schlangengrube, in der die Schlangenergie Kuṇḍalinī wohnt, die am unteren Ende unserer Wirbelsäule in dreieinhalb Windungen aufgerollt liegt, wenn sie schläft. Diese Kuṇḍalinī-Energie wird im Kaḷarippayatt genauso wie im Kuṇḍalinī-Yōga geweckt. Der Raum ist in Ost-West-Richtung eingerichtet, wobei der Eingang auf der Ostseite liegt, die Śiva und dem männlichen Prinzip zugeordnet ist, während auf der Westseite, der Śakti-Seite, die Altäre und die Waffen stehen. Der Puttara in der südwestlichen Ecke ist ein siebenstufiger Altar – je eine Stufe für jedes Cakra – für die Kaḷari-Gottheit(en), rechts daneben befinden sich der Altar für die Lehrer (Gurukkaḷ) und die Waffen.

Der Lehrer (Gurukkaḷ) repräsentiert den Kaḷari und die Lehrtradition (Paramparā). Traditionell ist er zugleich Lehrer der Kampfkunst und Heiler in der Tradition der Kaḷaricikitsā. Die Kenntnisse über den Körper und seine verletzlichen Punkte (Marman) werden in Kampf- und Heilkunst gleichermaßen angewendet, nur mit gegensätzlichen Zielen: verletzen und heilen.

Die Praxis wird in vier Phasen eingeteilt. Zunächst wird der Körper durch vorbereitende Übungen für die späteren Phasen fit gemacht. Dazu gehören einige Aufwärmübungen, Fußschwünge und Tierstellungen (Vadivu) sowie längere Bewegungsformen, die in männlichen (Śiva) und weibliche (Śakti) Formen unterteilt werden. Die männlichen Formen umfassen eher geradlinige Bewegungen sowie das Schlagen und Stampfen auf den Boden, während die weiblichen Formen mehr von Drehungen, fließenden Auf-und-ab-Bewegungen und Sprüngen geprägt sind. Es folgt in der zweiten Phase die Übung mit hölzernen Waffen und in der dritten Phase mit metallenen Waffen. Schließlich wird in der vierten Phase der Kampf ohne Waffen unter Verwendung der Kenntnisse über die verletzlichen Punkte des Gegners (Marman) geübt.

2.4.6 Verwandte Kampfkünste

In anderen Regionen der Welt, besonders in Ostasien, gibt es Kampfkünste, die eine gewisse Ähnlichkeit mit den indischen Kampfkünsten aufweisen. Inwiefern hier eine direkte Beeinflussung vorliegt, lässt sich nicht mit Sicherheit feststellen. Oft wird angenommen, der buddhistische Mönch Bōdhidharma habe im 5. oder 6. Jahrhundert n.Chr. die altindische Kampfkunst gemeinsam mit der Meditationstechnik Dhyāna (chinesisch Chan, japanisch Zen) aus Kēraḷa nach China gebracht. Beweisbar ist dies jedoch nicht. In jedem Fall weisen sowohl die äußeren Kampfkünste wie Kungfu und seine ostasiatischen Ableger als auch die „inneren“ Kampfkünste wie Taijiquan in ihrer Praxis und auch in ihrer Verbindung mit Meditation, Atemtechnik, Energielenkung (Qigong) und traditioneller Medizin einige Parallelen zu indischen Kampfkünsten auf.

2.5 Āyurvēda-Tradition

Die traditionelle indische Medizin und Gesundheitslehre wird Āyurvēda „Wissen vom (langen) Leben“ genannt. Der Āyurvēda weist sowohl in den theoretischen Grundlagen, vor allem im Menschenbild, als auch in vielen Aspekten der Praxis große Übereinstimmungen mit dem Yōga auf. Auch zu den indischen Kampfkünsten besteht eine enge Verwandtschaft, da zur Heilung eines Patienten und zur Verletzung eines Gegners grundsätzlich die gleichen oder zumindest ähnliche Kenntnisse über den Körper nützlich sind.

Die wesentlichen Grundlagen des āyurvēdischen Menschenbildes und der Gesundheitstheorie sowie der Methoden zur Diagnose und Heilung von Krankheiten sind bereits in den klassischen Texten der Antike dargestellt und werden bis heute im Prinzip noch genauso

angewendet, auch wenn die āyurvēdischen Ärzte heute natürlich auch Kenntnisse der modernen westlich geprägten Medizin berücksichtigen.

2.5.1 Ursprung der indischen Medizin

Der Āyurvēda wurde und wird in Indien sehr hochgeschätzt und gilt traditionell neben der Kunst des Bogenschießens, Architektur, Musik und Tanz als ein Upavēda. Ein Upavēda ist eine Neben- oder Hilfswissenschaft für das religiöse „Wissen“ (Vēda) Indiens, das in den ältesten Textsammlungen Indiens aus der Zeit um 1500-1000 v.Chr. gesammelt ist. Dieser Ehrentitel bedeutet natürlich nicht, dass der Āyurvēda als Wissenschaft oder gar seine bis heute überlieferten Texte genauso alt wären wie die religiösen Hymnen des Vēda. Es gibt zwar in den Texten des Ṛg-Vēda und noch mehr in denen des Atharva-Vēda vereinzelte Hinweise auf Heilpflanze und Heilungen durch Götter oder magische Formeln, aber noch keine spezifischen Gedanken der späteren Gesundheits- und Heilungslehren des Āyurvēda. Mythologisch gilt der Gott Dhanvantari als Begründer der altindischen Heilkunst, er soll die Kunst selbst praktiziert und den ersten menschlichen Ärzten beigebracht haben. In den medizinischen Texten wird der Ursprung der Wissenschaft auf den weisen Seher Punarvasu Ātrēya und seinen Schüler Agnivēśa zurückgeführt, die etwa in 6. Jahrhundert v.Chr. einzuordnen sein dürften. Die Anfänge des Āyurvēda als medizinischer Wissenschaft und Praxis könnten durchaus in dieser Zeit liegen, da es in den folgenden Jahrhunderten auch in historischen Quellen Hinweise auf Ärzte und Hospitäler gibt. Welche Gedanken in späteren Texten, die uns überliefert sind, aber wirklich aus dieser Zeit stammen, lässt sich nicht sagen.

2.5.2 Die Klassiker des Āyurvēda

Als die drei großen Klassiker des Āyurvēda gelten die Caraka-Saṃhitā, die Suśruta-Saṃhitā und die Aṣṭāṅga-Hṛdaya-Saṃhitā. Eine genaue Datierung der Texte ist nicht mit Sicherheit möglich.

Die „Sammlung von Caraka“ (Caraka-Saṃhitā) und die „Sammlung von Suśruta“ (Suśruta-Saṃhitā) dürften beide im Wesentlichen im 1.-2. Jahrhundert n.Chr. entstanden und dann im 6. Jahrhundert n.Chr. noch einmal abschließend überarbeitet worden sein. Die von Vāgbhaṭa verfasste „Herz-Sammlung der achtgliedrigen (Wissenschaft)“ Aṣṭāṅga-Hṛdaya-Saṃhitā stammt wohl aus dem 7. Jahrhundert n.Chr. Weniger einflussreich als die großen drei, aber wohl etwa ebenso alt wie die beiden Sammlungen von Caraka und Suśruta sind die Bhēḷa-Saṃhitā und der auf dem Bower-Manuskript enthaltene Text.

Schon in den frühen Texten gilt der Āyurvēda als „achtgliedrige“ (aṣṭāṅga) Wissenschaft. Damit sind die acht medizinischen Disziplinen: Allgemeinmedizin (Kāyacikitsā), Kinderheilkunde (Bālacikitsā oder Kaumārabhṛtya), Psychiatrie, das heißt Heilung von durch Geistern verursachten Krankheiten (Bhūtavidyā), Augen-Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde (Śālākyatantra), Chirurgie (Śalyatantra), Toxikologie (Agadatantra), Verjüngungskunde (Rasāyanatantra) sowie Aphrodisiaka und Sexualheilkunde (Vājīkaraṇatantra) gemeint.

Die Caraka-Saṃhitā besteht aus acht Büchern mit insgesamt 120 Kapiteln und stellt unter anderem den menschlichen Körper, Ursachen, Symptome und Behandlung einer großen Zahl von Krankheiten, die Bedeutung von Ernährung, Hygiene und Vorbeugung, die Zusammenarbeit von Arzt, Pfleger und Patient sowie die medizinische Ausbildung dar. Das Werk geht davon aus, dass der Mensch als Mikrokosmos dem Makrokosmos entspricht und dass sein unveränderliches Selbst in einem Körper weilt, der durch die fünf Elemente, die

drei Dōṣas Vāta, Pitta und Kapha, und die drei Guṇas Sattva, Rajas und Tamas charakterisiert ist.

Die Suśruta-Saṃhitā besteht aus insgesamt 6 Büchern mit 186 Kapiteln. Das sechste Buch mit 66 Kapitel ist ein Nachtrag, der deutlich später entstanden sein dürfte (etwa 6. Jahrhundert n.Chr.) als die 120 Kapitel der ersten fünf Bücher. Es werden weitgehend dieselben Themen behandelt wie bei Caraka. Dabei werden weit über 1000 Krankheiten und 700 Heilpflanzen beschrieben. Ein besonderer Schwerpunkt liegt bei Suśruta auf der Chirurgie, als deren Begründer er gilt. In diesem Zusammenhang ist vermutlich auch seine genaue Analyse des Skeletts und der einzelnen Knochen, von denen Suśruta 300 nennt, sowie der 107 besonders verletzlichen Punkte im Körper, die auch in der Kampfkunst eine bedeutende Rolle spielen, zu erklären. Zur erfolgreichen Durchführung von chirurgischen Operationen ist schließlich eine genaue Kenntnis dieser anatomischen Details absolut erforderlich.

Die Aṣṭāṅga-Hṛdaya-Saṃhitā fasst einige Jahrhunderte später als die beiden anderen großen Werke noch einmal das gesamte Wissen der antiken Āyurvēda-Tradition zusammen.

2.5.3 Weitere Entwicklungen

Die grundlegenden Texte wurden ab dem 5. Jahrhundert ins Chinesische und ab dem 8. Jahrhundert ins Persische und Arabische übersetzt und beeinflussten so auch die dortigen Medizintraditionen. In späterer Zeit (12.-15. Jahrhundert) wurden in Indien noch einige große Kompendien des medizinischen Wissens geschrieben, die aber keine bedeutenden Neuerungen brachten.

Heute werden in Indien Āyurvēda, die aus Tamil Nāḍu stammende Siddha-Medizin, die persisch-arabische geprägte Yūnānī-Medizin und die westliche Medizin nebeneinander praktiziert. Die modernen Āyurvēda-Ärzte berücksichtigen auch Erkenntnisse der modernen, westlich geprägten Medizin.

2.5.4 Kaḷaricikitsā

Die Lehrer der Kaḷarippayatt-Kampfkunst in Kēraḷa sind traditionell auch die Ärzte und Heiler in ihrem Dorf. Ihre Heilkunst wird als Kaḷaricikitsā bezeichnet. Die Heilkunst der Lehrer im nördlichen und im zentralen Stil basiert vor allem auf dem Āyurvēda, die Heilkunst der Lehrer im südlichen Stil auf der südindischen Siddha-Medizin.

2.5.5 Andere ganzheitliche Gesundheitssysteme

Ähnliche ganzheitliche Vorstellungen vom Menschen wie im Āyurvēda finden sich auch in anderen Gesundheitstraditionen der Welt. An erster Stelle ist hier die traditionelle chinesische Medizin (TCM) zu nennen, deren Konzepte denen des Āyurvēda teilweise entsprechen und sie teilweise ergänzen können. Die traditionelle tibetische Medizin (TTM) hat sich unter dem Einfluss sowohl des Āyurvēda und des Buddhismus als auch der chinesischen Medizin, Elementenlehre und Philosophie sowie von Einflüssen aus dem Mittelmeerraum, vor allem dem griechischen Arzt Galenos, entwickelt. Auch die antike europäische Medizin basierte auf einem ganzheitlichen Ansatz, der neben den körperlichen auch seelische und geistige Aspekte umfasste.

2.6 Tantra-Tradition

Das Tantra ist eine sehr umfassende religiöse Tradition, die sich im Mittelalter in fast allen Strömungen des Hinduismus und im Buddhismus durchsetzte. Während der frühe Yōga auf

den theoretischen Lehren des Sāṃkhya basierte, lassen sich die späteren Strömungen des Haṭha-Yōga und des Kuṇḍalinī-Yōga nur vor dem Hintergrund der tantrischen Lehren und Praktiken verstehen. Vorstellungen und Praktiken, die aus der Tantra-Tradition kommen, sind bis heute im gesamten Hinduismus und im Tibetischen Buddhismus weit verbreitet.

2.6.1 Ursprünge des Tantra

Die genauen Ursprünge des Tantra sind unbekannt. Tantrische Vorstellungen lassen sich etwa ab dem 5. Jahrhundert n.Chr. deutlich nachweisen und setzen sich dann im Verlauf des Mittelalters sowohl im Hinduismus als auch im Buddhismus immer mehr gegenüber älteren vēdischen und asketisch-philosophischen Lehren durch. Im Allgemeinen wird der Ursprung des Tantra eher im śivaitisch-śāktischen Umfeld angenommen, obwohl einige buddhistische Tantras zu den ältesten tantrischen Texten gehören.

2.6.2 Grundzüge des Tantra

Ihren Namen hat diese Bewegung von ihren wichtigsten Texten, den Tantras, erhalten, als tantrisch (tāntrika) können im weiteren Sinne daher alle Lehren und Praktiken bezeichnet werden, die sich auf diese Texte berufen. Im Hinduismus kann tantrisch (tāntrika) geradezu als Gegenbegriff zu vēdisch (vaidika) verwendet werden. Die tantrische Religiosität wurde und wird dabei sowohl in den großen Tempeln praktiziert, die seit dem frühen Mittelalter in Indien als staatliche Kultzentren entstanden, als auch von einzelnen Individuen zuhause sowie von tantrischen Gesellschaften (kula), die insbesondere esoterische Rituale im Geheimen durchführten und noch durchführen.

Charakteristisch für das Tantra sind die rituelle Verehrung von Gottheiten, bei denen besonders Göttinnen eine wichtige Rolle spielen. Daneben ist die Identifizierung von Mikrokosmos und Makrokosmos hervorzuheben, die zur Hochschätzung des Körpers als Mittel der religiösen Praxis führt. Die im Körper als Mikrokosmos stattfindenden tantrischen Rituale werden dann auch ausdrücklich als Körper-Praxis (Kāya-sādhana) bezeichnet. Dadurch wird der menschliche Körper in ein gottgleiches Wesen verwandelt und erhält damit besondere Fähigkeiten oder „Vollkommenheiten“ (Siddhis). Äußerst wichtig ist dabei die Verwendung von Mantras, Maṇḍalas und Visualisierungen in der Meditation. Insgesamt gehen diese inneren Rituale den äußeren Praktiken voraus. Betont wird außerdem die Notwendigkeit eines Gurus und der Initiation (Dīksā) durch den Guru.

Die tantrischen Texte sind jeweils einer bestimmten Religionsgemeinschaft zuzuordnen: So lassen sich śivaitische, śāktische, viṣṇuitische und buddhistische Tantras unterscheiden. Dabei werden jeweils vier Teile des Tantras oder Tantra-Klassen unterschieden: Im Hinduismus die vier Teile oder Füße (Pāda) Caryā-Pāda (äußeres Verhalten), Kriyā-Pāda (äußere Rituale), Yōga-Pāda (yōgische Praktiken) und Jñāna-Pāda (Erkenntnis und Lehre). Im Buddhismus die vier Tantra-Klassen Kriyā-Tantra (äußere, rituelle Praktiken), Caryā-Tantra (äußeres Benehmen und innere Praktiken), Yōga-Tantra (innere Yōga-Praktiken) und Anuttara-Yōga-Tantra (fortgeschrittene, innere Yōga-Praktiken).

2.6.3 Śaiva-Tantra

Die tantrischen Grundlagentexte des Śivaismus werden oft auch Āgama „Tradition“ genannt. Die wichtigsten Śaiva-Tantras und Āgamas stammen aus dem 5.-8. Jahrhundert. Vom 9.-13. Jahrhundert wurden sie in zwei konkurrierenden Lehrtraditionen unterschiedlich ausgelegt. Die Trika-Lehre des kaśmīrischen Śivaismus hat ihre autoritative Formulierung durch den Philosophen Abhinavagupta (ca. 975-1025 n.Chr.) in seinem mehrbändigen Werk Tantrāloka erhalten. Er vertritt eine monistische Lehre, nach der die Welt durch ein Selbst-Bewusstwerden des einen, göttlichen Seins (Śiva) geschieht. Dieser Prozess spielt sich als ein

Wechselspiel zwischen Śiva und seiner Energie (Śakti) ab, das zunächst fünf reine Stufen (śuddha-adhvan) umfasst und dann zur Entfaltung des göttlichen Seins auch in die äußere Welt hinaus führt, so dass aus dem einen Sein insgesamt 36 Seinsprinzipien entstehen.

Im Gegensatz dazu vertritt die Śaiva-Siddhānta-Schule, die auf dem Wirken von Sadyōjyōti (9. Jahrhundert) und Rāmakaṇṭha (ca. 900-950) basiert, einen Dualismus. Es wird zwischen Śiva als absoluten Herrn, als „Herrn der Nutztiere“ (Paśupati) und den einzelnen Seelen, den „Nutztieren“ (Paśu), die durch Bindungen oder „Fesseln“ (Pāśa) der weltlichen Dinge beschränkt sind, unterschieden. Das Ziel ist die Trennung von diesen Fesseln, durch die man zwar frei wird wie Śiva, aber nicht mit ihm identisch.

2.6.4 Śākta-Tantra

In den Śākta-Tantras ist die weibliche Energie (Śakti) nicht nur eine untergeordnete Kraft eines Gottes, sondern selbst die höchste Wirklichkeit, die große Göttin (Mahādēvī). Die Śakti bewirkt alles, ohne diese Energie ist Śiva nur eine Leiche (Śava).

Die große Göttin kann dabei unter verschiedenen Namen verehrt werden, zum Beispiel als Durgā, Mahā-Lakṣmī, Pārvaṭī oder Sarasvatī. In der tantrischen Tradition sind besonders Lalitā-Tripurasundarī und Kālī wichtig.

Lalitā-Tripurasundarī ist wörtlich die „spielende Schöne der drei Städte“, die in der Tradition des Śrīkula, der „Familie von Śrī“ als schöne und wohlwollende Göttin verehrt wird. Im Zentrum ihres Kultes steht das Śrīcakra, eines der bekanntesten Yantras im Hinduismus.

Kālī, die Göttin des Kālīkula, der „Familie der Kālī“, hat dagegen eine schreckliche, ja blutrünstige Erscheinung, auch wenn sie für ihre Anhänger als Ursprung von Wissen (Vidyā) und Erlösung (Mōkṣa) sowie als göttliche Mutter gilt.

In der Śākta-Tantra-Tradition sind besonders auch die Rituale des sogenannten linkshändigen (vāmācāra) Tantra verbreitet, bei dem auch in Indien allgemein verpönte Praktiken durchgeführt werden wie das Ritual der fünf Ms (Pañcamakāra), in dem die fünf Dinge, die mit M beginnen: Matsya (Fisch), Māṃsa (Fleisch), Madya (Wein), Mudrā (getrocknete Körner, hier wohl Drogen) und Maithuna (Geschlechtsverkehr) im Ritual genossen werden.

2.6.5 Vaiṣṇava-Tantra

Die ältesten der Tantra-Texte der Vaiṣṇavas, die meist Saṃhitās „Sammlungen“ genannt werden, stammen aus dem 6.-7. Jahrhundert. Bis zum 13. Jahrhundert entstehen in der Pāñcarātra-Schule („Fünf Nächte“) eine Vielzahl von Texten. Traditionell wird die Zahl 108 genannt. Nach dieser Schule entsteht die Welt durch die Entfaltung des Gottes Viṣṇu-Nārāyaṇa in „vier Formationen“ (catur-vyūha). Daneben gibt es auch ein vom Śāktismus beeinflusstes Lakṣmī-Tantra, in dem Viṣṇus Partnerin Lakṣmī im Zentrum steht.

Insgesamt spielt der Tantrismus innerhalb der Vaiṣṇava-Tradition aber eine sehr viel geringere Rolle als bei den Śaivas und Śāktas. Sogar die Pāñcarātra-Anhänger, die ihren Gegnern als nicht-vēdische Tantriker galten, versuchten später ihre Übereinstimmung mit der vedischen Tradition nachzuweisen. Sehr viel einflussreicher wurden im Viṣṇuismus dagegen die Bhakti-Traditionen.

Später entwickelte sich in Bengalen eine viṣṇuitische Tantra-Tradition, die auf dem älteren buddhistischen Sahajiyā-Tantra basierte und Vaiṣṇava-Sahajiyā genannt wird. Während die buddhistische Sahajiyā-Tradition schon im 8.-9. Jahrhundert nachweisbar ist, lassen sich Vorläufer der Vaiṣṇava-Sahajiyā-Schule erst im 14. Jahrhundert deutlich erkennen, während sie ihre charakteristische Gestalt erst ab dem 16. Jahrhundert erhielt. Es handelt sich um eine linkshändige (vāmācāra) Form des Tantra, die den höchsten Zustand, der als „natürlich“,

„angeboren“ (sahaja) bezeichnet wird, durch Erfahrungen der fünf Sinne und auch durch sexuelle Praktiken zu erreichen sucht. Der Geschlechtsverkehr (Mithuna, Maithuna) gilt dabei als heiliger Akt, in dem die wahre Natur des Menschen in der Vereinigung mit Gott verwirklicht wird. Dabei wird auf die Liebe von Rādhā und Kṛṣṇa Bezug genommen, so dass das Ritual als physische und psychische Realisierung dieser göttlichen Liebe verstanden werden kann. Theologisch ist die Vaiṣṇava-Sahajiyā-Schule sowohl vom älteren Sahajiyā-Tantra als auch von der viṣṇuitischen Bhakti-Theologie der Caitanya-Anhänger beeinflusst.

2.6.6 Buddhistisches Tantra

Die Lehren und Praktiken des Tantra verbreiteten sich im Buddhismus genauso wie im Hinduismus. Hier wird das Tantra meist als Vajrayāna „Diamantfahrzeug“ bezeichnet, manchmal auch als Mantrayāna „Mantra-Fahrzeug“ oder als Tantrayāna. Es war die letzte Strömung, die im indischen Buddhismus entstand. Sie setzte sich von dort aus vor allem in Tibet durch, ist aber auch in China und Japan nicht unbekannt.

Das älteste buddhistische Tantra ist das Guhya-Samāja-Tantra, des „Tantra der geheimen Gesellschaft“, das vermutlich schon aus dem 5. Jahrhundert stammt und damit älter als die hinduistischen Tantras ist. Im 8. Jahrhundert war das buddhistische Tantra bereits weit verbreitet und wurde an den großen buddhistischen Universitäten Nordindiens gelehrt. Das letzte große Werk des Vajrayāna, das Kālacakra-Tantra „Tantra des Rades der Zeit/des Todes“ entstand im 10. Jahrhundert. Eine besondere Tradition innerhalb des Vajrayāna ist die Sahajiyā-Bewegung, die auch als eigenes „Sahaja-Fahrzeug“ (Sahaja-yāna) bezeichnet wird. Sie entstand im 8.-9. Jahrhundert durch das Wirken der Mahāsiddhas, der „großen Vollkommenen“ und zielt auf das Erreichen eines „natürlichen“ oder „angeborenen“ (sahaja) Zustands durch tantrische Rituale.

Die Anhänger des Vajrayāna verstehen sich durchaus als Teil des Mahāyāna und betonen, dass sich die Lehre und das Ziel des buddhistischen Tantra nicht von denen des nicht-tantrischen Mahāyāna unterscheiden, sondern nur die praktischen Mittel zum Erreichen dieses Ziels.

Die größte Besonderheit ist dabei der Gottheiten-Yōga, das heißt Meditationen bei denen der Praktizierende sich bereits als Buddha betrachtet, also in der Meditation den eigenen Körper, Rede und Geist mit einem bereits erleuchteten Wesen als Gottheit vereint und somit diese Wesen meditativ verwirklicht. Es gibt auch hier die Repräsentation des Makrokosmos im Mikrokosmos. Außerdem findet sich die Dualität und rituell-meditative Vereinigung von Männlichem und Weiblichem, im Vajrayāna als „Mittel“ (Upāya, m.) und Weisheit (Prajñā, f.) gedeutet, die im Ritual durch den Vajra „Donnerkeil“, „Diamant“ und die Ghaṇṭā „Glocke“ repräsentiert werden. Daneben spielen wie im hinduistischen Tantrismus die Verwendung von Mantras, Maṇḍalas und Mudrās sowie die Energiearbeit in den Cakras eine wichtige Rolle.

2.6.7 “Tantra” in anderen Traditionen

Eine genaue Entsprechung zu dem äußerst komplexen System des Tantra findet sich wohl in keiner außerindischen Religion. Einzelne Elemente wie die Entsprechung von Mikrokosmos und Makrokosmos, die rituelle Vereinigung von männlichem und weiblichem Prinzip, die Verwendung heiliger Silben, Wörter und Verse oder bildlicher Symbole und Diagramme sind dagegen weltweit verbreitet. Mehrere dieser Elemente finden sich beispielsweise in den Lehren der Kabbala wieder.

2.7 Bhakti-Tradition

Eine weitere Tradition, die für den Rāga-Yōga-Weg der Transformation durch Leidenschaft große Bedeutung hat, ist die Tradition der Hingabe oder religiösen Liebe, die Bhakti-Tradition.

2.7.1 Bhakti in der Bhagavadgītā

Der wichtigste Text der frühen Bhakti ist die Bhagavadgītā, der „Gesang des Erhabenen“. Kṛṣṇa erläutert in der Gītā eine Reihe von Lehren, um seinen verzagten Freund Arjuna kurz vor der großen Schlacht von der Pflicht des Kriegers, auch gegen Verwandte zu kämpfen, zu überzeugen.

Dabei spielt auch Bhakti die „Hingabe“ an Kṛṣṇa eine wichtige Rolle. Kṛṣṇa erklärt dabei, dass er als All-Gott in allen Dingen als materiale und kausale Ursache anwesend sei und nichts ohne und außer ihm bestehen könne. Auch alle Gottheiten seien nur Manifestationen Kṛṣṇas und egal, welche Gottheit ein Mensch verehere, letztendlich verehere er damit niemand anderen als Kṛṣṇa selbst. Zugleich übertreffe Kṛṣṇa aber als „Herr“ (Īśvara) und „Erhabener“ (Bhagavat) alles Weltliche.

Die Menschen können nach der Gītā durch die „Hingabe“ (Bhakti) an Kṛṣṇa die Erlösung und Anteil am überweltlichen Leben mit dem Erhabenen erlangen. Auch wenn die Hingabe Bhakti auch in anderen Traditionen eine wichtige Rolle spielt, wird Kṛṣṇa als „der Erhabene“ (Bhagavat) schon in der Bhagavadgītā zur Bhakti-Gottheit schlechthin. Sogar sein Titel Bhagavat stammt von derselben Wurzel bhaj- „teilen“, „teilhaben“, „lieben“ ab wie das Wort Bhakti. Die „Hingabe“, wie sie in der Bhagavadgītā gelehrt wird, ist allerdings noch sehr philosophisch geprägt und steht zudem im Kontext der Krieger-Ethik, da Kṛṣṇa und Arjuna hier vor der Schlacht als Krieger miteinander sprechen. Für die Popularisierung der Bhakti-Lehre sollten andere Traditionen noch wichtiger werden.

2.7.2 Bhakti in den Purāṇas

Die Purāṇas sind Sammlungen von alten (purāṇa) Mythen, Sagen und Legenden, religiösen und philosophischen Lehren. Sie bilden eine äußerst umfangreiche Literaturgattung. Als ältestes Purāṇa kann das Harivaṃśa gelten, ein über 16.000 Verse langes Werk über das „Geschlecht Haris (=Viṣṇu)“, das als Anhang zum Epos Mahābhārata gilt und vermutlich aus dem 2.-1. Jahrhundert v.Chr. stammt. Hier finden sich erstmals die beliebten mythologischen Geschichten über den Gott Kṛṣṇa, die für die liebevolle Hingabe seiner Anhänger so wichtig sind, ausführlich dargestellt.

In den folgenden Jahrhunderten entstehen eine große Zahl solcher Sammlungen, in denen die Göttergeschichten ausführlich erzählt werden. Die einzelnen Purāṇas werden von der Tradition meist einer der Religionsgemeinschaften zugeordnet, es gibt aber auch Texte, in denen verschiedene Gottheiten eine wichtige Rolle spielen. Die populäre Bhakti-Frömmigkeit ist viel stärker auf diese Geschichten von den Göttern bezogen als auf die philosophischen Lehren der Bhagavadgītā.

Das bedeutendste Werk dieser Gattung für die Bhakti-Frömmigkeit ist das Bhāgavata-Purāṇa aus dem 9. oder 10. Jahrhundert. Besonders das 10. Buch, das von dem Hirtengott Kṛṣṇa als Kind und als Jugendlicher handelt, bevor er zum Helden des Epos werden sollte, erfreut sich bei den Anhängern der Kṛṣṇa-Bhakti höchster Beliebtheit. Der kleine Junge Kṛṣṇa, der Streiche spielt, und der jugendliche Kṛṣṇa, der sich als Liebhaber der Hirtenmädchen (Gōpīs) vergnügt, stehen im Zentrum der liebevollen Hingabe der Gläubigen an ihren Gott. Die Darstellung dieser Geschichten im Bhāgavata-Purāṇa ist offensichtlich von den emotionalen Gedichten der südindischen Ālvārs geprägt.

2.7.3 Bhakti bei Ālvārs und Nāyanars

Im frühen Mittelalter (6.-9. Jahrhundert) lebte in Südindien eine Reihe von Dichtern und Dichterinnen, die in ihren Tamil-Gedichten einer äußerst hingebungsvollen Gottesliebe Ausdruck verliehen.

Die Ālvārs waren 12 Dichter-Heilige, zu denen auch eine Frau Aṅṭāl gehörte, die ihre gefühlsbetonte Liebe zu Kṛṣṇa in ekstatisch-mystischen Liedern ausdrückten. Sie verfassten diese Lieder in ihrer Regionalsprache Tamil und nannten Kṛṣṇa mit dem tamilischen Namen Māyōṅ, der – wie Kṛṣṇa auf Sanskrit – „der Schwarze“ bedeutet.

Das Hauptthema war dabei Māyōṅ als Hirte (Gōpāla), der sich mit den Hirtenmädchen vergnügt. Ihre hochpoetischen Lieder beschreiben diese intensive, erotische Liebe in der höchsten Wonne der Vereinigung, aber auch im Schmerz der Trennung. Dadurch war die Gottesliebe im Sinne einer Brautmystik in hohem Maße emotional aufgeladen. Mit dieser emotionalisierten Bhakti beeinflussten die Ālvārs sowohl die Darstellung des Lebens Kṛṣṇas im Bhāgavata-Purāṇa (s.o.) als auch die spätere Bhakti-Dichtung in Zentral- und Nordindien.

Auch unter den Śiva-Anhängern Südindiens gab es eine ähnliche Bewegung: Die Nāyaṅārs waren insgesamt 63 Dichterinnen und Dichter, die ähnlich emotional ihre hingebungsvolle Liebe (Bhakti) zu Śiva ausdrückten.

2.7.4 Ausbreitung der Bhakti-Frömmigkeit nach Nordindien

Die gefühlsbetonte südindische Bhakti der Ālvārs und das Bhāgavatapurāṇa hatten großen Einfluss auf die Ausbreitung der emotionalen Bhakti-Frömmigkeit nach Nordindien.

Noch in Südindien gründeten Nāthamuni und sein Enkel Yāmuna die Śrī-Vaiṣṇava-Schule, in der Viṣṇu gemeinsam mit seiner Gattin Śrī, die als Vermittlerin zwischen Gläubigen und Viṣṇu auftritt, verehrt wird. In dieser Schule führt ein Bhaktiyōga zur Erfahrung der wahren Natur Gottes. Einflussreichster Lehrer dieser Bewegung wurde Rāmānuja (1050-1137).

Ab dem 12.-13. Jahrhundert entstand in Mahārāṣṭra im Westen Indiens die Bewegung der „Pilger“ (Vārkarī) zum Schrein des Gottes Viṭṭhala oder Viṭṭhoba, der als eine Inkarnation Kṛṣṇas gilt. Zu dieser Tradition gehören etwa 50 Dichter-Heilige, von denen Jñāndēv (13. Jahrhundert), Nāmdēv (1270-1350), Ēkanāth (1548-1600) und Tukarām (1598-1649) die wichtigsten waren. Besonders Nāmdēv trug mit seinen Reisen nach Nordindien zur weiteren Verbreitung der Bhakti bei.

Im Nordosten Indiens entstand die religiös-erotische Sanskrit-Dichtung Gītagōvinda von Jayadēva, ein Werk, in dem bei der Darstellung der Liebesbeziehung zwischen Rādhā und Kṛṣṇa Bhakti-Frömmigkeit, erotische Liebe und kunstvoll gestaltete Liebesdichtkunst miteinander verschmelzen. Das Gītagōvinda wurde für die weitere Bhakti-Dichtung in den modernen nordindischen Sprachen prägend.

Zum bedeutendsten Zentrum der Kṛṣṇa-Bhakti entwickelte sich schließlich die Region Vraja (Braj), in der Kṛṣṇa seine Kindheit und Jugend verlebt haben soll, in der Nähe von Āgrā. Hier entstanden eine Reihe von religiösen Gemeinschaften, die Kṛṣṇa zusammen mit seiner Geliebten Rādhā verehren.

Vallabhācārya (1479-1531) begründete den Puṣṭimārga, den „Weg des Wohlergehens“. Er lehnte jede Form von Askese und Klosterleben ab, da der Mensch auch im weltlichen Leben allein durch seine völlige Hingabe (Bhakti) an Kṛṣṇa die Erlösung erlange. In seiner Verehrung Kṛṣṇas stehen dessen Kindheitsstreiche und jugendliche Liebesabenteuer mit den Kuhhirtenmädchen im Zentrum, die bei den Gläubigen mütterliche Gefühle beziehungsweise Erfahrungen erotischer Mystik auslösen sollen.

Auf das Wirken des bengalischen Heiligen Caitanya (1486-1533) gehen die Gauḍīya-Vaiṣṇavas zurück. In dieser Schule schufen die sechs Gōsvāmins im 16. Jahrhundert in Kṛṣṇas Heimat Vṛndāvana eine ausgefeilte Bhakti-Theologie. In ihrer Lehre wird die erotische Liebe zwischen Rādhā und Kṛṣṇa zum Vorbild für die höchste Form der hingebungsvollen, „süßen“ Gottesliebe (Mādhurya-Bhakti). Diese Theologie beeinflusste unter anderem auch die tantrische Vaiṣṇava-Sahajiyā-Gruppierung. Außerdem ging aus dieser Gruppierung im 20. Jahrhundert die Hare-Krishna-Bewegung hervor.

Bei der von Hita Harivaṁśa (1502-1552) begründeten Rādhāvallabha-Bewegung steht Rādhā als Göttin im Zentrum, während Kṛṣṇa nur als „Geliebter Rādhās“ (Rādhavallabha) verehrt wird.

Außerhalb dieser Religionsgemeinschaften gab es im 16. Jahrhundert auch weitere bekannte Bhakti-Dichter wie Sūrdās und Dichterinnen wie Mīrābāī, die Kṛṣṇa mit ihren Liedern verehrten.

Der berühmte Dichter Tulsīdās richtete seine Hingabe dagegen auf Rāma, der wie Kṛṣṇa als Avatāra (Herabkunft) Viṣṇus gilt, und schuf mit dem Rām-carit-manas eine Version des Sanskrit-Epos Rāmāyaṇa in der Volkssprache Avadhī.

2.7.5 Nirguṇa-Bhakti

Während die bisher genannten Dichter und religiösen Bewegungen Gott als gestalthaft (sa-guṇa) beschrieben und verehrten, entstand in dieser Zeit auch eine Bhakti-Frömmigkeit, die sich auf einen gestaltlosen (nir-guṇa) Gott als „wahren Lehrer“ (Sat-guru) richtete. Zu dieser Gruppe gehörten Kabīr, der aus einer muslimischen Familie stammte und Hindūs und Muslimen als einer der ihnen angesehen wird, Dādū Dayal und Ravidās.

2.7.6 Gurū Nānak und der Sikhismus

In engen Zusammenhang mit der letzten Gruppe der Nirguṇa-Bhaktas muss auch Gurū Nānak (1469-1539) gesehen werden. Er wurde zum Stifter und zum ersten Gurū der Sikhs, einer eigenständigen Religion. In seinen Gedichten und denen seiner Nachfolger zeigt sich aber dieselbe Hingabe zum gestaltlosen Gott als Sat-Guru.

2.7.7 Gottesliebe in der Jüdischen Tradition

Gottesliebe und liebevolle Hingabe an Gott spielt auch in der jüdischen Tradition eine außerordentliche Rolle. Schon das wichtigste Gebet und Glaubensbekenntnis der Juden, das Schma Jisrael beginnt mit den Worten: „Höre Israel, der Herr ist unser Gott, der Herr ist einzig. Darum sollst du den Ewigen, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft.“ Die Liebe zu und Hingabe an Gott stehen also im Zentrum jüdischer Religiosität. Die Liebe der Menschen zu Gott ist dabei Reaktion auf und Abbild der Liebe Gottes zu den Menschen.

Dass das Verhältnis des Volkes zu Gott als Liebesbeziehung verstanden wird und Treue verlangt, wird besonders bei dem Propheten Hosea deutlich, wenn er die Untreue des Volkes gegen Gott mit dem Ehebruch seiner Frau vergleicht. Daneben tauchen auch die Liebe zwischen Vater oder Mutter und Kind oder die liebevolle Fürsorge eines Hirten zu seiner Herde als Bilder für das Verhältnis zwischen Gott und Mensch auf.

Die Gottesliebe wird dabei schon früh mit der Liebe zum Mitmenschen verbunden, so dass die beiden Gebote „Du sollst deinen Gott lieben!“ und „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!“ zum Doppelpflicht der Liebe verbunden werden können.

Die mittelalterlich jüdische Kabbalah kennt eine Art Heilige Hochzeit in der Vereinigung der Seele mit Gottes Schechina (seiner „Gegenwart“ in der Welt), die dann später auch mit erotischer Symbolik ausgedrückt werden konnte.

2.7.8 Gottesliebe im Christentum

Der Jude Jesus lebt in der jüdisch-biblischen Tradition und übernimmt grundsätzlich deren Vorstellungen von der Liebe. So findet sich auch bei ihm das Doppelgebot der Liebe als höchstes Gebot (Mk 12,29-31). In der Bergpredigt wird es dann sogar zur Forderung, auch die Feinde zu lieben, ausgeweitet (Mt 5,43-48).

Gottes Verhältnis zu Jesus und zu den Menschen wird als Liebe dargestellt. So wird Jesus im Markusevangelium bei der Taufe (Mk 1,11), der Verklärung (Mk 9,7) und zu Beginn der Passion (Mk 12,6) als Gottes „geliebter Sohn“ bezeichnet.

Das Johannes-Evangelium betont ebenfalls die herausragende Bedeutung der Liebe. In Jesus verkörpert sich geradezu die Liebe Gottes zu den Menschen und der Welt: „Denn so sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab“ (Joh 3,16). Die Liebe Gottes zu Jesus spiegelt sich wider in der Liebe Jesu zu den Menschen und begründet das Liebesgebot: „Wie mich mein Vater liebt, so liebe ich euch auch. Bleibt in meiner Liebe!“ (Joh 15,9; ähnlich 17,26). Der 1. Johannesbrief kommt schließlich sogar zu der klaren Definition „Gott ist die Liebe“.

Im 1. Korintherbrief des Paulus findet sich ein Hymnus auf die Liebe, die noch größer sei als Glaube und Hoffnung (1. Kor 13,13). Alles bekomme nur Bedeutung durch die Liebe, ohne Liebe seien auch Zungenrede und Prophetie, Erkenntnis (gnōsis) und Glaube, gute Taten und Selbstaufopferung völlig wertlos (1 Kor 13,13), nur durch die Liebe könne der Mensch Vollkommenheit erreichen.

In der mittelalterlichen christlichen Mystik wird die Beziehung zu Gott als Liebe, ja als erotische Liebe verstanden werden, so dass es beispielsweise bei Bernhard von Clairvaux zu einer Brautmystik kommt, in der die mystische Vereinigung der Seele mit Gott als Hochzeit dargestellt wird.

2.7.9 Gottesliebe im Islam

Der Islam kann insgesamt als eine Religion der Hingabe an Gott verstanden werden. Das Wort Islām selbst kann „Unterwerfung (unter den Willen Gottes)“, aber auch „Hingabe“ bedeuten.

Die islāmischen Mystiker des Sūfismus (Ṭaṣawwuf) kennen die überwältigende Liebe (‘Iṣq, Hubb, Muhabbah) zu Gott, die auch mit der Metapher des berausenden Weins und in erotischen Bildern beschrieben werden kann. Für viele islamische Mystiker ist die hingebungsvolle Liebe zu Gott der eigentliche Sinn und die höchste Stufe des mystischen Weges. Die Liebe zu Gott ist der Weg zur wahren Erfüllung im Leben, da die ganze Welt nur durch seine Liebe Bestand hat und alle Liebes-Beziehungen in der Welt letztlich nur auf Gott gerichtet sein können.

2.8 Kāma und Śṛṅgāra: Traditionen der Liebe in Erotik und Dichtung

Die Liebe ist das stärkste Gefühl in der Welt, weil es mit der höchsten Emotionalität und der engsten Bindung des Subjekts an einen anderen verbunden ist. Die erotische Liebe wird häufig als Bild der Gottesliebe verwendet. Sie ist jedoch viel mehr als nur eine Metapher, sie kann als die Realisierung der göttlichen Liebe in der Welt betrachtet werden. In diesem Sinne werden in diesem Abschnitt kurz Traditionen der Liebe in der indischen und außerindischen

Erotik und Dichtung vorgestellt und zur religiösen Liebe und Hingabe (Bhakti) in Beziehung gesetzt.

Im Sanskrit ist Kāma einer von vielen Begriffen für die weltliche Liebe und jede Form des Genusses, Śṛṅgāra ist der Name für die ästhetische Empfindung der Liebe in Dichtung und anderen Künsten. In der Theologie der Gauḍīya-Vaiṣṇavas löst die erotische Liebe (Kāma) zwischen Rādhā und Kṛṣṇa, dem göttlichen Paar, bei den Gläubigen die Empfindung der „süßen Gottesliebe oder Hingabe“ (Mādhurya-Bhakti) aus. Diese stellt eine Variante der ästhetischen Empfindung der Liebe (Śṛṅgāra) dar und gilt zugleich als die höchste Form der hingebungsvollen Liebe, der vollkommenen Teilhabe (Bhakti) am göttlichen Liebesspiel.

