

Prof. Johannes Agard

# Was ist Yoga wirklich?<sup>1</sup>

## Alles ist Asche

„Asche ist Feuer, Asche ist Wasser, Asche ist Erde, alles ist Asche, der Äther ist Asche, die Sinne sind Asche, die Augen und andere Wahrnehmungen sind Asche“ (Atharva Siras).

In diesen Worten drückt sich die Lebenshaltung des Yoga aus. Alles ist Vergänglichkeit, Vorläufigkeit, Schmerz, Leiden und Tod. Das Leben mit seinem Leiden und dem Tod setzt sich fort in einem ewigen Kreislauf (Seelenwanderung), dem kein Mensch entgeht. Leben ist ein endloses Wandern durch das unendliche und unüberwindliche Leiden. Ständige Wiedergeburten erfüllen die Zukunft. Geht es dabei auch einmal aufwärts zu einem besseren Leben oder gar abwärts zu einem schlechteren Leben, so spielt das keine Rolle: denn alles Leben ist Asche.

Alle verschiedenen Ausprägungen der hinduistischen Religion haben dieses gemeinsam: Sie wollen herausfinden, wie man dem Kreislauf des Lebens, um so dem Leiden des Lebens zu entkommen.

Dies kann man nicht als Todestrieb bezeichnen, denn man will ja gerade dem Tod entfliehen. Eher könnte man von Lebensfurcht sprechen, denn das Leben setzt die Hindus in Schrecken. Das hat u.a. seinen Grund in dem harten Leben auf der indischen Halbinsel. Krankheiten aller Art, Hungersnöte durch Dürre oder Überschwemmung, Kriege und Unterdrückung haben bewirkt, dass das Leben als eine unerträgliche Reihe von Niederlagen und Leiden erfahren wird. Das formte die Religiosität dieser Menschen. Vor allem sind Shiva und seine Gespielin Kali Ausdruck für diese schmerzhafteste Lebenserfahrung.

## Die Furcht vor dem Tod

Die verschiedenen Erlösungssysteme auf der Grundlage dieser hinduistischen Religiosität sind Versuche, von beidem frei zu werden: vom Leben wie vom Tod. Ist aber keine volle Befreiung vom Leben und vom Tod zu erreichen, so kann man sich doch stärker vom Leben lösen. Yoga ist Ausdruck der Auffassung, dass Leiden vermindert und der Tod dadurch hinausgezögert werden können, indem die normalen Lebensprozesse eingeschränkt oder zum Stillstand gebracht werden.

---

<sup>1</sup> Dies ist der Nachdruck der gleichnamigen Broschüre herausgegeben vom „Arbeitskreis Religiöse Gemeinschaften“ der Vereinigte Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands

Ein wichtiger Text innerhalb der Hatha-Yoga-Literatur, Goraksa Ahataka, drückt dies wie folgt aus:

91) *Solange die Lebenskraft (prana) im Körper verbleibt, entweicht das Leben (jiwa) nicht. Entweicht aber die Lebenskraft, dann kommt der Tod. Darum soll man Meister darin werden, prana zurückzuhalten.*

92) *Solange prana durch Atemanhalten im Körper gehalten wird, ist auch das Bewusstsein (citta) frei von Krankheit. Was für einen Grund gibt es dann, den Tod zu fürchten, solange das Sehen fixiert bleibt zwischen den Augenbrauen?*

93) *Wegen dieser Furcht vor dem Tod, ist Brahma (der Schöpfergott) darauf ausgerichtet, den Atem zu kontrollieren (prana-yama). Das gleiche gilt auch für die Yogis und heiligen Personen. Darum muss man den Atem zurückhalten.*

94) *Das Motiv für . Das gleiche gilt auch für die Yogis und heiligen Personen. Darum muss man den Atem zurückhalten.*

Das Motiv für Yoga ist also die Furcht vor dem Tod. Das Mittel dem Tod zu entgehen, ist das Zurückhalten des Atems. So gilt es auch andere Lebensfunktionen einzuschränken und sie zum Stillstand zu bringen. Hathayogische Techniken