2.8.1 Kāma: Lebensfreude und Liebeskunst

Kāma galt im alten Indien traditionell als eines der drei oder vier Lebensziele. Der Mensch sollte in seinem Leben 1. Dharma („seine Pflicht“) verwirklichen, 2. Artha (wirtschaftlichen und gesellschaftlichen „Erfolg“) erreichen und 3. Kāma („Lebensfreude“) genießen. Von den religiös Veranlagten wurde später als 4. Lebensziel Mōkṣa („Erlösung“) ergänzt.

Kāma umfasst alles, was im Leben Freude bereitet, insbesondere aber den sexuellen Genuss. So ist das Kāmaśāstra, die Wissenschaft von der Liebeskunst ein anerkannter Wissenschaftszweig, der allgemeine Anweisungen für Lebemenschen von Welt, die besten Methoden zur Eroberung eines Partners, Hinweise zur Wahl des passenden Partners sowie die Kunst der Sexualpraktiken von Umarmungen und Liebkosungen über Küsse und Bisse bis zum eigentlichen Geschlechtsakt in verschiedenen Stellungen umfasst. Das berühmteste Werk dieser Wissenschaft ist das Kāmasūtra von Vātsyāyana, das etwa aus dem 2. Jahrhundert n.Chr. stammt.

2.8.2 Kāvya-Liebesdichtung und erotische (śṛṅgāra) Empfindung

In der klassischen Dichtung (Kāvya) Indiens ist die erotische Liebe einer der Hauptgegenstände, ja sogar der wichtigste Gegenstand. Die leidenschaftliche Liebe wird im Kāvya als höchster Genuss in der Welt gefeiert und kunstvoll beschrieben. Die Darstellung der Liebe soll beim Publikum eine erotische (śṛṅgāra) Empfindung (Rasa) auslösen. Im Kāvya ist die erotische Liebe (Kāma) der höchste, für viele sogar der einzig rechte Weg und sinnlicher Liebesgenuss das höchste Ziel.

Die Liebesbeziehung kann dabei im Spannungsfeld von zeitweiliger Trennung (Vipralambha) und Vereinigung, die als „Genuss“ (Saṃbhōga) der Liebesfreude bezeichnet wird, beschrieben werden. Da der Dichter (Kavi) mit seinem Kāvya sein gebildetes, höfisches Publikum vor allem erfreuen will, gehört ein Happy End, also die endgültige Vereinigung der Liebenden zu einem gelungenen Liebesgedicht dazu.

Ein besonders beliebtes Thema der weltlichen Liebesdichtung war die Liebe zwischen dem Gott Kṛṣṇa und den jungen Kuhhirtinnen, besonders die Liebesbeziehung mit seiner Hauptgeliebten Rādhā. Thematisch überschneidet sich diese weltlich-erotische Dichtung mit einem der wichtigsten Gegenstände der religiösen Bhakti-Frömmigkeit. Beide Bereiche sind zwar oft deutlich zu unterscheiden, können aber untrennbar verwoben sein.

So schuf der Dichter Jayadēva Ende des 12. Jahrhunderts n.Chr. mit seinem Werk Gītagōvinda, das „Gōvinda (=Kṛṣṇa) in Liedern“ preist, eine Dichtung, die gleichzeitig weltlich-erotisch und hingebungsvoll-religiös ist. In den ersten Versen widmet er das Werk sowohl den Kennern erotischer (śṛṅgāra) Dichtkunst als auch den Verehrern Kṛṣṇas und macht damit deutlich, dass sich weltliche Liebe (Kāma) und religiöse Liebe oder Hingabe (Bhakti) für ihn nicht trennen lassen. Viele Legenden über das Leben des Dichters Jayadēva

und seiner Frau, der Tänzerin Padmāvātī, lassen zudem dieses Paar geradezu als Verkörperung des göttlichen Paares Kṛṣṇa und Rādhā erscheinen.

2.8.3 Weltliche und mystische Liebesdichtung und das Hohelied

Die Liebe ist überall auf der Welt eines der wichtigsten Themen der Dichtung. In allen Kulturen der Welt gibt es Liebeslieder und Liebesgedichte. Oft gibt es dabei eine große Nähe zwischen weltlich-erotischer und mystischer Liebesdichtung. Zu der Zeit, als in Indien das Gītagōvinda von Jayadēva entstand, erblühte in Europa sowohl die weltliche Troubadur-Lyrik und der Minnesang als auch die religiös-erotische Brautmystik. Auch in der islāmischen Welt entstehen in dieser Zeit sowohl weltliche arabische und persische Liebesgedichte, zum Beispiel über Majnūns Liebe zu Layla, als auch eine mystische Liebesdichtung über die Gottesliebe, sowie Werke, die in beiden Weisen gedeutet werden können. Der englische Dichter und Priester John Donne schuf Dichtungen sowohl über die erotische und als auch religiöse Liebe.

Das Hohelied oder Lied der Lieder, das zum Kanon der jüdischen und christlichen Bibel gehört, ist eine Sammlung von weltlichen Hochzeits- und Liebesliedern. Dass dieses Buch mit weltlich-erotischem Inhalt in die Bibel aufgenommen wurde, ist sicherlich bedeutsam. Auch wenn es an allegorischen Deutungen, die diese Lieder als metaphorische Texte über die Seele und Gott oder die Kirche und Jesus gedeutet haben, nicht gefehlt hat, so liegt die eigentlich theologische Bedeutung dieses Buches wohl eher darin, dass gerade die weltliche Liebe in einer erotischen Beziehung als wichtiger Bestandteil der göttlichen Schöpfung gepriesen wird und somit eine religiöse Wertschätzung erhält.

2.8.4 Erōs und Agapē

So wie in Indien Bhakti und Kāma als zwei verschiedene Formen der Liebe betrachtet werden, die unterscheidbar sind, sich aber keineswegs ausschließen oder widersprechen müssen, so gilt dies im griechischen Sprachraum und in der christlichen Tradition für Eros und Agape. Erōs ist wie Kāma ein Gott, der auch in der Mythologie einige Ähnlichkeiten mit diesem aufweist. Er steht insgesamt sowohl für die körperliche als auch für die geistige, philosophische Liebe, insbesondere in ihrem strebenden und begehrenden Charakter.

Agape wird im Christentum besonders für die Liebe Gottes sowie für die Liebe zu Gott und zum Mitmenschen verwendet. Manchmal wird daraus ein scharfer Gegensatz im Sinne eines begehrenden Eros und einer hingebungsvollen Agape konstruiert. Allerdings bezeichnet Agape durchaus auch die romantische, die begehrende und die sexuelle Liebe, so dass man diese Entgegensetzung nicht übertreiben sollte. Beide Aspekte der Liebe lassen sich wie Bhakti und Kāma durchaus miteinander verbinden und gehören wohl auch prinzipiell eng zusammen.

2.9 Rasa und Rāga in der ästhetischen Tradition

In Indien gibt es eine sehr lange Tradition von Theater, Tanz, Tanztheater und Musik von frühen kultischen Darbietungen über das klassische Samskr̥ta-Drama der Antike, klassischen indischen Tanz und Musik bis zu einer Vielzahl regionaler Tanztheatertraditionen und modernen Filmen mit Tanz und Musik. Viele dieser darstellenden Künste weisen eine enge Verbindung zu Kult und Mythologie sowie zu den Bewegungsformen von Yōga und Kampfkünsten auf. So werden die Chaū-Tänze im Nordosten von Kampfkünstlern aufgeführt und die Darsteller des Tanztheaters Kathakali in Kēraḷa üben in ihrer Ausbildung und ihrem regelmäßigen Training die Kampfkunst Kalarippayatt.

In der klassischen indischen Theorie dieser darstellenden Künste und der Musik spielen die in den künstlerischen Darbietungen ausgedrückten und vom Publikum wahrgenommenen

Gefühle und Empfindungen eine zentrale Rolle. In der Theorie des Theaters und des Tanzes wird dies mit dem Begriff Rasa „Saft“, „Essenz“ oder „Geschmack“ ausgedrückt, in der Musiktheorie mit dem Begriff Rāga „Gefühl“ oder „Leidenschaft“.

2.9.1 Rasa-Lehre

Die indische ästhetische Theorie des Theaters oder allgemeiner der darstellenden Künste (Nāṭyaśāstra) und der Dichtkunst (Alaṃkāraśāstra) hat eine ausgefeilte Lehre, der dargestellten Emotionen und ihrer Wirkung beim Publikum entwickelt.

Das Werk Nāṭyaśāstra, das dem Weisen Bharata zugeschrieben wird, ist das älteste erhaltene Werk aus Indien zur Theorie des Schauspiels und Tanzes. Das Werk ist möglicherweise eine Kompilation, die auf mehr als einen Verfasser zurückgeht. Der Text dürfte im Wesentlichen im 2. oder 3. Jahrhundert n.Chr. abgeschlossen gewesen sein, aber auch deutlich ältere Traditionen enthalten. Das Nāṭya-Śāstra umfasst etwa 6000 Verse in 36 Kapiteln und behandelt die Bühnenkünste in umfassender Weise. Es behandelt die Komposition und den Aufbau eines Stückes, die Konstruktion der Bühne für die Aufführung, die Schauspieler und ihre darstellerischen Mittel, die Funktion des künstlerischen Leiters und die Rolle der Musik in der Aufführung.

Besonders bemerkenswert ist die in Kapitel 6 und 7 des Nāṭya-Śāstra erstmals dargestellte Theorie von den in Theater- und Tanzaufführungen dargestellten Stimmungen und den ästhetischen Empfindungen, die diese jeweils beim Publikum auslösen. Das Nāṭya-Śāstra unterscheidet acht dauerhafte Stimmungen (Sthāyībhāva), in denen eine Figur sich befinden kann: Lust (Rati), Fröhlichkeit (Hāsa), Ärger (Krōdha), Trauer (Śōka), Mut (Utsāha), Furcht (Bhaya), Ekel (Jugupsā) und Überraschung (Vismaya).

Wenn der Schauspieler diese Stimmungen mit seinen Darstellungsmitteln überzeugend ausdrückt, entstehen beim Publikum die entsprechenden Empfindungen, die als Rasa „Saft“, „Essenz“, „Geschmack“ bezeichnet werden. So entsteht die erotische (śṛṅgāra) Empfindung aus der Darstellung der Lust, die humorvolle (hāsya) Empfindung aus der Darstellung von Fröhlichkeit, die zornige (raudra) aus Ärger, die mitleidige (karuṇa) aus Trauer, die heldenhafte (vīra) aus Mut, die ängstliche (bhayānaka) aus Furcht oder Gefahr, die verabscheuende (bībhatsa) aus Ekel und die verwunderte (adbhuta) aus Überraschung.

Die Rasa-Theorie wurde von den indischen Literaturtheoretikern des 6.-10. Jahrhunderts auch in die Lehre von der Dichtung oder von künstlerisch gestalteten Texten (Kāvya-Śāstra) übernommen. Einige dieser Literatur-Theoretiker fügten eine weitere Stimmung für religiös geprägte Texte ein, den (Seelen-) Frieden (Śānti), der die entsprechende friedliche Empfindung (śānta-rasa) auslöste. Mit dem Wirken von Abhinavagupta (ca. 950-1020 n.Chr.) setzten sich diese neun Rasas (Nava-Rasa) weitgehend durch. Es gab aber auch andere Positionen: So vertrat der König und Literaturkritiker Bhōja (11. Jahrhundert n.Chr.) in seinem Werk Śṛṅgāraprakāśa „Licht auf die Erotik“, die Ansicht, dass nur die erotische (śṛṅgāra) Empfindung als angemessen für wahre Dichtkunst gelten könne. Alle anderen Gefühle könnten zwar auch in einem Kunstwerk ausgedrückt werden, dürften aber nur als begleitende Empfindungen für das zentrale Gefühl der Liebe dienen.

Jeder dieser Empfindungen wurde von den Theoretikern nicht nur eine Hauptstimmung, sondern auch eine bestimmte Gottheit und eine Farbe zugeordnet. Über das Verhältnis von Bhāva und Rasa gab es unterschiedliche Ansichten. Eine, unter anderem von Abhinavagupta vertretene Richtung trennte beide Dinge streng voneinander. Für sie sind die Bhāvas normale, menschliche Gefühle, wie wir sie im Alltag erleben können, die Rasas dagegen können nur vom Publikum einer Aufführung empfunden werden. Die andere Richtung, zu der Bhōja

gehörte, vertrat die Position, dass Rasas besonders konzentrierte Bhāvas sind, gewissermaßen der ausgepresste Saft oder die Essenz (Rasa) der normalen Gefühle (Bhāva).

In der Bhakti-Tradition wurde dann auch religiöse Liebe oder Hingabe (Bhakti) als ein Rasa angesehen. Manchmal nahm die Gottesliebe als religiöse Empfindung den Platz der friedvollen Empfindung ein, manchmal wurde die Bhakti dagegen mit der erotischen (śṅgāra) Empfindung assoziiert. In der Bhakti-Theologie der Gauḍīya-Vaiṣṇava-Schule wird die Bhakti – wie Śṅgāra-Rasa bei Bhōja – zur einzig richtigen Empfindung erklärt. Sie ersetzt Śṅgāra-Rasa, während die übrigen sieben Rasa zu sekundären Empfindungen herabgestuft werden, die den Bhakti-Rasa nur begleiten können. Innerhalb des Bhakti-Rasa gibt es eine Hierarchie von fünf Stufen der Bhakti, von denen die friedliche Liebe (Śānti-Bhakti) die unterste Stufe einnimmt. Es folgen mit steigender Emotionalität die respektvolle, die freundschaftliche und die elterliche Liebe, bis schließlich die erotische Liebe, die als Śṅgāra-Bhakti oder Mādhurya-Bhakti „süße Liebe“ bezeichnet werden kann, den Höhepunkt aller Gefühle bildet.

2.9.2 Rāga in der Musiktheorie

Ähnlich wie im Theater und der Dichtung können auch in der Musik Stimmungen und Gefühle ausgedrückt werden. Die indische Musiktheorie unterscheidet verschiedene melodische Grundstrukturen oder Klangpersönlichkeiten nach der Stimmung, die sie ausdrücken, und der Empfindung, die sie beim Publikum auslösen. Diese Grundstrukturen werden als Rāga („Gefühl“, „Leidenschaft“) bezeichnet. Es werden dabei männliche Rāgas und weibliche Rāginīs unterschieden. Zwischen den Rāgas in der Musiktheorie und den Bhāvas und Rasas in der Literatur-Theorie bestehen einige Parallelen.

2.10 Rituelle Traditionen

Rituale sind nach festen Regeln ablaufende Handlungen mit einem Symbol- oder Zeichengehalt. In Indien lassen sich grob die älteren vēdischen Opferrituale (Yajña) und die spätere Pūjā des Hinduismus unterscheiden. Während die Yajña-Rituale auf vēdischen Ritualtexten basieren und an einem viereckigen Alter (Vēdi) im Freien dargebracht werden, richtet sich die Pūjā nach den Ritualvorschriften der Tantras und Āgamas und kann in einem Tempel (Mandira) oder auch an einem Altar zu Hause durchgeführt werden.

2.10.1 Die vēdischen Rituala: Yajña

Das Opfer (Yajña) steht im Zentrum der vēdischen Religiosität, die ältesten vēdischen Text-Sammlungen (Saṃhitā) der vier Vēdas aus der zweiten Hälfte des 2. Jahrtausends v.Chr. enthalten vor allem Mantra-Hymnen, die beim Opfer vorgetragen werden (Ṛgveda), Lieder, die beim Opfer gesungen werden (Sāmaveda), Opfersprüche, die die Durchführung des Opfers begleiten (Yajurveda), und Beschwichtigungsformeln, die gesprochen werden, wenn ein Fehler in der Durchführung geschehen ist (Atharvaveda).

Spätere Texte kommentieren diese Sammlungen und deuten sie (Brāhmaṇas), erklären die genaue Durchführung der Rituale (Kalpa-Sūtras) und lehren die zur Durchführung der Rituale und korrekten Rezitation der Texte notwendigen linguistischen (Phonetik, Metrik, Grammatik und Etymologie) und astronomisch-astrologischen Kenntnisse. Alle Teile der Literatur die sich auf das Ritual beziehen, werden als Karmakāṇḍa bezeichnet, im Gegensatz zum Jñānakāṇḍa, der die philosophischen Lehren beinhaltet.

Bei den großen (śrauta) Yajña-Ritualen werden Priester aller vier vēdischen Priesterklasse benötigt, die jeweils auf einen der vier Vēdas spezialisiert sind. Dagegen können die kleineren, häuslichen (gr̥hya) Opfern vom Familienvater selbst durchgeführt werden. Bei den großen Ritualen können verschiedene pflanzliche Produkte, Milch und Milchprodukte, aber

auch Tiere geopfert werden. Heute kommen Tieropfer allerdings praktisch kaum noch vor. Die Opfer finden an einem Altar vor dem heiligen Feuer (Agni) statt. Tempel in Form von geschlossenen Gebäuden, Götterbilder oder Götterfiguren gibt es in der v̄edischen Religion dagegen nicht.

Neben den großen, öffentlichen und den kleineren, häuslichen Opferritualen, gehören auch die Lebenszyklus-Rituale (Saṃskāra), die den Menschen von der Hochzeit der Eltern und der eigenen Empfängnis bis zur Kremation und den Nachtod-Ritualen begleiten und auf die jeweils nächste Stufe im Lebenszyklus bereit machen, zur v̄edischen Yajña-Tradition.

2.10.2 Die Pūjā

Im Gegensatz zum v̄edischen Yajña gehören die meisten Rituale der Götterverehrung (Pūjā) zur Tradition der Tantras und der Āgamas. Diese Texte sind deutlich später entstanden und dienen als Grundlage für die Verehrung der großen Hindu-Gottheiten. Die Pūjā wird in der Regel vor einer Figur oder einem Bild der jeweiligen Gottheit durchgeführt und kann in einem Tempel (Mandira) oder an einem Hausaltar stattfinden. Die Opfergaben bei der Pūjā sind grundsätzlich vegetarisch.

Zu einer Pūjā gehört eine ganze Reihe von Handlungen, durch die eine Gottheit wie ein hoher Gast verehrt wird. Oft werden 16 Schritte bei der Durchführung genannt. Traditionell beginnt die Pūjā mit dem Herbeirufen oder der Einladung der Gottheit. Danach wird ihr ein Sitz angeboten. Es folgt die Waschung der Füße, die Gabe von Wasser zur Waschung von Kopf und Körper, die Gabe von Wasser zur Spülung des Mundes sowie die symbolische Waschung oder Weihe der Gottheit. Danach wird die Götterfigur gekleidet, ihr wird die heilige Schnur angelegt, sie wird parfümiert, gesalbt und mit Blumengirlanden geschmückt. Dann wird die Gottheit mit Weihrauch und dem Licht einer brennenden Lampe verehrt. Es folgt die Darbringung von Speisen wie gekochtem Reis, Obst und Butter. Schließlich verneigen sich die Verehrer vor der Gottheit, gehen als Ehrerbietung um sie herum, indem sie ihr die rechte Seite zuwenden, und verabschieden dann die Gottheit. Dieser Grundform der Pūjā kann auch erweitert oder verkürzt werden, so gibt es auch Pūjās in nur fünf oder in 64 Schritten.

Eine solche Verehrung wird vor allem den großen und kleineren Göttinnen und Göttern des Hinduismus dargebracht, sie kann aber auch für Menschen, besonders für hochgestellte Persönlichkeiten durchgeführt werden.

2.10.3 Verinnerlichte Rituale im Mikrokosmos des Körpers: Nyasa

Nyasa „Setzen“ bezeichnet ein verinnerlichtes Ritual, das auf der Vorstellung der Entsprechung von Makrokosmos und Mikrokosmos basiert und im Yōga und in der Meditation durchgeführt werden kann. Dabei werden Gottheiten, Mantras oder Teile von Mantras gedanklich an verschiedenen Stellen des Körpers platziert. Dadurch werden diese Gottheiten und Mantras im eigenen Körper realisiert.

2.10.4 Rituelle Visualisierungen von Meditationsgottheiten

Eine ähnliche Form eines inneren Rituals ist die innere Visualisierung von Gottheiten in der Meditation als sogenannte Meditationsgottheiten. Der Meditierende kann dadurch die jeweilige Gottheit in sich realisieren und sich so auch charakteristische Eigenschaften dieser Gottheit aneignen. Diese Visualisierungen sind im Tantra verbreitet und insbesondere im buddhistischen Tantra spielt die Visualisierung von Meditationsgottheiten eine bedeutende Rolle.

2.10.5 Sādhanā als Ritual

Die gesamte yōgische Praxis oder Sādhanā kann als ein körperliches, seelisch-spirituelleres und geistiges Ritual verstanden werden. Dazu gehören dann die gesamte Lebensweise, Körperpraktiken, Atemtechniken, Meditation, das Rezitieren von Mantras und alle übrigen Praktiken der Yōga-Tradition. Dieses Ritual besteht nicht in nach außen gerichteten Handlungen zur Verehrung einer vom Praktizierenden unterschiedenen Gottheit, sondern als innere Praxis der eigenen Entwicklung und Selbstverwirklichung in, mit und durch den eigenen Körper.

2.11 Mythische Traditionen

Mythen sind religiöse Erzählungen von hoher symbolischer Bedeutung, die Geltung für die in ihnen erzählten Ereignisse beanspruchen. In der Regel erzählen die Mythen die Taten der in einer Religion verehrten Gottheiten. Indien hat eine sehr umfangreiche mythische Tradition. Einige dieser Mythen spielen eine bedeutende Rolle für die Vorstellungen, die der gesamten Yōga-Praxis zugrunde liegen, für die Bedeutung einzelner Yōga-Übungen sowie für die Bhakti-Frömmigkeit und die Praktiken des Tantra.

Die ältesten Anspielungen auf mythologische Ereignisse finden sich in den Hymnen des Vēda, die überwiegend aus dem Zeitraum 1500-1000 v.Chr. stammen dürften, teilweise aber auch deutlich ältere indoiranische und indoeuropäische Mythen traditionen bewahrt haben. Einzelne Götter und mythische Motive der vēdischen Religion tauchen in Yōga, Tantra und Bhakti auf. Sehr viel einflussreicher ist in diesen Traditionen allerdings die spätere Hindū-Mythologie, die sich vor allem in den altindischen Epen Mahābhārata und Rāmāyaṇa aus den Jahrhunderten um die Zeitenwende und in den Purāṇas (ab dem 3. Jahrhundert n.Chr.) findet.

2.11.1 Vēdische Mythologie

Die Hymnen des Vēda kennen noch einige ältere, indoeuropäische Götter wie Vater Himmel und Mutter Erde. Im Zentrum der Mythologie des Vēda steht jedoch der Gott Indra, der berauscht vom Göttertrank Sōma seinen Feind, den Schlangendämon Vṛtra besiegt und dadurch die Flüsse, die Kühe und die Morgenröte befreit, die dieser gefangen gehalten hatte. Daneben sind im Vēda besonders der Feuergott Agni und Sōma wichtig. Agni spielt dabei vor allem für die im Vēda zentralen Feuerrituale eine wichtige Rolle. Sōma ist der rituelle Rauschtrank der Götter, der Unsterblichkeit verleiht, und wird außerdem mit dem Mond identifiziert. Ein weiterer wichtiger Gott ist der Sonnengott Sūrya. All diese Gottheiten beziehungsweise die mit ihnen verknüpften Ideen spielen in Ritual, Welt- und Menschenbild sowie in der Praxis von Yōga und Tantra noch eine bedeutende Rolle.

Die großen Götter des späteren Hinduismus Viṣṇu und Śiva (unter dem Namen Rudra) spielen dagegen im Vēda eine noch eher untergeordnete Rolle.

2.11.2 Mythologie in den großen altindischen Epen

Die beiden großen altindischen Saṃskṛta-Epen Mahābhārata und Rāmāyaṇa erzählen in erster Linie epische Stoffe, die Taten und Erlebnisse von großen Helden: Das Mahābhārata den Krieg zwischen den Pāṇḍavas und ihren mit ihnen verfeindeten Cousins, den Kauravas, das Rāmāyaṇa das Schicksal von Rāma und seiner Frau Sītā. Im Hintergrund der Erzählung und besonders in späteren Abschnitten und Zusätzen beider Epen spielen aber auch mythologische Motive eine Rolle. Götter gehören ganz selbstverständlich zur Welt der epischen Erzählung.

Insbesondere der Gott Viṣṇu und mit ihm verbundene göttliche Gestalten spielen dabei eine bedeutende Rolle, der Held Rāma aus dem Rāmāyaṇa und Kṛṣṇa, der Freund und Ratgeber

der Pāṇḍavas im Mahābhārata gelten schließlich als Herabkünfte (Avatāra) von Viṣṇu in diese Welt.

2.11.3 Mythologie in den Purāṇas

In den Purāṇas, überwiegend erzählenden Texten aus dem Mittelalter, finden sich die meisten Mythen über die großen Götter des Hinduismus. Innerhalb dieser Mythen traditionen lassen sich mehrere Mythologien unterscheiden, in denen jeweils eine der Hauptgottheiten im Zentrum steht: Die Mythologie Viṣṇus, Śivas und der großen Göttin, die oft als Śakti „Kraft“ oder „Energie“ bezeichnet wird, aber auch unter verschiedenen Namen bekannt ist. In den folgenden Abschnitten werden jeweils einige wenige Aspekte der Mythologie von Śiva, Śakti und Viṣṇu sowie von Kṛṣṇa und Rāma, die als Gestalten oder Herabkünfte Viṣṇus in diese Welt gelten, von Rāmas treuen Helfer Hanumat und von dem Liebesgott Kāma dargestellt.

2.11.4 Śiva-Mythologie

Śiva ist einer der bedeutendsten Götter des Hinduismus. Für seine Verehrer ist er der große Gott (Mahādēva), der die gegensätzlichsten Aspekte des Göttlichen verkörpern kann: Er ist glückverheißend und gnädig (śiva), aber auch schrecklich (bhairava) und der Gott der Zerstörung, er ist Asket, aber auch Ehemann und leidenschaftlicher Liebhaber, er ist der Gott der Meditation, des Yōga, der Sexualität, des Tanzes und anderer Künste. Sein wichtigstes Symbol ist sein Liṅga (Phallus), das meist in Vereinigung mit der Yōni, dem Sexualorgan seiner Partnerin Śakti dargestellt wird.

Śiva ist der absolute Geist (Brahman) und das innerste Selbst des Menschen, durch seine Energie Śakti, die mythologisch auch seine weibliche Partnerin ist, schafft er alles in der Welt. Er selbst wird vor allem als das reine und eher passive Bewusstsein gesehen.

Im Vēda taucht Śiva noch nicht unter diesem Namen auf, sondern nur als Rudra „Heuler“ und spielt noch keine besonders große Rolle.

Wenn Śiva in der Mythologie als Familienvater dargestellt wird, trägt seine Frau meist den Namen Pārvatī, ihre Söhne sind Gaṇēśa, der als Gott des Anfangs, Beseitiger von Hindernissen, als Gott der Weisheit und des Erfolgs verehrt wird, und der Kriegsgott Skanda. In der Yōga-Tradition spielt er als Mahāyōgin (großer Yōgin) und als Yōgēśvara (Herr des Yōga) eine zentrale Rolle. Er gilt als Ursprung und Schöpfer des Yōga, der Meditation und des Tantra. In dieser Funktion wird er asketisch dargestellt. Auch seine mythologische Funktion und seine Ikonographie als Naṭarāja (König des Tanzes), der durch seinen Tanz die Welt schafft, bewegt und zerstört sowie den Dämon der Unwissenheit besiegt, hat hier eine große Bedeutung.

In bildlichen Darstellungen trägt er den Mond (Sōma, Candra), der auch für den Nektar der Unsterblichkeit steht, und die Flügeltätterin Gaṅgā im Haar, das dritte Auge zwischen den Augenbrauen auf der Stirn und eine Schlange um den Hals. Sein Reittier ist der Stier Nandin. All diese Elemente haben in Tantra und Yōga symbolische Bedeutungen.

2.11.5 Śakti-Mythologie

Śakti ist die göttliche Energie. In der Śiva-Mythologie spielt sie als dessen Partnerin und Energie, durch die er wirkt eine bedeutende Rolle. Für ihre Anhänger, die Śāktas, steht sie selbst im Zentrum. Sie betonen, dass sie alles bewirkt und dass Śiva ohne seine Śakti letztlich ein kraftloser Leichnam (Śava) ist. Sie wird häufig auch einfach als Göttin (Dēvī) oder Große Göttin (Mahādēvī) bezeichnet.

In der Mythologie tritt die Śakti in verschiedenen Gestalten und unter verschiedenen Namen auf. Als Durgā im „schwer Zugängliche“ ist sie eine mächtige Göttin, die entstand, als alle Götter ihre gesamte Energie zusammenlegten, und die dann den bis dahin übermächtigen Büffeldämon Mahīśāura besiegt. Durgā hat einen Löwen oder Tiger als Reittier.

Eine besonders grausame Form ist Kālī „die Schwarze“. Sie ist eine Personifikation des Zornes der Durgā. Auf dem Schlachtfeld trinkt sie das Blut der Feinde, trägt eine Kette aus Schädeln und einen Gürtel aus abgeschlagenen Armen und tanzt auf dem leblosen Körper (Śava) Śivas. Diese Darstellung macht ihre wilde, ungezügelte Energie und ihre Überlegenheit über das Männliche deutlich.

Wenn sie sich dagegen als brave Ehefrau ihrem Mann Śiva unterordnet, wird sie in der Regel als Pārvatī bezeichnet und im Familienidyll mit ihren Kindern dargestellt.

2.11.6 Viṣṇu

Während Śiva sehr gegensätzliche Aspekte verkörpern kann und auch wild, asketisch und zerstörerisch sein kann, ist der andere große Gott des Hinduismus Viṣṇu immer nur gut und wohlwollend, schön und königlich. Er gilt vor allem als Bewahrer der Welt und tritt besonders als Retter auf, wenn die Welt bedroht ist und die Dämonen die Überhand bekommen. Dann kommt Viṣṇu aus seinem Himmel herab in die Welt und rettet die Welt auf geradezu spielerische Weise, sodass das ganze Weltgeschehen auch als sein Spiel (Līlā) verstanden werden kann.

Seine Ehefrauen sind ihm stets untergeordnet. Die wichtigste ist Lakṣmī, die Göttin des Glücks, der Königsherrschaft und der Schönheit. Daneben wird die Erdgöttin als seine zweite Frau angesehen. Damit wird deutlich, dass er als königlicher Gott Ehemann und Herr der Erde, des Königtums, des Erfolgs und der Schönheit ist. Sein Reittier ist der Adler Garuḍa.

Seine Herabkünfte (Avatāra) in die Welt, um diese zu retten, sind teilweise recht selbständige mythologische Gestalten, vor allem die beiden bedeutendsten Kṛṣṇa und Rāma. Es gibt verschiedene Listen von diesen Avatāras. Die bekannteste ist die mit zehn Gestalten: Fisch, Schildkröte, Eber, Mann-Löwe, Zwerg, ein mit einer Axt kämpfender Priester (Paraśurāma), der edle königliche Held Rāma, der Liebhaber und Held Kṛṣṇa, der Buddha und schließlich der apokalytische Reiter Kalkin.

Der Gott Viṣṇu kommt schon in der vēdischen Mythologie vor, dort aber insgesamt noch eher in einer Nebenrolle. Allerdings vollbringt er dort schon eine besondere Großtat, er durchschreitet die gesamte Welt mit drei Schritten (Trivikrama) durch Himmel, Erde und Unterwelt und gewinnt sie so von dem Dämon Mahābali. Diese Tat wird später seinem Avatāra als Zwerg zugeschrieben. Im Hinduismus ist Viṣṇu für viele der höchste Gott von allen.

2.11.7 Kṛṣṇa

Kṛṣṇa ist vielleicht der beliebteste von allen Avatāras des Gottes Viṣṇu. Von vielen seiner Anhänger wird er auch gar nicht als eine Herabkunft oder Gestaltwerdung Viṣṇus angesehen, sondern selbst als absolut höchster Gott. Historisch ist die Gestalt Kṛṣṇas wohl – genauso wie die Viṣṇus - durch die Verschmelzung verschiedener Traditionen entstanden.

Er tritt erstmals im Epos Mahābhārata prominent in Erscheinung. Hier ist er zunächst einmal ein heroischer Kämpfer auf der Seite der Pāṇḍavas, der Freund und Wagenlenker von einem von ihnen, nämlich Arjuna. Als dieser auf dem Schlachtfeld angesichts der vielen Verwandten und ehemaligen Lehrer auf der Gegenseite ins Zweifeln kommt, muntert er ihn mit der Bhāgavadgītā, dem „Gesang des Erhabenen“ auf. So wird er zum Verkünder einer Kriegerphilosophie der unbedingten Pflichterfüllung, die im Text der Bhagavadgītā selbst als Sāṃkhya und als Yōga bezeichnet wird.

Für Kṛṣṇas Anhänger steht aber nicht seine Rolle als Krieger oder als philosophischer Lehrer im Vordergrund, sondern andere Aspekte, die in den Purāṇas immer bedeutender werden. In diesen werden seine Kindheit unter Hirten, in der er allerlei Streiche spielt und nebenbei im Spiel auch ein paar Dämonen besiegt, und seine Jugend, in der er sich mit den jungen

Kuhhirtenmädchen vergnügt, ausführlich erzählt. So wird Kṛṣṇa vor allem als göttliches Kind, als Liebhaber und als Hirtengott verehrt.

2.11.8 Rāma

Der zweite bedeutende Avatāra Viṣṇus ist Rāma, der Held des Epos Rāmāyaṇa. Rāma ist ein Prinz von Avadhā, der durch Hofintrigen den Thron verliert und ins Exil gehen muss. Seine treue Frau Sītā und sein Bruder Lakṣmaṇa begleiten ihn. Als seine geliebte Frau Sītā von dem Dämon Rāvaṇa entführt wird, erlebt er allerlei Abenteuer, bis er sie wieder zurückgewinnt und in seine Heimat zurückkehren kann.

Rāma ist das Vorbild für stets pflichtbewusstes und tugendhaftes Verhalten, der ideale Herrscher.

2.11.9 Hanumat oder Hanumān

Der Affengott Hanumat, der vor allem in der Nominativ-Form Hanumān bekannt ist, ist ein Heerführer des Affenkönigs Sugrīva. Nachdem Rāma diesem geholfen hat, seinen Thron zurückzuerlangen, wird Hanumān zu Rāmas größtem Helfer bei der Suche nach dessen entführter Frau Sītā.

Er zeichnet sich dabei durch seine absolute Treue und Hingabe gegenüber Rāma aus und wird so in der Bhakti-Frömmigkeit zum Vorbild für alle Gläubigen. Seine vollkommene Hingabe an Rāmas und Sītā wird in der Ikonographie dadurch dargestellt, dass er sich auf Abbildungen die Brust aufreißt, so dass sichtbar wird, dass in seinem Herzen Rāma und Sītā wohnen.

Da Hanumān außerdem ein äußerst kräftiger Kämpfer ist, gilt er als Vorbild für Krieger und Kampfsportler sowie als ideales Beispiel für die Verknüpfung von Kraft oder Energie (Śakti) und Hingabe (Bhakti).

Nach seiner Mutter Añjanā wird er auch Āñjanēya genannt. Da er auf der Suche nach Sītā mit einem gewaltigen Sprung im Spagat über das Meer bis nach Laṅkā fliegt, wird diese Position nach ihm Āñjanēyāsana genannt. Er gilt außerdem als Sohn des Windgottes, was gut zu seinen hervorragenden Flugkünsten im Sprung nach Laṅkā passt.

Obwohl Hanumān als ergebener Freund und Diener Rāmas insgesamt vor allem dem Viṣṇuismus zuzurechnen ist, gibt es auch mittelalterliche Texte, die ihn als eine Gestaltwerdung Śivas bezeichnen.

2.11.10 Mythologie des Gottes Kāmadēva

In der indischen Mythologie ist Kāma oder Kāmadēva der Gott der sinnlichen Liebe. Seine Frau ist passenderweise Rati, die „Lust“.

In der frühen vēdischen Literatur taucht der Gott Kāma selten auf, er wird aber bereits in einer Hymne des Ṛgveda (X, 129) als erste Regung im Einen beschrieben, die – ähnlich wie die Vibration (Spanda) in der späteren tantrischen Kosmogonie – die Entstehung der Welt einleitet. Kāma gilt daher als „Erstgeborener der Götter“. Wegen seiner entflammenden Kraft wird er auch mehrmals mit dem Feuergott Agni identifiziert.

In der purānischen Literatur bekommt seine Mythologie ihre klassische Gestalt: Kāma ist ein Sohn von Viṣṇu und Lakṣmī, ein schöner, junger Gott, der von himmlischen Nymphen (Apsarasen) begleitet wird. Mit seinem Bogen aus einem Zuckerrohrstab, der mit einer Sehne aus Bienen bespannt ist, schießt er seine Blumenpfeile, die in jedem Herz die Liebe erwecken. Da die Zahl seiner Pfeile ungerade ist, führt dies immer wieder zu Komplikationen.

Eine bekannte Geschichte ist seine Auseinandersetzung mit Śiva, durch die er zu „körperlosen“ (An-aṅga) Gott wurde. Als die Götter unter dem Dämon Tāraka, der nur von

einem Sohn Śivas besiegt werden kann, leiden, beauftragen sie Kāma damit, einen Pfeil auf Śiva, der gerade eine sehr strenge Askese übt, abzuschießen, damit dieser sich verliebe und einen Sohn zeuge. Dieser ist so wütend darüber, dass er in seiner Meditation gestört wurde, dass er Kāma mit einem flammenden Blick aus seinem dritten Auge verbrennt. Kāma ist von nun an An-aṅga „körperlos“, sein Pfeil ist aber trotzdem wirksam, so dass Śiva sich in Pārvatī, die Tochter des Himālaya verliebt, seinen Sohn Skanda zeugt, der dann schließlich den Dämon Tāraka tötet. Da die Welt aber nicht ohne Liebe sein kann, wird Kāma aber später als Sohn von Kṛṣṇa und Rukminī wiedergeboren.

2.12 Philosophische Traditionen

In Indien hat es schon sehr früh philosophische Diskussionen gegeben, deren Inhalte und Lehren uns bis heute überliefert sind. Die wichtigsten traditionellen Lehren werden in der Regel einer bestimmten Tradition oder philosophischen Schule zugeordnet, die jeweils auf einem Grundlagentext sowie einigen weiteren klassischen Texten basiert. Sechs dieser Schulen gelten als mit der Tradition des Vēda übereinstimmend oder orthodox, auch wenn sie sich in ihrer Lehre von diesem zum Teil sehr deutlich unterscheiden. Daneben sind vor allem die buddhistischen Schulen bekannt. All diese philosophischen Schulen lehren keine abstrakten philosophischen Lehren, sondern sollen durch ihre Lehren einen Weg zur Befreiung aus dem Leiden und zum Heil weisen.

2.12.1 Der philosophische Yōga

Der Yōga gilt als eine der sechs orthodoxen philosophischen Schulen. Er ist in dem Abschnitt Yōga-Tradition bereits dargestellt worden.

2.12.2 Das Sāṃkhya

Das Sāṃkhya ist sehr eng mit dem Yōga verbunden. In gewisser Hinsicht kann es als die theoretische Seite des Yōga betrachtet werden, die das Weltbild und die Weltentstehung beschreibt, während sich der Yōga eher auf die praktische Seite konzentriert. Ein weiterer Unterschied ist, dass das Sāṃkhya keinerlei göttlichen „Herrn“ (Īśvara) kennt, während dieser im Yōga zumindest erwähnt wird, wenn er auch dort keine sehr bedeutende Rolle spielt.

Das Sāṃkhya hat seinen Namen von der „Aufzählung“ der Seinselemente (Tattva). Es lehrt den grundlegenden Unterschied zwischen dem geistigen Prinzip (Puruṣa) und der Materie oder Natur (Prakṛti), aus der alle anderen geistigen, seelischen und materiellen Wesen entstehen.

Der Grundlagentext des Sāṃkhya ist die Sāṃkhya-Kārikā von Īśvarakṛṣṇa aus dem 4. oder 5. Jahrhundert n.Chr., ein Kommentar zum nicht erhaltenen Sāṃkhya-Sūtra von Kapila.

2.12.3 Die Mīmāṃsā

Die Mīmāṃsā „Erörterung“, auch Pūrva-Mīmāṃsā „frühere Erörterung“ genannt, bietet eine philosophische Theorie, die die Wahrheit des Vēda mit Argumenten belegen und die vēdischen Texte auslegen soll. Sie umfasst eine Hermeneutik der vēdischen Texte, Sprachphilosophie und Erkenntnistheorie.

Im Zentrum der Lehren steht der Vēda, der das absolute Wissen darstellt, und die vēdischen Rituale, die ausgeführt werden müssen. Die durch diese Rituale verehrten Götter spielen dagegen keine Rolle, es wird sogar ausdrücklich gesagt, dass die Belege für ihre Existenz unzureichend seien. Ihnen kommt nur durch das Aussprechen der vēdischen Mantras Bedeutung zu, außerhalb dieser Mantras haben sie keine unabhängige Existenz.

Der Grundlagentext der Schule ist das Mīmāṃsā-Sūtra von Jaimini, das vermutlich aus dem 5. oder 4. Jahrhundert v.Chr. stammt.

2.12.4 Der Vēdānta

Der Vēdānta „Ende des Vēda“ wird auch im Gegensatz zur Pūrva-Mīmāṃsā als „spätere oder höhere Erörterung“ (Uttara-Mīmāṃsā) bezeichnet. Die Bezeichnung kann sich darauf beziehen, dass sich diese Schule mehr auf die späteren philosophischen Texte des Vēda, die Upaniṣaden bezieht und nicht wie die Pūrva-Mīmāṃsā auf die älteren Hymnen. Neben den Upaniṣaden (ab dem 8. Jahrhundert v.Chr.) gelten die Brahmasūtras von Bādarāyaṇa (etwa 5. Jahrhundert v.Chr.) und die Bhagavadgītā (um 200 v.Chr.) als Basistexte des Vēdānta.

Tatsächlich werden sowohl in diesen Texten als auch in den späteren Werken der Vēdānta-Tradition sehr unterschiedliche Lehren vertreten, so dass man den Vēdānta nicht wirklich als eine einheitliche Schule betrachten kann. So wird innerhalb des Vēdānta zwischen der Lehre der Zweiheit (Dvaita), also einem Pluralismus, der Lehre der Nicht-Zweiheit (Advaita), also einem Monismus, und weiteren differenzierten Lösungen unterschieden. Eine strenge Advaita-Position vertritt der berühmteste Lehrer dieser Schule Śāṅkara (um 800 n.Chr.), eine strenge Dvaita-Position Madhva (1199-1278), eine differenzierte Position zum Beispiel Rāmānuja (1017-1137 n.Chr.).

2.12.5 Das Vaiśeṣika

Die von Kaṇāda (zwischen 6. und 2. Jahrhundert v.Chr.) begründete philosophische Schule des Vaiśeṣika befasst sich vor allem mit naturphilosophischen Fragen. Sie vertritt die Lehre, dass alles aus Atomen bestehe, und erkennt nur Beobachtung und logische Schlussfolgerung als Erkenntnismittel an. Sie ergänzt sich mit der Schule des Nyāya.

2.12.6 Der Nyāya

Während Vaiśeṣika-Schule sich vor allem mit Naturphilosophie beschäftigt, bietet der Nyāya Logik, Methodologie und Erkenntnistheorie, so dass sich beide Schulen ergänzen. Die Textgrundlage dieser Schule bilden die Nyāya-Sūtras von Akṣapāda Gautama (zwischen 6. und 2. Jahrhundert v.Chr.).

2.12.7 Buddhistische und weitere Schulen

Neben den sechs genannten Schulen, die als mit dem Vēda übereinstimmend (āstika) gelten, gibt es noch eine Vielzahl weiterer philosophischer System, wie die beiden buddhistischen Schulen des Vijñānavāda oder Yogācāra und des Mādhyamaka sowie reine Materialisten und andere.

3 Seinslehre und Kosmologie des Weges

Der folgende kurze Überblick stellt einige theoretische Lehren zur Ontologie (Lehre vom Seienden) und Kosmologie, die in den Yōga-Traditionen eine Rolle spielen, dar. Dabei werden Lehren der Vēdānta- und der Sāṃkhya-Philosophie sowie des Tantrismus und der Bhakti-Theologie berücksichtigt, da sie alle einen großen Einfluss auf die Theorie verschiedener Yōga-Schulen gehabt haben.

Die Darstellung geht von der Einheit zur Vielheit, also von dem einzigen Prinzip der monistischen Theorien beziehungsweise von der Zweiheit der dualistischen Lehren über die drei Grundprinzipien oder Eigenschaften (Guṇas) des Seienden bis hin zu den Vorstellungen einer Entfaltung dieser Grundprinzipien zur Vielheit der individuellen Wesenheiten in der Welt. Abschließend wird noch kurz auf die negative beziehungsweise positive Bewertung dieser Welt als leidvoll (duḥkha) oder freudvoll (sukha) eingegangen, da sie entscheidend für die Zielsetzung und Ausrichtung des Yōga-Weges ist.

3.1 Grundprinzipien

In den verschiedenen philosophischen Traditionen gibt es Lehren mit einem einzigen Grundprinzip (a-dvaita: Nicht-Zweiheit) als auch solche mit mehreren Grundprinzipien (dvaita: Zweiheit). Im Vēdānta hat sich der Monismus (advaita) am weitesten verbreitet, doch gibt es auch dualistische (dvaita) Vēdānta-Schulen. In der Sāṃkhya-Schule, den verschiedenen Tantra- und Bhakti-Schulen wird meist eine Dualität betont, auch wenn daneben manchmal – zum Teil unter dem Einfluss des Advaita-Vēdānta eine tiefere Einheit der beiden Grundprinzipien behauptet wird.

3.1.1 Monismus und Pluralismus (Advaita und Dvaita) im Vēdānta

In den spätvēdischen Texten der Upaniṣaden, die etwa ab dem 8. Jahrhundert v.Chr. entstanden, werden erstmals ausdrücklich philosophische Themen thematisiert. Sie werden auch als Vēdānta „Ende“ oder „Ziel des Vēda“ bezeichnet. In späterer Zeit wird eine der indischen Philosophie-Schulen (Darśana), die sich auf einige der Lehren der Upaniṣaden stützt, als Vēdānta bezeichnet. Während die übrigen Philosophie-Schulen überwiegend von einer Vielheit des Seins ausgehen, ist im Vēdānta häufiger auch ein klarer Monismus vertreten worden.

Diese Strömung im Vēdānta, die durch den berühmten Philosophen Śaṅkara (788-820 n.Chr.) vertreten wurde und sich später zur verbreitetsten Vēdānta-Schule entwickelte, wird als reiner oder radikaler Advaita-Vēdānta bezeichnet, das heißt Vēdānta der „Nicht-Zweiheit“, also reiner Monismus. Diese Lehre besagt, dass es nur eine einzige wahre Wirklichkeit gibt. Diese eine Wirklichkeit ist unser innerstes Selbst (Ātman) und dieses innerste Selbst eines jeden Wesens ist letztlich mit dem Absoluten, dem Weltgeist (Brahman) identisch.

Jede Vorstellung von Pluralität ist dagegen rein illusorisch. Insbesondere die materielle Welt ist nur Māyā „Schein“ oder „Illusion“. Alles Leiden in der scheinbaren Welt entsteht durch das irrtümliche Haften an diesem Schein und die Identifikation mit ihm. Ist die wahre Einheit des Seins erst einmal erkannt, löst sich der Schleier der Māyā und damit auch alles Leid auf, das Selbst erreicht die Erlösung (Mōkṣa) und lebt im Zustand von Wahrheit-Bewusstsein-Wonne (Sac-cid-ānanda). Diese Lehre wird auch in vielen Yōga-Schulen als höchste Wahrheit gelehrt. Śaṅkara kannte neben dieser höchsten, absoluten Wahrheit von der Einheit des Seienden aber auch eine niedere, begrenzte Wahrheit der Alltagserfahrung, die immer pluralistisch ist.

Neben dem reinem Advaita-Monismus von Śaṅkara gibt es innerhalb der Vēdānta-Schule aber auch andere Strömungen. So lehrte Rāmānuja (um 1050-1137 n.Chr.) einen qualifizierten oder differenzierten „Monismus in Unterschiedenheit“ (Viśiṣṭādvaita), bei dem zwar grundsätzlich die Einheit allen Seins im Brahman akzeptiert wird, aber dennoch zwischen Gott, den menschlichen Seelen (Ātman) und der Welt unterschieden (viśiṣṭa) werden müsse. Madhva (1238-1317 n.Chr.) wiederum lehrte einen ausdrücklichen Dualismus (Dvaita) oder eigentlich einen Pluralismus. Für ihn sind Gott, der „Herr“ (Īśvara) als einziges selbständiges Sein, die Seelen (Jīva) der Lebewesen und die materiellen Dinge (Jada) eindeutig unterschiedliche Wesenheiten.

Auch die anderen Philosophenschulen und die meisten theologischen Lehren der Tantra- und der Bhakti-Schulen gehen zumindest in der Praxis ganz überwiegend von einer Dualität oder Pluralität des Seienden aus. Jenseits dieser Dualität kann aber eine Einheit der Gegensätze vertreten werden.

3.1.2 Puruṣa und Prakṛti im Sāṃkhya

In der Sāṃkhya-Lehre und der darauf basierenden Yōga-Philosophie von Patañjali werden zwei grundsätzlich unterschiedliche Prinzipien angenommen, es wird also ein Dualismus vertreten. Diese Lehre wird vor allem in der Sāṃkhya-Kārikā von Īśvarakṛṣṇa (um 400 n.Chr.) dargestellt.

Auf der einen Seite ist der Puruṣa das männliche, völlig passive, reine Bewusstsein, das Selbst. Auf der anderen Seite steht die weibliche, aktive „Natur“ Prakṛti, die sich zur Welt entfaltet. Der Puruṣa ist zwar nur ein einziges Prinzip, nach der Sāṃkhya-Lehre gibt es aber tatsächlich unendlich viele davon, da jedes Wesen ein eigenes Selbst ist.

Andererseits gibt es eigentlich nur eine Ur-Natur (Mūla-Prakṛti), die zunächst in ihrem Urzustand völlig unentfaltet (a-vyakta) ist. Wenn sich diese eine Natur entfaltet, entsteht eine Vielzahl von Seins-Prinzipien wie das Ich-Bewusstsein, das Denken, die Sinne und die Elemente, die aber alle in den Bereich der einen Natur gehören.

Das Leid entsteht nach der Sāṃkhya-Lehre, wenn sich der Puruṣa mit dem Geschehen in der Natur identifiziert, die Erlösung besteht daher darin, die Unabhängigkeit des Selbst von der Natur zu erkennen und nicht mehr am Geschehen in der Welt zu leiden.

Die Grundzüge dieser Sāṃkhya-Lehre setzt auch Patañjali in seinem Yōgasūtra voraus. Im Unterschied zur atheistischen Sāṃkhya-Lehre kennt er allerdings einen göttlichen „Herrn“ (Īśvara), der aber in seinem Werk insgesamt keine große Rolle spielt. Außerdem will er weniger eine Theorie lehren, sondern vielmehr einen praktischen Weg zur Erlösung zeigen.

3.1.3 Śiva und Śakti im Tantra

In der Lehre der Tantras ist eine ähnliche Dualität vorhanden. Auch hier gibt es ein männliches, passives Bewusstseins-Prinzip, das hier meist mit dem Namen des Gottes Śiva bezeichnet wird, und ein weibliches, aktives Energie-Prinzip, das Śakti heißt.

Jedoch sind Śiva und Śakti keine völlig unabhängigen Wesenheiten, die man besser völlig auseinander halten sollte, um jedes Leid zu vermeiden, sondern sie sind wie der Gott Śiva und seine göttliche Partnerin, die unter vielen verschiedenen Namen verehrt wird, ein Paar. Hinter der Dualität kann in tantrischen Texten auch eine höhere Einheit gesehen werden, ein Absolutes, das aber als unerkennbar und unaussprechbar (a-nām) bezeichnet wird.

Das Ziel besteht daher auch nicht in einer Trennung des Bewusstseins von der Energie, sondern gerade in der Vereinigung der beiden Wesenheiten, von Śakti und Śiva, von Energie und Bewusstsein.

3.1.4 Kṛṣṇa und Rādhā; Gott, Seele und Welt in der Bhakti-Theologie

Die verschiedenen theologischen Schulen der Bhakti-Frömmigkeit kennen in der Regel mehrere Grundprinzipien. Es wird eine Dualität zwischen Gott und menschlicher Seele vorausgesetzt, da die Seele nur Hingabe oder Liebe (Bhakti) für Gott empfinden kann, wenn sie eine von ihm getrennte Wesenheit ist. Jede Form des Monismus (Advaita) wird abgelehnt, da der Mensch, wenn er mit Gott wesentlich identisch ist, diesen ja nicht mit Liebe und Hingabe (Bhakti) verehren kann, Gott nicht als den Geliebten erfahren kann, sein Süße (Mādhurya) nicht schmecken kann.

Der Bhakta erstrebt die Vereinigung mit Gott aber nicht im Sinne einer völligen Einheit, sondern so, dass die Unterschiedenheit bestehen bleiben soll, um Gott als Gegenüber erfahren zu können. Oder bildlich ausgedrückt: Ich will nicht zu Zucker werden, sondern die Süße des Zuckers schmecken.

Kṛṣṇa selbst ist in der kṛṣṇaitischen Bhakti-Theologie natürlich die höchste Wirklichkeit. In ihm werden dabei drei Abstufungen unterschieden: Brahman, der abstrakte „Weltgeist“ der Philosophen bildet die niedrigste Stufe, Paramātman, das „höchste Selbst“, das der menschlichen Seele begegnen kann, die mittlere Stufe und Bhagavat, der „Erhabene“, der geliebte Gott der Bhaktas, ist die höchste Stufe, er ist Gott in seiner „Eigengestalt“ (savrūpa).

In der Kṛṣṇa-Bhakti-Theologie wird seine Geliebte Rādhā als Modell und Vorbild für die Verehrer Kṛṣṇas angesehen. Ihre Liebe zu Kṛṣṇa ist das Ideal der Bhakti-Liebe, mit der seine Anhänger Kṛṣṇa verehren. Rādhā wird auch – ähnlich wie im Tantra – als die Energie (Śakti) von Kṛṣṇa angesehen, durch die er die Seelen und die Welt erschafft und in der Welt wirkt. Damit gibt es auch in der göttlichen Sphäre eine Dualität zwischen Gott und seiner Śakti, zwischen Kṛṣṇa und Rādhā, die aber ewig vereint sind. Ihr Verhältnis gilt als das einer „unterscheidbaren Nicht-Unterschiedenheit“ und ist letztlich „unerkennbar“ (acintya).

In der Bhakti-Theologie der Gōsvāmins wird also zwischen Kṛṣṇa und seiner Śakti, die als seine Geliebte Rādhā personifiziert wird, sowie den Einzelseelen (Jīva) und der materiellen Welt unterschieden.

3.2 Trigūṇa: Dreiheit der Eigenschaften

Bei der Entfaltung der Ur-Natur (Mūla-Prakṛti) zur Vielheit werden nach der Sāṃkhya-Lehre ihre drei Eigenschaften in der Natur erkennbar, die drei Guṇas Sattva, Rajas und Tamas. Sattva steht für die „Heiligkeit“, Rajas für „Kreativität“ und „Tamas“ für Ruhe der Prakṛti. In der unentfalteten (a-vyakta) Urnatur sind diese drei Eigenschaften im Prinzip auch schon potentiell vorhanden, doch sie befinden sich im Gleichgewicht, in einem absolut ausgewogenen Verhältnis völliger Stabilität. Die drei Guṇas sind zwar schon angelegt, aber nicht als verschiedene Eigenschaften erkennbar und unterscheidbar, so dass die unentfaltete Urnatur als jenseits der drei Guṇas betrachtet werden kann.

Wenn sich die Urnatur zur Vielheit der Welt entfaltet, dann geraten diese drei Guṇas ins Ungleichgewicht, mal überwiegt das eine, dann ein anderes von ihnen. Wenn sich die Urenergie durch eine „Schwingung“ (Spanda) zu entfalten beginnt und der erste Urlaut entsteht, dann manifestieren sich die drei Guṇas in den Lauten „a“, „u“ und „m“, die zusammen das Urmantra „Aum“ oder „Ōm“ ergeben, und jene die drei Guṇas übersteigende Transzendenz in der Stille nach dem Erklängen des Mantras. Von da an zeigt sich in allen Dingen, Wesen und Ereignissen in der Welt eine dieser Eigenschaften der Natur oder eine Mischung von zwei oder drei Guṇas.

Der erste Guṇa ist Sattva, das bedeutet „Wahrheit“, „Sein“, „Güte“. Mit diesem Guṇa wird alles Geistige, Leichte und Helle in Verbindung gebracht. Für Sattva steht die Farbe Weiß. Was von Sattva geprägt ist, strebt nach oben, zur Erhellung und Erkenntnis, zur himmlischen

Welt. Im dreigliedrigen Weltbild wird die oberste Welt, die Welt der Götter mit Sattva assoziiert, bei den Göttern herrscht Sattva vor.

Rajas ist die „Leidenschaft“ oder „Aktivität“. Dieser Guṇa steht für alles, was von starker Emotionalität geprägt ist, was in Bewegung versetzt und selbst bewegt ist. Rajas ist reine Aktivität, der aber von sich aus keine Richtung vorgegeben ist, so dass sie nach oben oder nach unten gerichtet sein kann. Es ist somit auch die Eigenschaft, die mit der Freiheit zur Entscheidung für das eine oder das andere verbunden ist. Rajas herrscht in der mittleren Welt der Menschen vor, die Menschen sind vor allem von ihren Leidenschaften geprägt, die sie sowohl in die obere Welt der Götter und Geistes, die Welt des Geistigen als auch in die untere Welt der Tiere, Pflanzen und Dinge, die Welt des Materiellen führen können.

Tamas steht für „Dunkelheit“ und „Trägheit“. Von diesem Guṇa ist all das geprägt, was schwer, gelähmt und träge, verdeckt und dunkel ist. Tamas ist das unbewusst Materielle, die reine Passivität. Dieser Guṇa herrscht in der Welt der Tiere und Pflanzen sowie in der unbelebten Materie vor.

Trotz dieser Grobeinteilung der Welt in drei Ebenen, in denen jeweils einer der drei Guṇas vorherrscht, sind tatsächlich überall in der Welt alle drei Guṇas vorhanden. Alles Geschehen in der Welt erfolgt durch das schwankende Ungleichgewicht zwischen den drei Guṇas.

Die Lehren, die einen Rückzug, ein Entfliehen aus der Welt anstreben, empfehlen meist die völlige Vermeidung von Tamas, die Unterdrückung von Rajas und das Streben nach Sattva. Ein solcher, einseitiger Weg soll zur Erlösung (Mōkṣa) aus der materiellen Welt, zur Leidenschaftslosigkeit (Vairāgya) und zu einem Zustand völliger Seelenruhe (Śānti) oder einem Verlöschen (Nirvāṇa) führen. Ein ganzheitlicher Weg, wie er hier dargestellt wird, erkennt dagegen die Realität und Notwendigkeit aller drei Guṇas an. Auch wenn es grundsätzlich wünschenswert ist, zum Guten zu streben, ist unser menschliches Wesen nicht rein hell, geistig und „sattvisch“ (sāttvika). Unser menschliches Leben und Streben ist eine Folge unseres leidenschaftlichen (rājasika) Charakters, der gerade das Besondere eines Lebens in Freiheit ausmacht. Wir sind aber auch materiell geprägt, haben eine träge und dunkle (tāmasika) Seite, die wir nicht völlig verdrängen können und sollten. Erst in der Anerkennung aller drei Guṇas ist ein ganzheitliches Leben und eine vollständige Selbstverwirklichung möglich.

3.3 Weltentstehungslehre und Vielheit der Wesenheiten

Aus den verschiedenen Grundprinzipien der oben dargestellten Lehren, die den Yōga-Traditionen zugrunde liegen, ergeben sich auch unterschiedliche Vorstellungen von der Weltentstehung und der Vielheit der Wesenheiten in der Welt. In der Lehre des Advaita-Vēdānta gibt es keine in irgendeiner Form als real zu betrachtende Weltentstehung, da die gesamte Vielheit der Welt nur eine Täuschung oder Illusion (Māyā) ist. Im Folgenden werden kurz die Lehren der Sāṃkhya-Philosophie, der kāsmīrischen Tantra-Tradition und der Gauḍīya-Bhakti-Theologie dargestellt.

3.3.1 Weltentstehungslehre und Vielheit im Sāṃkhya

Die Sāṃkhya-Lehre erklärt die Entstehung der Welt und ihrer Vielheit durch die Entfaltung der einen unentfalteten Urnatur (Mūla-Prakṛti) zur Vielheit. Die Natur (Prakṛti) entfaltet sich dabei zu insgesamt 24 verschiedenen Wesenheiten (Tattva).

Zunächst entsteht bei der Entfaltung der Ur-Natur (1. Mūla-Prakṛti) die Buddhi (2.), die als „Vernunft“, „Verstand“ oder Intellekt übersetzt werden kann. Die Buddhi wird auch „das Große“ (mahat) genannt und als Wille definiert, das Organ, aus dem sich alles Weitere

entwickelt. Dieser Wille, das Leben in einer bestimmten Weise zu führen, führt zur Entstehung des Ichbewusstseins (3. Ahaṃkāra).

Das Ich-Bewusstsein entwickelt aus sich heraus verschiedene Vermögen oder Fähigkeiten (Indriya): Das Denkvermögen (4. Manas), das die übrigen Vermögen zusammenfasst, die fünf Wahrnehmungsvermögen (5.-9. Buddhīndriya) Hören, Tasten, Sehen, Schmecken und Riechen sowie die fünf Tatvermögen (10.-14. Karmēndriya) Sprechen, Greifen, Gehen, Ausscheiden und Zeugen. Neben diesen Vermögen entstehen aus dem Ichbewusstsein auch die „Reinstoffe“ (15.-19. Tanmātra) Laut, Berührung, Gestalt, Geschmack und Geruch, die jeweils einem Wahrnehmungs- und einem Tatvermögen zuzuordnen sind. Aus diesen Reinstoffen entwickeln sich die Grobstoffe oder Elemente (20.-24. Bhūta): Äther oder Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde, aus denen die äußere Welt besteht.

Von all diesen Entwicklungen in der Prakṛti bleibt das andere Ur-Prinzip, der Puruṣa völlig unberührt. Insgesamt kennt das Sāṃkhya also 25 verschiedene Wesenheiten.

3.3.2 Weltentstehung und Vielheit im Tantra

Im Tantra sind die beiden Urprinzipien Śiva und Śakti vor der Entstehung der Welt und nach ihrer Auflösung untrennbar miteinander vereint. Dieses eine Urprinzip der Śiva-Śakti-Einheit wird auch als Paramaśiva „höchster Śiva“ bezeichnet, ist aber letztlich unerkennbar (a-cintya) und unnennbar (a-nāma), da jede Erkenntnis und Benennung eine Dualität von Subjekt und Objekt voraussetzt.

Nach der Trika-Lehre des kasmīrischen Śivaismus, wie Abhinavagupta sie in seinem Tantrālōka darstellt, lässt sich diese Einheit des Seins auch als eine Dreiheit (Trika) der drei Aspekte des höchsten Bewusstseins (Śiva), der höchsten Energie (Śakti) und der Einzelwesen (Aṇu) auffassen. Die ganze Welt wird als eine Emanation (Prasāra) oder Projektion (Ābhāsa) betrachtet, die durch die höchste Energie oder Schaffenskraft (Śakti) ausgelöst wird. Wenn sie erwacht, entsteht durch ihre „Öffnung“ (Unmēṣa) die Welt, ihr „Zusammenziehen“ (Nimēṣa) dagegen bedeutet die Auflösung, das Ende der Welt.

Die Weltentstehung geschieht nach dem Tantra durch den Ur-Klang (Nāda), das heißt durch eine Vibration (Spanda) der höchsten Energie im Absoluten. Durch diese Vibration teilt sich das Absolute in 1. Śiva und 2. Śakti auf, die zwei Aspekte der höchsten Wirklichkeit werden zu zwei unterscheidbaren Wesenheiten. Śiva wird auch Nāda „Klang“ und Śakti auch Bindu, der „Punkt“, in dem alles seinen Ursprung hat, genannt. Als nächstes entwickeln sich 3. Sadāśiva, die erste Manifestation des Ich-Bewusstseins „Ich bin“ (Aham), 4. Īśvara „Herr“, die Objektivierung dieses Ich-Bewusstseins „Das bin ich“ (Idam) und dann 5. Śuddhavidyā oder Sadvidyā, das „reine Wissen“ über die Beziehung von Subjekt und Objekt. Diese fünf Wesenheiten gelten als „reine Wesenheiten“ (śuddha tattva).

Danach entwickelt sich die Schöpfungsenergie 6. Māyāśakti, eine begrenzende und täuschende Macht, sowie die fünf Prinzipien der Begrenzung oder „Panzer“ (Kaṅcuka): 7. die begrenzte Macht (Kalā oder akāla), 8. das begrenzte Wissen (Vidyā) oder Unwissen (Avidyā), 9. die Begrenzung durch Bindung (Rāga), 10. die Begrenzung durch Ort (Niyati) und 11. die Begrenzung durch die Zeit (Kāla). Diese sechs Wesenheiten werden „rein-unreine Wesenheiten“ (śuddhāśuddha tattva) genannt.

Schließlich folgen hier die 25 aus dem Sāṃkhya bekannten Wesenheiten, die von dort in die Tantra-Philosophie übernommen wurden, und als unreine (aśuddha) Wesenheiten gelten: 12. Puruṣa, 13. Prakṛti, 14. Buddhi, 15. Ahaṃkāra, 16. Manas, 17.-21. die fünf Erkenntnisfähigkeiten (Jñānēndriya), 22.-26. die fünf Tatfähigkeiten (Karmēndriya), 27-31.

die fünf „Reinstoffe“ und 32.-36. die fünf Grobstoffe, so dass sich insgesamt 36 Wesenheiten ergeben.

Dabei ist der Prozess der Schöpfung oder Entstehung (Sṛṣṭi, Visarga) der Welt grundsätzlich umkehrbar, bei der Auflösung (Pralaya) der Welt lösen sich all diese Wesenheiten wieder auf und Śakti und Śiva vereinen sich wieder vollkommen miteinander. Aus der Sicht dieses überweltlichen Paares ist eine Weltzeit von der Entstehung bis zur Auflösung einer Welt nicht mehr als ein Augenblick und wiederholt sich immer wieder. Im Laya-Yōga wird der Weg der Weltentstehung individuell in einer inneren Auflösung (Laya) rückwärtsgegangen.

Das tantrische Weltbild weist also große Übereinstimmungen mit dem der Sāṃkhya-Philosophie auf, die auch Patañjali in seinem Yōga-Sūtra voraussetzt. Jedoch gibt es auch einige Unterschiede. Der bedeutendste ist sicherlich, dass das Ziel im Sāṃkhya die Unabhängigkeit (Kaivalya) des Puruṣa von der Prakṛti ist, während im Tantra der Zustand der Vollkommenheit gerade in der Vereinigung von Śiva und Śakti besteht.

3.3.3 Kṛṣṇa, Rādhā, die Seelen und die Welt bei den Gōsvāmins

In der Theologie der Gauḍīya-Vaiṣnavas, wie sie von den Gōsvāmins formuliert wurde, ist Kṛṣṇa das höchste, göttliche Prinzip, aus dem sich alles andere ableitet. Daneben gibt es seine Energie (Śakti), die mit Rādhā identifiziert wird. Alles Geschehen in der ewig-göttlichen und in der vergänglich-irdischen Welt geschieht letztlich als „Spiel“ (līlā) dieser beiden, nur zu ihrem und unserem Vergnügen.

Kṛṣṇa erscheint in drei Aspekten als Bhagavat „Erhabener“, Paramātman „höchstes Selbst“ und Brahman „absoluter Geist“. Von diesen drei Formen gilt Brahman, den sogar die monistischen Philosophen des Advaita-Vēdānta ohne jede Leidenschaft auf dem Jñāna-mārga erkennen können, als die niedrigste Stufe. Etwas höher steht Paramātman, der eine emotionale Beziehung zu den Jīvas herstellt und auf dem Yōga-Mārga erreicht werden kann. Die höchste Stufe aber ist Bhagavat, der Gott der Bhakti-Religiosität, der nur auf dem „Weg der Leidenschaft“ (Rāga-mārga) erreicht werden kann.

Dieser Gott verfügt als Wirkkraft in der Welt über seine Śakti, die tatsächlich aus unendlich vielen Energien (Śakti) besteht, da bei Kṛṣṇa selbst nichts begrenzt ist. Grob lassen sich drei Haupt-Śaktis unterscheiden: Svarūpa-Śakti, Jīva-Śakti und Māyā-Śakti. Sie werden mit der Sonne, ihren Strahlen und ihrem Spiegelbild verglichen. Die Svarūpa-Śakti ist die Sonne selbst, wirkt also nur in ihrem Innern (antar-aṅga), in der göttlichen Welt. Die Jīva-Śakti entspricht den Strahlen, die eine Verbindung zwischen der Sonne und ihrem Abbild herstellen, sie erschafft die Seelen (Jīva) der Wesen, die in einer Beziehung zu Gott stehen. Die Māyā-Śakti ist wie das Spiegelbild der Sonne gänzlich äußerlich (bahir-aṅga), sie schafft die äußere, materielle Welt.

Bhagavat Kṛṣṇa selbst ist Sein (Sat), Erkenntnis (Cid) und Wonne (Ānanda). Für die Bhaktas ist hier wiederum die Wonne (Ānanda) die höchste Stufe. Den drei Aspekten Gottes werden drei Unterformen der Svarūpa-Śakti zugeordnet: dem Sein die Saṃdhīnī-Śakti „Existenz-Energie“, dem Erkennen die Saṃvid-Śakti „Bewusstseins-Energie“, der Wonne die Hlādinī-Śakti „erfreuende Energie“. Diese letztere ist in Kṛṣṇas Geliebter Rādhā vollständig verkörpert. Kṛṣṇa und Rādhā vergnügen sich im himmlischen Vṛndāvana in ihrem Spiel (Līlā). Der Bhakta, der den „Weg der Leidenschaft“ geht, kann in diese Welt eingehen und an diesem göttlichen Spiel teilnehmen (bhaj-).

Da alles auf das Wirken von Kṛṣṇa durch seine Śakti zurückgeht, ist alles in der Welt positiv zu bewerten, ist Teil des göttlichen Spiels (Līlā) von Rādhā und Kṛṣṇa. Die Seele des Menschen ist selbst nicht gänzlich von Gott geschieden, sondern ein kleiner Teil (Aṃśa) oder Atom (Aṇu) des göttlichen Wesens. Die eigentlich bestehende, enge Verbindung mit Kṛṣṇa

kann, kann aber manchmal durch die äußere Welt (Māyā) verschleiert sein, so dass der Mensch dies nicht erkennt. Dann kann auch Leid in der Welt entstehen. Immer wenn das Negative aber Überhand nimmt, steigt Kṛṣṇa Bhagavat, der höchste Gott selbst in einer Manifestation oder einem „Herabstieg“ (Avatāra) seines ganzen Wesens in die irdische Welt herab, beseitigt dort auf spielerische Weise alles Böse, erlöst die Bösen, indem er sie besiegt, und erfreut dadurch seine Anhänger. Auf diese Weise fand das himmlische Liebesspiel (Līlā), das Kṛṣṇa und Rādhā im himmlischen Vṛndāvana ewig und ununterbrochen vollführen, einst auch auf der Erde, in Kṛṣṇas irdischen Heimatort Vṛndāvana, der nicht weit der Stadt Āgrā liegt, statt.

3.4 Duḥkha und Sukha: Leid und Freude in der Welt

In vielen philosophischen und religiösen Traditionen Indiens wird das gesamte Dasein in dieser Welt als leidhaft (duḥkha) angesehen. So lautet die „erste edle Wahrheit“ des Buddhismus: „Alles ist Leiden.“ (sarvam duḥkham). Auch die Welt der Māyā in der Advaita-Vēdānta-Schule, der Zustand der Verstrickung des Puruṣa in die Entfaltung der Prakṛti im Sāṃkhya und Patañjali-Yōga wird als leidhaft angesehen. So muss der religiöse Weg in diesen Traditionen ein Weg zur Beendigung des Leidens, zur Befreiung aus der Verstrickung in der Welt, ja zur Erlösung aus der Welt, zum Verwehen (Nirvāṇa) sein.

Im Tantra ist die Beurteilung der Welt dagegen deutlich positiver. Sie ist auch ein Ort der Freude (Sukha) und des Genusses (Bhōga), so dass der Weg nicht eine Trennung von Körper und Welt zum Ziel hat, sondern mit dem Körper in dieser Welt gegangen werden kann. In der Bhakti-Tradition wird das Treiben dieser Welt als Spiel (Līlā) Gottes betrachtet, an dem der Gläubige (Bhakta) teilzuhaben (bhaj-) und sich an ihm zu erfreuen bestrebt ist.

4 Menschenbild

Die Menschenbilder der verschiedenen Traditionen sind weitgehend von der jeweiligen Seinslehre bestimmt und weisen deutliche Parallelen zu ihr auf. In den monistischen (advaita) Traditionen gibt es nur eine wahre Wirklichkeit, daher ist auch der Mensch nicht von diesem einen Sein, die Anthropologie letztlich nicht von der Ontologie zu unterscheiden.

In der tantrischen Lehre ist der Mensch ein Mikrokosmos, der ein Abbild des Makrokosmos ist. Daher entspricht das Menschenbild in mancher Hinsicht dem Weltbild, die Anthropologie der Kosmologie.

4.1 Das wahre Selbst (Ātman) als wahres Sein (Brahman)

In der Advaita-Vēdānta-Lehre gibt es grundsätzlich nur ein einziges wahres Sein: Das innerste Selbst des Menschen (Ātman) ist mit diesem absoluten, einzigen Sein (Brahman) identisch. Alles Übrige ist nur Schein (Māyā). Daher erübrigt sich auch eine von der Ontologie unterscheidbare Anthropologie.

4.2 Mensch als Bewusstsein (Cit) und Energie (Śakti, Kuṇḍalinī)

Nach der Entsprechung von Mikrokosmos und Makrokosmos in der tantrischen Lehre ist das Bewusstsein (Cit, Saṃvid) in jedem einzelnen Menschen mit Śiva gleichzusetzen, die Lebensenergie (Prāṇa) mit Śakti.

Das Bewusstsein des Menschen gilt als ewiges Selbst, das ein vollkommen passiver Beobachter oder „Seher“ (Draṣṭṛ) und Zeuge des Weltgeschehens sei. Es wird in der feinstofflichen Physiologie ganz oben am Energiezentrum des tausendblättrigen Lotus am Scheitel (Sahasrāra-cakra), symbolisch dem Übergang zur göttlichen Welt, lokalisiert.

Die Śakti im Menschen ruht symbolisch in Form einer am unteren Ende der Wirbelsäule im Wurzelzentrum (Mūlādhāra-cakra) in dreieinhalb Windungen zusammengerollten (Kuṇḍalinī) Schlange. Diese Kuṇḍalinī-Śakti strebt, wenn sie erweckt wird, nach der Vereinigung mit dem höchsten Bewusstsein am Sahasrāra-cakra.

Auf Grundlage der Entsprechung von Makrokosmos und Mikrokosmos entwickelt das Tantra eine komplexe Anthropologie und Physiologie des Menschen, die verschiedene Körper, Hüllen, Energien, Energiezentren und Energiebahnen umfasst. Letztendlich handelt es sich aber bei diesen verschiedenen Ebenen und Elementen des Körpers um verschiedene Formen derselben Energie, die sich je nach Intensität und Frequenz ihrer Schwingung (Spanda) unterschiedlich manifestiert.

4.3 Die drei Guṇas im Menschen

Wie überall in der Welt sind natürlich auch im Menschen die drei Fäden oder Eigenschaften der Energie vorhanden, die drei Guṇas Sattva, Rajas und Tamas. In einem Menschen werden diese drei Guṇas als verschiedene Charakterzüge und Orientierungen manifest.

Sattva zeigt sich im Menschen als Seelenruhe, Harmonie, Ausgeglichenheit und Reinheit, als spirituelle Orientierung, Interesse an geistigen Dingen und Erkenntnis. Rajas manifestiert sich als Dynamik und Aktivität, als intensives Streben nach Veränderung und Erfolg, als emotionale Orientierung und leidenschaftliches Interesse nach seelischen Erfahrungen und Gefühlen. Tamas führt zu Trägheit und Passivität, zur materiellen Orientierung und zum Interesse an äußeren, materiellen Dingen.

In jedem Menschen sind alle drei Guṇas vorhanden, auch wenn je nach Persönlichkeit der eine oder der andere Guṇa überwiegt. Für eine ganzheitliche Entwicklung sind alle drei Guṇas wichtig und jeder leistet seinen Beitrag. Wer nach einer Erlösung aus der Welt strebt, wird versuchen, Tamas ganz zu unterdrücken, Rajas zu meiden und möglichst nur sattvisch zu leben. Für ein erfülltes Leben in der Welt ist aber eine ausgewogene Entwicklung aller drei Guṇas nötig, neben der reinen Ruhe des Sattva sollte auch die Leidenschaft des Rajas gepflegt und die dunkle, träge Seite des Tamas akzeptiert und integriert werden. Ein reines Sattva-Leben ohne die Dynamik des Rajas-Guṇa und die dadurch bewirkten Veränderungen wäre am Ende genauso unbewegt und leblos wie ein reines Tamas-Leben. Für den Menschen, der ja nach dem traditionellen Weltbild frei zwischen der Sattva-dominierten Götterwelt und der Tamas-bestimmten Tier- und Pflanzenwelt lebt, ist die Dynamik des Rajas sogar der prägende Guṇa. Diese Dynamik sollte durchaus zum Guten und Hellen (Sattva) streben, die Veränderungen können aber eben auch zu Erschöpfung und Trägheit oder zur dunklen Seite (Tamas) führen.

Obwohl die drei Guṇas auf allen Ebenen des Menschseins vorhanden sind, wird manchmal auch eine besondere Verbindung je eines Guṇas mit je einem der drei Körper (Śarīra) sowie mit einem der drei Bewusstseinszustände (Avasthā), dem alltäglichen Wachzustand (Jāgrat), dem Zustand des Träumens (Svapna) und dem Tiefschlaf (Suṣupti) angenommen. Jenseits der Unterscheidung in die drei Guṇas steht das reine Selbst (Ātman) und der „vierte“ (turīya) Bewusstseinszustand, der zum Beispiel in der Meditation erreicht werden kann und mit dem Samādhi gleichzusetzen ist.

Auf der Ebene des Körperlichen manifestieren sich die unterschiedlichen Eigenschaften der drei Guṇas im Menschen als die drei Dōṣas „Fehler“ oder „biologische Kräfte“ Vāta, Pitta und Kapha.

4.4 Kāya, Śarīra und Kōṣa

Da im Yōga und Tantra der Körper als Instrument zur Meditation und Weg zu inneren Erfahrungen aufgefasst wird, die Praxis also ganz wesentlich „Körperarbeit“ (Kāya-Sādhana) ist, wird dem Körper hohe Wertschätzung und große Aufmerksamkeit geschenkt. Es gibt daher eine entwickelte tantrisch-yōgische Physiologie, die sich auf die Verwendung des Körpers in dieser Praxis und die energetischen Wirkungen dieses Kāya-Sādhanas bezieht.

In der Physiologie des Tantra und Yōga werden heute häufig mehrere „Körper“ (Śarīra, Kāya) und „Gefäße“ oder „Hüllen“ (Kōṣa) unterschieden, die unsere Seele (Jīva), unser inneres Selbst (Ātman) oder unser Bewusstsein (Cit, Saṃvid) umgeben. In der Yōga-Tradition ist diese Begrifflichkeit nicht sehr alt. Sie scheint aus dem Vēdānta übernommen worden zu sein, ist aber heute auch im Yōga sehr weit verbreitet.

All diese verschiedenen Hüllen sind letztlich unterschiedliche Formen der einen Energie (Śakti). Man muss dies nicht unbedingt als eine reale Vielheit von verschiedenen Körpern verstehen, in der dann neben dem physischen Körper noch ein „Astralkörper“ und weitere Körper und Hüllen bestehen. Man kann das Sprechen von mehreren Körpern und Hüllen auch sehr viel einfacher und sinnvoller als eine Lehre von verschiedenen Aspekten, die unser ganzheitliches Dasein ausmachen, interpretieren. Es handelt sich um verschiedene Weisen, in denen die Energie im menschlichen Individuum wirksam ist: Die Energie in stofflicher oder materieller Gestalt, als dynamische Lebenskraft, als Information, als Bewusstsein, als Emotion oder Wonne.

Es werden drei „Körper“ (Śarīra) und fünf „Hüllen“ (Kōṣa) unterschieden. Dabei entsprechen der erste und der dritte Körper jeweils genau einer Hülle, während der zweite Körper weiter in drei verschiedene Hüllen eingeteilt wird.

Das Sthūla-Śarīra ist der „grobstoffliche Körper“, der etwa dem entspricht, was in der Anatomie als materieller Körper untersucht wird. Dieser Körper ist mit der ersten „Hülle“, dem Annamaya-Kōṣa, der „aus Nahrung bestehenden Hülle“ identisch. Dies ist der mit den Sinnen erfahrbare Körper, der aus den materiellen Elementen besteht. Er kann als der substantielle, materielle Aspekt unseres Daseins betrachtet werden. In diesem Körper ist die Energie als stoffliche Materie gegenwärtig. Er umfasst die Zellen, Gewebe, Leitbahnen, Körperflüssigkeiten und Organe des Körpers, die aus den materiellen oder grobstofflichen Elementen bestehen, und wird durch die Aufnahme und Verarbeitung von Nahrung (anna) aufgebaut und erhalten. Dieses Konzept entspricht in etwa den griechischen Begriffen Soma „Körper“ und Sarx „Fleisch“ sowie dem lateinischen Corpus.

Als Sūkṣma-Śarīra „feinstoffliche Körper“ oder auch Liṅga-Śarīra werden Aspekte unseres Daseins bezeichnet, die über die (grob)stoffliche Materie hinausgehen, das, was unseren lebendigen Körper von einem toten Leichnam unterscheidet. Man sollte dies lieber nicht als einen anderen Körper betrachten, sondern als eine andere Ebene oder eben als einen anderen Aspekt, der sich neben den materiellen Bestandteilen an unserem Körper oder in unserer Persönlichkeit zeigt. Bei diesem Aspekt ist die Energie nicht stofflich realisiert, sondern in Form von Lebensenergie, Gedanken und Erkenntnissen sowie Bewusstseinsenergie. Bei diesem „Körper“ (Śarīra) werden genauer drei „Hüllen“ (Kōṣa) unterschieden: Prāṇamaya-, Manōmaya- und Vijñānamaya-Kōṣa.

Der Prāṇamayakōṣa entspricht unserer „Lebensenergie“, der Kraft, die uns bewegt und antreibt, auf diesen Aspekt beziehen sich die meisten Yōga-Übungen, die durch bestimmte Haltungen (Āsana), Verschlüsse (Bandha), Siegel oder Gesten (Mudrā) und Atemkontrolle (Prāṇāyāma) diese Energie (Prāṇa) in uns anregen, zum Fließen bringen und lenken wollen. Diese Hülle stellt die menschliche Persönlichkeit als dynamisches, lebendiges, energetisches Wesen dar. Der Begriff entspricht etwa dem griechischen Pneuma und dem lateinischen Spiritus.

Der Manōmaya-Kōṣa umfasst unser Denkorgan (Manas) sowie die Sinnes- und Tatfähigkeiten (Indriya) und lenkt unsere Gedanken, aber auch unser Unterbewusstsein mit unseren Neigungen, Interessen und Fähigkeiten. Die Übungen zum Zurückziehen der Sinne (Pratyāhāra) und Konzentration durch Festhalten eines Objekts (Dhāraṇā) wirken vor allem auf dieser Ebene. In dieser Hülle wird der Mensch als geistiges, wahrnehmendes und handelndes Wesen verstanden. Zu diesem Aspekt gehört es, Informationen durch die Sinne aufzunehmen, im Geist zu verarbeiten und durch Handlungen auszudrücken und anderen mitzuteilen. Dieses Konzept hat seine Entsprechungen in den griechischen Nous und der lateinischen Mens.

Der Vijñānamaya-kōṣa oder die „höhere Erkenntnis-Hülle“ bezeichnet den Bewusstseins-Aspekt unseres Daseins, das Ich-Bewusstsein oder Ego (Ahaṃkāra) und die Vernunft (Buddhi). Manchmal werden diese beiden Unter Aspekte noch in einem Jñānamaya-kōṣa (für Ahaṃkāra) und einem Vijñānamaya-kōṣa (für Buddhi) differenziert. Der Bewusstseins-Aspekt unserer Persönlichkeit wird vor allem in der Meditation (Dhyāna) geübt. Mit dieser Hülle wird der Mensch als bewusstes, sich auch seiner selbst bewusstes Wesen dargestellt. Das Bewusstsein kann sich dabei auf den Körper, seine Haltungen und Bewegungen, die in ihm wirksame Energie, einen inneren oder äußeren Fokus, einen Gedanken, ein Gefühl, das Selbst oder das Absolute richten. Es entspricht in etwa den griechischen und lateinischen Konzepten Egō und Phrōnēsis beziehungsweise Conscientia.

Das Kāraṇa-Śarīra, der „Kausalkörper“ oder „Ursachen-Körper“, ist schließlich der höchste Aspekt unseres Daseins und ist mit dem Ānandamaya-Kōṣa, der „aus Wonne bestehenden Hülle“ identisch. Was genau mit dieser Hülle gemeint ist, kann in verschiedenen Traditionen

sehr unterschiedlich sein. Hier wird er als emotionaler Aspekt unseres Daseins gedeutet. Mit ihm erfahren wir die höchste Wonne, er ist insgesamt mit unserer Gefühlswelt verbunden, die wir vermisch mit anderen Erfahrungen im alltäglichen Leben, oder rein im Zustand des Samādhi, der „höchsten Versenkung“ erfahren. Diese Hülle umfasst den Menschen als emotionales Wesen, das verschiedene Gefühle und auch die höchste Wonne empfinden kann. Diese innerste Seelenhülle findet die nächsten Entsprechungen in den Begriffen Psyché oder Anima.

Jedem der drei Körper wird auch ein bestimmter Typ von „Seher“ (Draṣṭṛ), das heißt eine Art von Bewusstseinssubjekt, und ein Bewusstseinszustand (Avasthā) zugeordnet: Im grobstofflichen Körper (Sthūla-Śarīra) erlebt der „allgemein-menschliche“ (vaiśvānara) Seher den alltäglichen Wachzustand (Jāgrat), im feinstofflichen Körper (Sūkṣma-Śarīra) erfährt der „strahlende“ (taijasa) Seher den Zustand des Träumens (Svapna), im Ursachenkörper (Kāraṇa-Śarīra) ist der erkenntnishafte (prajña) Seher im Tiefschlaf (Suṣupti). Jenseits der drei Körper steht das reine Selbst (Ātman), das sich im „vierten“ (turīya), transzendenten Bewusstseinszustand befindet, der zum Beispiel in der Meditation erreicht werden kann und mit dem Samādhi gleichzusetzen ist.

4.5 Der physische Körper: Sthūlaśarīra/Annamayakōṣa

Die Theorie des Yōga und Tantra konzentriert sich vor allem auf die Physiologie des Prāṇamayakōṣa, für den grobstofflichen Körper (Shūlaśarīra) oder Nahrungskörper (Annamayakōṣa) können weitgehend die Ideen aus dem Āyurvēda, der indischen Gesundheitslehre und Medizin, vorausgesetzt werden. Es ist der Körper, der auch in der medizinischen Anatomie untersucht wird und nach dieser aus Knochen, Muskeln, Organen und anderem besteht und über ein sensorisches und ein motorisches System, ein Nervensystem, ein Stoffwechselsystem und so weiter verfügt. Im Āyurvēda und den vom ihm beeinflussten Theorien der Bewegungskünste umfasst er zum einen die im Körper wirksamen Körpersäfte oder Bioenergien (Dōṣas, Agni) sowie die Körperstoffe, Gewebe, Organe und Leitbahnen.

4.5.1 Ausrichtung des Körpers

Da bei vielen Ritualen und auch beim traditionellen Sonnengruß das Gesicht der aufgehenden Sonne zugewandt sein sollte, wird die Vorderseite des Körpers dem Osten zugeordnet, die Rückseite gilt dementsprechend als Westen, die rechte Seite als Süden, dem Tag und der Sonne zuzurechnen, aktiv und heiß, die linke Seite als Norden, der Nacht und dem Mond zuzurechnen, passiv und kalt.

Außerdem werden im Körper der obere Teil und insbesondere der Kopf mit dem Geistigen und dem Bewusstsein (Śiva), der untere Teil mit dem Materiellen und der Energie (Śakti) sowie der mittlere Bereich und insbesondere das Herz mit dem Emotionalen und mit der Vereinigung von Energie und Bewusstsein verbunden.

Die Ausrichtung des Körpers im Raum kann je nach Übung und mit der Übung verbundenen Vorstellungen unterschiedlich sein, ist aber oft bedeutsam. So gilt der Nordosten oder Osten auch als Richtung Śivas und wird mit dem Bewusstsein und dem männlichen Prinzip verbunden, während der Südwesten oder Westen die Richtung Śaktis ist und daher für die Energie und das Weibliche steht.

4.5.2 Elemente im Körper

Nach den Vorstellungen der Āyurvēda-, Tantra- und Yōga-Traditionen besteht unser Sthūlaśarīra aus den fünf grobstofflichen Elementen: Raum/Äther (Ākāśa), Wind (Vāyu), Feuer (Agni), Wasser (Jala) und Erde (Pṛthivī). Die fünf Elemente werden von außen in den

Körper aufgenommen: Pṛthivī vor allem über feste Nahrung, Jala über flüssige Nahrung, Feuer über die Kalorien in der Nahrung, Wärme und Sonnenlicht, Vāyu durch den Atem und Ākāśa durch äußere Einflüsse über das Gehör und ähnliches. Akāśa macht den Körper leicht und durchlässig, Vāyu macht ihn beweglich, Agni sorgt für die Verdauungsfeuer, Wärme und Kraft, Jala für Flüssigkeit, und Kühle und Pṛthivī für Festigkeit und Beständigkeit.

Die fünf Elemente bilden die Grundlage für unseren physischen Körper. Sie formen die Körperstoffe, Organe und Körperteile, die Zirkulationskanäle, über die diese Körperstoffe versorgt werden, sowie die drei Dōṣas, die als Grundprinzipien die Lebensprozesse in unserem materiellen Körper steuern.

4.5.3 Die drei Doṣas im Sthūlaśarīra

So wie die Śakti-Natur insgesamt durch die drei Guṇas Sattva, Rajas und Tamas gekennzeichnet ist, so hat der Mensch in seinem Sthūlaśarīra drei Charakteristika Vāta „Wind“, Pitta „Galle“ und Kapha „Phlegma“, die als Dōṣas bezeichnet werden. Der Begriff Dōṣa kann mit „biologische Kraft“, „Bioenergie“ oder „Körpersaft“ übersetzt werden. Es besteht zwar eine entfernte Ähnlichkeit zu der Humoralpathologie der antiken europäischen Medizin, aber auch deutliche Unterschiede, so dass es sich empfiehlt die indischen Begriffe unübersetzt zu verwenden.

Die drei Dōṣas sind jeweils aus zwei der grobstofflichen Elemente zusammengesetzt und haben somit eine stofflich-materielle Basis, die dem Sthūlaśarīra zuzurechnen ist. Es handelt sich aber zugleich um eher funktionale als rein materielle Prinzipien, sodass sie auch eine sachliche Nähe zu den im Körper fließenden Energien haben, die dem feinstofflichen Körper zugerechnet werden. Bei der Dōṣa-Lehre geht es allerdings immer um die konkreten Wirkungen dieser Energien im Körper auf grobstofflicher Ebene.

Vāta ist das Bewegungsprinzip im Körper. Es setzt sich aus den Elementen Ākāśa und Vāyu zusammen und ist trocken, kalt, flink, leicht und klar. Pitta ist das Umwandlungsprinzip aus Agni und ein klein wenig Jala zusammengesetzt, es ist heiß, beweglich, flüssig, leicht, ölig, sauer und scharf. Kapha ist das stabilisierende Prinzip im Körper, es ist aus Jala und Pṛthivī zusammengesetzt und zeichnet sich dadurch aus, dass es ölig, kalt, feucht, unbeweglich, schwer, weich, süß und schleimig ist.

Auch wenn es sich um keine genaue Entsprechung zwischen den Dōṣas und den Guṇas handelt, steht Vāta dem Guṇa Sattva am nächsten, Pitta ähnelt am Ehesten Rajas und Kapha weist am meisten Übereinstimmungen mit Tamas auf. Im Āyurvēda werden je nach Überwiegen des einen oder anderen Dōṣas, des Vorherrschens von zwei der drei Doṣas oder einem ausgewogenen Verhältnis zwischen allen drei Dōṣas insgesamt sieben verschiedene Konstitutionstypen unterschieden. Insgesamt sollte dieser groben Typenlehre keine allzu große Bedeutung zugemessen werden, da die genaue Verteilung der drei Doṣas in den einzelnen Organen, Leitbahnen des Körpers und den psychischen Aspekten unseres Wesens doch bei jedem Individuum unterschiedlich ist. Grundsätzlich ist eine gewisse Ausgewogenheit zwischen den Dōṣas erstrebenswert und ein starkes Übergewicht eines einzigen Doṣas sollte möglichst vermieden oder therapeutisch ausgeglichen werden.

4.5.3.1 Vāta

Der Vāta setzt sich aus den Elementen Ākāśa (Raum oder Äther) und Vāyu (Wind oder Luft) zusammen und ist das Prinzip aller Bewegungen im Körper sowie der katabolen (abbauenden) Prozesse. Er und besonders seine Untertypen könne auch als Vāyu bezeichnet werden. Beide Begriffe heißen ursprünglich „Wind“. Vāta ist aufgrund der Zusammensetzung aus luftigen Elementen trocken, kalt, flink, leicht und klar.

Die Grundfunktionen des Vāta im Körper sind alle Bewegungen, die Atmung, die Kommunikation, die Aufgaben des Nervensystems, der Kreislauf sowie die Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit und vor allem auch die Ausscheidung der Stoffwechselprodukte. Sie werden weiter in die fünf Aufgaben des Füllens von Raum (Pūraṇa), der Aufwärtsbewegung (Udvahana), der Trennung oder Spaltung (Vivēka), des Aufrechterhaltens von Bewegung und Zirkulation (Dhāraṇa) und des Pulsierens (Spandana, Prasandana) unterteilt. Außerdem wird Vāta besonders mit den Sinnen des Hörens und Tastens in Verbindung gebracht.

Grundsätzlich ist Vāta überall im Körper vorhanden, als sein Hauptsitz gilt der untere Teil des Körpers im Bereich des Dickdarms. Als besonders wichtige Vāta-Bereiche im Körper gelten außerdem der Kopf und besonders das Gehirn sowie das Nervensystem für die Aufgabe des Füllens, das Zwerchfell und die Atemwege für die Aufwärtsbewegung, der Dünndarm und der Nabelbereich für die Trennung und Spaltung, das Becken und das Colon für die Aufrechterhaltung der Bewegung, sowie das Herz und die Blutbahnen im gesamten Körper für das Pulsieren.

Jedem dieser Orte und ihren Funktionen wird weiter ein bestimmter Untertyp von Vāta zugeordnet: Prāṇa-Vāyu, Udāna-Vāyu, Samāna-Vāyu, Apāna-Vāyu, Vyāna-Vāyu.

Der Prāṇa-Vāyu hat seinen Sitz im Kopf und bewegt sich von dort vorwärts nach innen und nach unten durch die Atemwege bis zum Zwerchfell. Er ist die Bewegung des Einatmens, aber auch die Bewegung des Geistes, der Gedanken, Gefühle und Sinneswahrnehmungen. Wenn er ganz zur Ruhe kommt, ist er reines Bewusstsein.

Der Udāna-Vāyu befindet sich vor allem im Zwerchfell und bewirkt beim Ausatmen die Aufwärtsbewegung durch die Atemwege. Es reicht aber auch bis ins Gehirn und ist neben der Ausatmung auch für Sprechen und Ausdruck zuständig und fördert das Gedächtnis.

Der Samāna-Vāyu wird im Dünndarm und anderen Verdauungsorganen lokalisiert und ist vor allem für die Verdauung, die Aufspaltung und Aufnahme der Nahrung im Körper zuständig. Er verursacht auch Appetit und Hungergefühl.

Der Apāna-Vāyu hat seinen Sitz im Beckenbereich, besonders im Colon, aber auch in den Nieren, anderen Ausscheidungsorganen sowie den Geschlechtsorganen. Er regelt die Ausscheidung, Sexualfunktionen und bei Frauen die Menstruation.

Der Vyāna-Vāyu hat sein Zentrum im Herzen, verteilt sich aber über die Blutbahnen auch über den gesamten Körper. Er bewirkt den Herzschlag und sorgt über den Blutkreislauf für die Versorgung der Zellen, Gewebe und Organe im gesamten Körper.

4.5.3.2 Pitta

Pitta besteht aus Agni (Feuer) und ein klein wenig Jala (Wasser). Es ist das Umwandlungsprinzip im Körper, das vor allem die metabolen Prozesse steuert. Durch die Elemente, aus denen es besteht, ist es heiß, beweglich, flüssig, leicht, ölig, sauer und scharf.

Die Grundfunktionen von Pitta sind mit Verbrennung, Umwandlung und Transformation verbunden. Pitta ist für den Metabolismus, die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, Durst, Geschmack, Körperfarbe und Ausstrahlung, Intelligenz und Verarbeitung von Wahrnehmungen und Informationen, Leidenschaft, Mut und Ambitionen zuständig.

Pitta wird im Körper vor allem am Nabel und in den Verdauungsorganen Dünndarm, Magen und Leber, im Drüsen- und Enzymsystem des Körpers, daneben auch in der Milz, in der grauen Gehirnmasse, den Augen, der Haut sowie im Blut lokalisiert.

Es werden wie beim Vāta fünf Untertypen von Pitta unterschieden: Pācaka-Pitta, Rañjaka-Pitta, Sādhaka-Pitta, Ālōcaka-Pitta, Bhrājaka-Pitta.

Das Pācaka-Pitta ist im Magen und im Dünndarm aktiv und dort gemeinsam mit dem Verdauungsfeuer (Agni) für die Verdauung, Absorption und Assimilation der Nahrung zuständig.

Das Rañjaka-Pitta befindet sich in der Leber und ist für ihre Färbung zuständig. Daneben sorgt es auch für die Bildung roter Blutkörperchen im Knochenmark und damit für die Färbung des Blutes, für die Reinigung des Blutes in der Milz, für die Abtötung von Bakterien sowie für die Färbung von Augen, Haaren und Haut.

Das Sādhaka-Pitta hat seinen Sitz vor allem in der grauen Gehirnmasse und sorgt dort für Wissen und Verstehen. Daneben ist es auch im Nervengeflecht des Herzens (plexus cardiacus) vorhanden.

Das Ālōcaka-Pitta befindet sich im Auge und ist für die optische Wahrnehmung, aber auch für Färbung und den Glanz der Augen zuständig.

Das Bhrājaka-Pitta bewirkt in der Haut die taktile Wahrnehmung sowie die Produktion und Sekretion von Talg und Schweiß in den Drüsen, die sich in der Haut befinden.

4.5.3.3 Kapha

Kapha ist aus Jala und Pṛthivī zusammengesetzt. Es ist das stabilisierende Prinzip im Körper und für anabole (aufbauende) Prozesse im Körper zuständig. Kapha ist entsprechend seiner elementaren Zusammensetzung ölig, kalt, feucht, unbeweglich, schwer, weich, süß und schleimig.

Die Grundfunktionen von Kapha sind der Aufbau von Körpersubstanzen, das Wachstum, die Formung, die Versorgung und die Regeneration des Körpers sowie die Stützung des Immunsystems.

Im Körper wird Kapha vor allem im oberen Teil des Oberkörpers (oberhalb des Herzens) angesiedelt. Außerdem ist Kapha in der Lymphe und im Blutplasma, in der Lunge und den Atemwegen, in Gelenken, Muskeln, Fett und Bindegewebe, in der Zunge sowie in der weißen Gehirnmasse vorhanden.

Wie bei Vāta und Pitta gibt es auch bei Kapha fünf Untertypen: Klēdaka-Kapha, Avalambaka-Kapha, Bōdhaka-Kapha, Tarpaka-Kapha, Ślēṣaka-Kapha.

Das Klēdaka-Kapha hat seinen Sitz im Magen- und Darmtrakt. Es fördert den Aufbau der Magenschleimhaut, bewirkt die Verdauung der Nahrung, die Absorption der Nährstoffe sowie die Anreicherung des Blutes mit den aus der Verdauung gewonnenen Stoffen.

Das Avalambaka-Kapha befindet sich in der Wirbelsäule, den Lungen und den Herzgefäßen. Es sorgt für die Aufnahme der Energie aus der Atemluft, schützt die Lungen und unterstützt die Atemmuskulatur. Es wird außerdem mit den Emotionen verbunden und gilt als zentrale Stütze für die übrigen Kapha-Funktionen und damit für das gesamte Kapha-System.

Das Bōdhaka-Kapha ist im Mund angesiedelt. Es sorgt für die Speichelproduktion, für die Wahrnehmung der verschiedenen Geschmacksrichtungen, für das Schlucken, aber auch für das Sprechen.

Das Tarpaka-Kapha in der weißen Gehirnmasse und den Nerven nährt die Nervenzellen. Es ist außerdem für die Gedächtnisfunktionen, für unbewusstes Denken und für Emotionen zuständig.

Das Ślēṣaka-Kapha ist im gesamten Körper verteilt, besonders findet es sich in den Gelenken und versorgt sie mit Gelenkflüssigkeit. Außerdem nährt es die Knochen und stärkt Sehnen und andere Bindegewebe.

4.5.4 Das Verdauungsfeuer Agni

Neben den drei Dōṣas spielt in der Theorie des Āyurvēda das Feuer (Agni) eine zentrale Rolle. Agni ist einerseits nur eines der fünf Elemente, andererseits spielt es aber als Energie des Feuers in der Theorie des Āyurvēda über die Prozesse im lebendigen Körper eine herausragende Rolle. Im physischen Körper ist es vor allem als Verdauungsfeuer wirksam, es werden aber verschiedene (bis zu 40) Formen oder Unterarten des Agni unterschieden.

An praktisch allen Vorgängen im Körper ist mindestens eine Form von Agni beteiligt. Agni ist eine strahlende Energie, die sich im Körper in der Körperwärme, in den Verdauungsenzymen und Aminosäuren sowie in allen metabolen Prozessen manifestiert. Agni hilft bei der Produktion der feinstofflichen Energien Prāṇa, Tējas und Ōjas und gibt dem Menschen außerdem Kraft, Standhaftigkeit, Intelligenz, Vernunft, Leidenschaft und Freude.

Wenn die drei Dōṣas im Gleichgewicht sind, wirkt Agni in angemessenem Maße (Sama-Agni) und der Metabolismus ist ausgewogen. Wenn Vāta übermächtig wird, kann Agni irregulär werden (Viṣama-Agni) und zu Störungen im Stoffwechsel führen. Bei einem Übermaß an Pitta, entsteht ein „scharfes Feuer“ (Tīkṣṇa-Agni), dass zu Hypermetabolismus führt. Wenn dagegen Kapha zu stark wird, ist das Feuer „träge“ (Manda-Agni) und es kommt zum Hypometabolismus.

Der wohl wichtigste Untertyp des Feuers ist Jāthara-Agni, das Feuer, das im Magen die Verdauungsprozesse einleitet und die Verbrennung der Nahrung entfacht. Klōma-Agni sorgt in der Bauchspeicheldrüse für die Verdauung des süßen Geschmacks. Für die Verarbeitung von je einem der fünf Elemente sind die fünf Bhūta-Agnis zuständig: Nabhasa- (Äther), Vāyavya- (Luft), Tējo- (Feuer), Āpo- (Wasser) und Pārthiva-Agni (Erde). Jatru-Agni reguliert in der Schilddrüse und der Thymusdrüse den Stoffwechsel und die sieben Dhātu-Agnis in je einem der sieben Körperstoffe. Pīlu- und Pithara-Agni fördern den Stoffwechsel in der Zellmembran beziehungsweise im Zellkern. Daneben gibt es noch fünf Agni-Untertypen für je eines der fünf Sinnesorgane, insgesamt 15 weitere für je einen der fünf Unter-Dōṣas von jedem der drei Dōṣas sowie schließlich drei Agnis für die drei Ausscheidungen.

4.5.5 Die Körperstoffe

Die fünf Elemente bilden in unserem Körper die verschiedenen Körperstoffe, aus denen er zusammengesetzt ist, die sieben Dhātus: Blutplasma (Rasa), zellulärer Blutanteil (Rakta), Fleisch (Māṃsa), Fett (Mēda), Knochen (Asthi), Knochenmark und Nervengewebe (Majjā) sowie Samenflüssigkeit beziehungsweise Eizelle (Śukra). Diese Einteilung entspricht weitgehend der Unterscheidung zwischen den verschiedenen Körpergeweben und Körperflüssigkeiten in der westlichen Medizintradition.

Die Nahrung (Anna) wird im Körper umgewandelt, die in ihr enthaltenen Elemente bauen die Körperstoffe auf. Dabei ergibt sich eine Kette, in der von Blutplasma (Rasa) bis zu den Keimzellen jeweils ein Körperstoff den jeweils nächsten nährt. Jeder Körperstoff hat dabei ein eigenes Verdauungsfeuer (Agni), das diese Umwandlung regelt. Jeder Dhātu existiert außerdem in zwei Formen oder Stufen, der unreifen und unstabilen (asthāyi-dhātu) und der reifen und stabilen (sthāyi-dhātu) Stufe. Bei der Umwandlung von der unstabilen in die stabile Form entstehen die wahre Essenz (Sāra) des Dhātu, die mit der stabilen Form selbst identisch ist, sowie als Nebenprodukte ein Nebenstoff (Upadhātu) und ein sogenanntes „Abfallprodukt“ (Mala). Der letzte Begriff ist allerdings etwas irreführend, da Mala keinesfalls als etwas Überflüssiges oder Schlechtes angesehen wird, sondern selbst auch eine Funktion im Organismus hat.

4.5.5.1 Blutplasma (Rasa)

Der Rasa-Dhātu, der das Blutplasma, die weißen Blutkörperchen und die Lymphflüssigkeit umfasst, gilt als erster und wichtigster Lebenssaft. In ihm sind alle fünf Elemente, alle drei Guṇas und alle sechs Geschmacksrichtungen vorhanden. Bei den letzteren sind süß und salzig allerdings deutlich vorherrschend. Rasa ist eng mit Rakta verbunden, da die roten Blutkörperchen im Blutplasma schwimmen.

Nach dem Āyurvēda ist der Rasa-Dhātu für scharfe Wahrnehmung, Klarheit, Glaube, Vertrauen und Liebe sowie Musik und Düfte zuständig. Aber auch negative Gefühle wie Angst und Sorge, Nervosität und Unsicherheit fließen im Rasa und können Stress und Alterung verursachen. Gedanken und Gefühle haben einen großen Einfluss auf Rasa und werden ihrerseits durch die Qualität des Rasas beeinflusst.

Als Nebenprodukt des Rasa-Dhātu gilt vor allem die obere Hautschicht. Der Zustand des Rasas zeigt sich daher vor allem an der Erscheinung der Haut: Ist Rasa gesund, dann ist auch die Haut strahlend und rein. Bei Frauen ist Rasa außerdem für die Produktion von Muttermilch und die Menstruation zuständig. Als Abfallprodukt gilt das nährnde (pōṣaka) Kapha.

4.5.5.2 Der zellulärer Blutanteil (Rakta)

Der Rakta-Dhātu wird mit den roten Blutkörperchen verbunden und ist vor allem für die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen, Prāṇa und dem mit diesem verknüpften Sauerstoff zuständig. Außerdem sorgt es gemeinsam mit Rasa für die Regulierung und Verteilung der Wärme im Körper. Rakta gibt dem Körper Energie, Lebenskraft, Wärme, Farbe und Langlebigkeit.

Als Nebenprodukte des Rakta-Dhātu gelten Blutgefäße, Sehnen und Bänder sowie als Abfallprodukt die Galle.

4.5.5.3 Das Fleisch (Māṃsa)

Der Māṃsa-Dhātu entspricht dem Muskelgewebe, das etwa die Hälfte unserer Körpermasse ausmacht. Er wandelt die chemische Energie der Nährstoffe in mechanische Energie um und sorgt somit für die Bewegung und Stützung des Körpers. Außerdem bestimmt er das Erscheinungsbild des Körpers. Er ist besonders mit den verletzlichen Punkten des Körpers (Marma) verbunden.

Der Māṃsa-Dhātu gibt uns Kraft, Ehrgeiz, Entschlossenheit, Selbstvertrauen und Mut, aber auch Liebe, Mitleid und Vergebung. Er fördert auch die Konzentration und das „Festhalten“ (Dhāraṇa) in der Meditation.

Als Nebenprodukte des Māṃsa-Dhātu gelten die unteren Hautschichten und die subkutane Fettschicht, als Abfallprodukte Ohrenschmalz, Popel und Zahnbelag.

4.5.5.4 Das Fett (Mēda)

Der Mēda-Dhātu umfasst das Körperfett. Er dient der Energiespeicherung, der Isolierung, als Gleitmittel bei Bewegungen sowie dem Aufbau der Zellmembranen. Es ist insgesamt eng mit dem Māṃsa-Dhātu verbunden und an dessen Aktivitäten als Energielieferant beteiligt. Zuviel Körperfett kann allerdings die Beweglichkeit und den Fluss des Bewusstseins behindern.

Mēda verkörpert vor allem die Eigenschaften von Kapha.

Das Nebenprodukt des Mēda-Dhātu sind die Bindegewebe, sein Abfallprodukt ist der Schweiß.

4.5.5.5 Die Knochen (Asthi)

Der Asthi-Dhātu entspricht unseren Knochen. Er stützt und formt gemeinsam mit Māṃsa unseren Körper und schützt innere Organe. Außerdem liefern die Knochen die Ansatzpunkte für die Muskel und werden von diesen bewegt. Im Ohr dient Asthi darüber hinaus der Übertragung von Schallwellen.

Auch wenn die Knochen hart und unflexibel erscheinen, gilt Asthi auch als sehr sensibel für Gedanken und Gefühle. Daher können sich Sorgen, negative Gefühle und emotionale

Verspannungen auch in Fehlstellungen des Skeletts und Zähneknirschen zeigen. Insgesamt ist Asthi eng mit dem Bewusstsein verknüpft.

Als Nebenprodukt des Asthi-Dhātu gelten die Zähne, als Abfallprodukte Haare und Nägel.

4.5.5.6 Das Knochenmark und das Nervengewebe (Majjā)

Das Knochenmark befindet sich im Inneren der Knochen (Asthi). Gemeinsam mit dem Gehirn und dem übrigen Nervengewebe bildet es den Majjā-Dhātu. Seine Hauptfunktion ist die Kommunikation oder der Austausch von Informationen zwischen den einzelnen Teilen und Organen des gesamten Körpers. Er leitet die Informationen der Sinne über die Außenwelt an das Gehirn und die Anordnungen des Gehirns an die Tatorgane. Außerdem ist Majjā der zentrale Sitz unseres Bewusstseins, vor allem unseres Selbstbewusstseins, regelt aber auch die unbewusst in Körper ablaufenden Prozesse und sorgt für die Entstehung von Träumen.

Als Sitz des Bewusstseins ist Majjā mit den verschiedenen Bewusstseinszuständen und den in diesen Zuständen erlebten Emotionen, Wahrnehmungen und Erfahrungen verknüpft. Außerdem besteht eine enge Verbindung zu den Cakras des Energiekörpers und den in ihnen ablaufenden energetischen Prozessen.

Das Nebenprodukt des Majjā-Dhātu sind die Tränen, das Abfallprodukt andere Augensekrete. Über die Tränen kann Majjā besonders die Emotionen äußerlich ausdrücken.

4.5.5.7 Samenflüssigkeit (Śukra) beziehungsweise Eizelle (Ārtava)

Samen (Śukra) beziehungsweise Eizelle (Ārtava) bilden bei Mann und Frau den jeweils letzten Körperstoff. Die Keimzellen und die Keimdrüsen, in denen sie gebildet werden, sind vor allem für die Fortpflanzung, für die Schaffung neuen Lebens zuständig. Sie übertragen dabei Prägungen und Einflüsse (Gene) der Eltern auf die nächste Generation.

Die Keimdrüsen prägen darüber hinaus durch die in ihnen gebildeten Hormone die Männlichkeit oder Weiblichkeit einer Person. Sie sind die Organe der Sexualität. Symbolisch stehen Männliches und Weibliches für alle Polaritäten im Menschen und im Leben, Sexualität für jede Begegnung, Auseinandersetzung und jeden Austausch zwischen den Polaritäten. Die sexuelle Vereinigung wird Mithunā oder Maithunā genannt. In der Mithunā vereinigen sich Mann und Frau, Männliches und Weibliches, Bewusstsein und Energie, Śiva und Śakti.

Als Nebenprodukt der Keimzellen gilt die subtile Form der sexuellen Energie (Ījas). Ob sie auch ein Abfallprodukt haben wird unterschiedlich beurteilt: Einige verneinen dies, andere wollen es in den sekundären Geschlechtsmerkmalen erkennen.

4.5.6 Die Zirkulationskanäle (Srōtāṃsi)

Neben diesen sieben Körperstoffen sind für das Funktionieren des Körpers noch die Zirkulationskanäle (Srōtāṃsi, Singular: Srōtas), durch die der Körper mit Nahrung versorgt, erhalten und gereinigt wird, wichtig. Es gibt eine sehr große Zahl von größeren und kleineren dieser Kanäle vom Verdauungstrakt bis zu den Kapillaren. Besonders große Bedeutung haben 14 große Kanäle. Dies sind die Transportkanäle für die Aufnahme von Stoffen in den Körper (1-3), für die einzelnen Körperstoffe (4-10) und für die Ausscheidung von Stoffen (11-13) sowie für den Geist (14).

Das Wort Srōtas bedeutet „Strömung“, „Fluss“ oder „Kanal“. Daneben werden auch die Begriffe Mārga „Weg“, Patha „Pfad“ oder Nādi „Röhre“ gebraucht. Jedes Srōtas hat eine Quelle oder „Wurzel“ (Srōtō-Mūla), einen Flusslauf oder „Weg“ (Srōtō-Mārga) und eine „Mündung“ (Srōtō-Mukha). Die Flussrichtung entspricht dabei nicht immer genau dem auf den ersten Blick zu erwartenden Verlauf. Wenn die Körperstoffe ungehindert und ausgewogen

durch Zirkulationskanäle fließen können, ist der Organismus gesund, Entzündungen werden auf ein Übermaß an Pitta, Verstopfungen und Wucherungen auf ein Übermaß an Kapha, degenerative Erkrankungen auf ein Übermaß an Vāta in den Zirkulationskanälen zurückgeführt.

4.5.6.1 Transportkanäle für die Aufnahme von Stoffen

Die ersten drei Kanäle sind für die Aufnahme von (1) Atemluft und Prāṇa (Prāṇa-Vaha-Srōtas), von (2) Wasser (Ambu-Vaha-Srōtas oder Udaka-Vaha-Srōtas) und von (3) Nahrung (Anna-Vaha-Srōtas) in den Körper zuständig. Über diese Kanäle wird der Körper mit diesen Stoffen und der in ihnen enthaltenen Energie versorgt.

Die Quelle des Prāṇa-Vaha-Srōtas ist die rechte Herzkammer, in der das mit Sauerstoff angereicherte Blut aus den Lungen ankommt, es verläuft über die Bronchien mit den Alveolen und die gesamten Atemwege und mündet in der Nase.

Das Ambu- oder Udaka-Vaha-Srōtas entspringt in der Bauchspeicheldrüse, dem weichen Gaumen und dem Plexus choroideus im Gehirn, nimmt seinen Verlauf in den Schleimhäuten des Gastrointestinaltraktes und mündet in den Nieren, der Zunge und den Schweißdrüsen. Neben der flüssigen Nahrung transportiert es auch die Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit, Speichel und Schleim.

Das Anna-Vaha-Srōtas hat seinen Ursprung in der Speiseröhre und dem Magenfundus, seinen Weg im gesamten Verdauungstrakt von den Lippen bis zur Ileozäkalklappe zwischen Dick- und Dünndarm und seine Mündung in der Ileozäkalklappe.

4.5.6.2 Transportkanäle für die einzelnen Körperstoffe

Für jeden der sieben oben genannten Körperstoffe (Dhātu) gibt es jeweils einen eigenen Zirkulationskanal: für das (4) Blutplasma (Rasa-Vaha-Srōtas), für den (5) zellulären Blutanteil (Rakta-Vaha-Srōtas), für (6) Fleisch (Māṃsa-Vaha-Srōtas), für (7) Fett (Mēda-Vaha-Srōtas), für (8) Knochen (Asthi-Vaha-Srōtas), für (9) Knochenmark und Nervengewebe (Majjā-Vaha-Srōtas) sowie für (10) die Samenflüssigkeit (Śukra-Vaha-Srōtas) beziehungsweise für die Eizelle (Ārtava-Vaha-Srōtas).

Die Wurzel des Rasa-Vaha-Srōtas befindet sich in der rechten Herzkammer und den zehn Hauptadern des Körpers, sein Verlauf in den Venen und Lymphgefäßen, seine Mündung in den Kapillaren.

Das Rakta-Vaha-Srōtas hat seinen Ursprung in Leber und Milz, verläuft durch die Arterien und mündet in den Kapillaren.

Den Ursprung des Māṃsa-Vaha-Srōtas bilden Faszien, kleine Sehnen und die Haut, seinen Verlauf die gesamte Muskulatur des Körpers und seine Mündung die Poren der Haut.

Das Mēda-Vaha-Srōtas hat seinen Ursprung im großen Fett- und Bindegewebsnetz (omentum maius) am Bauch, nimmt seinen Verlauf über die subkutane Fettschicht und mündet in den Schweißdrüsen.

Das Asthi-Vaha-Srōtas entspringt in Becken und Kreuzbein, verläuft über das gesamte Skelett des Menschen und mündet in den Haaren und Nägeln.

Die Quelle des Majjā-Vaha-Srōtas wird durch Gehirn und Rückenmark gebildet, seinen Verlauf nimmt es über das zentrale, das sympathische und das parasympathische Nervensystem, seine Mündung bilden die Synapsen.

Das Śukra-Vaha-Srōtas entspringt in den Hoden und den Brustwarzen, verläuft über Nebenhoden, Samenleiter und Urogenitaltrakt, mündet in der Harnröhre. Das Ārtava-Vaha-Srōtas beginnt in Eierstöcken und Brustwarzen, verläuft über Eileiter, Uterus und Vagina und endet an den Schamlippen. Als Untersysteme des Ārtava-Vaha-Srōtas gelten der Kanal für Menstruation (Rajō-Vaha-Srōtas) vom Uterus bis zu den Schamlippen und der Kanal für Muttermilch (Stanya-Vaha-Srōtas) von den Milchdrüsen bis zur Brustwarze.

4.5.6.3 Transportkanäle für die Ausscheidung von Stoffen

Weitere drei Transportkanäle sind für die Ausscheidung von (11) Urin (Mūtra-Vaha-Srōtas), (12) Stuhl (Purīṣ-Vaha-Srōtas) und (13) Schweiß (Svēda-Vaha-Srōtas) zuständig.

Die Quelle des Mūtra-Vaha-Srōtas liegt in den Nieren, sein Verlauf erfolgt über die Blase und den gesamten Harntrakt, seine Mündung liegt in der Harnröhre.

Das Purīṣ-Vaha-Srōtas hat seine Quelle an Blinddarm, Rectum und Colon, verläuft über den gesamten Dickdarm und mündet an der Anus-Öffnung.

Das Svēda-Vaha-Srōtas beginnt in den Schweißdrüsen und verläuft über die Schweißkanäle bis zu den Poren der Haut.

4.5.6.4 Der Transportkanal für den Geist

Schließlich gibt es auch noch einen eigenen Kanal für den Geist, der seinen Ursprung im Herzen, dem Plexus cardiacus sowie den Nerven und Gehirnanlagen für die Sinne und Tatorgane hat, über den gesamten Körper verläuft und in den Sinnesorganen und den Marman-Punkten endet.

4.5.7 Marmans

Besondere Punkte im physischen Körper sind die Marmans, die in der Tradition der indischen Gesundheitslehre und Medizin (Āyurvēda) und Kampfkunst (Kalarīpāyattu) eine wichtige Rolle spielen. Es sind besonders sensible und gefährdete Stellen, deren Kenntnis sowohl in der Medizin für die Heilung als auch für die Verletzung des Gegners im Kampf genutzt werden kann. Ihre Anregung durch Druck oder Dehnung in den Āsanas und durch Bewusstseinslenkung kann den Energiefluss fördern und hat somit auch Einfluss auf die Energiehülle (Prāṇamayakōṣa) des feinstofflichen Körpers (Sūkṣma-Śarīra). Es ist mit einer weitgehenden Entsprechung zwischen diesen Marmans im materiellen Annamayakōṣa und den Cakras im Prāṇamayakōṣa zu rechnen.

4.6 Prāṇamaya-Kōṣa: Die Lebensenergien und ihr Fluss im Körper

Die aus Prāṇa bestehende Hülle (Prāṇamayakōṣa) ist der Energie-Aspekt unseres Daseins und steht im Zentrum der tantrischen und yōgischen Physiologie.

Die Energie (Śakti) manifestiert sich im Menschen als Lebenskraft (Prāṇa). Das Prāṇa ist das, was dem Körper Energie gibt, ihn in Bewegung und am Leben erhält. Die Anwesenheit von Lebensenergie ist das, was den lebendigen Körper von einem Leichnam unterscheidet. Nachvollziehbarerweise wird diese Lebensenergie besonders mit dem Atem in Zusammenhang gebracht, die Bezeichnung Prāṇa heißt wörtlich „Atem“.

Der Begriff Prāṇa wird oft ganz allgemein für jeden Energie-Aspekt verwendet. Daneben wird er aber auch spezifischer für eine bestimmte Form der Energie neben anderen Energien (Tējas, Ōjas) gebraucht, noch spezieller für eine Unterart dieser Prāṇa-Energie. Außerdem wird er manchmal auch in Abgrenzung von der Sonnen- oder Mondenergie im Körper sowie

der Kuṇḍalinī-Energie benutzt. Daher ist stets darauf zu achten, in welchem Sinne der Begriff gerade verwendet wird.

4.6.1 Der Prāṇa und die Cakras

Der Prāṇa wirkt grundsätzlich auf verschiedenen Ebenen unseres Körpers auf unterschiedliche Weise. Auf der untersten Ebene unseres Seins, die mit dem Wurzel-Cakra (Mūlādhāra-cakra) am unteren Ende des Rumpfes in Verbindung gebracht wird, sorgt Prāṇa für körperliche Gesundheit und Kraft, für ein gutes Funktionieren unserer körperlichen Aktivitäten. Auf der zweiten Ebene, die im Svādhiṣṭhāna-Cakra lokalisiert ist, sorgt der Prāṇa für Ausstrahlung, sexuelle Attraktivität, künstlerische Fähigkeiten und Heilkraft. Im Bereich des Maṇipura-Cakra stärkt Prāṇa unser Durchsetzungsvermögen, unser Charisma, die Kraft, andere Menschen in der einen oder anderen Weise zu beeinflussen.

Auf der vierten Ebene, unserem Anāhata- oder Herz-Cakra stärkt Prāṇa unsere Emotionalität, die Gefühle zu unseren Mitmenschen. Auf der Ebene des Viśuddha-Cakra sorgt der Prāṇa für unsere Fähigkeit zur Kommunikation, stärkt unsere Ausdruckfähigkeit in der Rede. Im Ājñā-Cakra gibt das Prāṇa uns die geistigen und intellektuellen Fähigkeiten des Verstandes und die Einsicht. Im siebten, dem Sahasrāra-Cakra sorgt das Prāṇa für die Verbindung zum Göttlichen, die völlige Selbstverwirklichung (Samādhi).

4.6.2 Prāṇa, Tējas und Ōjas

In der Āyurvēda-Tradition gelten Prāṇa, Tējas und Ōjas als die energetischen Entsprechungen von Vāta, Pitta und Kapha auf der Ebene des Prāṇamayakōṣa. Als solche sind sie einerseits intensiv-energetische Formen der drei Dōṣas, andererseits können sie auch als feinstoffliche Ursachen für diese drei körperlichen Dōṣas gelten, deren Wirkung sich dann im Annamayakōṣa durch die Anwesenheit des jeweiligen Dōṣas zeigt. Die Prāṇa, Tējas und Ōjas wirken dabei im Prāṇamayakōṣa eng zusammen. Die Kombination aller drei Energieformen kann mit der Kuṇḍalinī-Energie identifiziert werden.

In einigen Yōga-Traditionen wird dagegen Ōjas als eine intensivere, verfeinerte oder entwickeltere Gestalt des Prāṇa verstanden. Manchmal wird Ōjas auch als „geistig“ beschrieben, das ist aber ungenau, es bleibt in jedem Falle eine genauso ganzheitliche Energie wie Prāṇa. Einige Praktiken des Yōga dienen in diesem Sinne der Entwicklung und Umwandlung von Prāṇa in Ōjas. Dabei kann sowohl intensives Training durch Aktivierung des Prāṇa als auch Ruhe, also ein zeitweises Anhalten des Prāṇa-Flusses angewendet werden. Es geht dabei nicht darum, den jeweiligen Energie-Aspekt zu unterdrücken oder zu sublimieren, sondern die Energie zu stärken, zu entwickeln und dann auch ausleben zu können. Manchmal wird diese Körperenergie, insbesondere die sexuelle Energie nach Geschlechtern differenziert: Beim Mann heißt die Grundform dann Rētas, die intensiviertere Form Tējas, bei der Frau die erste Form Rajas und die zweite Ōjas.

In den folgenden Abschnitten werden die drei Energieformen Prāṇa, Tējas und Ōjas nach den Vorstellungen des Āyurvēda dargestellt.

4.6.2.1 Prāṇa

Prāṇa ist die feinstoffliche Energie hinter allen körperlichen Bewegungen. Prāṇa bewegt zunächst einmal den Atem, aber auch alle anderen körperlichen Kräfte im physischen Körper, die Gedanken und Emotionen sowie die beiden anderen Energieformen Tējas und Ōjas. Prāṇa ist auch für den Ausgleich zwischen den beiden Körperhälften, zwischen männlichem und weiblichem Prinzip und zwischen dem reinen Bewusstsein (Puruṣa) und der Natur (Prakṛti).

4.6.2.2 Tējas

Tējas ist die intensive Form des Pitta auf energetischer Ebene, es ist wie ein brennendes Feuer. Es gibt dem Körper Feuer und Wärme, Stärke, Lebenskraft, Glanz, Farbe und Muskelspannung. Es steht für die Energie, die sich in körperlicher Stärke und Aktivität zeigt. Auf geistiger Ebene entspricht dem Tējas die durchdringende Intelligenz, auf emotionaler Ebene die intensive Leidenschaft.

4.6.2.3 Ōjas

Ōjas, die intensive und energetische Form von Kapha, ist die feinstoffliche Essenz der Vitalität und Widerstandsfähigkeit. Es ist wie ein Extrakt des reinen Wesens aller Körperstoffe zu verstehen, das über das Herz durch den gesamten Körper zirkuliert und ihn gegen Alterung, Verfall und Krankheit schützt.

Das Ōjas ist vereinfacht als die Energie hinter dem Immunsystem zu verstehen, es umfasst aber auch das endokrine System, das Nerven-, Knochen-, Muskel- und das Verdauungssystem des Körpers, insofern sie alle an der Abwehr des Körpers beteiligt sind. Ōjas erhält die Qualität und Quantität aller Körperstoffe. Auf geistiger Ebene ist es besonders mit dem Bewusstsein und der Meditation verknüpft, auf emotionaler Ebene vor allem mit reiner Liebe.

4.6.3 Die fünf Vāyus

Es werden außerdem auf der Ebene des Prāṇamayakōṣa je nach Wirkweise verschiedene Formen dieser Prāṇa-Energie, die auch als Vāyu „Wind“ bezeichnet werden, unterschieden. Auch diese Bezeichnung weist auf die enge Verbindung zum Atem hin. Sie entsprechen den fünf Formen des Vāta im Annamayakōṣa. Eine dieser Energieformen, die mit dem eigentlichen Atemvorgang verbunden ist, trägt dabei wiederum denselben Namen Prāṇa wie die Energie im Allgemeinen, so dass man etwas aufpassen muss, von welchem Prāṇa gerade gesprochen wird.

Die fünf Hauptenergieformen sind: Prāṇa-, Apāna-, Udāna-, Samāna- und Vyāna-Vāyu.

Der Prāṇa-Vāyu, der „nach vorne fließende Energie-Wind“, ist die Form der Energie, die das Atemsystem in Gang hält und steuert. Dieser Vāyu kontrolliert die Atemmuskulatur und die Lungen und hat daher seinen Sitz im Brustkorb. Die Übungen des Prāṇāyāma beeinflussen vor allem den Prāṇa-Vāyu und damit den Atem. Der Atem ist auch mit dem Überlebensinstinkt verbunden, da wir nicht überleben können ohne zu atmen. Der Prāṇa-Vāyu kann einerseits durch sehr intensives Atmen bei Prāṇāyāma-Techniken wie Kapālabhāti oder Bhāstrika trainiert und gestärkt werden. Andererseits wird beim Prāṇāyāma gerade das Anhalten des Atems betont, der Prāṇa-Vāyu hat dann keine konkrete Aufgabe mehr und kann in Ōjas umgewandelt werden.

Durch den Apāna-Vāyu, den „nach unten fließenden Energie-Wind“, werden das Ausscheidungssystem, aber auch Sexualität und bei der Frau Menstruation und Geburt angetrieben und gesteuert. Die Apāna-Energie treibt die mit diesen Funktionen beschäftigten Organe an und hat daher ihren Sitz im unteren Bauch und im Beckenbereich. Apāna ist eng mit dem Trieb zur Arterhaltung sowie der Kreativität verbunden. Dieser Vāyu wird besonders durch Übungen für die Beckenboden-Muskulatur wie Mūla-Bandha, Āśvini-Mudrā, Vajrōli- bzw. Amarōli-Mudrā sowie durch Umkehrstellungen angeregt und in Ōjas umgewandelt. Es werden außerdem sexuelle Enthaltensamkeit sowie im linkshändigen, roten Tantra rituelle Sexualpraktiken verwendet.

Udāna-Vāyu, der „nach oben fließende Energie-Wind“, ist die Energie, die unsere Kommunikation lenkt. Dieser Vāyu hat seinen Sitz im Bereich der Kehle und regt die Teile

des Gehirns und Nervensystems an, die mit Sprache verbunden sind sowie den eigentlichen Sprechapparat, aber auch einen Teil des Hormonsystems. Dieser Vāyu kann durch Übungen für den Kehlbereich wie Sarvāṅgāsana, Halāsana, Jalandhara-bandha, Khēcarī-Mudrā oder Ujjayī-Prāṇāyāma sowie durch Enthaltensamkeit vom Sprechen, also Schweigen gesteigert und in Ōjas umgewandelt werden.

Der Samāna-Vāyu, der „zusammenfließende Energie-Wind“, treibt die Verdauung und damit die Umwandlung der Nahrung in Energie an. Er steuert die Verdauungsorgane und hat seinen Sitz im oberen und mittleren Bereich des Bauches. Sāmāna-Vāyu sorgt auch für die Willenskraft und kann unser Selbstbewusstsein und unser Durchsetzungsvermögen steigern. Übungen, die den Bauchbereich betreffen wie Mayūrāsana, Bhāstrīkā und Kapālabhāti oder Naulī sowie Fasten werden zur Intensivierung dieses Vāyu und seine Umwandlung in Ōjas verwendet.

Die Energie des Vyāna-Vāyu, des „nach außen fließende Energie-Windes“, treibt den Blutkreislauf in unserem Körper an und steuert unser Bewegungssystem. Er wirkt im Herzen, in allen Blutgefäßen und Muskeln des Körpers, ist also nicht auf einen bestimmten Bereich konzentriert, sondern über den gesamten Körper verteilt. Vyāna kann zum einen durch den „Sonnengruß“ (Sūrya Namaskāra) und andere dynamische Übungen, durch Āsanas in Bewegung gesteigert werden, andererseits aber auch durch völlige Ruhe, das lange statische Halten eines Āsana.

Daneben gibt es noch fünf weitere, weniger wichtige Vāyus: Dēvadatta-Vāyu ist für Gähnen und Niesen zuständig und ist in Mund und Nase lokalisiert, Kṛkara-Vāyu steuert Hunger, Durst und Verdauung und hat seinen Sitz in der Kehle, Kūrma-Vāyu regelt das Öffnen und Schließen der Augen und sitzt in den Augenlidern, Nāga-Vāyu bewirkt Rülpsen und Schluckauf und befindet sich im Mund und Dhanañjaya-Vāyu verursacht Schwellungen, unterstützt die Bewegungen des Körpers und ist im ganzen Körper verteilt vorhanden.

4.6.4 Sonnen- und Mond- und Feuer-Energie

Neben der Einteilung des Prāṇas in die genannten fünf Haupt- und fünf Neben-Prāṇas oder Vāyus, wird im Körper auch zwischen der „heißen“ Sonnenenergie und der „kühlen“ Mondenergie unterschieden. In einigen Texten wird auch das Feuer als dritte Energieform neben Sonne und Mond angenommen, es hat dann einen „heißen“, verzehrenden Charakter, steht also eher der Sonne näher. Die Sonnenenergie (Sūrya) und Feuer (Agni) stehen in einem engen Zusammenhang mit Tējas, die Mondenergie (Sōma) mit Ōjas, während Prāṇa mit dem kosmischen Energiefluss oder Wind (Anila) verbunden ist.

Die Sonne (Sūrya) ist heiß und aktivierend, aber auch verzehrend und zerstörend. Sie ist im Tantra die mit dem weiblichen Prinzip verbundene Energieform. Sie wird in den unteren Körperbereichen lokalisiert oder mit dem Verdauungsfeuer und dem Energiezentrum des „Sonnengeflechts“ (Solarplexus) identifiziert und im Oberbauch lokalisiert. Sie steigt von dort auf durch die rechte Piṅgalā-Nāḍī oder durch die Wirbelsäule nach oben. Trifft sie dabei auf den herabfließenden Sōma-Nektar, verzehrt sie diesen, was durch bestimmte Praktiken wie Khēcarī-Mudrā und Umkehrhaltungen verhindert werden soll.

Dagegen steht der Mond (Candra, Sōma) für die kühlende und beruhigende Energie und wird im Tantra mit dem männlichen Prinzip identifiziert. Das Wort Sōma heißt nicht nur Mond, sondern ist auch ein Name des Nektars der Unsterblichkeit (A-mṛta). Daher ist die Mondenergie eine lebensschenkende und den Tod überwindende Kraft. Sie wird im Bereich des Kopfes lokalisiert, entweder am Bindu, einem „Punkt“ am oberen Hinterkopf oder über dem rechten Auge. Von dort aus tropft die Mondenergie, der Unsterblichkeitstrank nach unten. Er tropft am Lalanā-Cakra am hinteren Gaumen herunter und kann dort durch die

Praxis der Khēcarī-Mudrā aufgefangen werden. Nach anderen Traditionen fließt ein Teil des Sōma-Safts durch die linke Iḍā-Nāḍī, ein anderer durch die zentrale Suṣumnā-Nāḍī nach unten.

Das Verdauungsfeuer (Agni) ist eine „heiße“ Energieform im Oberbauch. Es steht in engen Zusammenhang mit dem Samāna-Vāyu, sorgt für die Umwandlung der Energie in der Nahrung in Wärme. Wenn drei Energieformen unterschieden werden, wird Agni in der Regel dem Verdauungsfeuer im Bauch zugeordnet und die Sonnenenergie im untersten Cakra, am unteren Ende der Wirbelsäule angesiedelt.

4.6.5 Die Kuṇḍalinī

Die tantrisch-yōgische Physiologie kennt neben der gewöhnlichen Lebensenergie, dem Prāṇa, noch eine andere Energie im Körper: die Kuṇḍalinī. Sie ist die direkte Manifestation der göttlichen Energie Śakti in uns. Im Āyurvēda wird sie auch als die Summe der drei Energien Prāṇa, Tējas und Ōjas aufgefasst.

Das Verhältnis von alltäglichem Prāṇa und dem Erwecken der Kuṇḍalinī wird manchmal mit dem Verhältnis zwischen der vergleichsweise schwachen, elektrischen Energie, die auf dem Austausch von Elektronen basiert und der Kernenergie, die beim Spalten oder Verschmelzen von Atomkernen freigesetzt wird, verglichen. Dieser Vergleich mag die ungeheure Energie, die beim Erwecken der Kuṇḍalinī erfahren wird, verdeutlichen.

Nach der Gauḍīya-Bhakti-Theologie kann das höchste Bewusstsein in uns als Manifestation Kṛṣṇas und die Kuṇḍalinī als Manifestation seiner Hlādinī-Śakti Rādhā, deren Aufstieg und Vereinigung mit Kṛṣṇa höchste Wonne bereitet, aufgefasst werden. Wenn die Kuṇḍalinī bei ihrem Aufstieg eines der Cakras durchdringt, werden die Begrenzungen und Ängste auf der jeweiligen Ebene aufgehoben, die entsprechenden Fähigkeiten vollkommen verwirklicht und die damit verbundene Wonne in höchstem Ausmaß genossen.

4.6.6 Die Cakras, Bindu, Kanda und die Aura

Nach der tantrisch-yōgischen Physiologie gibt es in unserem Körper besonders wichtige Bereiche oder Energiezentren, in denen die Energie gespeichert oder von einer Energieform in eine andere umgewandelt werden kann. Diese Energiezentren werden meist Cakra („Rad“) oder Padma („Lotus“) genannt.

Die Cakras sind Teil der Energie-Hülle (Prāṇamaya-Kōṣa) unseres feinstofflichen Körpers (Sūkṣma-Śarīra) und gehören daher diesem Körper an. Sie lassen sich aber auch an bestimmten Bereichen des grobstofflichen (Sthūla) Körpers lokalisieren und mit einzelnen Organen, Drüsen und Nervenstrukturen dieses Körpers in Verbindung setzen. In ähnlicher Weise können auch Verbindungen zu bestimmten Denkweisen des Manōmaya-Kōṣa, zu den höheren Erkenntnisformen des Vijñānamaya-Kōṣa und zu den Arten der Wonne des Ānandamaya-Kōṣa hergestellt werden.

Jedes Cakra hat eine eigene Symbolik mit einer Lotusblüte (Padma) mit einer bestimmten Zahl von Blütenblättern, einer bestimmten Farbe, einem Diagramm (Yantra) und einer Silbe (Mantra). Es wird außerdem mit bestimmten Gottheiten, körperlichen, geistigen und seelischen Eigenschaften, einem Element und den dazu gehörigen Sinnes- und Handlungsfähigkeiten, mit dem entsprechenden Sinnesorgan und Tatorgan sowie mit einem bestimmten Planeten in Verbindung gebracht. Die Zuordnung der einzelnen Cakras und der Planeten fällt dabei sehr unterschiedlich aus, hier werde ich die mir am plausibelsten erscheinende Zuordnung darstellen. An einigen Cakras befindet sich zudem ein Liṅga „Zeichen“, „Phallus“-Symbol des Gottes Śiva, an drei Cakras ein bestimmter Knoten (Granthi), der beim Aufstieg der Kuṇḍalinī gelöst werden muss.

Meist werden sechs oder sieben Haupt-Cakras gezählt: Mūlādhāra, Svādhiṣṭhāna, Maṇipura, Anāhata, Viśuddha und Ājñā sowie Sahasrāra, das meist mitgezählt wird, auch wenn es nicht eigentlich ein Cakra ist. Die fünf mittleren dieser sieben Cakras sind im hinteren Teil des Körpers an der Wirbelsäule entlang lokalisiert und haben jeweils einen korrespondierenden Bereich an der Vorderseite des Körpers, der Kṣētra „Feld“ genannt wird. Manchmal werden die Cakras eher mittig etwas vor der Wirbelsäule lokalisiert und dann noch ein zweiter, hinterer Kṣētra an der Körperrückseite angenommen.

Daneben gibt es noch einige weitere wichtige Energiepunkte, dazu zählen neben weiteren Cakras vor allem der Bindu, der Kanda, die Granthis, die Bereiche, die für die Bandhas wichtig sind, sowie die Aura.

4.6.6.1 Mūlādhāra-Cakra

Das Mūlādhāra-Cakra „Wurzel-Basis-Rad“ ist das unterste der Haupt-Cakras für den Menschen. Es bildet die Wurzel (Mūla), aus der das System der Cakras und Nāḍīs erwächst und die „Basis“ oder das „Fundament“, auf das sich die „aus Energie bestehende Hülle“ (Prāṇamaya-Kōṣa) stützt. Hier entspringen vor allem die drei Haupt-Nāḍīs Idā (links), Piṅgalā (rechts) und Suṣumnā (in der Mitte). Es hat eine besondere Verbindung zu dem sechsten Ājñā-Cakra, an dem sich diese drei Nāḍīs wieder vereinen und kann als Auslöser für die Aktivierung dieses Cakras gelten. Das Mūlādhāra-Cakra kann besonders durch Praktiken wie Mūla-Bandha, Āśvinī-Mudrā, Siddhāsana, Adhōmukhaśvanāsana und Nāsikāgra-Dṛṣṭi angeregt werden.

Astrologisch ist dem Mūlādhāra-Cakra die Sonne (Ravi, Ita) zuzuordnen, die für die göttliche Energie stehen kann, in der Woche der Sonntag (Ravi-vāra, Ita-vāra).

Im physischen Körper wird das Mūlādhāra-Cakra im unteren Teil des Rumpfes lokalisiert, am Perinäum zwischen Geschlechtsorganen und Anus. Manchmal wird es auch mit dem Steißbein in Verbindung gebracht. Außerdem wird es mit den Organen der (festen) Ausscheidung, dem Nervengeflecht Plexus lumbosacralis und dem Körperstoff Knochen (Asthi) verknüpft.

In der symbolischen Darstellung befindet sich am Mūlādhāra ein purpurroter Lotus mit vier Blütenblättern, auf denen die Silben Vaṃ, Śaṃ, Ṣaṃ und Saṃ stehen. Im Zentrum des Lotus ist ein gelbes Quadrat als Symbol des Erdelements mit acht Speeren, die in die acht Himmelsrichtungen zeigen, darunter steht der mythische Elefant Airāvata mit sieben Rüsseln als Symbol für noch ruhende Kraft, große Bewusstheit und Kreativität. In dem Quadrat befindet sich ein rotes nach unten gerichtetes Dreieck als Symbol der Śakti, darüber ein rauchfarbenes (dhūmra) Liṅga für Śiva, das auch als „selbstentstandenes“ (Svayambhū) Liṅga bezeichnet wird. Um dieses Liṅga windet sich die Kuṇḍalinī-Schlange, die wie ein Blitz leuchtet, in dreieinhalb Windungen. Darüber steht die Silbe Laṃ, das Mantra des Mūlādhāra-Cakras.

Es gilt als Sitz des Gottes Gaṇeśa oder manchmal auch von Brahman und der Göttin Sāvitrī oder Ḍākinī. Außerdem ist es der Ort des untersten Knotens Brahma-Granthi.

Mūlādhāra wird mit dem Apāna-Vāyu, dem Annamaya-Kōṣa, dem Element Erde (Pṛthivī), dem Sinne des Geruchs, dem Sinnesorgan Nase und dem Tatorgan Anus assoziiert.

Auf der psychisch-emotionalen Ebene steht Mūlādhāra für das Streben nach Selbsterhaltung, das sich in den grundlegenden Tätigkeiten des Essens, Trinkens und Schlafens äußert, sowie für Eigenschaften wie Beständigkeit, Ruhe, Ausdauer, Realitätssinn und Prinzipientreue. Die in diesem Cakra erfahrene Wonne (Ānanda) ist das Gefühl völliger Sicherheit und Geborgenheit.

4.6.6.2 Svādhiṣṭhāna-Cakra

Das Svādhiṣṭhāna-Cakra ist das zweite Haupt-Cakra im Menschen. Es bildet den Wohnsitz (Adhiṣṭhāna) des „Selbst“ (Sva), der Ort, an dem sich die individuelle Persönlichkeit des Menschen herausbildet und unbewusste Einflüsse und Prägungen (Saṃskāra) durch das Karman gespeichert sind. Astrologisch ist dem Svādhiṣṭhāna-Cakra die Venus (Śukra) zuzuordnen, die für Liebe, Schönheit, Genuss und Hingabe stehen kann, in der Woche der Freitag (Śukra-vāra).

Es hat eine besondere Verbindung zum Bindu am Hinterkopf und kann als Auslöser für die Aktivierung des Bindus gelten. Das Svādhiṣṭhāna-Cakra kann besonders durch Praktiken wie Āsvinī-, Vajrōlī- oder Sahajōlī-Mudrā sowie durch Vorbeugen im Bereich der Lendenwirbelsäule angeregt werden.

Im Körper wird das Svādhiṣṭhāna-Cakra direkt vor der Wirbelsäule im Bereich des Kreuzbeins lokalisiert. Sein korrespondierendes Kṣētra auf der Vorderseite des Körpers bilden das Schambein und die Genitalien, es wird auch Liṅga-Cakra („Penis-Cakra“) beim Mann beziehungsweise Yōni-Cakra („Vagina-Cakra“) bei der Frau genannt. Auf der Ebene des grobstofflichen Körpers wird es mit den Genitalien, den Keimdrüsen, den Nervengeflechten Plexus hypogastricus superior und Plexus hypogastricus inferior sowie dem Körperstoff Fett (Mēda) verknüpft.

In der symbolischen Darstellung befindet sich am Svādhiṣṭhāna ein orange-roter Lotus mit sechs Blütenblättern, auf denen die Silben Baṃ, Bhaṃ, Maṃ, Yaṃ, Raṃ und Laṃ stehen. Im Innern des Lotus ist eine weiße Mondsichel als Symbol des Wasserelements, in der Mondsichel befindet sich ein kleinerer Kreis mit sechs nach innen gerichteten Blütenblättern, der für das Unterbewusste und die Prägungen des Karman steht. In der Mondsichel steht ein Krokodil als Symbol für das Unbewusste, in dem kleineren Kreis befindet sich das Svādhiṣṭhāna-Mantra Vaṃ.

Svādhiṣṭhāna gilt als Sitz des Gottes Brahman oder manchmal auch von Viṣṇu-Nārāyaṇa und der Göttin Sarasvatī oder Rākinī. Svādhiṣṭhāna wird mit dem Vyāna-Vāyu, dem Prāṇamaya-Kōṣa, dem Element Wasser (Jala), dem Sinne des Geschmacks, dem Sinnesorgan Zunge und den Geschlechtsorganen sowie Nieren und Blase als Tatorganen assoziiert.

Auf der psychisch-emotionalen Ebene steht Svādhiṣṭhāna für das Streben nach Arterhaltung, das sich in Sexualität und Familiengründung äußert, sowie für Eigenschaften wie Hingabe, Liebe, Mitgefühl, Mitleid, Loslassen und Vertrauen. Die in diesem Cakra erfahrene Wonne (Ānanda) ist das Gefühl des höchsten sinnlichen Genusses und der sexuellen Ekstase.

4.6.6.3 Maṇipura-Cakra

Das Maṇipura-Cakra ist das dritte Haupt-Cakra. Es ist symbolisch eine „Stadt“ (Pura) aus „Edelsteinen“ (Maṇi). Im Körper wird das Maṇipura-Cakra an der Innenseite der Lendenwirbelsäule auf der Höhe des Bauchnabels lokalisiert. Sein korrespondierendes Kṣētra auf der Vorderseite des Körpers befindet sich in der Nabelregion und wird auch Nābhi-Cakra („Nabel-Cakra“) genannt. Astrologisch ist dem Maṇipura-Cakra der Planet Merkur (Maṅgala) zuzuordnen, der rot ist wie das Feuer und für Krieg und Energie stehen kann, in der Woche der Dienstag (Maṅgala-vāra).

Das Maṇipura-Cakra kann besonders durch Praktiken wie Uḍḍīyana-Bandha, Agnisāra-Kriyā, Naulī, Mayūrāsana, Vīrāsana und die Vereinigung von Prāṇa-Vāyu und Apāna-Vāyu angeregt werden.

Auf der Ebene des grobstofflichen Körpers wird es mit dem Verdauungsapparat, den Nebennieren und der Bauchspeicheldrüse, dem Nervengeflecht Solarplexus „Sonnengeflecht“ und dem Körperstoff Fleisch (Māṃsa) verknüpft.

In der symbolischen Darstellung befindet sich am Maṇipura ein gelber Lotus mit zehn Blütenblättern, auf denen die Silben Ḍaṃ, Ḍhaṃ, Ṇaṃ, Ṭaṃ, Ṭhaṃ, Daṃ, Dhaṃ, Naṃ, Paṃ und Phaṃ stehen. Im Zentrum des Lotus ist ein nach unten gerichtetes feuerrotes Dreieck als Symbol des Feuerelements. In dem Dreieck steht ein Widder als Symbol für Dynamik und Ausdauer. Darüber ist die Silbe Raṃ, das Mantra des Maṇipura-Cakras geschrieben.

Es gilt als Sitz des Gottes Viṣṇu oder manchmal auch von Rudra und der Göttin Lakṣmī oder Lākinī.

Maṇipura wird mit dem Samāna-Vāyu, dem Prāṇamaya-Kōṣa, dem Element Feuer (Agni), dem Sinn des Sehens, dem Sinnesorgan Auge und dem Tatorgan der Füße assoziiert.

Auf der psychisch-emotionalen Ebene steht Maṇipura für das Streben nach Macht und Ansehen sowie für Eigenschaften wie Durchsetzungsvermögen, Temperament, Leidenschaft und Begeisterung. Die in diesem Cakra erfahrene Wonne (Ānanda) ist das Gefühl erfolgreicher Aktivität.

4.6.6.4 Anāhata-Cakra

Das Anāhata-Cakra ist das vierte Haupt-Cakra. Es ist der Ort des „unangeschlagenen“ (anāhata) Tons, das heißt des ohne äußere Tonquelle aus der Schwingung (Spanda) der Urenergie entstandenen Urlauts (Nāda). Das Anāhata-Cakra kann besonders durch Praktiken wie Bhramarī-Prāṇāyāma, weit öffnende Rückwärtsbeugen im Bereich der Brustwirbelsäule, Apaja Japa und die Herzraum-Meditation angeregt werden. Astrologisch ist dem Anāhata-Cakra Saturn (Śani), der langsame Planet, der durch seine Ringe für emotionale Bindungen, aber auch für Fesseln und ihre Überwindung stehen kann, zuzuordnen, in der Woche der Samstag (Śani-vāra).

Im Körper wird das Anāhata-Cakra an der Vorderseite der Wirbelsäule auf der Höhe des Herzens lokalisiert, das korrespondierende Kṣētra auf der Vorderseite des Körpers wird auch Hṛdaya- oder Hṛd-Cakra („Herz-Cakra“) genannt und liegt im Bereich des Herzens hinter dem Brustbein. Auf der Ebene des grobstofflichen Körpers wird es mit Herz und Blutkreislauf, mit der Lunge, der Thymusdrüse, den Nervengeflechten Plexus cardiacus und Plexus pulmonalis sowie dem Körperstoff Blut (Rakta) verknüpft.

In der symbolischen Darstellung befindet sich am Anāhata ein blauer Lotus mit zwölf Blütenblättern, auf denen die Silben Kaṃ, Khaṃ, Gaṃ, Ghaṃ, Ṇaṃ, Caṃ, Chaṃ, Jaṃ, Jhaṃ, Ṇaṃ, Ṭaṃ und Ṭhaṃ stehen. Im Zentrum des Lotus ist ein sechseckiger Stern als Symbol des Luftelements, der aus zwei Dreiecken gebildet wird, von denen das nach oben gerichtete Dreieck für Śiva, das nach unten gerichtete Dreieck für Śakti und der Stern somit für die Vereinigung von Śiva und Śakti, Bewusstsein und Energie im Anāhata-Cakra steht. In dem Stern steht unten eine Antilope als Symbol für Wachsamkeit und Leichtfüßigkeit, in der Mitte ein Dreieck für die Seele (Jīvātman), in dem sich das golden schimmernde Bāṇa-Liṅga befindet, und oben Yaṃ, das Mantra des Anāhata -Cakras. Unter dem Lotus ist der Wunschbaum Kalpa-Taru verborgen, der für die Erfüllung aller Wünsche steht.

Es gilt als Sitz des Gottes Īśa oder Śakara und der Göttin Kālī oder Kākinī. Außerdem ist es der Ort des mittleren Knotens Viṣṇu-Granthi.

Anāhata wird mit dem Prāṇa-Vāyu, dem Manomaya-Kōṣa, dem Element Luft oder Wind (Vāta), dem Tastsinn, dem Sinnesorgan Haut und dem Tatorgan der Hände assoziiert.

Auf der psychisch-emotionalen Ebene steht Anāhata für das Streben nach reiner Liebe, das sich in der Tätigkeit des Dienens und der Gottesliebe (Bhakti) äußert, sowie für Eigenschaften wie Offenheit, Toleranz, Weite, Liebe und Emotionalität. Die in diesem Cakra erfahrene Wonne (Ānanda) ist das Gefühl höchster Liebe und Empathie sowie die Erfüllung aller Wünsche.

4.6.6.5 Viśuddha-Cakra

Das Viśuddha-Cakra, das „ganz reine Rad“ ist das fünfte Haupt-Cakra. Das Viśuddha-Cakra kann besonders durch Praktiken wie Ujjayī-Prāṇāyāma, Khēcarī-Mudrā, Jalandhara-Bandha, Vor- und Rückwärtsbeugen im Bereich der Halswirbelsäule, Viparīta-Karaṇī-Āsana und -Mudrā angeregt werden. Astrologisch ist dem Viśuddha-Cakra der Planet Merkur (Budha) zuzuordnen, der schnellste Planet, der für Kommunikation und Handel stehen kann, in der Woche der Mittwoch (Budha-vāra).

Im Körper wird das Viśuddha-Cakra im Kehlbereich an der Halswirbelsäule lokalisiert, das entsprechende Kṣētra befindet sich direkt davor an der Kehle und wird auch Kaṇṭha-Cakra („Kehl-Cakra“) genannt. Auf der Ebene des grobstofflichen Körpers wird es mit der Luftröhre und den oberen Atemwegen, der Schilddrüse, dem Nervengeflecht Plexus Laryngeus und dem Vagus-Nerv sowie dem Körperstoff Blutplasma (Rasa) verknüpft.

In der symbolischen Darstellung befindet sich am Viśuddha ein violetter Lotus mit sechzehn Blütenblättern, auf denen die Silben Aṃ, Āṃ, Iṃ, Īṃ, Uṃ, Ūṃ, Ṛṃ, Ṝṃ, Ḍṃ, Ḍ̄ṃ, Ēṃ, Aiṃ, Ōṃ, Auṃ, Aṃ und Aḥ stehen. Im Zentrum des Lotus ist ein weißer Kreis als Symbol des Raum- oder Ätherelements (Ākāśa), darunter steht ein schneeweißer Elefant, der für das Element Ākāśa sowie für das Bewusstsein steht. In dem Kreis befindet sich die Silbe Haṃ, das Mantra des Viśuddha-Cakras.

Es gilt als Sitz des Gottes Sadāśiva und der Göttin Śākinī.

Viśuddha wird mit dem Udāna-Vāyu, dem Vijñānamaya-Kōṣa, dem Element Raum oder Äther (Ākāśa), dem Sinn des Hörens, dem Sinnesorgan Ohr und dem Tatorgan Stimmbänder assoziiert.

Auf der psychisch-emotionalen Ebene steht Viśuddha für das Streben nach Reinheit und nach Austausch sowie für Kommunikation und Ausdrucksvermögen. Die in diesem Cakra erfahrene Wonne (Ānanda) ist das Gefühl gelungener Kommunikation und Seelen- oder Geistesverwandtschaft.

4.6.6.6 Ājñā-Cakra

Das Ājñā-Cakra oder „Befehls-Rad“ ist das sechste Haupt-Cakra im Menschen. Es steht für die Befehls-(Ājñā-)Gewalt und ist das Cakra, das die unteren fünf Cakras lenkt und regiert. Es ist auch mit dem Jupiter (Bṛhaspati, Guru), dem Herrn und Lehrer der Planeten verbunden, daher gilt es auch als Guru-Cakra. In der Woche ist dem Ājñā-Cakra der Donnerstag zuzuordnen (Bṛhaspati-vāra, Guru-vāra).

Hier vereinigen sich die drei Haupt-Nāḍīs Iḍā (links), Piṅgalā (rechts) und Suṣumnā (in der Mitte), die sich im Mūlādhāra-Cakra trennen, wieder. Das Ājñā-Cakra kann besonders durch Praktiken wie Anulōma-Vilōma-Prāṇāyāma, Śāmbhavī-Mudrā, Trātaka, Ōṃ-Chanten, Kopfstand und Meditation angeregt werden.

Im Körper wird das Ājñā-Cakra im Kopf am oberen Ende der Wirbelsäule lokalisiert, in den meisten Übungen wird das Bewusstsein aber auf das korrespondierende Kṣētra gelenkt, das sich zwischen den Augenbrauen befindet und auch als Trikuṭi-Cakra oder als drittes Auge, „göttliches Auge“ (Divya-Cakṣus) oder Erkenntnis-Auge (Jñāna-Cakṣus) bezeichnet wird.

Auf der Ebene des grobstofflichen Körpers wird es mit der Hypophyse, dem Gehirn und dem Körperstoff Knochenmark (Majjā) verknüpft.

In der symbolischen Darstellung befindet sich am Ājñā-Cakra ein transparenter, grauer oder weißer Lotus mit zwei Blütenblättern, auf denen die Silben Haṃ und Kṣaṃ, die heiligen Silben von Śiva, Iḍā-Nāḍī und Mond beziehungsweise Śakti, Piṅgalā-Nāḍī und Sonne stehen. Im Zentrum des Lotus ist ein vollkommener Kreis als Symbol für die Leere (Śūnya) und den Geist (Manas). In dem Kreis ist ein nach unten gerichtetes Dreieck, das Symbol für Kreativität als Manifestation der Śakti, darüber ein schwarzes, klar umrissenes Liṅga, das Itarākhyā-Liṅga, das Symbol für das reine Bewusstsein als Manifestation Śivas. Darüber steht das traditionelle Symbol für die heilige Ur-Silbe Ōṃ, das Mantra des Ājñā-Cakras.

Es gilt als Sitz des Gottes Paramaśiva und der Göttin Hākinī. Außerdem ist es der Ort des obersten Knotens Rudra-Granthi.

Ājñā wird mit allen fünf Vāyus, dem Vijñānamaya-Kōṣa und dem Geist (Manas) in Verbindung gebracht, aber mit keinem speziellen Sinn oder Organ.

Auf der psychisch-emotionalen Ebene steht Ājñā für das Streben nach Selbstverwirklichung sowie für Intellekt, Intuition und alle geistigen Kräfte. Die in diesem Cakra erfahrene Wonne (Ānanda) ist das Gefühl höchster geistiger Erkenntnis.

4.6.6.7 Sahasrāra-Cakra

Das Sahasrāra-Cakra oder „tausend(blättriger Lotus)-Rad“ ist eigentlich kein Cakra mehr, sondern der Durchgang zur göttlichen Welt und wird daher auch Brahmarandhra „Öffnung zum Brahman“ genannt. Es wird aber oft auch als das oberste Haupt-Cakra im Menschen betrachtet. Es gilt als Ort der völligen Andacht oder Versenkung (Samādhi) und der Unabhängigkeit (Kaivalya). Astrologisch ist dem Sahasrāra-Cakra der Mond (Sōma) zuzuordnen, in der Woche der Montag (Sōma-vāra).

Im Körper wird das Sahasrāra-Cakra im Scheitel am höchsten Punkt des Kopfes lokalisiert. Das Sahasrāra-Cakra kann besonders durch Praktiken wie Śīrṣāsana und alle Formen der Meditation angeregt werden.

Auf der Ebene des grobstofflichen Körpers wird es mit der Zirbeldrüse (Epiphyse) und – wie auch der Bindu – mit dem Körperstoff der Samenflüssigkeit beziehungsweise der Eizelle (Śukra) verknüpft.

In der symbolischen Darstellung befindet sich am Sahasrāra ein roter oder vielfarbiger Lotus mit tausend Blütenblättern, auf denen alle 50 Buchstaben des Sanskrit-Alphabets je zwanzigmal geschrieben stehen. Im Zentrum des Lotus ist ein strahlendes Licht-Liṅga (Jyōtir-Liṅga).

Sahasrāra gilt als Sitz des höchsten Gottes Śiva und der Göttin Śakti selbst. Es wird mit dem Ānandamaya-Kōṣa in Verbindung gebracht, aber mit keinem speziellen Vāyu, Element, Sinn oder Organ.

Auf der psychisch-emotionalen Ebene steht Sahasrāra für das Streben nach Vereinigung mit dem Göttlichen sowie für das Empfangen der göttlichen Gnade. Die in diesem Cakra erfahrene Wonne (Ānanda) ist das Gefühl völliger Glückseligkeit, das sich entweder in völliger Leidenschaftslosigkeit (Vairāgya) oder in der vollkommenen Verwirklichung der intensivsten Leidenschaft, dem Śṛṅgāra- oder Mādhurya-Bhakti-Rasa manifestiert.

4.6.6.8 Bindu

Der Bindu ist kein Cakra, aber ein äußerst wichtiger Punkt in der Prāṇa-Physiologie des Menschen. Bindu heißt „Punkt“ oder „Tropfen“ und der Bindu ist der Ausgangspunkt der Schöpfung, der Punkt, in dem sich Śakti durch Schwingung oder Vibration (Spanda) erstmals manifestiert, sodass ein Laut (Nāda) „Aum“ oder „Ōm“ entsteht, der als erste Manifestation Śivas gilt.

Der Bindu ist eng mit dem Mond (Sōma) verbunden. Er ist auch der Ort, an dem „Tropfen“ des Nektars der Unsterblichkeit (Amṛta, Sōma) heruntertropfen (Bindu-Visarga). Astrologisch ist daher dem Bindu wie dem Sahasrāra-Cakra der Mond (Sōma) zuzuordnen.

Der Bindu ist höchste Punkt der Mond-Energie im Körper, der Ursprungsort der Unsterblichkeit. Der Bindu kann besonders durch Praktiken wie Mūrcchā-Prāṇāyāma und Vajrōlī-/Sahajōlī-Mudrā mit Konzentration auf den Bindu angeregt werden.

Im Körper wird Bindu am Hinterkopf lokalisiert. Auf der Ebene des grobstofflichen Körpers wird er besonders mit dem Körperstoff der Samenflüssigkeit beziehungsweise der Eizelle (Śukra) verknüpft. Der männliche Samen wird auch als weißer Bindu bezeichnet, die weibliche Eizelle wird wegen ihrer Verbindung zur Monatsblutung auch roter Bindu genannt. Der weiße Bindu repräsentiert Śiva und der rote Bindu Śakti.

In der symbolischen Darstellung ist Bindu die Mondsichel im Nachthimmel.

Bindu wird dem Ānandamaya-Kōṣa in Verbindung gebracht, aber mit keinem speziellen Vāyu, Element, Sinn oder Organ.

Auf der psychisch-emotionalen Ebene steht Bindu für das Streben nach Vereinigung von Männlichem und Weiblichen, Bewusstsein und Energie, von Śiva und Śakti. Die in diesem Cakra erfahrene Wonne (Ānanda) ist das Gefühl völliger Glückseligkeit durch die Vereinigung von Śiva und Śakti und der Unsterblichkeit.

4.6.6.9 Höhere und niedere Cakras

Die sechs oder sieben Haupt-Cakras entlang der Wirbelsäule werden als die Cakras der menschlichen Welt betrachtet. Daneben werden manchmal auch höhere Cakras der göttlichen Welt, von denen Sahasrāra dann das unterste ist, über dem es noch sechs weitere gibt, und niedere Cakras der tierischen Welt angenommen.

Die niederen, tierischen Cakras lassen sich im menschlichen Körper unterhalb des Mūlādhāra-Cakra lokalisieren:

Atāla in den Hüften wird mit Angst und Furcht verbunden, Vitāla in den Oberschenkel mit Wut und Zorn, Sutāla in den Knien mit Eifersucht, Tālātāla in den Unterschenkeln mit Verwirrung, Rasatāla in den Fußgelenken mit Egoismus, Mahātāla in den Füßen mit Unbewusstheit und innerer Finsternis sowie Pātāla in den Fußsohlen mit Bosheit, Mord, Folter und Hass. Auf die niederen Cakras wirken besonders anstrengende Āsanas im Stehen. Da unsere vor-menschlichen Vorfahren wie unsere engsten tierischen Verwandten auf vier Beinen gingen, wird man neben den niederen Cakras von der Hüfte bis zu den Füßen auch entsprechende Nebencakras von den Schultern bis zu den Händen annehmen können.

4.6.6.10 Weitere wichtige Neben-Cakras

Neben den genannten Cakras gibt es eine Reihe weiterer Neben-Cakras, manchmal werden 21 genannt, von denen die meisten in der Praxis des Yōga aber kaum beachtet werden.

Besondere Bedeutung hat das Lalana-Cakra am Gaumen, das eng mit dem Bindu verbunden ist. An diesem Ort „tropft“ der Nektar der Unsterblichkeit (Sōma, Amṛta) aus dem Kopf und

kann durch die Khēcarī-Mudrā aufgehalten werden. Ebenfalls am Gaumen werde das Gōṭa- oder Gōlāṭa-Cakra und das Lalāṭa-Cakra lokalisiert. Lalana, Gōṭa und Lalāṭa bilden zusammen mit dem Bindu, der Nasenspitze (Nāsāgra) und der Stelle über dem rechten Auge, die Candra-Cakra, Sōma-Cakra oder Amṛta-Cakra genannt wird und an der sich bei dem Gott Śiva die Mondsichel befindet, die Gruppe der Mond-Cakras.

4.6.6.11 Kanda

Kanda ist ein besonders wichtiger Bereich im Prāṇamaya-Kōṣa, der eng mit dem Mūlādhāra-Cakra in Verbindung steht. Kanda bedeutet „Knolle“ oder „Wurzelknolle“. Es wird als ein eiförmiges Energiezentrum beschrieben, das sich vom Perinäum bis zu dem Bereich hinter dem Nabel und vor dem Maṇipura-Cakra erstreckt.

Das Kanda gilt als Ursprung aller 72.000 Nāḍīs und Heimat der heißen Sonnenenergie im Körper. Es kann durch dieselben Übungen angeregt werden wie das Mūlādhāra-Cakra, insbesondere durch Siddhāsana.

4.6.6.12 Grobstoffliche und feinstoffliche Marmans

Insgesamt wird man eine weitgehende Entsprechung zwischen den Marmans, die aus der indischen Gesundheitslehre und Medizin (Āyurvēda) und Kampfkunst (Kalarīpāyattu) bekannt sind, auf der Ebene der materiellen Hülle (Annamaya-Kōṣa) des grobstofflichen (Sthūla-Śarīra) Körpers und den Haupt- und Nebencakras in der Energie-Hülle (Prāṇamaya-Kōṣa) unseres Energiekörpers (Sūkṣma-Śarīra) annehmen dürfen. Da in der Regel 108 Marmans genannt werden, ist mit einer entsprechenden Zahl von Energiepunkten zu rechnen. Die meisten von ihnen spielen aber für die Energiearbeit nur eine untergeordnete Rolle. Ihre Anregung durch Druck oder Dehnung in den Āsanas und durch Bewusstseinslenkung auf die Marmans kann allerdings den Energiefluss im Prāṇamaya-Kōṣa fördern.

Daneben gibt es auch eine Lehre von 32 sogenannten Yōga-Marmans, die dem Prāṇamaya-Kōṣa des feinstofflichen Körpers zuzuordnen sind. Zu diesen 32 Yōga-Marmans zählen die sechs unteren Cakras (Mūlādhāra bis Ājñā) selbst, dann 12 Marmans links und rechts im Bereich von Iḍā und Piṅgalā jeweils zwischen zwei Cakras und schließlich 14 Marmans an Endpunkten kleinerer Nāḍīs. All diese feinstofflichen Yōga-Marmans befinden sich in unmittelbarer Nähe zur Wirbelsäule.

4.6.6.13 Granthis

Granthi heißt „Knoten“ und die drei Granthis im Körper sind Stellen, an denen der Fluss der Energie (Prāṇa) und der Weg für den Aufstieg der Kuṇḍalinī blockiert sein kann. Die drei Granthis heißen nach dem Schöpfergott Brahman, dem Erhaltergott Viṣṇu und dem Zerstörer-gott Rudra Brahma-Granthi, Viṣṇu-Granthi und Rudra-Granthi.

Der Brahma-Granthi befindet sich oberhalb des Mūlādhāra-Cakras und steht für Blockierungen durch reine Instinktgebundenheit, unbewusste Prägungen und festgefahrene Gewohnheiten. Wenn dieser Granthi beim Aufstieg der Kuṇḍalinī durchbrochen wird, kann es zu einer freien, nicht mehr durch diese Blockaden behinderten Entwicklung kommen.

Der Viṣṇu-Granthi befindet sich oberhalb des Anāhata-Cakras und symbolisiert emotionale Blockaden, die unsere Gefühle hemmen. Wenn dieser Knoten durchstoßen wird, können wir unsere Emotionen frei ausleben und tiefe Liebe empfinden.

Der Rudra-Granthi befindet sich oberhalb des Ājñā-Cakras und ist der Knoten der geistigen Blockaden, die unsere Erkenntnisfähigkeit blockieren. Wenn wir diesen Knoten lösen, können wir zu höheren Erkenntnissen gelangen.

4.6.6.14 Orte der Verschlüsse (Bandha)

In der Yōga-Praxis sind neben den Granthis auch drei Bereiche im Körper wichtig, an denen durch bestimmte Praktiken, die sogenannten Bandhas oder „Verschlüsse“ der Energiefluss bewusst gebremst und konzentriert werden kann, um ein Entweichen der Energie zu verhindern. Diese Bereiche befinden sich im Hals (für Jālandhara-Bandha), im Zwerchfell (für Uḍḍīyana-bandha) sowie im Beckenboden (für Mūla-bandha).

4.6.6.15 Aura

Neben den verschiedenen Punkten wird manchmal auch die Ausstrahlung oder Aura als eigener Bereich des Prāṇamaya-Kōṣa genannt. Yogi Bhajan bezeichnet die Aura als achties Cakra und bringt sie mit dem elektromagnetischen Feld, der Farbe Weiß und der Schutzfunktion in Verbindung.

4.6.7 Die Nāḍīs

Die Nāḍīs sind die Bahnen, durch die die Energie in unserem Körper fließt. In den Haṭha-Yōga-Texten werden oft 72.000 oder sogar 350.000 genannt. Von diesen haben aber nur 72 etwas größere Bedeutung und werden tatsächlich auch beschrieben, davon gelten 14 als besonders wichtig. Die allerwichtigsten sind aber nur drei: Iḍā, Piṅgalā und Suṣūmnā. Iḍā ist für Introvertiertheit, Rezeptivität und Gefühl zuständig, Piṅgalā für Extrovertiertheit, Produktivität und Verstand, Suṣūmnā für den Ausgleich zwischen beiden Polen.

Ein besonderes Gebiet des Yōga, der Svāra-Yōga beschäftigt sich mit dem Vorherrschen jeweils eines dieser beiden Pole und dem Ausgleich zwischen beiden Polen sowie der damit verbundenen Atmung durch das linke, rechte oder beide Nasenlöcher.

4.6.7.1 Iḍā-Nāḍī

Die Iḍā-Nāḍī steht vor allem mit der linken Körperhälfte und der rechten Hirnhälfte in Verbindung. Etwas vereinfacht wird sie oft links von der Wirbelsäule eingeordnet, genauer betrachtet, kreuzt sie die mittlere Suṣūmnā-Nāḍī und die Wirbelsäule mehrmals, so dass sie vom Mūlādhāra-Cakra links bis zum Svādhiṣṭhāna-Cakra, dann rechts bis zum Maṇipura-Cakra, dann wieder links bis zum Anāhata-Cakra, rechts bis zum Vīśuddha-Cakra und schließlich wieder links bis zum Ājñā-Cakra und vor dort zum linken Nasenflügel verläuft. Das Atmen durch das linke Nasenloch regt die Iḍā-Nāḍī an und sorgt damit für Entspannung, Beruhigung und Abkühlung.

Die Iḍā gilt als mikrokosmische Entsprechung des Flusses Gaṅgā und steht in Verbindung zu Śiva und dem männlichen Prinzip. Sie wird weiß dargestellt und versorgt den Körper mit kühler, beruhigender Mondenergie aus dem Bindu und den Mond-Cakras am Kopf. Sie ist auf grobstofflicher Ebene mit dem parasympathischen Nervensystem, dem sensorischen System und den Sinnesorganen (Jñānēndriya) verbunden. Sie steht für Passivität, Rezeptivität und Ruhe, für Gefühl, Intuition, künstlerische und dichterische Tätigkeit, ganzheitliche Wahrnehmung, Synthese, Annehmen und Verstehen. Wenn wir besonders durch das linke Nasenloch atmen, also die Iḍā-Nāḍī besonders aktiv ist, können besonders gut Tätigkeiten ausgeführt werden, die Ruhe, Rezeptivität und Gefühl verlangen.

4.6.7.2 Piṅgalā-Nāḍī

Die Piṅgalā-Nāḍī steht vor allem mit der rechten Körperhälfte und der linken Hirnhälfte in Verbindung. Etwas vereinfacht wird sie oft rechts von der Wirbelsäule eingeordnet, genauer betrachtet, kreuzt sie die mittlere Suṣūmnā-Nāḍī und die Wirbelsäule mehrmals, so dass sie vom Mūlādhāra-Cakra rechts bis zum Svādhiṣṭhāna-Cakra, dann links bis zum Maṇipura-Cakra, dann wieder rechts bis zum Anāhata-Cakra, links bis zum Vīśuddha-Cakra und

schließlich wieder rechts bis zum Ājñā-Cakra und vor dort zum rechten Nasenflügel verläuft. Das Atmen durch das rechte Nasenloch regt die Piṅgalā-Nāḍī an und sorgt damit für Anregung, Aktivierung und Erhitzung.

Die Piṅgalā gilt als mikrokosmische Entsprechung des Flusses Yamunā und wird mit Śakti und dem weiblichen Prinzip assoziiert. Sie wird rot dargestellt und versorgt den Körper mit heißer, anregender Sonnenenergie aus dem Kanda und den Maṅḍira-Cakra im Bauch. Sie ist auf grobstofflicher Ebene mit dem sympathischen Nervensystem, dem motorischen System und den Tatorganen (Karmēndriya) verbunden. Sie steht für Aktivität, Produktivität und Tatkraft, für Verstand, logisches Denken, wirtschaftliche und politische Tätigkeit, Spezialisierung, Analyse, Durchsetzungsfähigkeit und Erklärung. Wenn wir besonders durch das rechte Nasenloch atmen, also die Piṅgalā-Nāḍī besonders aktiv ist, können besonders gut Tätigkeiten ausgeführt werden, die Dynamik, Tatkraft und Aktivität verlangen.

4.6.7.3 Suṣūmnā-Nāḍī

Die Suṣūmnā-Nāḍī ist die zentrale Energiebahn im Körper, die entlang der Wirbelsäule durch alle Haupt-Cakras vom Mūlādhāra-Cakra bis zum Sahasrāra-Cakra führt. Sie gilt als mikrokosmische Entsprechung des Flusses Sarasvatī und steht für die Vereinigung von Śiva und Śakti, den Ausgleich zwischen den beiden Polen von Idā und Piṅgalā, dem männlichen und dem weiblichen Prinzip, für das Gleichgewicht zwischen Sonne und Mond, Hitze und Kühle, Extravertiertheit und Introvertiertheit, Aktivität und Passivität, Verstand und Gefühl. Wenn im Svāra-Yōga ein Gleichgewicht zwischen Idā und Piṅgalā, zwischen linkem und rechtem Nasenloch hergestellt ist und wir durch beide Nasenlöcher gleichmäßig atmen, dann fließt die Energie (Prāṇa) durch die Suṣūmnā-Nāḍī. Die Suṣūmnā ist auch die Nāḍī, durch welche die Kuṇḍalinī-Energie ihren Weg nach oben nehmen muss. Dabei öffnet und erweckt sie nach und nach die einzelnen Cakras.

Innerhalb der Suṣūmnā werden genauer vier Energiekanäle von außen nach innen unterschieden: die äußere Nāḍī heißt auch einfach Suṣūmnā und wird mit dem Guṇa Tamas verbunden, die zweite wird Vajriṇī- oder Vajra-Nāḍī genannt und entspricht dem Guṇa Rajas, die dritte trägt den Namen Citriṇī- oder Citra-Nāḍī und gehört zu dem Guṇa Sattva, die allerinnerste Nāḍī wird Brahma-Nāḍī genannt und steht für die höhere Einheit jenseits der drei Guṇas. Diese Kanäle werden von außen nach innen rot, sonnengelb, strahlend weiß und jenseits aller konkreten Farben oder farblos vorgestellt.

4.6.7.4 Weitere Nāḍīs

Neben den drei Haupt-Nāḍīs gibt es noch weitere Nāḍīs.

Die Gāndhārī verläuft auf der linken Körperseite hinter der Idā vom linken großen Zeh bis zum linken Auge. Die Hastijīhvikā auf der linken Seite vor der Idā vom linken großen Zeh, führt vom Ājñā-Cakra nach rechts und endet dann am rechten Auge. Diese beiden Nāḍīs sind besonders mit dem Sehsinn verknüpft.

Die Puṣā verläuft auf der rechten Körperseite hinter der Piṅgalā vom rechten großen Zeh bis zum rechten Ohr. Die Yaśasvinī auf der rechten Seite vor der Piṅgalā vom rechten großen Zeh, führt vom Ājñā-Cakra nach links und endet dann am linken Ohr. Diese beiden Nāḍīs sind mit dem Hörsinn verbunden.

Die Śāṅkhinī verläuft auf der linken Körperhälfte vor der Kehle zum Anus und transportiert die Energie der Nahrung. Die Vāruṇī verläuft auf der rechten Körperhälfte vom Anus über die Kehle bis zum Kopf und ist für Ausscheidungen und Entgiftung zuständig. Die Alambuṣā verbindet Anus und Mund und sorgt für die Assimilierung von körperlicher Nahrung, aber auch von geistiger Nahrung, also Gedanken und Ideen.

Der Name Śaṅkhinī wird manchmal auch für eine andere Nāḍī im Kopf verwendet, die vom "zehnten Tor" oder der Brahman-Öffnung (Brahmarandhra) zur Kehle führt und den Saft der Unsterblichkeit (Sōma) transportiert.

Die Kuhū verläuft von den Geschlechtsorganen vor der Suṣumnā bis zur Kehle und transportiert sexuelle Energie. Die Viśvōdharā verläuft zwischen Hastijihvikā und Kuhū und transportiert die Energie des Sonnengeflechts und des Maṇipura-Cakras. Die Sarasvatī verläuft vom Mūlādhāra-Cakra an der Vorderseite des Körpers entlang über die Kehle bis zur Zunge. Sie sorgt für die Energie der Sprache und des Ausdrucks und gilt als vorderes Gegenstück zur Suṣumnā.

Die Payasvinī endet im rechten Ohr.

Bei der genauen Lokalisierung und Zuordnung dieser Nāḍis gibt es allerdings einige Unterschiede in den Darstellungen verschiedener Texte.

4.6.8 Ārōhana und Avarōhana

In den Kriyā-Yōga-Übungen der Kuṇḍalinī-Yōga-Tradition nach Śivānanda Sarasvatī wird die Energie auf zwei verschiedenen Bahnen durch die Cakras nach oben und nach unten gelenkt.

Der Weg nach oben „Aufstieg“ (Ārōhana) führt dabei weitgehend durch die Sarasvatī-Nāḍi vom Mūlādhāra-Cakra vorne entlang über Svādhiṣṭhāna-Kṣētra oder Liṅga-/Yōni-Cakra, Maṇipura-Kṣētra oder Nābhi-Cakra, Anāhata-Kṣētra oder Hṛc-Cakra zum Viśuddhi-Kṣētra oder Kaṇṭha-Cakra und von dort nach hinten zum Bindu. Der Weg nach unten oder „Abstieg“ (Avarōhana) führt vom Bindu zum Ājñā-Cakra und dann entlang der Suṣumnā nach unten durch Viśuddhi-, Anāhata-, Maṇipura- und Svādhiṣṭhāna-Cakra zurück zum Mūlādhāra-Cakra. Daneben gibt es auch eine Variante, bei der der Aufstieg vom Kaṇṭha-Cakra weiter vorne über Lalana- und Nāsāgra-Cakra zum „dritten Auge“ Trikuṭi-Cakra führt und der Abstieg dann hinten durch alle Hauptcakras.

4.7 Manōmaya-Kōṣa: Gedankenwelt und Jñāna

Die „Hülle, die aus dem Geist besteht“ (Manōmaya-Kōṣa) bezeichnet den Aspekt unseres Daseins, der die Informationen und Sinneseindrücke aus dem Annamaya-Kōṣa und dem Prāṇamaya-Kōṣa sammelt, verbindet, ordnet und zu geistigen Konzepten und Vorstellungen formt.

Dieser Kōṣa ist durch die Einflüsse unserer Umwelt und durch Lernprozesse geprägt. Er umfasst alle unsere geistigen und moralischen Konzepte unsere erlernten Bewertungssysteme, den rationalen und logischen Verstand, aber auch Wünsche, Bedürfnisse, Ängste und Erinnerungen.

Zum Manōmaya-Kōṣa gehören die fünf Reinstoffe oder sinnlich-stofflichen Prinzipien Laut, Berührung, Gestalt, Geschmack und Geruch sowie die mit ihnen verbundenen fünf Wahrnehmungsvermögen Hören, Berühren, Sehen, Schmecken und Riechen und die fünf Tatvermögen Sprechen, Greifen, Gehen, Ausscheiden und Zeugen.

Die dabei verwendeten, physischen Organe, Muskeln und Nervenzellen werden dem grobstofflichen Körper und dem Annamaya-Kōṣa zugerechnet, die in der Wahrnehmung und in der nach außen gerichteten Bewegung eingesetzte Energie dem Prāṇamaya-Kōṣa, zum Manōmaya-Kōṣa gehört dagegen die Aufnahme von Informationen durch die Sinne bei der Wahrnehmung, die innere Verarbeitung von Informationen und die Sendung von Informationen an die Tatorgane zur Ausführung von Handlungen.

4.8 Vijñānamaya-Kōṣa: Bewusstseinswelt und Dhyāna

Das höhere Bewusstsein oder „Vernunft“ (Buddhi) und das „Ichbewusstsein“ (Ahaṁkāra) gehören zur „Erkenntnis-Hülle“ (Vijñānamaya-Kōṣa) unseres feinstofflichen Körpers (Sūkṣma-Śarīra).

Das Ichbewusstsein „Ahaṁkāra“ ist die Tatsache, dass wir in der Vielfalt unserer Erfahrungen, Gefühle, Vorstellungen und Handlungen eine eigene Identität herausbilden, uns als „Ich“ (Aham) wahrnehmen, erkennen und von der Umwelt abgrenzen sowie als selbständiges Wesen urteilen und handeln. Die Schulen, die nach einer Überwindung des Ichs und nach jenseitiger Erlösung streben, beurteilen das Wirken des Ahaṁkāra oft rein negativ. In der Bhakti-Theologie der Gauḍīya-Vaiṣṇavas wird das Ich-Bewusstsein in den Formen der Mamatā „Gefühls des Meins-Seins“, also der Anhaftung, und des Abhimāna „Stolz“ im Sinne eines „Bewusstseins für die eigene Individualität“ dagegen positiv gewertet, da es die Voraussetzung für die emotionale Leidenschaft (Rāga) wahrer Liebe und Hingabe (Bhakti) ist.

In der Buddhi werden die Konzepte und Vorstellungen aus dem Manōmaya-Kōṣa und unserem Ichbewusstsein analysiert, reflektiert und interpretiert. Auf dieser Grundlage werden dann idealerweise Entscheidungen gefällt, die zu einem bewussten Handeln führen. Die Buddhi umfasst auch tiefes, inneres Wissen, Intuition, Feinfühligkeit und Einfühlungsvermögen.

Insgesamt werden in dem Konzept des Vijñānamaya-Kōṣa die Aspekte unseres Daseins zusammengefasst, die mit Bewusstsein, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit verbunden sind. Sie unterscheiden unser bewusstes Leben von einer rein mechanischen Umsetzung oder Verarbeitung von physischen Impulsen und Informationen, wie sie auch in Maschinen geschieht.

4.9 Kāraṇa-Śarīra: Ānandamaya-Kōṣa und Gefühlswelt:

Das Kāraṇa-Śarīra besteht aus der „aus Wonne gemachten Hülle“ (Ānandamaya-Kōṣa). Sie beinhaltet Erfahrungen der Einheit, der aktiven und passiven Teilhabe (Bhakti) am Leben, das Gefühl der Geborgenheit, die Empfindung der Sinnhaftigkeit unseres Daseins. Es ist der Aspekt des Lebens im emotionalen Raum, der emotionalen „Teilhabe“, „Hingabe“ oder „Liebe“ (Bhakti) und ihrer Empfindung als Rasa.

Dies kann eine Empfindung von Leidenschaftslosigkeit (Vairāgya) als „Sein, Bewusstsein und Wonne“ (Sac-cid-ānanda) in völliger Leere (Śūnya) sein. Es kann aber auch eine Wonne verwirklichter Leidenschaft (Rāga) in den verschiedenen Rasas, die unsere Beziehungen zu Gott und zu Mitmenschen auslösen können, sein. Diese Gefühlsempfindungen können sowohl mit negativem Geschmack wie Wut (Krōdha) oder Furcht (Bhaya) verknüpft sein als auch die verschiedenen Stufen der Liebe realisieren von einem Gefühl des Friedens (Śānti), über der Empfindung tiefer Ergebenheit (Dāsya), Freundschaft (Sākhya) oder elterlicher Liebe (Vātsalya) bis zur süßen oder erotischen Liebe (Mādhurya, Śṛṅgāra).

Nach der Gauḍīya-Bhakti-Theologie ist die leidenschaftliche Liebe die höchste Form der emotionalen Verwirklichung. Je stärker unsere emotionale Verhaftung, je intensiver unsere Leidenschaft und heftiger unser Liebesverlangen (Rati), desto höher ist der Genuss der Empfindung liebender Hingabe (Bhakti-Rasa).

5 Ziele des Weges

Jeder Weg führt hat ein bestimmtes Ziel, auch wenn das Ziel nicht immer von Anfang an erkennbar ist und nicht immer erreicht wird. Mit dem Erreichen des Ziels endet der Weg auch nicht, da eigentlich der Weg selbst das Ziel ist. Doch das Ziel ist es, das auf dem Weg, die Richtung, die Orientierung vorgibt.

Für die unterschiedlichen Yōga-Wege lassen sich im Wesentlichen zwei Arten von Zielen unterscheiden, die Ziele, die in einer Erlösung (Mōkṣa) aus der als leidhaft (duḥkha) erfahrenen Welt bestehen, und diejenigen, die das Genießen (Bhōga) der als freudvoll (sukha) erfahrenen Welt beinhalten.

5.1 Die drei weltlichen Lebensziele: Dharma, Artha und Kāma

Traditionell galten im alten Indien Dharma, Artha und Kāma als die drei Ziele des weltlichen Lebens, dazu kam manchmal als viertes, jenseitiges Ziel Mōkṣa. Dieses Ziel ist allerdings, da es eine Erlösung aus der Welt beinhaltet, den anderen drei weltlichen Zielen entgegengesetzt.

Der Begriff Dharma bezeichnet, die „Pflicht“, die es zu erfüllen gilt. Das Wort stammt von der Wurzel dhṛ „stützen“, „halten“, Dharma ist also die Pflicht oder Aufgabe im Sinne einer „Stütze“. Dies zeigt, dass die Gesellschaftsordnung sich darauf stützt, dass jeder Mensch in der Gesellschaft seinen Aufgaben gewissenhaft nachkommt, ja dass die ganze Weltordnung nur dann Bestand haben kann, wenn jedes Wesen in der Welt seine Aufgabe erfüllt.

Das Besondere des altindischen Dharma-Konzepts ist, dass keinesfalls jeder Mensch die gleichen Aufgaben und Pflichten – und auch nicht die gleichen Rechte – hat. Jeder hat vielmehr jeweils seinen eigenen Dharma (Svadharmā), der durch die von Geburt her festgelegte Stellung (Kaste), das Geschlecht und das Alter bestimmt wird. Während zum Beispiel im Allgemeinen das Gebot des Nicht-Verletzens anderer Wesen (Ahimsā) für alle gilt, bilden die Krieger hier eine Ausnahme, für sie ist es geradezu geboten, in der Jagd und im Krieg und zur Durchsetzung ihrer Herrschaft auch zu töten.

Artha bedeutet „Geld“, aber auch „Sinn“, „Zweck“ oder „Ziel“. Als eines der vier Lebensziele bezeichnet es das Streben nach Reichtum, beruflichen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Erfolg.

Kāma heißt „Liebe“ und „Begehren“. Das Lebensziel Kāma beinhaltet das Streben nach Liebesgenuss und allgemeiner nach allen sinnlichen Genüssen und Freuden.

5.2 Körperliche Fitness als Ziel des modernen Yōga

Für viele moderne Praktizierende steht die körperliche Fitness als Ziel im Zentrum ihrer Yōga-Praxis. Die Übungen können etwa zur Steigerung der Muskelkraft, der Dehnbarkeit der Muskeln und Bänder, der Beweglichkeit, des Gleichgewichtssinns dienen. Dann wird Yōga vor allem als eine Art Sport wie viele andere geübt und kann Gesundheit und Wohlbefinden fördern.

In Abgrenzung von reinem Sport werden aber beim Yōga wie bei anderen Bewegungskünsten (zum Beispiel Taijiquan, Qigong) diese Ziele meist mit anderen, innerlichen Zielen wie innerer Ruhe und Harmonie verknüpft. Dabei wird eine ganzheitliche Entwicklung und Transformation von Körper, Seele und Geist angestrebt.

5.3 Die Siddhis

In einigen Traditionen dienen die Yōga-Übungen dazu, besondere, oft als übernatürlich betrachtete Fähigkeiten oder „Vollkommenheiten“ (Siddhi) zu erlangen, wie zum Beispiel die Fähigkeit, sich winzig klein oder riesig groß, ungeheuer schwer oder leicht zu machen, übersinnliche Wahrnehmungen zu haben, unsichtbar zu werden, zu fliegen oder andere derartige Vermögen zu erlangen. Diejenigen, die dies erreicht haben, werden dann „Vollkomme“ (Siddha) genannt. Die meisten heutigen Yōgins streben aber meist nicht nach diesen Dingen, sondern setzen sich andere Ziele.

5.4 Erlösung (Mōkṣa) vom Leid

Für diejenigen, die unsere Welt als leidvoll und negativ betrachten, muss das Ziel ihres Weges, darin bestehen, diese Welt zu verlassen. Sie streben nach einer Art von Befreiung oder Erlösung (Mukti, Mōkṣa) aus der Welt des Leidens. Diese Befreiung kann in ein überweltliches, paradiesisches, von jedem Leid freies Reich des Glücks führen oder zu einem bloßen Erlöschen oder Verwehen (Nirvāṇa), also letztlich in die Leere (Śūnya) oder ins Nichts.

5.5 Kaivalya: Unabhängigkeit und Freiheit

In der Yōga-Tradition wird oft ein weiteres Ziel genannt: Kaivalya, das heißt die völlige Unabhängigkeit und Freiheit. Damit ist eine Unabhängigkeit von allen weltlichen Beschränkungen oder Bindungen und damit auch die Freiheit von jedem durch diese Beschränkungen und Bindungen verursachten Leid gemeint.

Der Yōgin, der dieses Ziel erreicht hat, lebt zwar weiterhin in dieser Welt, er wird aber durch sie nicht mehr in seiner Freiheit beschränkt, ist nicht mehr an die weltlichen Regeln und Grenzen gebunden und kann daher völlig unabhängig leben. Er hat damit in dieser Welt die vollständige Selbstverwirklichung erreicht.

5.6 Amṛta: Unsterblichkeit

Ein weiteres Ziel, das häufig genannt wird, ist die Unsterblichkeit (Amṛta). Die Vorstellungen, die damit verbunden sind, können sehr unterschiedlich sein.

Die Unsterblichkeit kann als ein Leben ohne Tod in einer jenseitigen Welt konzipiert werden, das mit dem Gedanken an eine Erlösung (Mōkṣa) aus dieser Welt, die vom Tod beherrscht wird, verbunden sein kann. Sie kann auch als ein zeitlich unbegrenztes Leben in dieser Welt, also als eine physische Unsterblichkeit aufgefasst werden.

Oder sie kann als ein Leben betrachtet werden, dass zwar zeitlich durch einen zukünftigen physischen Tod begrenzt sein mag, dem Tod aber keine Macht darüber einräumt, wie man sein Leben führt, so dass das Leben, solange es eben währt, nicht vom Tod bestimmt wird, der Tod keine Macht über das Leben hat und das Leben somit vom Tod und vom Sterben frei (Amṛta) ist. Dieses letzte Verständnis entspricht damit im Grunde einem Aspekt der Unabhängigkeit (Kaivalya).

5.7 Sāmarasya: Wesensgleichheit

Wenn von dem Praktizierenden der Versuch unternommen wird, auf dem Weg durch die eigene Praxis das Absolute, die Gottheit, ein bestimmtes Gefühl oder einen Gedanken in sich selbst zu realisieren, dann kann das Ziel als Wesensgleichheit (Sāmarasya) bezeichnet werden. Das heißt, man versucht, sich durch die Übungen selbst so zu entwickeln, dass man dieselbe (sama) Essenz (Rasa) oder dasselbe Wesen bekommt, wie die Gottheit, die man realisieren möchte.

Dies muss nicht unbedingt eine völlige Selbstvergöttlichung bedeuten, sondern kann als eine Annäherung an das Göttliche im Sinne einer Teilhabe (Bhakti) an dem göttlichen Wesen, seinen Gedanken und Gefühlen verstanden werden. Der Praktizierende versetzt sich emotional so sehr in die zu realisierende Gottheit oder den zu realisierenden Gegenstand, den Gedanken, das Gefühl hinein, dass er sich diesem angleicht und ihm schließlich ganz und gar wesensgleich (sama-rasa) wird.

Da der Begriff Rasa in der ästhetischen und bhakti-theologischen Theorie auch die ästhetische oder religiöse Empfindung bezeichnet, die man beim Ausdruck eines bestimmten Gefühls hat, kann diese Wesensgleichheit (Sāmarasya) auch als eine Empfindungsgleichheit verstanden werden, also als ein Zustand, in dem der Gläubige genauso empfindet wie die Gottheit, das göttliche Gefühl in sich vollkommen verwirklicht.

5.8 Bhukti oder Bhōga: Genuss

Das Ziel des Weges kann schließlich ein größtmöglicher Genuss (Bhukti oder Bhōga) sein. In der Bhakti-Tradition kann es als höchstes Ziel gelten, möglichst viel und möglichst intensiv „den Unsterblichkeitsnektar der Hingabe in süßer Emotion“ zu genießen (Mādhurya-Bhakti-Rasāmṛta-Bhukti). Eine deutlicher weltlich orientierte Variante des Genusses als Ziel im Sinne des hier vorgestellten Weges ist es, „den Geschmack der sinnlichen Liebe zur Schönheit der Welt zu kosten“ (Jagat-Saundarya-Śṛṅgāra-rasa-bhukti). Dieses entspricht dann weitgehend wieder dem traditionellen indischen Lebensziel Kāma.

6 Aspekte des Yōga

Schon in der Bhagavadgītā werden drei Arten des Yōga unterschieden: Karma-Yōga, Jñāna-Yōga und Bhakti-Yōga, also Yōga der Tat, der Erkenntnis und der Hingabe. Bei diesen drei Yōgas handelt es sich aber eigentlich weniger um verschiedene Wege als um unterschiedliche Aspekte des Yōga-Weges, die im Grunde genommen zusammengehören. Karma-Yōga ist der nach außen gerichtete, das heißt äußerlich aktive und innerlich passive Aspekt, Jñāna-Yōga der nach innen gerichtete, das heißt äußerlich passive und innerlich aktive Aspekt, Bhakti ist das persönliche Beteiligtsein am Yōga-Prozess.

Wenn wir das Bild des Weges oder der Reise verwenden, dann bezeichnet der Karma-Yōga-Aspekt die äußere Bewegung des Körpers durch den Raum entlang des Weges, der Jñāna-Yōga-Aspekt die Wahrnehmungen der Umwelt und die Erkenntnisse, die wir auf der Reise gewinnen, der Bhakti-Yōga-Aspekt die innere Beteiligung, die Gefühle, die wir auf dem Weg durchleben, insbesondere die Begeisterung und Freude an der Reise. Auch wenn man sich in der Yōga-Praxis mal mehr auf den einen oder anderen dieser Aspekte konzentriert, gehören sie doch letztlich zusammen.

6.1 Handeln im Yōga: Karman

Der Karma-Yōga-Aspekt ist der Yōga als Handeln, als Tat (Karman). Er umfasst alles nach außen gerichtete Handeln auf dem Yōga-Weg. Nach der Bhagavadgītā soll der Karmayōgin seine Pflicht (Dharma) um ihrer selbst willen erfüllen, ohne dabei einen Lohn für die gute Pflichterfüllung zu erstreben oder sich vor einer Strafe bei Pflichtvergessenheit zu fürchten. Auch wenn das Gesetz des Karman, dass jede Tat zu den entsprechenden Folgen für den Täter führt, selbstverständlich vorausgesetzt wird, soll dies die Tat nicht motivieren. Es geht um selbstlose, keine weiteren Interessen verfolgende (niṣ-kāma) Erfüllung der eigenen Pflichten.

Als Karman können grundsätzlich alle Handlungen bezeichnet werden, Traditionell sind dies erstens die vorgeschriebenen, religiösen Rituale für die göttlichen Wesen, zweitens die eher ethisch-moralisch motivierten Handlungen, die sich auf die Mitmenschen und andere Lebewesen richten, und drittens die äußere Durchführung der Yōga-Praxis. In den modernen Yōga-Schulen, die Karma-Yōga als einen wichtigen Aspekt eines umfassenden, integralen Yōga lehren, wird dabei in der Regel besonders das selbstlose Dienen in den Vordergrund gestellt.

Karma-Yōga allein kann kein ganzheitlicher Weg der Yōga-Praxis sein, er ist vor allem nach außen gerichtet, extravertiert. Er vernachlässigt somit den nach innen gerichteten Erkenntnisaspekt (Jñāna) und die emotionale Hingabe (Bhakti) beim Tun. Für sich allein steht er in der Gefahr zu reiner Geschäftigkeit zu werden, daher sollte er stets mit Jñāna und Bhakti kombiniert werden.

6.2 Erkenntnis im Yōga: Jñāna

Der Jñāna-Yōga-Aspekt ist der Yōga als Erkenntnis (Jñāna). Zu diesem Yōga-Aspekt gehört alles nach innen gerichtete Streben nach erlösender Erkenntnis in der Yōga-Praxis. Sowohl im philosophischen Nachdenken als auch in der Meditation (Dhyāna) steht dieser Aspekt im Vordergrund. Die Unabhängigkeit (Kaivalya) von den Dingen der äußeren Welt und den Handlungen in ihr soll durch die reine Erkenntnis des wahren Seins erreicht werden.

Jñāna spielt in allen Yōga-Traditionen eine wichtige Rolle als nach innen gerichtete, geistige Arbeit. Dieser Aspekt unterscheidet auch die sehr körperbetonten Yōga-Techniken von reiner

Gymnastik oder anderer sportlicher Betätigung. In den körperlichen Übungen beinhaltet er die Lenkung des Bewusstseins in und durch den Körper sowie die daraus resultierende Selbst-Erkenntnis.

Allerdings ist auch Jñāna-Yōga für sich allein kein ausgewogener Weg. Wie beim Karma-Yōga die Gefahr eines Aufgehens in rein körperlicher Aktivität besteht, so kann eine ausschließliche Praxis des Jñāna-Yōga zu einer übermäßigen Introvertiertheit, zu einem Verlust des Bezugs zur Außenwelt und den Mitmenschen führen. Es ist daher sinnvoll den Jñāna-Yōga immer durch Karma-Yōga und Bhakti zu ergänzen.

6.3 Hingabe im Yōga: Bhakti

Der Bhakti-Yōga-Aspekt ist der Yōga als Liebe oder Hingabe (Bhakti). Bhakti ist weder ausschließlich nach innen, auf rein geistige Erkenntnis gerichtet, noch ist er als rein körperliche Aktivität nur nach außen orientiert. Der Begriff bezeichnet die persönliche, ganzheitliche, innere und äußere Beteiligung an der Yōga-Praxis. Sie ist die völlige Hingabe sowohl in den äußerlichen Handlungen als auch in den inneren Erkenntnisprozessen, in den Körperübungen und in den Meditationen. Sie ist die emotionale Liebe zum eigenen Selbst und zu anderen Wesen, die sich im ganzen Leben verwirklicht.

Bhakti steht gewissermaßen jenseits der Polaritäten von Karman und Jñāna und ist das Band, das die beiden gegensätzlichen Aspekte verbindet. Sie steht aber auch nicht völlig allein für das Ganze. In der Praxis muss sich diese liebende Hingabe sowohl in dem nach außen gerichteten Handeln (Karman) als auch in der nach innen gerichteten Erkenntnis (Jñāna) verwirklichen. So bilden Karman, Jñāna und Bhakti als drei Aspekte zusammen den ganzheitlichen Yōga.

7 Hauptrichtungen des Yōga-Weges

Innerhalb der Yōga-Tradition haben sich verschiedene Richtungen, Strömungen oder Schulen herausgebildet, die jeweils unterschiedliche Schwerpunkte in der Praxis haben. Letztendlich spielen in allen diesen Hauptrichtungen das rechte Handeln (Karma-Yōga), das Streben nach wahrer Erkenntnis (Jñāna-Yōga) und die liebevolle Hingabe (Bhakti-Yōga), also alle drei Aspekte des Yōga eine wichtige Rolle, die Gewichtung kann aber durchaus etwas unterschiedlich sein.

7.1 Rāja-Yōga

Der achtgliedrige (aṣṭāṅga) Yōga-Weg des Patañjali wird auch als Rāja-Yōga (Königsyōga) bezeichnet. In den acht Gliedern, die Patañjali in seinem Text nennt, spiegeln sich zwar alle drei Aspekte wider, der Schwerpunkt der Praxis liegt aber eindeutig im Bereich der Erkenntnis (Jñāna), die durch Meditation (Dhyāna) erreicht werden soll.

Die äußeren Glieder, die Vorschriften der Ethik (Yama), der Selbstdisziplin (Niyama), der stabilen (sthira) und bequemen (sukha) Körperhaltung (Āsana) und der Atem- und Energiekontrolle (Prāṇāyāma) sowie den Rückzug der Sinne von der Außenwelt (Pratyāhāra) umfassen, gelten nur als Vorbereitung auf die nach innen gerichteten, auf die erlösende Erkenntnis zielenden Praktiken der festhaltenden Konzentration (Dhāraṇa) und der Meditation (Dhyāna), die zur völligen Versenkung (Samādhi) und Unabhängigkeit (Kaivalya) führen sollen.

Dementsprechend finden sich im Yōga-Sūtra zu den äußeren Praktiken nur sehr kurze und knappe Angaben, die Hingabe (Bhakti) wird nur kurz als Īśvara-Pranīdhāna „Hingabe an den Herrn“ unter den Niyamas erwähnt. Der Großteil von drei der vier Bücher des Werkes behandelt dagegen die Meditation und ihre Wirkungen. Daher gilt der Yōga des Patañjali auch als eine der klassischen philosophischen Schulen oder „Ansichten“ (Darśana) Indiens.

7.2 Haṭha-Yōga

Die Yōga-Richtung, die in den letzten Jahrzehnten weltweit am meisten bekannt geworden ist, ist der Haṭha-Yōga. Der Begriff Haṭha bedeutet „Kraft“, „Anstrengung“ und bezieht sich zunächst vor allem auf die körperlich und geistig anspruchsvollen Übungen dieses Yōga-Weges. Später wurde der Begriff auch symbolisch als Vereinigung (Yōga) von Sonne (Ha) und Mond (Ṭha) gedeutet.

Die Haṭha-Yōga-Tradition ist von den Nātha-Yōgins oder Nātha-Siddhas, vor allem von Matsyēndranātha und Gōrakṣanātha geprägt worden. Dieser Yōga wird auch in der Yōga-Yājñavalkya-Saṃhitā, der Haṭha-Pradīpikā von Svātmārāma, von der er seinen Namen bekommen hat, den Yōga-Upaniṣaden und den späten Handbüchern Ghēraṇḍa-Saṃhitā und Śiva-Saṃhitā gelehrt. Insgesamt stehen hier die vorbereitenden körperlichen Reinigungsübungen (Ṣaṭkarma), die Körpertechniken der Āsanas, von denen im Laufe der Zeit immer mehr namentlich genannt und gelehrt werden, die Atem- und Energiekontrolle im Prāṇāyāma, die Techniken der Bandhas und Mudrās sowie die Arbeit mit Klängen (Nāda) und Mantras im Zentrum. Es geht um die Erlangung von körperlicher Stärke und Gesundheit, psychischen Kräften und die Erlangung von Unbeweglichkeit und Stille für Körper und Geist. Damit steht in den Haṭha-Yōga-Texten deutlich die äußerlich-körperliche Ausübung des (Yōga) im Vordergrund.

In der Haṭha-Pradīpikā wird der Haṭha-Yōga allerdings nicht als Selbstzweck angesehen, sondern als Vorbereitung auf den Rāja-Yōga. Es heißt ausdrücklich, dass keiner von beiden

Yōgas unabhängig von dem anderen zum Erfolg führen kann, sondern beide zusammengehören. Auch die innere Energie der Kuṇḍalinī spielt in diesen Texten eine bedeutende Rolle.

7.3 Kuṇḍalinī-Yōga

Die Tradition des Kuṇḍalinī-Yōga ist sehr eng mit der des Haṭha-Yōga verwoben. Das Konzept der inneren Energie (Śakti), die sich am unteren Ende unseres Rumpfes in Form einer in dreieinhalb oder in anderen Texten acht Windungen aufgerollten (kuṇḍalinī) Schlange befindet und durch Yōga-Techniken erweckt werden muss, findet sich zuerst in den traditionellen Haṭha-Yōga-Lehrtexten.

Als Kuṇḍalinī-Yōga werden die Strömungen bezeichnet, die sich vornehmlich mit dieser Kuṇḍalinī-Energie beschäftigen. Es geht darum, die schlafende Energie zu erwecken, sie durch den zentralen Energiekanal, die Suṣumnā-Nāḍī, nach oben zu führen und im Sahasrāra-Cakra am Scheitel mit dem reinen Bewusstsein zu vereinigen. Damit wird auf der mikrokosmischen Ebene die Vereinigung von Śiva und Śakti realisiert.

Auch viele der Praktiken von Haṭha-Yōga und Kuṇḍalinī-Yōga sind identisch oder einander zumindest sehr ähnlich, als Kuṇḍalinī-Yōga kann man die Traditionen bezeichnen, in denen die Energiearbeit im Zentrum steht. Dies gilt vor allem für die Schulen, die von Schülern Śivānanda Sarasvatīs gegründet wurden, und für den „Kuṇḍalinī-Yōga, wie Yogi Bhajan ihn gelehrt hat“ der 3HO-Bewegung.

7.4 Moderne Yōga-Schulen

Die modernen Yōga-Schulen, die sich seit dem 20. Jahrhundert entwickelt haben, sind jeweils unterschiedlich stark von den verschiedenen Haupttraditionen des Yōga geprägt. Bei der Ausbreitung der Yōga-Tradition außerhalb Indiens lässt sich dabei häufig eine einseitige Konzentration auf die Körpertechniken feststellen.

Die Yōga-Schulen, die auf das Wirken von Śivānanda zurückzuführen sind und von seinen Schülern oder deren Schülern begründet wurden, verstehen sich meist als umfassende Yōga-Traditionen. Sie verbinden Übungen aus dem Haṭha-, dem Rāja- und dem Kuṇḍalinī-Yōga mit philosophischen Lehren des Vēdānta und des Tantra, selbstlosem Dienst im Sinne des Karma-Yōga und Praktiken der Bhakti-Frömmigkeit.

Die von Kṛṣṇamācārya direkt geprägten, von seinen persönlichen Schülern gegründeten Traditionen (Iyengar Yoga, Ashtanga Yoga) und viele der in den letzten Jahrzehnten neu im Westen entstandenen Yōga-Schulen, die meist indirekt von Śivānanda und oder Kṛṣṇamācārya beeinflusst worden sind, betonen ganz überwiegend den körperlichen Aspekt und verwenden vor allem Techniken des Haṭha-Yōga.

Der Kundalini-Yōga der 3HO nach Yōgī Bhajan betont schon im Namen die Kuṇḍalinī-Tradition, es werden aber auch Āsanās, Prāṇāyāmas, Bandhas und Mudrās aus der Haṭha-Yōga-Tradition verwendet. Diese werden in festen Kriyās oder Sets mit Mantras und Meditationen, die überwiegend aus der Sikh-Tradition stammen, verknüpft.

8 Glieder des Yōga

Patañjali teilte seinen Yōga in acht Glieder (Aṣṭāṅga) oder Stufen ein. Die einzelnen Stufen bauen zwar durchaus aufeinander auf, so dass sich eine geordnete Abfolge gibt. Das heißt aber nicht, dass mit dem Erreichen der jeweils nächsten Stufe die vorherige abgeschlossen und beendet sei. Vielmehr sind die einzelnen Glieder gegenseitig aufeinander bezogen, eine vollständige Praxis umfasst im Prinzip alle Glieder gleichzeitig. Die acht Glieder werden von sehr vielen Yōga-Strömungen zumindest in der Theorie unverändert übernommen, auch wenn sich die Praxis sehr deutlich vom Rāja-Yōga nach Patañjali unterscheidet.

Auch in diesem Leitfaden werden die acht Stufen von Patañjali übernommen, aber durch vier weitere ergänzt, die sich auf die Fortsetzung des Weges in der Welt nach dem Erreichen des (vorläufigen) Zieles des Samādhi beziehen. Es geht bei dieser Fortsetzung des Weges besonders um den Genuss (Bhōga) des Geschmacks des Nektars (Rasāmṛta) der liebevollen Hingabe (Śṛṅgāra-Bhakti) in den Sinneserfahrungen in der Welt (Jagad).

In diesem Abschnitt werden die meisten der einzelnen Schritte, Stufen oder Glieder, sofern es sich um methodisch umsetzbare Schritte handelt, nur recht kurz theoretisch dargestellt, die einzelnen Techniken und ihre Ausführung werden im praktischen Teil (III) beschrieben. Die Stufe des Samādhi, bei dem es sich um keine Technik, sondern um einen erreichten Zustand handelt, wird dagegen etwas ausführlicher erläutert und in drei Ebenen mit jeweils mehreren Unterstufen eingeteilt.

8.1 Yama: Ethik und Sittlichkeit

Das erste Glied des Yōga heißt Yama. Damit wird das rechte Verhalten gegenüber anderen Wesen bezeichnet. Es entspricht damit allgemeinen Regeln zur Ethik wie sie auch aus anderen Traditionen bekannt sind, etwa den Zehn Geboten der jüdisch-christlichen Tradition oder den Śīlas im Buddhismus. Sie gelten als Voraussetzung dafür, erfolgreich den Yōga-Weg zu beschreiten.

8.1.1 Die fünf Yamas bei Patañjali

Patañjali nennt im Yōgasūtra (2.30) fünf Yamas:

1. Ahimsā heißt Nicht-Verletzung oder Gewaltlosigkeit. Es geht um die Vermeidung von schädigenden Taten, aber auch Worten und Gedanken gegenüber anderen Lebewesen.
2. Satya bedeutet Wahrhaftigkeit. Gemeint ist damit aufrichtiges und ehrliches Verhalten gegenüber anderen, Ehrlichkeit und sorgfältiger Umgang mit der Rede, mit dem, was man sagt und wie man es sagt.
3. Astēya heißt Nicht-Stehlen. Man soll sich nichts nehmen, was einem nicht gehört, weder Dinge noch Ideen, sondern jede Form des Eigentums anderer respektieren.
4. Brahmacharya ist "Wandel im Brahman". Traditionell wurde dies mit sexueller Enthaltensamkeit und völliger Abstinenz von Genussmitteln verbunden. Man kann es aber auch als Maßhalten, den maßvollen Umgang und Konzentration auf das Wesentliche in allen Bereichen verstehen, da jedes Übermaß zu Abhängigkeiten führen kann. Außerdem kann die eigene Maßlosigkeit direkt oder indirekt anderen Lebewesen schaden.
5. Aparigraha bedeutet Nicht-Ergreifen oder Nicht-Festhalten. Es ähnelt dem Gebot des Nicht-Stehens, bezieht sich aber nicht nur auf fremdes Eigentum, sondern vor allem

auch auf die Einstellung zum eigenen Besitz. Durch unnötiges Festhalten, Geiz oder fehlende Bereitschaft zum Teilen schadet man wiederum anderen Wesen.

8.1.2 Die zehn Yamas der Haṭhayōga-Tradition

In späteren Texten wie der Haṭhapradīpikā von Svātmārāma werden zehn Yamas genannt, zusätzlich zu den ersten vier der oben genannten folgen sechs weitere Regeln:

1. Ahimsā (s.o.)
2. Satya (s.o.)
3. Astēya (s.o.)
4. Brahmācārya (s.o.)
5. Kṣamā ist Vergebung. Das bedeutet, niemandem etwas nachzutragen, den anderen ihre Fehler verzeihen und auch ihre negative Seiten ohne Groll hinzunehmen.
6. Dhṛti heißt Beständigkeit, also sein Ziel hartnäckig, aber auch in Ruhe und Gelassenheit zu verfolgen.
7. Dayā ist das Mitgefühl, die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, Empathie.
8. Ārāva bedeutet Demut, Bescheidenheit und Verzicht auf Eitelkeiten.
9. Mitāhāra heißt maßvolles Essen, also keine übermäßige Völlerei, Achtsamkeit bei der Auswahl und der Menge der Lebensmittel.
10. Śauca ist Reinheit. Im Umgang mit anderen Menschen heißt dies, ihnen mit Arglosigkeit, Gutgläubigkeit und ohne unnötiges Misstrauen zu begegnen.

8.2 Niyama: Selbstdisziplin

Niyama ist das zweite Glied des Yōga. Während die Yamas eher den äußeren Umgang mit anderen behandeln, geht es bei den Niyamas um den Umgang mit sich selbst.

8.2.1 Die fünf Niyamas bei Patañjali

Patañjali nennt die folgenden fünf Niyamas:

1. Śauca heißt Reinheit. Dabei geht es um Reinerhaltung des Körpers durch Hygiene, aber auch durch bewusste Ernährung und durch körperliche Ertüchtigung, um die Reinerhaltung des Geistes durch reine Gedanken und Rücksichtnahme sowie um die Reinheit von Kleidung und Wohnung.
2. Santōṣa bedeutet Zufriedenheit. Damit ist gemeint, dass man mit dem zufrieden ist, was man hat und ist, sowohl auf materieller, als auch auf körperlicher und intellektueller Ebene. Dies bedeutet aber nicht, dass man sich faul mit allem zufriedengeben soll.
3. Tapas ist die innere Glut oder Hitze. Es ist das brennende Verlangen, das uns zur Praxis antreibt, die Bereitschaft sich anzustrengen und diszipliniert sein Ziel zu verfolgen. Tapas und Santōṣa sind kein absoluter Gegensatz, sondern ergänzen sich gegenseitig, beide zusammen verhindern eine Einseitigkeit.
4. Svādhyāya bezeichnet das Selbststudium oder die Selbstreflexion. Das heißt, dass man zum einen selbst, also selbständig und unabhängig forscht und zum anderen sich selbst erforscht, reflektiert und auch kritisch hinterfragt.
5. Īśvarapranidhāna ist die „Hingabe an Gott“, das Vertrauen auf eine höhere Macht, die Erkenntnis, dass nicht alles in unserer eigenen Macht liegt.

8.2.2 Die zehn Niyamas der Haṭhayōga-Tradition

Die Haṭhapradīpikā nennt die folgenden zehn Niyamas:

1. Tapas ist die innere Glut (s.o. 3.).
2. Santōṣa ist Zufriedenheit (s.o. 2.).
3. Āstikya bezeichnet den Glauben, dass Gott oder das Absolute existiert (asti).
4. Dāna heißt Freigebigkeit, die Bereitschaft dazu, Besitz, Wissen und Freude mit anderen zu teilen.
5. Īsvarapūjana bedeutet rituelle Verehrung Gottes (des “Herrn”).
6. Siddhāntavakyaśrāvaṇa ist das Hören oder Lesen von belehrenden Texten, das Textstudium.
7. Hrī ist die Mäßigung und Bescheidenheit, der maßvolle Umgang mit Dingen und Kräften.
8. Mati ist das unterscheidende Denken, die Fähigkeit zur Reflexion und zur Abwägung zwischen verschiedenen Gedanken und Argumenten.
9. Japa bedeutet Rezitation von Mantras.
10. Huta heißt Opfer, die Durchführung von Opferritualen, aber auch das Aufbringen von Zeit und Einsatz für die eigene Entwicklung.

8.3 Āsana: Haltungen

Im Yōga-sūtra von Patñjali wird einfach eine „feste und bequeme Haltung“ (Āsana) als Voraussetzung für die Meditation empfohlen. Der Körper soll ruhig sein und möglichst keine Aufmerksamkeit auf sich lenken, um den Meditierenden nicht abzulenken. Die schwierigen Āsanas anderer Traditionen spielen für seinen Rāja-Yōga offensichtlich noch keine Rolle. Es gibt Hinweise, dass einige der später mit dem Yōga verbundenen Āsanas schon früh bekannt waren, einige deuten sogar schon die Abbildungen aus der Indus-Kultur (ca. 2600-1900 v.Chr.) in diesem Sinne.

In der Haṭha-Yōga Tradition stehen die Āsanas, verschiedene Körperhaltungen, die zum Teil sehr viel Kraft, Gelenkigkeit und Gleichgewichtssinn fordern, dann im Zentrum der Aufmerksamkeit. Die Texte nennen unterschiedlich viele Āsanas, eine häufig genannte Zahl ist 84, es gibt aber auch deutlich kürzere und sehr viel umfangreichere Āsana-Listen.

In einigen Haṭha- und Kuṇḍalinī-Yōga-Schulen wird auf das lange, möglichst bewegungslose Halten der Positionen Wert gelegt, um Veränderungen im Energiefluss und im Bewusstsein zu bewirken. Die Āsanas werden dabei auch mit bestimmten Atemtechniken, „Verschlüssen“ (Bandhas) und „Siegel“ oder „Gesten“ (Mudrās) verbunden. Einige dieser komplexen Übungen werden in Kuṇḍalinī-Yōga-Traditionen als Kriyās bezeichnet.

Diese kombinierte Praxis von Āsanas mit Prāṇāyāma, Bandha und Mudrās kann, insbesondere in der Form der Kriyās, direkt über Pratyāhāra und Dhāraṇā zum Dhyāna führen, dessen Ziel schließlich der Samādhi ist.

8.4 Prāṇāyāma: Atem- und Energiekontrolle

Der Begriff Prāṇa bezeichnet zunächst einmal den Atem, in der tantrisch-yōgischen Philosophie dann auch die Energie, die durch den Körper fließt. Den Fluss von Atem und Energie zu kontrollieren, ist der Zweck des nächsten Gliedes auf dem Yōga-Weg, des Prāṇāyāma. Die Übungen können dabei die Energie anregen und erhitzen, beruhigen und abkühlen oder ausgleichen.

Die Anregung der Energie (Prāṇa), ihr Ausgleich und die Lenkung des Energieflusses durch Prāṇāyāma-Übungen bereiten den Körper auf die folgenden inneren Glieder der Meditation vor. Da die Prāṇāyāma-Übungen bereits eine starke Fokussierung auf den Atem und den Energiefluss beinhalten, können sie auch direkt in eine Form des Ēkāgratā-Pratyāhāra und in Prāṇa-Dhāraṇā übergehen, also selbst als eine Meditations-Technik betrachtet werden.

8.5 Pratyāhāra: Rückzug der Sinne

Die fünfte Stufe oder das fünfte Glied des Yōga ist der Pratyāhāra, der Rückzug der Sinne. Er bildet den Übergang von den äußeren Körper-Techniken zu den inneren Methoden der Meditation. Der Rückzug geschieht vor allem innerlich, man kann sich aber auch äußerlich an einen stillen Ort, in einen vom Alltagstreiben abgetrennten Raum zurückziehen. Der methodische Rückzug geht in der Regel in die erste Phase der eigentlichen Meditation, die festhaltende Konzentration (Dhāraṇā), über.

Als Methode des Pratyāhāra kann der Rückzug von der Vielheit der äußeren Sinneswahrnehmungen auf einen einzigen Punkt gewählt werden, etwa das bewegungslose Blicken auf einen Gegenstand wie eine Kerze (Trātaka), die Konzentration auf das Rezitieren eines Mantras, das Horchen auf das unausgesprochene Mantra des Atems (Ajapa-Japa) oder das Lenken der Konzentration auf einzelne Körperteile entweder mit Platzierung (Nyāsa) von Mantras auf diese Körperteile oder ohne eine solche Platzierung (Yōga Nidrā). Diese Form des Rückzugs kann als Ēkāgratā „Auf-Einen-Punkt-Gerichtetheit“ bezeichnet werden.

Eine andere Methode des Rückzugs ist das bewusste „Verschließen der Tore“. Dabei werden die Sinnesorgane äußerlich geschlossen, um die Wahrnehmung nach innen zu lenken. Die Finger beider Hände werden auf Mund, Nase, Augen und Ohren gelegt, damit werden sowohl real als auch symbolisch die Tore zur Außenwelt verschlossen.

Der Rückzug der Sinne kann aber auch ohne ein äußerlich-körperliches Verschließen der Sinnesorgane durch das rein geistige Abziehen der Aufmerksamkeit von der Sinneswahrnehmung und die Lenkung des Bewusstseins auf den inneren Gegenstand der Meditation vollzogen werden.

8.6 Dhāraṇā: Festhalten oder Konzentration

Die eigentliche Meditationstechnik beginnt mit dem Schritt der Dhāraṇā, dem „Festhalten“ oder der festhaltenden Konzentration. Dazu gehört zum einen die volle Bewusstheit zum anderen die Ausrichtung dieser Bewusstheit auf einen einzelnen Gegenstand (Ēkāgra). Wenn man Ēkāgratā als Methode des Rückzugs der Sinne (Pratyāhāra) gewählt hat, dann geht dies, wenn es vollständig gelungen ist, automatisch in den Zustand der festhaltenden Konzentration (Dhāraṇā) auf ebendiesem Gegenstand über. Einige Prāṇāyāma-Techniken, Mudrās und Kriyās führen auf dieselbe Weise über Pratyāhāra direkt in die verschiedenen Stufen der Meditation.

Wenn man sich auf einem anderen Weg wie dem „Verschließen der Tore“ von der Vielheit der äußeren Wahrnehmung abgewendet hat, erfolgt danach die Konzentration auf einen einzelnen, inneren Gegenstand, ein Meditations-Symbol. Dies kann ein inneres Bild, ein innerer Klang, ein Gedanke, ein Konzept oder ein Gefühl sein. Es kann sich dabei um einen Gegenstand handeln, der unwillkürlich aus dem Unbewussten auftaucht, oder aber um ein Symbol, das willkürlich ins Bewusstsein gerufen wird, also um eine innere Hervorbringung (Bhāvanā) wie etwa eine Visualisierung, ein innerlich rezitiertes Mantra oder ein bewusst hervorgerufenes Gefühl.

Der Gegenstand, der in der Konzentration festgehalten wird, kann sehr vielfältig sein. Der wohl einfachste, weil beständigste Gegenstand ist der Atem (Prāṇa). Die Praxis vieler

Prāṇāyāma-Techniken kann durch das bewusste Atmen direkt zum Rückzug von den Sinnen (Pratyāhāra) und zur völligen Konzentration auf den Atem und den damit verbundenen Energiefluss (Prāṇa-Dhāraṇā) führen. Die zweite Möglichkeit ist das Hören auf den „unangeschlagenen Klang“ (Anāhata-Nāda), den kontinuierlichen Laut im Herzraum. Die Bewegung des Atems kann sich auch akustisch im Atem-Mantra im Herzraum manifestieren, in dem Laut „So“ beim Einatmen und „Ham“ beim Ausatmen, so dass sich das Mantra „So 'ham“ ergibt, dies wird auch das „nicht-rezitierte Rezitieren“ (Ajapa-Japa) des Mantras genannt. Das Aussprechen (Uccāra) des Lautes bildet den Übergang vom Prāṇa-Dhāraṇā zum Japa oder Mantra-Dhāraṇā. Neben dem Ajapa-Japa sind das bekannte Mantra „Aum“ oder „Om“, weitere einsilbige „Keim-Mantras“ (Bīja-Mantra), die auch Praṇava genannt werden, aber auch längere Mantras gebräuchlich.

Grundsätzlich lassen sich bei der festhaltenden Konzentration drei Typen oder Stufen unterscheiden je nachdem, an welchem Ort die Konzentration ihren Gegenstand festhält. Dhāraṇā mit einem „äußeren Ziel“ (bahir-lakṣya) hält den Gegenstand der Konzentration im äußeren Raum fest, konzentriert sich also auf ein Objekt außerhalb des Körpers.

Dhāraṇā mit einem „mittleren Ziel“ (madhya-lakṣya) konzentriert sich in einem inneren Raum auf diesen Gegenstand. Zu diesen inneren Räumen gehören zunächst die drei gröberen, inneren Räume:

1. Der Cid-Ākāśa oder „Bewusstseinsraum“ befindet sich im Kopf zwischen Viśuddha-, Ājñā- und Sahasrāra-Cakra, hier werden vor allem geistige Symbole, Yantras und ähnliche Objekte wahrgenommen.
2. Der Hṛdayākāśa oder „Herzraum“ ist in der Brust zwischen Maṇipura-, Anāhata- und Viśuddha-Cakra verortet, in ihm werden bevorzugt Gefühle, aber auch Farben und Geräusche erfahren.
3. Der Daharākāśa oder „feine Raum“ liegt im Unterleib zwischen Mūlādhāra-, Svādhiṣṭhāna- und Maṇipura-Cakra, hier werden zum Beispiel stoffliche Gegenstände, Tiere, aber auch Gottheiten festgehalten.

Daneben gibt es die Konzentration in den fünf subtileren inneren Räume.

Dhāraṇā mit einem „inneren Ziel“ (antar-lakṣya) richtet sich auf eine nicht-räumliche innere Wahrnehmung.

Auf der Stufe der Dhāraṇā handelt es sich in jedem Fall noch um ein absichtliches, zielgerichtetes „Festhalten“ des Gegenstandes in der Konzentration.

8.7 Dhyāna: Meditation

Bei jeder Form der Konzentration, die wir wählen, kann es zum Übergang von der festhaltenden Konzentration zur eigentlichen Meditation (Dhyāna) kommen. Patañjali definiert Dhyāna als „ununterbrochenes Fortsetzen“ der Konzentration. Beim Dhyāna wird der jeweilige Gegenstand nicht mehr in jedem Augenblick neu und aktiv als Objekt der Konzentration festgehalten, sondern die Konzentration dehnt sich ohne gezieltes Festhalten über einen längeren Zeitraum aus. Der aktive Prozess, die bewusst durchgeführte Methode des Festhaltens geht in eine sich unwillkürlich vollziehende, ganzheitliche Erfahrung über, in der die Trennung zwischen Subjekt und Objekt, zwischen aktivem Festhalten und passivem Festgehalten werden langsam verschwindet.

Dabei ist sich der Meditierende, der „Seher“ (Draṣṭṛ) stets des Gegenstandes der Meditation, seiner selbst als Meditierender und des Vorgangs der Meditation bewusst. Subjekt, Objekt und Prozess sind im Bewusstsein untrennbar voneinander enthalten. Im Verlauf dieser

bewussten Erfahrung der Meditation vereinen sich dann der Erfahrende, der Gegenstand der Erfahrung und die Erfahrung selbst vollständig. Die Meditation ist ein fließender Zustand jenseits der aktiven Anwendung einer Methode oder Technik. Daher ist Dhyāna selbst auch keine Meditationstechnik, sondern der Zustand, der Fluss der Meditation, in den man durch die Meditationstechniken der Konzentration (Dhāraṇā) gelangen kann.

Die Form und der Inhalt des Dhyāna kann dabei sehr unterschiedlich sein, je nach der Meditations- oder genauer Dhāraṇā-Methode, die man gewählt hat. Es kann eine Meditation über ein äußeres Objekt, ein Bild, ein Maṇḍala, ein Mantra, einen Klang, einen Geruch, einen Geschmack, eine Tastwahrnehmung, einen Gedanken, den Atem, die Körperwahrnehmung, eine persönliche Beziehung, ein Gefühl, ein göttliches Prinzip, ein persönlicher Gott oder eine Göttin sein.

In jedem Falle ist es für die Stufe des Dhyāna charakteristisch, dass der Inhalt nicht mehr als ein gegenüber stehendes Objekt aktiv festgehalten wird, sondern direkt und intuitiv wahrgenommen wird, dass keine gezielte Konzentration auf den Inhalt der Meditation nötig ist. Vielmehr ist die Meditation zu einem fließenden Zustand geworden, in dem der Meditierende und der Gegenstand der Meditation in der ganzheitlichen Erfahrung der Meditation aufgehen. Dieser Dhyāna-Fluss führt schließlich von allein in den Samādhi.

8.8 Samādhi: Versenkung

Der letzte Aspekt, die höchste Stufe oder das achte Glied im Yōga-Weg des Patañjali wird Samādhi genannt. Der Begriff kann „Zusammenstellung“, „Verbindung“ oder „Durchführung“ bedeuten, im technischen Sinne als Ziel oder letzte Stufe der Meditation wird er meist mit „Versenkung“ oder „Andacht“ übersetzt. Patañjali gebraucht daneben auch die Begriffe Samāpatti „Zusammentreffen“, „Durchführung“ und Saṃyama „Zügelung“, „Kontrolle“. Ob er damit drei verschiedene Arten oder Methoden der Versenkung meint oder die Begriffe austauschbar sind, ist nicht eindeutig zu klären. Alle drei Begriffe weisen im Feld ihrer Bedeutungen eine große Schnittmenge miteinander und mit dem Wort „Yōga“ auf.

Der letzte Schritt oder die höchste Stufe auf dem Yōga-Weg kann je nach Tradition als Erlösung (Mōkṣa), Freiheit (Kaivalya), Unsterblichkeit (Amṛta), Wesensgleichheit (Sāmarasya) mit der höchsten Gottheit oder Genuss des Geschmacks (Rasa-Bhōga) der liebenden Hingabe (Bhakti) interpretiert werden.

Nach dem Weg des Erreichens kann zwischen Samādhi, der durch religiöse Praxis (Sādhanā-), durch göttliche Gnade (Prasāda-) oder „Herabkommen der Energie“ (Śaktipāta-) und durch plötzliches, „natürliches“ Auftreten (Sahaja-Samādhi) entstanden ist, unterschieden werden. In Hinsicht auf Sādhanā lässt sich weiter zwischen einer den rituellen Vorschriften (Vidhi) folgenden (Vaidhī-Sādhanā) und einer „der Leidenschaft folgenden“ (Rāgānuga-Sādhanā) Praxis unterscheiden.

Im Folgenden wird die Samādhi-Ebene in weitere Unterebenen oder Stufen unterteilt: Die niederen Samādhi-Stufen ordnen sich nach absteigender Geistes- oder Gedankentätigkeit von Samādhi-Formen „mit Keim“ (sa-bīja) zu denen „ohne Keim“ (nir-bīja). Die mittleren Samādhi-Stufen stellen die Formen des Samādhi ohne solche Gedankentätigkeiten und ohne emotionales Beteiligtsein dar. Die höheren Samādhi-Stufen zeichnen sich durch Mamatā „Gefühls des Meins-Seins“ oder „Anhaftung“, Abhimāna „Stolz“ im Sinne eines „Bewusstseins für die Individualität“ und ansteigender Leidenschaft (Rāga) aus.

8.8.1 Die niederen Samādhi-Stufen: Sabīja- und Nirbīja-Samādhi

In dem Yōga-Sūtra von Patañjali werden an mehreren Stellen verschiedene Stufen des Samādhi unterschieden. Einmal (Yōga-Sūtra 1.17-18) wird zwischen Saṃprajñāta-Samādhi

„Versenkung mit Erkenntnisthaftigkeit“, das durch Nachdenken (Vitarka), Überlegen (Vicāra), Wonne (Ānanda) und Ich-bin-heit (Asmitā) charakterisiert ist, und dem „anderen“ (anya), das heißt Samādhi ohne Erkenntnisthaftigkeit, unterschieden.

An anderer Stelle (Yōgasūtra 1.42-46) wird die „Versenkung mit Keim“ (Sabīja-Samādhi), die dann als Samāpatti in die vier Unterformen „mit Nachdenken“ (Savitarka), „ohne Nachdenken“ (Nirvitarka), „mit Überlegen“ (Savicāra), „ohne Überlegen“ (Nirvicāra) unterteilt wird, von der „Versenkung ohne Keim“ (Nirbīja Samādhi) abgegrenzt.

Patañjalis Aussagen können so interpretiert werden, dass er eine Haupteinteilung in zwei Formen kennt, die Saṃprajñāta- und A-saṃprajñāta- oder Sa-vikalpa- und Nir-vikalpa oder auch Sa-bīja- und Nir-bīja-Samādhi genannt werden können. Beim ersten dieser Haupttypen können wiederum mehrere Untertypen unterschieden werden, nämlich Savitarka-, Nirvitarka-, Savicāra- und Nirvicāra-Samādhi.

Ob Sānanda- „mit Wonne“ und Sāsmītā „mit Ich-bin-heit“ bei Patañjali weitere Stufen sind und ob es entsprechende Stufen Nirānanda- „ohne Wonne“ und Nirasmitā-Samādhi „ohne Ich-bin-heit“ gibt oder ob Ānanda und Asmitā zwei Empfindungen, die zu den verschiedenen Formen des Saṃprajñāta-Samādhi gehören, ist umstritten. Je nach Position können dann vier, sechs oder acht Unterstufen angesetzt werden. Nach meinem Urteil bilden sie keine eigenen Stufen, so dass nur vier Formen des Sabīja-Samādhi und der Nirbīja-Samādhi zu unterscheiden sind.

8.8.1.1 Savitarka-Samādhi: Versenkung mit Nachdenken

Im Savitarka-Samādhi werden beim Nachdenken (Vitarka) über einen grobstofflichen Gegenstand Vorstellungen, Gedanken und erlerntes „Wissen“ über den Gegenstand, die im Verstand mit dem Namen dieses Gegenstands verbunden sind, auf diesen bezogen. Das Objekt wird also nicht als solches erfahren, sondern durch das Medium unserer Vorstellungen über ihn.

8.8.1.2 Nirvitarka-Samādhi: Versenkung ohne Nachdenken

Wenn das Nachdenken, das Anwenden unserer vorgefassten Vorstellungen, die mit dem Begriff verbunden sind, auf den Gegenstand aufhört, beginnt die Stufe des Samādhi ohne Nachdenken (Nirvitarka Samādhi). Hier geht die Versenkung völlig in dem grobstofflichen Gegenstand auf.

8.8.1.3 Savicāra-Samādhi: Versenkung mit Überlegen

Beim Savicāra-Samādhi wiederholt sich der Vorgang des Savitarka-Samādhi auf feinstofflicher Ebene. Es werden beim Überlegen (Vicāra) über einen feinstofflichen Gegenstand Vorstellungen, Gedanken und erlerntes „Wissen“ über den Gegenstand, die im Verstand mit dem Namen dieses Gegenstands verbunden sind, auf diesen bezogen. Das Objekt wird also wiederum nicht als solches erfahren, sondern durch das Medium unserer Vorstellungen über ihn.

8.8.1.4 Nirvicāra-Samādhi: Versenkung ohne Nachdenken

Hier wiederholt sich der gleiche Vorgang wie beim Nirvitarka-Samādhi auf feinstofflicher Ebene: Wenn das Überlegen, das Anwenden unserer vorgefassten Vorstellungen, die mit dem Begriff verbunden sind, auf den Gegenstand aufhört, beginnt die Stufe des Samādhi ohne Überlegen (Nirvicāra-Samādhi). Hier geht die Versenkung völlig in dem feinstofflichen Gegenstand auf.

Mit dieser Auflösung werden immer noch die Gefühle der Wonne (Ānanda) und der Ich-bin-heit (Asmitā) verbunden werden. Dies kann als letzter Keim gedeutet werden.

8.8.1.5 Nirbīja-Samādhi: Versenkung ohne Keim

Wenn in der Versenkung jede Form von Nachdenken (Vitarka), Überlegen (Vicāra), Wonne (Ānanda) und Ich-bin-heit (Asmitā) aufhören, handelt es sich um eine Versenkung „ohne Erkenntnishaftigkeit“ (Asamprajñāta-Samādhi), „ohne Vorstellung“ (Nirvikalpa-Samādhi) und „ohne Keim“ (Nirbīja-Samādhi). Auf dem Weg absteigender intellektueller Tätigkeit stellt der Nirbīja-Samādhi den Abschluss dar, diese Form kann auch mit den mittleren Stufen des Samādhi identifiziert werden.

8.8.2 Die mittlere Samādhi-Stufen: Versenkung in Gleichmut (Samatā)

Die verschiedenen Stufen der mittleren Samādhi-Ebene haben gemeinsam, dass hier das bewusste Nachdenken oder Überlegen aufgehört hat. Es handelt sich um reines, passives Bewusstsein. Dieses Bewusstsein ist aber auch nicht durch Emotionen oder Leidenschaften bewegt. Diese Ebene der Versenkung kann als Stufe der Ausgeglichenheit oder des Gleichmuts (Samatā) bezeichnet werden.

Die einzelnen Formen der Versenkung auf dieser Ebene können als aufeinander folgende Stufen, als verschiedene Varianten oder als einander ergänzende Aspekte dieser Versenkungsebene aufgefasst werden.

8.8.2.1 Duḥkha-Mōkṣa-Samādhi: Versenkung als Erlösung vom Leid

Diese Stufe der Versenkung ist eigentlich rein negativ definiert. Es geht allein um die Abwesenheit von allen leidvollen Dingen und Erfahrungen. Wenn wir Leid erfahren haben, können wir diese Abwesenheit als Erlösung erfahren. In den Traditionen, die alles weltliche Leben als negativ und leidhaft ansehen, kann diese Stufe bereits als das höchste Ziel angesehen werden. In dieser Form der Versenkung wird kein Durst (Tṛṣṇā), keine Leidenschaft (Rāga) für die Dinge mehr empfunden. Da dieser Durst als Ursache des Leidens angesehen wird, verschwindet mit ihm auch das Leiden. Das heißt natürlich nicht, dass die äußeren, leidvollen Erscheinungen nicht mehr gegeben sind, sondern dass die Erfahrungen, die vorher leidvoll waren, kein Leiden mehr verursachen.

8.8.2.2 Versenkung in die Mitte: Madhya-Samādhi

Diese Form der Versenkung entsteht durch die Konzentration (Dhāraṇā) auf und die Meditation über (Dhyāna) den mittleren Punkt zwischen zwei Dingen oder Phasen wie auf die Mitte zwischen linker und rechter Seite, auf das Anhalten des Atems zwischen Einatmen und Ausatmen oder auf den Ausgleich zwischen Energie und Bewusstsein. Die Versenkung in die Mitte kann eine Erfahrung des Gleichgewichts oder der Reduzierung auf einen Punkt in der Mitte umfassen, die weiter zur Versenkung in die Leere führen kann.

8.8.2.3 Nirvāṇa- oder Śūnya-Samādhi: Versenkung als Verwehen in der Leere

Sowohl die Versenkung als Erlösung vom Leid als auch die Versenkung in die Mitte können zu einer Wahrnehmung vollkommenen Entwerdens, Erlöschens oder Verwehens (Nirvāṇa) führen.

Diese Empfindung der völligen Auflösung des eigenen Ichs, des Selbst und des Bewusstseins kann auch als das „Leere“ (Śūnya) oder die „Leere“ (Śūnyatā) erfahren und beschrieben werden. Es ist ein Zustand, der letztlich mit Worten nicht angemessen beschrieben werden kann, da alle Worte dafür unpassend oder ungenügend sind.

8.8.2.4 Ātma-Kaivalya-Samādhi: Unabhängigkeit des Selbst

Eine andere Erfahrung der Versenkung als die der Auflösung des Selbst ist die der Unabhängigkeit (Kaivalya). Das Selbst ist sich weiterhin seiner selbst bewusst, nimmt sich selbst wahr. Es ist dabei durch keinerlei äußere Einflüsse, Ursachen oder Bedingungen beschränkt oder von diesen in irgendeiner Weise abhängig. Daher stellt sich in dieser Versenkung das Bewusstsein vollkommener Freiheit ein.

Berichte, die auf besondere Fähigkeiten hinweisen, die im Zustand von Samādhi erreicht werden, von sogenannten „Vollkommenheiten“ (Siddhi), die von außen betrachtet wie übernatürliche Zauberkräfte erscheinen, lassen sich wohl im Wesentlichen auf die Erfahrung völliger Unabhängigkeit in dieser Stufe der Versenkung, die auch die Unabhängigkeit von Naturgesetzen einschließt, zurückführen. Man sollte lieber nicht erwarten, dass sich diese besonderen Fähigkeiten auch außerhalb des Versenkungszustandes verwirklichen lassen.

8.8.2.5 Amṛta-Samādhi: Versenkung in die Unsterblichkeit

Die größte Abhängigkeit, die wir im Leben kennen, ist die Begrenztheit durch den Tod. Die Wahrnehmung völliger Unabhängigkeit und Freiheit in der Versenkung schließt auch die Erfahrung der Überwindung des Todes ein. Im Zustand der Unabhängigkeit verliert auch der Tod seinen Stachel, verliert er seine Macht über uns. Somit wird dieser Zustand als Unsterblichkeit (Amṛta) erfahren, wir können in ihm den Nektar der Unsterblichkeit schmecken. Das bedeutet natürlich nicht, dass wir im äußeren Leben dem Tod entkommen könnten und unser Körper vor Altern und Sterben bewahrt würde.

8.8.2.6 Brahma-Jñāna-Samādhi: Erkenntnis des Brahman

Der Zustand der Versenkung kann als Vereinigung des eigenen Selbst (Ātman) mit dem höchsten Selbst (Paramātman) oder dem absoluten Weltgeist (Brahman) erfahren werden. Diese Vereinigung wird in monistischen (Advaita) Schulen als eine Art gnostisches Wieder-Erkennen der schon immer bestehenden Einheit aufgefasst, da das Brahman letztlich immer alles umfasst und jede Vielheit oder Trennung nur scheinbar gewesen ist. Somit kann diese Form der Versenkung als Erkenntnis des Brahman bezeichnet werden.

8.8.3 Die höheren Samādhi-Stufen: Versenkung in Leidenschaft

Für die höheren, von Leidenschaft (Rāga) geprägten Stufen des Samādhi ist das beständige Gefühl (Sthāyibhāva) der Liebe oder „Begierde“ (Rati) charakteristisch, dieses Gefühl führt zur Empfindung von Bhakti-Rasa, dem „Geschmack der Liebe“ oder „Hingabe“.

Für diese Empfindung sind Mamatā, das Gefühl des „Meins-Seins“, das heißt die intensive Anhaftung an ein Objekt, und Abhimāna, das ist „Stolz“ im Sinne von „Bewusstsein für die eigene Individualität“ notwendig. Beide Begriffe sind in Vairāgya-Traditionen negativ besetzt, für die Rāga-Bhakti aber äußerst positiv, denn ohne sie kann es keine Leidenschaft, keine Begierde, keine Liebe und Hingabe geben. Das Objekt des Mamatā-Gefühls wird als „Gegenstand“ oder „Inhalt“ (Viśaya) der Begierde bezeichnet, das Subjekt des Abhimāna als „Gefäß“ (Pātra, Āśraya) für die Begierde. In der Gauḍīya-Bhakti-Theologie ist der Gott Kṛṣṇa der Inhalt, sein glaubender Anhänger das Gefäß. Der liebevolle Hirtengott Kṛṣṇa gilt hier als die „Eigengestalt“ (Svarūpa) Gottes, seine Hauptgeliebte Rādhā als seine „freudebringende Energie“ (Hlādinī-Śakti).

Der Samādhi der Liebesleidenschaft kann entweder durch religiöse Praxis (Sādhanā), durch göttliche Gnade (Prasāda) oder von allein „natürlich“ (sahaja) entstehen. In Hinsicht auf Sādhanā lässt sich weiter zwischen einer rituellen Vorschriften (Vidhi) folgenden Praxis (Vaidhī-Sādhanā), einer der Leidenschaft nachfolgenden Praxis (Rāgānuga-Sādhanā), in der

sich die Anhänger Kṛṣṇas an den mythologischen Personen aus Kṛṣṇas Umfeld orientieren und ihre Liebe nachahmen, unterscheiden. Die anderen beiden Formen der Verwirklichung (Prasāda, sahaja) erfahren diejenigen, deren Selbst (Wesen) die Leidenschaft ist (Rāgātmika-Samādhi).

Es werden fünf verschiedene Formen der eigentlichen oder primären Liebe (Rati) und damit verbundene Formen der Empfindungen der Liebe oder Hingabe (Bhakti-Rasa) unterschieden. Sie werden nach dem aufsteigenden Grad der emotionalen Beteiligung, also der Leidenschaft (Rāga), der Mamatā und des Abhimāna klassifiziert.

Mamatā, Abhimāna und Rāga zeigen sich nicht nur im höchsten Gefühl der Liebe, sondern auch in gemischten oder negativen Gefühlen wie Humor, Wut oder Trauer. Wegen ihres negativen oder teilweise negativen Charakters stellen sie die unterste Stufe oder eher eine Vorstufe des höheren Samādhi dar. Daneben gibt es noch die sekundären Formen der Liebe, die als eine Mischung aus diesen anderen Emotionen und der Liebe betrachtet werden können. Sie können eigentlich nur als begleitende Gefühle für die eigentlichen Formen der Liebe anerkannt werden.

Für jede Form der Liebe gilt, dass sie die Unterscheidung von Liebenden und Geliebten voraussetzt. Ziel ist daher keine völlige Einheit (Ēkatva), sondern eine Vereinigung (Yōga) in Unterschiedenheit. Dabei gibt es in allen Formen der Liebe die Dialektik von Getrenntsein (Ayōga) und Vereinigung (Yōga). Das Getrenntsein kann in die verliebte Sehnsucht (Utkanṭhitā) vor der ersten Vereinigung und die zeitweise Trennung (Viiyōga) vom Geliebten unterteilt werden. Die Vereinigung kann in die Stufen des Gelingens (Siddhi), der erfüllenden Befriedigung (Tuṣṭi) und der Beständigkeit eingeteilt werden. Dabei entwickelt sich in jeder der unterschiedlichen Formen der Liebe jeweils aus der höchsten Stufe der Liebe (Prēman) eine zunehmende Zärtlichkeit (Snēha) und heftige Leidenschaft (Rāga).

8.8.3.1 Versenkung in leidenschaftlichen Gefühlen ohne Liebe

Die übrigen Bhāvas und Rasas (außer Rati/Bhakti) der klassischen ästhetischen Theorie können auch negativ, stark von Tamas beeinflusst sein wie Wut oder Trauer. Ob die Versenkung in diese Gefühle zur Ebene der höheren Stufen des Samādhi gezählt werden kann, ist daher durchaus fraglich. Der Bhakti-Theologe Rūpa Gōsvāmin behandelt sie daher auch nicht an sich, sondern nur als Nebenaspekte in den sekundären Formen der Liebe.

Allerdings gehören auch diese Gefühle zum Leben und es handelt sich bei ihnen immerhin überhaupt um eine Form emotionaler Beteiligung oder Teilhabe, die daher durchaus auch als Bhakti bezeichnet werden kann. In viṣṇuitischen Kreisen gibt es die Vorstellung, dass Dämonen und andere böse Wesen, die von Viṣṇu beziehungsweise Kṛṣṇa getötet werden, dadurch zugleich erlöst sind. Sie haben auch als Gegner Kṛṣṇas ihre Rolle im göttlichen Spiel (Līlā) gespielt und damit ihre Aufgabe erfüllt. Vom Standpunkt der Bhakti-Theologie aus gesehen ist selbst diese negative Rolle im göttlichen Spiel besser als völlige Teilnahms- und Leidenschaftslosigkeit, die keinerlei emotionale Beteiligung am göttlichen Spiel zulässt. Daher kann die Versenkung in diese Gefühle in eingeschränktem Sinne auch zum höheren Samādhi gezählt werden, da sie durchaus von Mamatā, Abhimāna und Rāga geprägt sind. Allerdings sollte es wohl das Ziel des Praktizierenden sein, von der Versenkung in diese Gefühle möglichst schnell zur nächsten Stufe, der Versenkung in die sekundären Formen der Liebe überzugehen, also zum Beispiel von Wut zur wütenden Liebe.

8.8.3.2 Versenkung in die sekundären Formen der Liebe

Bei diesen Gefühlen handelt es sich nicht um primäre Ausdrucksformen der Liebe, sondern um sekundäre Formen, in denen die Liebe mit anderen Gefühlen, die für sich betrachtet von der Liebe deutlich zu unterscheiden sind, wie Zorn, Wut oder Angst gemischt ist. Diese Gefühle können für sich nur sehr eingeschränkt als Gegenstand der Versenkung auf der höchsten Ebene gelten. Nur wenn sie als sekundäre Gefühle mit dem primären Gefühl der Liebe verbunden sind, das heißt, wenn es sich nicht um Zorn, Wut oder Angst an sich, sondern um zornige, wütende oder ängstliche Liebe handelt, können sie im eigentlichen Sinne als Gefühle der höheren Versenkung erfahren werden.

Der „Ozean des Nektars der Liebesempfindung“ (Bhakti-rasāmṛta-sindhu) kennt sieben Formen sekundärer Liebe, die den sieben anderen Gefühlen der ästhetischen Theorie neben der Liebe entsprechen.

Wenn die Geliebte Person etwas Lustiges macht, so erweckt dies das Gefühl der komisch-lachenden Liebe (Hāsa-Rati) und löst den Geschmack der humorvollen Hingabe (Hāsyā-Bhakti-Rasa) aus. Vollbringt die geliebte Person etwas Besonderes, Unerwartetes, so entsteht die erstaunte Liebe (Vismaya-Rati) und es wird der Geschmack der verwunderten Hingabe (Adbhuta-Bhakti-Rasa) empfunden. Führt die geliebte Person eine Heldentat aus, bewirkt dies die mutige Liebe (Utsāha-Rati), die den Geschmack der Hingabe an den Helden (Vīra-Bhakti-Rasa) auslöst. Ist die geliebte Person in ein schreckliches Ereignis verwickelt und leidet, dann ruft dies die traurige Liebe (Śōka-Rati) hervor und dies wird als Geschmack mitleidsvoller Hingabe (Karūṇa-Bhakti-Rasa) empfunden. Handelt die geliebte Person selbst schlecht oder wird sie von anderen schlecht behandelt, kann dies die zornige Liebe (Krōdha-Rati) wecken, die als Geschmack wütender Hingabe (Raudra-Bhakti-Rasa) erfahren wird. Ist die geliebte Person in Gefahr, so führt dies zur furchtvollen Liebe (Bhaya-Rati), die den Geschmack der fürchterlichen Hingabe (Bhayānaka-Bhakti-Rasa) auslöst. Nur die verabscheuende Liebe (Jugupsā-Rati), die einen Geschmack angeekelter Hingabe (Bībhatsa-Bhakti-Rasa) hervorruft, kann nach den Gauḍīya-Bhakti-Theologen nicht von der geliebten

Person selbst hervorgerufen werden, da Liebe und Ekel absolut nicht zusammenpassen. Hier muss der Auslöser eine andere Person sein, die sich gegenüber der geliebten Person auf verabscheuenswerte Weise verhält.

Die sekundären Gefühle der Liebe sind jeweils mit einer der folgenden Hauptformen der Liebe verbunden, so kann furchtvolle Liebe eine sekundäre Emotion der Eltern sein, die in elterlicher Liebe um ihr Kind, das sich in einer Gefahr befindet, in Sorge sind.

8.8.3.3 Śānti-Rati-Samādhi: Versenkung in friedvoller Liebe

Als niedrigste Stufe der Versenkung in die Hauptformen der Liebe kann die Versenkung in friedvolle Liebe (Śānti-Rati) gelten, da sie die geringste Stufe der Emotionalität darstellt. In vielerlei Hinsicht ähnelt sie den mittleren Versenkungsstufen, insbesondere dem Ātma-Kaivalya- oder auch Ātma-Sukha-Samādhi, der in der Freude an der Unabhängigkeit des Selbst besteht oder dem Brahma-Jñāna-Samādhi, der die Erkenntnis des höchsten Prinzips beinhaltet.

Allerdings wird die friedvolle Empfindung hier nicht dem Selbst oder einem abstrakten Prinzip wie der Erlösung, der Leere, der Unabhängigkeit oder der Erkenntnis entgegengebracht, für die man schwerlich eine liebende Zuneigung empfinden kann, sondern einem persönlichen Gott, einem Herrn (Īśa). Daher gelten die mittleren Samādhi-Stufen ohne Liebe als unvollständig, das Gefühl der Śānti-Rati dagegen als vollständig.

Die Śānti-Rati wird Gott in seiner „Gestalt als Herr“ (Īśvara-Rūpa) entgegengebracht, die Sein-Bewusstsein-Wonne (Sac-cid-ānanda), das höchste Selbst (Parātman) und die höchste Realität umfasst, dies alles aber in Gestalt eines personalen höchsten Herrn mit Eigenschaften (saguṇa). Allerdings hat diese Liebe keinen Bezug zu Kṛṣṇas Spiel (Līlā) und ist mit dem niedrigsten Maß an Leidenschaft verbunden. Das Gefühl der friedvollen Liebe führt zu der entsprechenden Empfindung, dem Śānta-Bhakti-Rasa. Dieser äußert sich vor allem in Großzügigkeit, Mitleid und Gerechtigkeit.

8.8.3.4 Prīti- oder Dāsyā-Bhakti-Samādhi: Versenkung in respektvoller Liebe

Die nächsthöhere Form der Liebe ist die Prīti-Bhakti oder „respektvolle Liebe“. Sie wird auch als Dāsyā-Bhakti „untertänige Liebe“ bezeichnet. Dies ist die Liebe, die einer übergeordneten Person entgegengebracht wird. Die Prīti-Bhakti wird in „höflich-respektvolle Liebe (Sambhrama-Prīti-Rati) und „verbunden-respektvolle Liebe“ (Gaurava-Prīti-Bhakti) unterteilt.

Die höflich-respektvolle Liebe empfinden nach viṣṇuitischer Vorstellung zum Beispiel die anderen Götter wie Brahman, Śiva und Indra für Viṣṇu-Kṛṣṇa. Außerdem ist dies die Liebe, die Menschen, die früher dem Weg der Erkenntnis folgten (Jñānacārin) und jetzt zu Kṛṣṇa Zuflucht genommen haben, Hilfsbedürftige, die von Kṛṣṇa Rettung erfahren, sowie seine Diener und Untergebenen empfinden. Die verbunden-respektvolle Liebe ist das Gefühl, das die niedriger gestellten und jüngeren Freunde und Verwandten für Kṛṣṇa empfinden.

Die respektvolle Liebe setzt eine etwas stärkere emotionale Verbundenheit (Mamatā) und Leidenschaft voraus als die friedvolle Liebe uns steht daher höher. Sie bewirkt eine Empfindung respektvoller Hingabe (Prīta-Bhakti-Rasa).

8.8.3.5 Sakhya-rati-Samādhi: Versenkung in freundschaftlicher Liebe

Die Versenkung in freundschaftlicher Liebe (Sakhya-Rati) entspricht dem Gefühl der gleichgestellten Freunde Kṛṣṇas. In ihr gibt es keinerlei Unterordnung, so dass eine Freundschaft auf Augenhöhe entstehen kann. Dies führt zu einer höheren Vertrautheit (Viśrambha), die sich in einem lockeren, spaßhaften Umgang zeigen kann.

Es wird zwischen den Freunden des erwachsenen Kṛṣṇa in seiner Hauptstadt Dvārakā, wie zum Beispiel seinem berühmten Freund, dem Helden Arjuna, deren Freundschaft als weniger emotional und daher niedriger gilt, und seinen Jugendfreunden in Vraja, deren Freundschaft die intimere und damit höhere ist, unterschieden.

Die freundschaftliche Liebe ruft die entsprechende Empfindung kameradschaftlicher Hingabe (Prēyō-bhakti-rasa) hervor.

8.8.3.6 Vātsalya-Rati-Samādhī: Versenkung in elterlicher Liebe

Die nächsthöhere Stufe der Liebe ist die elterliche Liebe (Vātsalya-Rati). Es ist die Form der Liebe, die Kṛṣṇas Eltern und auch die übrigen Erwachsenen in seiner Heimat Vṛndāvana für das Kind Kṛṣṇa, das allerhand Unfug treibt und ständig Späße macht, empfinden. Diese Form der Liebe ist mit Fürsorge verbunden und beinhaltet ein höheres Maß an dem Gefühl des „Meins-Seins“ (Mamatā) und ein stärkeres „Bewusstsein für die eigene Individualität“ als die Freundschaft zwischen Gleichgestellten. Daher ist sie auch mit mehr Leidenschaft verbunden und steht in der Rangordnung über der Freundschaft. Ähnliche Gefühle spielen im Christentum in der Weihnachtsfrömmigkeit, in der liebenden Zuneigung zum Jesus-Kind in der Krippe eine Rolle.

Die Empfindung, die die elterliche Liebe auslöst, wird Vatsala-bhakti-rasa genannt.

8.8.3.7 Passio Christi und Nachfolge: Versenkung in völliger Selbstaufgabe

Als eine weitere Form der liebevollen Hingabe, die mit großer emotionaler Intensität verbunden ist, wird hier die selbstaufopfernde Liebe betrachtet. Diese Form der Liebe wird in der Gauḍīya-Bhakti-Theologie nicht erwähnt, sie steht dagegen im Zentrum der christlichen Theologie als Liebe Gottes, der für das Wohl der Menschen seinen Sohn hingibt, der Bereitschaft des Sohnes Jesus Christus, sich aus Liebe zu den Menschen selbst zu opfern, und dem Bestreben der Christen, es ihm in der Nachfolge gleichzutun.

Die johanneische Theologie gründet sich auf den Grundsatz „Gott ist die Liebe“ (1.Joh 4,16). Aus dieser Liebe heraus war Gott bereit, sogar seinen Sohn für die Welt hinzugeben: „Denn so sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab“ (Joh 3,16). Diese Liebe spiegelt sich dann wider in der Liebe Jesu zu den Menschen. Jesus ist aus dieser Liebe heraus bereit, selbst für die Menschen das Leiden bis hin zum Tod auf sich zu nehmen. Dass es sich dabei nicht um eine emotionslose, unbeteiligte Selbstaufgabe, sondern um ein höchstes Maß an Leiden und Leidenschaft handelt, drückt der für die christliche Theologie zentrale Begriff der „Passion“ aus.

Dass das entscheidende in der Passion Christi und für Christen, die ihm nachfolgen, nicht die Tat der Selbstaufopferung an sich ist, sondern die Liebe, die sich in ihr verwirklicht, macht Paulus in seinem Hymnus auf die Liebe deutlich: „Und wenn ich alle meine Habe den Armen gebe und lasse meinen Leib verbrennen, habe aber die Liebe nicht, so ist es mir nichts nütze.“ (1Kor 13,3). Alles im Leben und in der Religion bekommt letztlich nur durch die Liebe Bedeutung, bleibt ohne sie völlig wertlos.

8.8.3.8 Madhurā-Rati-Samādhī: Versenkung in süßer Liebe

Als höchste Form der Liebe gilt in der Gauḍīya-Bhakti-Theologie die erotische Liebe zu Kṛṣṇa, die von den jungen Kuhhirtinnen (Gōpī) in Vṛndāvana und insbesondere von Kṛṣṇas Hauptgeliebter Rādhā empfunden wird. Sie wird theologisch als „süße Liebe“ (madhurā Rati) bezeichnet. Die Emotionen der Gōpīs beinhalten die höchste Ausprägung des Gefühls des „Meins-Seins“ (Mamatā), das stärkste „Bewusstsein für die eigene Individualität“ und die intensivste Leidenschaft (Rāga) für Kṛṣṇa. Sie empfinden das Verlangen (Utkaṅṭhitā) nach Kṛṣṇa am heftigsten, genießen die Vereinigung (Yōga) am meisten, leiden am brennendsten

unter der Trennung (Viyōga) und finden die höchste Befriedigung (Tuṣṭi) in der Wiedervereinigung. Deshalb gilt diese Liebe als die höchste Form der Liebe, ihr Erlebnis als die höchste Stufe des Samādhi.

Die Quintessenz der erotischen Beziehungen zwischen den Kuhhirtinnen und Kṛṣṇa stellt die Liebe von Rādhā und Kṛṣṇa dar. Die beiden gelten als Verkörperung vollkommener Liebe, auch wenn sogar ihre Liebesbeziehung Phasen der Trennung und der Eifersucht kennt. Doch ihre Liebe in Vereinigung stellt die höchste Form der Freude dar. Rādhā wird selbst als „erfreuende Energie“ (Hlādinī-Śakti) Kṛṣṇas und als Göttin verehrt, in einigen Strömungen ist sie sogar die höchste Göttin, die noch mehr als Kṛṣṇa selbst geliebt wird.

Die erotische „süße“ Liebe lässt den Liebenden die entsprechende Empfindung der „süßen Hingabe“ (Madhura-Bhakti-Rasa) schmecken.

8.8.3.9 Kāma-Rati-Samādhi: Weltliche Verwirklichung der erotischen Liebe

Die höchste Form der Liebe in der Gauḍīya-Bhakti-Theologie ist die Madhura-rati, die süße Liebe oder Begierde. Sie kann auch als Kāma-Rati bezeichnet werden und die entsprechende Empfindung ebenso als Śṛṅgāra-Rasa wie als Madhura- oder Mādhurya-Rasa. Sie stellt eine Kṛṣṇaitisch-theologische Variante der erotischen Liebe in der klassischen ästhetischen Theorie Indiens dar.

Tatsächlich handelt es dabei auch um dieselbe erotische Liebe, die einmal in ihrer himmlischen Gestalt theologisch gedeutet wird, das andere Mal in ihrer künstlerischen Gestalt ästhetisch interpretiert wird. Und es ist auch dieselbe Liebe, die sich im irdischen Leben zwischen zwei Menschen realisieren kann. So kann jede menschliche Liebesbeziehung als weltliche Verwirklichung der göttlichen Liebe verstanden werden. Die göttliche Liebe kann als symbolische-mythologische Ausgestaltung der weltlichen Liebe gelten und jede Liebesgeschichte in Dichtung, Theater oder Kunst als deren künstlerische Repräsentation. Insofern verwirklicht sich in der irdischen Liebe der Samādhi als Sāmarasya, das heißt als „Dieselbe-Essenz-Haben“ oder „Dieselbe-Empfindung-Haben“ wie das göttliche Paar.

Wenn zwischen der Liebe zum Gott Kṛṣṇa, zur Göttin Rādhā oder zum göttlichen Paar in seinem himmlischen Paradies Vṛndāvana und der Liebe zu einem anderen Menschen in der irdischen Welt dennoch differenziert werden soll, bietet es sich an, die Begriffe Madhurā Rati und Mādhurya-Bhakti-Rasa für die erstere, himmlische Gestalt und die Begriffe Kāma-Rati und Śṛṅgāra-Rasa für die letztere, irdische Gestalt der erotischen Liebe zu verwenden.

In einem Weg, der letztlich nicht in eine jenseitige Erlösung aus der Welt führen soll, sondern zur Verwirklichung des Menschseins in der Welt, muss die menschlich-irdische Variante der Liebe, also Kāma-Rati, als die allerhöchste und letzte Stufe des Samādhi, als eigentliches Ziel des Weges angesehen werden. Sie bewirkt eine „erotische“ (śṛṅgāra) Empfindung bei den Liebenden.

8.9 Jagat-sambhōga-ruci: Begehren nach dem Genuss in der Welt

Die Kāma-Rati als höchste Stufe des Samādhi ist in gewisser Hinsicht das Ziel dieses Weges. Dennoch endet der Weg hier nicht gänzlich. Der Weg geht weiter und in gewisser Weise auch wieder zurück in die Welt. Auf der höchsten Stufe des Samādhi, dem Śṛṅgāra-Samādhi entsteht der Wunsch (Ruci), diese höchste Erfahrung in der Welt zu erleben und in weltlichen Freuden zu genießen.

Der Sāmarasya-Samādhi ist keine unweltliche oder außerweltliche Erfahrung, die in der Abgeschiedenheit eines Klosters oder einer Höhle geschieht, sondern eine ganz und gar weltliche Transzendenz-Erfahrung, die in der Welt erlebt und genossen werden muss.

Daher entsteht der tiefe Wunsch, das Begehren (Ruci) nach dem vollkommenen Genuss (Sambhōga) in der Welt (Jagad). Mit diesem Schritt führt der Weg wieder ganz ins normale, weltliche Leben. Diese Stufe stellt einerseits eine gewisse Umkehrung des Pratyāhāra dar: Während sich beim Pratyāhāra die Sinne von der Außenwelt ab und nach innen richten, geht es jetzt darum sich vollständig mit Sinnen, Geist und Seele wieder der Welt zuzuwenden. Während Pratyāhāra zu einer abgeschiedenen, inneren Konzentration und Meditation führt, führt die Ruci zurück zur Konzentration und Meditation in der Außenwelt, im Alltag, im Leben. Andererseits ist dieser Schritt aber nicht nur eine Umkehrung, sondern auch eine Fortführung und Weiterentwicklung des bisherigen Weges auf einer höheren Ebene.

8.10 Jagad-āsakti: Anhaftung an die Welt

Auf der nächsten Stufe führt dieses Begehren (Ruci) zur Anhaftung (Āsakti) an weltliche Dinge, insbesondere natürlich an den geliebten Menschen. Der Mensch hängt sein Herz an die Person, die er liebt. Die Liebe führt über das heftige Begehren also zu einer tiefen emotionalen Bindung an die geliebte Person. Die Anhaftung an die Welt stellt in gewisser Weise eine höhere Form der Dhāraṇā dar: Es geht nicht mehr nur um ein inneres Festhalten eines Gegenstands in der Konzentration, sondern um ein äußeres ganzheitliches Anhaften an den und Festhalten des geliebten Gegenübers.

8.11 Jagad-bhakti: Liebevoller Hingabe an die Welt

Aus dieser völligen Anhaftung an die Welt, an geliebte Wesen in der Welt entsteht schließlich als nächste Schritt die Jagad-Bhakti, das heißt die liebevolle Teilnahme, Teilhabe, Hingabe an die Welt. Erst durch diese Hingabe, durch diese Liebe bekommt das Leben seinen tieferen Sinn. Paulus drückt dies in seinem Hymnus auf die Liebe (1Kor 13) so aus, dass verschiedene religiöse Fähigkeiten wie das Reden mit Menschen- und Engelszungen, die Prophetie, die Mysterien und die Erkenntnis, der Glaube, der Berge versetzt, aber auch die Aufgabe allen Besitzes und sogar des eigenen Leibes überhaupt nichts wert seien, wenn man die Liebe nicht hat.

Diese Jagad-Bhakti geht aus der vorherigen Stufe der Anhaftung an die Welt (Jagad-Āsakti) ähnlich hervor wie die innerliche Meditation (Dhyāna) aus der Konzentration (Dhāraṇā), so dass man die Jagad-Bhakti als eine höhere, nach außen gerichtete und aktive Form der Meditation auffassen kann.

8.12 Jagad-bhaktirasāmṛta-bhōga

Wer in dieser Hingabe an die Welt (Jagad-bhakti) lebt, kann und wird dieses Leben und seine Freuden, den Nektar der Gefühlsempfindungen der Liebe (Bhaktirasāmṛta) in vollen Zügen genießen. Damit ist die letzte Stufe des Weges erreicht. Dies ist schließlich der äußerlich, im aktiven Leben verwirklichte Zustand des Samādhi.

9 Methoden und Techniken des Yōga

Neben den drei Aspekten Karma-, Jñāna- und Bhakti-Yōga sowie den Hauptströmungen und Stufen oder Gliedern des Yōga lassen sich auch verschiedene Methoden und Techniken im Yōga unterscheiden, die zum Großteil in mehreren Yōga-Strömungen verwendet werden.

9.1 Yōgisches Verhalten im Alltag

Karma-Yōga ist allgemein der Aspekt des Yōga, der das nach außen gerichtete Handeln in jeder Yōga-Praxis umfasst. Daneben wird mit Karma-Yōga auch das Handeln nach den Regeln der Yamas und Niyamas im Leben, also eine yōgische Lebensweise bezeichnet. Diese Lebensweise dient einerseits der Vorbereitung auf die Yōga-Praxis im engeren Sinne, andererseits ist sie die praktische Umsetzung der yōgischen Erfahrungen im Alltag, ihre tagtägliche Anwendung.

Als Vorbereitung auf die Yōga-Praxis ist eine Orientierung an den Handlungsprinzipien der Yamas wie Nicht-Verletzen von anderen Wesen (Ahimsā), Wahrhaftigkeit (Satya) und Nicht-Stehlen (Astēya) sowie an den Niyamas wie Reinheit (Śauca), innerer Hitze oder Anstrengung (Tapas) und Selbststudium (Svādhyāya) empfehlenswert. Das dem Dharma („Pflicht“, „Lebensordnung“) entsprechende Handeln soll dabei insgesamt um seiner selbst willen geschehen, und nicht ausgeführt werden, um einen diesseitigen oder jenseitigen Lohn zu erhalten (Niškāma-Karma). Es wird daher oft als selbstloses Dienen beschrieben.

Das Handeln als praktische Umsetzung der yōgischen Erfahrungen kann als äußerliche Ausführung oder „Realisierung“ (Sādhana, Bhāvanā) der erreichten körperlichen, geistigen oder emotionalen Zustände betrachtet werden. Die im Samādhi innerlich gewonnenen Erkenntnisse oder Gefühle werden im Alltagsleben durch entsprechendes Handeln auch äußerlich verwirklicht.

9.2 Erkenntnismethoden

Jñāna-Yōga ist einerseits der nach innen gerichtete Aspekt des Yōga, der grundsätzlich ein Element in allen Methoden darstellt, andererseits gibt es bestimmte Techniken, die besonders mit dem Streben nach Erkenntnis verbunden sind. Die Techniken des Yōga der Erkenntnis (Jñāna-Yōga) umfassen die theoretische Durchdringung der Yōga-Praxis sowohl in der geistigen Vorbereitung der Praxis als auch in der begleitenden und der nachfolgenden Reflexion.

Hierzu können das Studium (Adhyāya) von Lehren durch Lektüre von Texten oder das Hören von Lehren, die unterscheidende Untersuchung (Vivēka) und theoretische Reflexion der Erfahrungen durch Nachdenken (Vitarka) und Überlegen (Vicāra) gehören. Im Zentrum steht aber der direkt erfahrungsbezogene Erkenntnisgewinn in der Praxis durch meditative Erkenntnistekniken (Dhyāna).

9.3 Ṣaṭkarmāṇi: Reinigung

Die Ṣaṭkarmāṇi sind sechs Gruppen von Reinigungstechniken, die im Haṭha-Yōga gelehrt werden. Dazu gehören die Reinigung des Atemweges durch die Nase (Nēti), des oberen (Dhauti) und des unteren (Basti, Naulī) Verdauungstraktes, aber auch die Reinigung des Kopfes durch eine bestimmte Atemtechnik (Kapālabhāti) und die Reinigung des Geistes durch konzentriertes Blicken auf einen Punkt (Trāṭaka).

9.4 Haltungsarbeit: Āsana

Āsanas sind ein wichtiges Element der Haṭha-Yōga und Kuṇḍalinī-Yōga-Praxis. Sie umfassen einen Teil der physischen Übungen, die auf bestimmten „Haltungen“ des Körpers beruhen. Ursprünglich bedeutet Āsana „Sitz“ und Patañjali meinte damit vor allem eine stabile (sthira) und bequeme (sukha) Sitzposition, in der man gut meditieren kann. Im Haṭha-Yōga gibt es eine große Zahl zum Teil sehr schwieriger Körperpositionen. Sie dienen der Stärkung und Dehnung des Körpers, der Verbesserung des Energieflusses sowie der Förderung des äußeren und inneren Gleichgewichts.

Die einzelnen Āsanas werden im praktischen Teil unten (III) erklärt, hier soll nur kurz ein Überblick über bestimmte Gruppen von Āsanas und ihre allgemeinen Wirkungen gegeben werden.

Die Āsanas im Sitzen entsprechen der Vorschrift des Yōgasūtras von Patañjali, dass die Haltung stabil oder fest (sthira) und bequem (sukha) sein soll, letzteres gilt zum Teil nur nach einiger Übung. Wichtig ist dabei, dass die Wirbelsäule gerade aufgerichtet ist. Zu dieser Gruppe gehören insbesondere die Sitzhaltungen, die zur Meditation empfohlen werden wie der Lotussitz (Padmāsana), der leichte oder einfache Sitz (Sukhāsana) oder die „perfekte Sitzhaltung“ oder „Sitzhaltung der Vollkommenen“ (Siddhāsana oder Siddha-yōny-āsana), bei der zusätzlich noch ein die Energie erweckender Druck auf das Mūlādhāra-Cakra ausgeübt wird.

Die Āsanas im Liegen wie Śavāsana sind besonders zur Entspannung geeignet. Āsanas im Stehen sind dagegen oft anstrengend und herausfordernd wie die verschiedenen Varianten der Krieger- oder Heldenhaltungen (Vīrāsana). Sie aktivieren außerdem insbesondere die niederen Cakras in den Beinen.

Bei den Umkehrhaltungen wie Kopfstand oder Schulterstand ist der Kopf niedriger als der Körper, was den üblichen Energie- und Blutfluss umkehrt und damit eine neue Perspektive eröffnet und besondere energetische Prozesse anregt, vor allem im Kopf, der in diesen Haltungen deutlich stärker durchblutet wird.

Die Āsanas mit Vorbeugung der Wirbelsäule dehnen die Rückseite des Körpers, erleichtern den Energiefluss auf dieser Seite und dienen der Entwicklung von Hingabe. Die Rückbeugen dehnen und öffnen dagegen die Vorderseite und tragen auch zur psychischen Öffnung bei. Āsanas, bei denen die Wirbelsäule seitlich gebeugt oder gedreht wird, lockern die Wirbel und verbessern den Energiefluss durch die Wirbelsäule.

Āsanas, bei denen der Körper auf den Händen abgestützt wird oder auf einem Bein steht, fördern den Gleichgewichtssinn und stärken die innere Ausgeglichenheit.

Neben den verschiedenen Grundhaltungen des Körpers und der unterschiedlichen Ausrichtung der Wirbelsäule können die Āsanas auch danach eingeteilt werden, ob sie statisch gehalten werden oder eine dynamische Bewegung beinhalten.

Im Kaṭarippayatt entsprechen die sogenannten Tierstellungen (Vadivu) in vielen Punkten den Āsanas.

9.5 Prāṇāyāma: Atem- und Energiearbeit

Prāṇāyāma bezeichnet die Kontrolle des Atems und der Energie (Prāṇa) im Körper. Die Atemtechniken regen den Energiefluss an, steigern das energetische Potential und treiben Körper, Seele und Geist an. Sie können aber bei körperlicher und energetischer Überhitzung auch abkühlend wirken oder einen unausgewogenen Energiehaushalt ausgleichen.

Prāṇāyāma-Übungen, die mit sehr intensiven Atemtechniken verbunden sind wie Bhāstrikā oder Kapālabhāti und das Atmen durch das rechte Nasenloch bewirken eine starke Energetisierung und erwecken die heiße Sonnenenergie.

Prāṇāyāma-Übungen, bei denen die Einatmung durch den Mund oder das linke Nasenloch erfolgt wirken beruhigend und Erwecken die kühlende Mondenergie.

Die abwechselnde Atmung durch jeweils eins der beiden Nasenlöcher bewirkt ausgleichend auf die beiden Energieformen und den Energiehaushalt des Körpers.

9.6 Bandha und Mudrā: Kombinierte Körper- und Energiearbeit

Bandhas oder „Verschlüsse“ sind besondere Techniken in der Energiearbeit, die in Zusammenhang mit Āsanas und Prāṇāyāma benutzt werden, um den Energiefluss zu steuern. Ein Bandha verhindert, dass Energie in eine nicht gewünschte Richtung abfließt und so für die Energiearbeit verloren geht.

Die drei Punkte, an denen die Bandhas ansetzen sind der Bereich des Mūlādhāra-Cakras im unteren Rumpf (Mūlabandha), der Bereich des Nābhi-Cakras oder Maṇipura-Kṣētras im Oberbauch (Uḍḍīyana-Bandha) und der Bereich des Kaṇṭha-Cakras oder Viśuddhi-Kṣētras im Hals (Jalandhara-Bandha). Die Kombination dieser drei Bandhas wird als Mahā-Bandha „großer Verschluss“ bezeichnet.

Mudrā heißt eigentlich „Siegel“. Mit diesem Begriff werden bestimmte Körpertechniken bezeichnet, die in der Energiearbeit des Haṭha- und Kuṇḍalinī-Yōga angewendet werden. Es kann sich um Handhaltungen oder Gesten (Hasta-Mudrā), um bestimmte Haltungen des Kopfes (Mana-Mudrā), insbesondere der Augen und der Zunge, den gesamten Körper betreffende Mudrās (Kāya-Mudrā), mit Bandhas verbundene Mudrās (Bandha-Mudrā) sowie Mudrās im Beckenbereich (Ādhāra-Mudrā) handeln.

9.7 Kriyās

Kriyā-Yōga ist eine bestimmte Yōga-Methode, die in der Kuṇḍalinī-Yōga-Tradition angewendet wird. Die Kriyās umfassen bestimmte Übungen, die in einer festen Abfolge Āsanas, Prāṇāyāma, Bandhas und Mudrās, Pratyāhāra und Meditation (Dhāraṇā, Dhyāna) vereinen.

Sowohl in der Śivānanda-Tradition als auch in der Kriyā-Yōga-Tradition nach Śyāmācarāṇ Lāhīri Mahāśaya sind jeweils mehrere Kriyās und ganze Kriyā-Reihen bekannt, die eine Reihe von Mudrās beinhalten und die Kuṇḍalinī-Energie erwecken sollen. Im Kuṇḍalinī-Yōga der Yōgi-Bhajan-Tradition heißen die Übungsreihen mit fester Abfolge Sets oder Kriyās.

Im Kalārīppayatt werden längere und komplexere Abfolgen von Bewegungen geübt, die in ihrer Komplexität und Ganzheitlichkeit in etwa einer solchen Kriyā entsprechen.

Auch andere äußere Tätigkeiten lassen sich grundsätzlich durch konzentriertes und kontrolliertes Atmen (Prāṇāyāma) sowie völlige Konzentration (Dhāraṇā) auf den Atem und die Ausübung der Tätigkeit als Kriyā durchführen. Besonders geeignet dafür sind gleichförmige Bewegungsformen wie Gehen oder Schwimmen. Auch beim schnelleren Laufen ist dies mit einiger Übung gut möglich. Wichtig ist bei all diesen Formen dann darauf zu achten, dass die Konzentration völlig auf die Bewegung und den Atem gelenkt ist, also ablenkende Umgebungen, Geräusche, Musik, technische Geräte wie Schritt- oder Pulszähler und so weiter unbedingt zu vermeiden. Andere, weniger gleichförmige Sportarten wie Ballsportarten in eine Kriyā umzuwandeln ist sicher nur etwas für Fortgeschrittene.

Neben sportlichen Übungen könne auch Alltagstätigkeiten und auch viele Arbeiten als Kriyā durchgeführt werden und in einen meditativen Zustand führen, in dem diese Tätigkeiten in

einem geistig-körperlichen Fluss ausgeübt werden. Auch hier gilt, dass dies mit gleichförmigeren Tätigkeiten deutlich leichter ist als mit komplexen und abwechslungsreichen.

9.8 Nāda-Yōga

Als Nāda-Yōga wird die Energiearbeit mit Hilfe von Klängen bezeichnet. Dazu gehört die Verwendung von äußeren Klängen wie Gong-Tönen und Musik in der Meditation und das Lauschen auf innere Klänge (Nādānusandhāna), besonders auf den stillen oder „nicht-angeschlagenen Klang“ (Anāhata-Nāda) im Herzzentrum. Die Klänge können den Geisteszustand und die Gefühle direkt und intensiv beeinflussen.

9.9 Mantra-Yōga

Der Mantra-Yōga arbeitet mit Mantras, das heißt sprachlichen Lauten. Als Mantras können einzelne Silben wie das berühmteste aller Mantras „Om“ oder „Aum“ oder die „Bīja-Mantras“ dienen, aber auch ganze Sätze. Mantras haben entweder eine allgemein verständliche Bedeutung oder eine esoterische Bedeutung. Sie können bestimmte Gottheiten oder göttliche Kräfte, Vorstellungen oder Gefühle repräsentieren oder für bestimmte Energiepunkte im Körper wie Cakras stehen.

Einige dieser Mantras sind allgemein bekannt und weit verbreitet, andere werden als persönliches Mantra dem Schüler von seinem Guru gegeben. Die Arbeit mit Mantras ist in den indischen Religionen weit verbreitet, es gibt aber Mantra-ähnliche Wörter und Sätze auch in anderen religiösen Traditionen wie „Hallelujah“ oder „Allahu Akbar“. Sogar weit verbreitete populäre Ausrufe, Stadiongesänge und anderes können durchaus eine Mantra-artigen Charakter haben.

9.10 Yantra-Yōga

Yantra-Yōga ist die Arbeit mit bildlichen Symbolen, den Yantras oder Maṇḍalas. Yantras können aus rein geometrischen Figuren wie Dreiecken, Rechtecken und Kreisen bestehen. Häufig haben sie die Form von Lotus-Blüten mit einer festgelegten Zahl von Blütenblättern, einer bestimmten Farbe und weiteren Symbolen. Kompliziertere Maṇḍalas können auch bildliche Darstellungen von Göttinnen und Göttern sowie Tieren beinhalten.

Wie die Mantras stehen auch Yantras und Maṇḍalas jeweils für eine bestimmte Gottheit, eine Energieform, eine Vorstellung oder einen Energiepunkt im Körper.

Sie können als äußere Bilder der Konzentration dienen oder innerlich visualisiert werden. Außerdem kann das Zeichnen oder Herstellen von Yantras eine Form der Meditation sein.

9.11 Svāra-Yōga

Svāra-Yōga bezeichnet die Technik des Ausgleichs zwischen Gegensätzen insbesondere von linker und rechter Körperhälfte und den mit beiden Seiten verbundenen Kräften. Dazu dient besonders der Energieausgleich durch Atemtechniken wie Wechselatmung, teilweise verbunden mit bestimmten Handhaltungen oder Gedankenlenkungen.

9.12 Laya-Yōga

Die Technik des Laya-Yōga ist sehr eng mit dem Kuṇḍalinī-Yōga verknüpft. Man kann beide Begriffe durchaus auch als zwei Namen für denselben Yōga-Weg verstehen.

Das Wort Laya heißt „Auflösung“. Damit ist die mikrokosmische Auflösung der Welt durch einen Vorgang im Menschen, der die genaue Umkehrung der tantrischen Weltentstehungslehre darstellt, gemeint. Dies ist in der Regel mit der Kuṇḍalinī in der Weise verbunden, dass das Aufsteigen der Kuṇḍalinī bewirkt, dass sich jeweils die

Schöpfungsebene wieder auflöst, die mit dem Cakra verbunden ist, das die Kuṇḍalinī durchstößt.

Innerhalb der Kuṇḍalinī-Yōga-Tradition bezeichnet Laya-Yōga die Praktiken, in denen diese Auflösung der Welt im Zentrum des Interesses steht, im Gegensatz zu den Techniken der Energiearbeit, in denen die Aktivierung und der Aufstieg der Kuṇḍaliṇi im Fokus der Aufmerksamkeit liegt.

9.13 Entspannungstechniken

Ein wichtiger Aspekt der Yōga-Praxis sind die Entspannungsübungen. Dazu gehören kurze Zwischenentspannungen, die als Pausen in die Āsana- und Prāṇāyāma-Praxis eingebaut werden sowie längere Entspannungen vor allem am Ende der Yōga-Sitzung. Die Entspannungsübungen werden vor allem in liegenden Positionen wie Śavāsana durchgeführt. Zu den wichtigsten Entspannungstechniken gehören die progressive Muskelrelaxation und die Yōga-Nidrā-Übungen.

9.14 Meditationstechniken

Als Meditation im weiteren Sinne kann die Übung bezeichnet werden, die vom Zurückziehen der Sinne (Pratyāhāra) von der Vielfalt der äußeren Erscheinungen und Erlebnisse, über die Konzentration oder das Festhalten (Dhāraṇā) eines einzelnen Gegenstandes im Bewusstsein in den Zustand der eigentlichen Meditation (Dhyāna) im engeren Sinne führt, der schließlich im Samādhi sein Ziel findet.

Die Meditation (Dhyāna) selbst ist aber eigentlich keine Methode, keine Meditationstechnik, sondern der Zustand, der Fluss der Meditation, in den man durch die Meditationstechniken der Konzentration (Dhāraṇā) gelangen kann. Wenn daher von Meditation als Methode oder von Meditationstechniken die Rede ist, dann bezieht sich das auf den Schritt der Dhāraṇā, die als Technik oder Methode betrieben werden kann, nicht auf den Zustand des Dhyāna im engeren Sinne, in den man durch diese Methoden gelangen kann, der aber selbst keine erlernbare und auszuführende Technik darstellt.

10 Übungspraxis: Sādhana

Die eigentliche Praxis des Yōga wird „Durchführung“ (Sādhana. oder Sādhanā) oder „Übung“ (Ābhyāsa) genannt. Der Praktizierende ist dementsprechend ein Sādhaka „Ausführender“ oder Ābhyāsīn „Übender“. Durch erfolgreiche Ausführung der Praxis wird er zum „Vollkommenen“ (Siddha), der über die entsprechenden „Vollkommenheiten“ (Siddhi) verfügt.

Die Sādhanā umfasst die Durchführung aller zum Yōga gehörenden Praktiken in einem speziellen zeitlichen und räumlichen Rahmen oder auch allgemein im gesamten Alltag. In den folgenden Abschnitten soll kurz erläutert, wie oft, wann, wie lange, wo, mit wem, wie und in welchen Stufen eine solche Sādhana-Praxis durchgeführt werden kann und soll.

10.1 Sādhana und Disziplin: Regelmäßigkeit

Der wichtigste Aspekt für das Sādhana ist die (Selbst-)Disziplin.

Disziplin hat heute für viele einen etwas unangenehmen Beigeschmack, es klingt nach Unterwerfung unter autoritäre Regeln. Vom Ursprung her bezeichnet Disziplin (disciplina) die für das Lernen (discere) des Schülers (discipulus) notwendige Ordnung und Struktur. Wenn man einem anderen Menschen als Guru folgt, mag die Disziplin tatsächlich etwas Autoritäres an sich haben und dies war in dem traditionellen indischen Lehrer-Schüler-Verhältnis sicher auch oft der Fall. Wenn man seinem inneren Sat-Guru oder sich selbst als Sva-Guru folgt, handelt es sich aber nicht mehr um eine äußere, heteronome Autorität, der man sich unterwirft, sondern um eine innere, autonome Autorität, die Selbstdisziplin fordert.

In jedem Fall ist zum erfolgreichen Lernen und zur erfolgreichen Entwicklung der eigenen Identität, eine gewisse Disziplin sehr nützlich, wenn nicht sogar notwendig. In der Verwirklichung (Sādhana) und dem regelmäßigen Üben (Abhyāsa) stellt uns unsere Natur einige Hindernisse in den Weg, die den Fortschritt behindern können. In der Yōga-Tradition werden fünf solcher Hindernisse genannt: Zweifel (Saṃśaya), Trägheit (Ālasya), Schläfrigkeit (Nidrā), Furcht (Bhaya) und Krankheit (Kōṣa). Diese Hindernisse sind grundsätzlich bei jedem vorhanden, um sich durch sie nicht von der Übungspraxis abhalten zu lassen, ist daher Disziplin nötig.

In der Übungspraxis äußert sich diese Disziplin vor allem in der Regelmäßigkeit des Sādhana: Die Übung ist umso erfolgreicher und gewinnbringender, je regelmäßiger man übt. Die Grundregel lautet, dass man täglich üben sollte. Nur durch tägliches Üben und zwar möglichst immer zur selben Zeit kann die Übung zu einer Routine werden, die dann immer weniger Anstrengung kostet.

Natürlich ist auch selteneres Üben nützlich und besser als gar nicht zu üben, aber je häufiger man übt, desto besser. Im Zweifel ist es besser jeden Tag zu üben und eventuell das Sādhana-Programm zu kürzen, wenn es nicht anders geht, aber jeden Tag wenigstens ein klein wenig Sādhana zu praktizieren.

10.2 Der richtige Zeitpunkt für Sādhana

Als der beste Zeitpunkt für Sādhana gilt im Allgemeinen der frühe Morgen, der Zeitraum vor und bis zum Sonnenaufgang etwa von 4:00 bis 7:00 morgens. Diese Zeit wird auch Brahma-Muhūrta „Zeit des absoluten Weltgeistes“ oder Amṛta-Vēlā „Zeitraum (des Nektars) der Unsterblichkeit“ genannt. Um diese Zeit aufzustehen und Sādhana zu machen, erfordert sicherlich eine große Disziplin, es hat aber auch die größte positive Wirkung. Ein weiterer Vorteil ist, dass sich ein derart frühes Üben sich mit den allermeisten Berufen gut verbinden lässt, da die Arbeit dann erst nach dem Sādhana beginnt.

Auch wenn man es nicht ganz so früh schafft, ist es grundsätzlich günstig, direkt nach dem Aufstehen zu üben, da einem zu diesem Zeitpunkt nicht so leicht andere Dinge dazwischen kommen wie später am Tag. Für körperliche Übung ist es am besten vor dem Sādhana gar nichts oder nur etwas ganz Leichtes gegessen zu haben.

Als zweitgünstigste Zeit gilt die Zeit um den Sonnenuntergang. Im Tagesablauf der meisten Menschen besteht hier sehr viel eher die Gefahr, dass andere Verpflichtungen oder Hobbies das Ausführen des Sādhana behindern. Grundsätzlich gilt natürlich, dass jeder Zeitpunkt für das Sādhana besser ist als gar keiner. Es gibt natürlich auch die Möglichkeit, das Sādhana in zwei Teile zu teilen und einen Teil morgens, den anderen abends zu praktizieren.

Im Idealfall wird im Laufe der Zeit jede Handlung auch im Alltag so bewusst durchgeführt, dass sie zu einer Form von Sādhana wird, dies wäre dann eine Art Rund-um-die-Uhr-Sādhana.

10.3 Dauer des Sādhana

Die ideale Dauer für ein Sādhana sind etwa zweieinhalb Stunden. Mit einem Sādhana zwischen zwei und drei Stunden in dem Zeitraum vor Sonnenaufgang lässt sich die maximale Wirkung erreichen. Wenn dies nicht möglich ist, kann das Sādhana-Programm natürlich verkürzt und/oder in zwei Teile aufgeteilt werden.

In jedem Fall ist auch ein deutlich kürzeres Sādhana, wenn es regelmäßig ausgeführt wird, besser als eine unregelmäßige Praxis. Es ist sinnvoll ein Minimalprogramm zu haben, das wirklich jeden Tag direkt nach dem Aufstehen geübt wird, und dann, wenn mehr Zeit zur Verfügung steht, etwas mehr zu tun.

10.4 Ort für das Sādhana

Grundsätzlich ist jeder Ort möglich. Am besten ist ein ruhiger Ort, an dem man beim Üben nicht gestört oder abgelenkt wird. Der Idealfall ist ein Raum, der nur für das Sādhana reserviert ist. Es reicht aber ein relativ kleiner Platz: Fast alle Übungen lassen sich problemlos in einem Raum von etwa 2x1,5m durchführen. Sādhana in der Gruppe wird in der Regel in einem speziellen Übungsraum in einem Yōga-Zentrum praktiziert.

10.5 Sādhana allein und in der Gruppe

Sādhana kann grundsätzlich sowohl allein als auch in der Gruppe durchgeführt werden. Die Dynamik der Gruppe kann helfen und motivieren. Allerdings ist es sicherlich nicht leicht eine Gruppe zu bilden, die gemeinsam jeden Tag zur selben Zeit gemeinsam übt. Daher sollte man auch in der Lage sein, allein zu üben. Eine übliche Praxis ist es, täglich allein eine Sādhana-Routine zu haben und dann, wenn sich eine Gelegenheit ergibt, in einer Gruppe zu üben.

10.6 Inhalt des Sādhana

Ein Sādhana sollte Körper, Seele und Geist üben und möglichst alle Glieder des Yōga umfassen.

Ein vollständiges Sādhana beginnt mit einem Einstieg durch ein Mantra und/oder eine kurze Meditation sowie eine Anfangsentspannung. Dann folgen eine oder mehrere Aufwärmübungen, dann die Praxis einer Reihe von Āsanas, die möglichst gleichmäßig verteilt aus den verschiedenen Āsana-Gruppen stammen und wieder mit einer Entspannung enden. Danach kommen Prāṇāyāma-Übungen und schließlich eine Meditation. Wenn auch Kriyās geübt werden, dann geschieht dies am besten direkt vor der Meditation.

Nach der Meditation sollten die letzten Glieder des Yōga bewusst als Rückkehr in den Alltag und Verwirklichung (Sādhana) des Yōga im Alltag durchgeführt werden: Das Begehren (Ruci) nach Genuss der Welt und die Anhaftung (Āsakti) an weltliche Dinge sollten zum

Beispiel dadurch geschehen, dass man sich Wünsche und Ziele, die man sich an dem folgenden Tag erfüllen möchte, bewusst macht, so dass man nach dem eigentlichen Sādhana zu liebender Teilhabe (Bhakti) und Genuss (Bhōga) der weltlichen Freuden übergeht. In der Tradition von Yōgī Bhajan beinhaltet das Sādhana stets die Rezitation des Japjī von Guru Nānak, dann eine komplette Kriyā und schließlich Meditation mit Mantra-Rezitation.

10.7 Stufen des Sādhana

Es werden häufig drei verschiedene Stufen des Sādhana unterschieden. In der Tradition von Yōgī Bhajan werden sie beispielsweise Sādhana, Ārādhana und Prabhupati genannt.

Die erste Stufe des Sādhana ist die Phase, in der es Mühe und Anstrengung kostet, die Disziplin aufzubringen, um regelmäßig und konsequent Sādhana zu üben. Wenn wir diese Disziplin regelmäßig aufbringen, kann diese Phase nach einigen Wochen abgeschlossen werden. Wenn wir dagegen immer nur undiszipliniert ab und zu üben, wird sie unter Umständen nie überwunden.

Wenn durch regelmäßiges und diszipliniertes Üben das Sādhana zu einer Gewohnheit geworden ist, die gewissermaßen wie automatisch durchgeführt wird und keine Überwindung mehr kostet, dann ist die zweite Stufe erreicht. Ārādhana heißt eigentlich „Huldigung“, „Günstigstimmen“ und „Verwirklichung“. Hier meint es die Verwirklichung des Sādhana als verinnerlichte Gewohnheit, die vollkommen harmonisch und ohne innere Widerstände oder Hindernisse durchgeführt wird.

Die dritte Stufe ist die Meisterschaft. Auf dieser Stufe ist die Sādhana-Praxis schon zu einem Teil meiner Persönlichkeit geworden, gehört vollkommen zu mir und ist nichts Fremdes mehr. Damit beherrsche ich sie vollkommen, bin ihr „Meister“ oder „Herr“ (Prabhu). Yōgī Bhajan nennt diese Stufe Prabhupati, vielleicht ist eigentlich eher Prabhutva „Meisterschaft“ gemeint.

Die Śiva-Saṃhitā unterscheidet sogar vier Stadien: Zunächst befindet sich der Übende in der Ārambha-Avasthā, dem „Anfängerstadium“, in dem er den Inhalt seines Sādhana noch nicht sicher festhält, wie ein ungebrannter Tonkrug das Wasser nicht beständig halten kann, sondern sich auflöst. Wenn er durch kontinuierliche Praxis fest geworden ist, gelangt er in den „Zustand des (gebrannten) Kruges“ (Ghaṭa-Avasthā), in dem er seine Praxis bereits beständig festhalten kann, und dann in den „Zustand der Vertrautheit“ (Paricaya-Avasthā), der in etwa der Stufe des Ārādhana entspricht. Wenn der Yōgin seine Praxis völlig beherrscht erreicht er schließlich den ekstatischen „Zustand der Vollkommenheit“ (Niṣpatti-Avasthā).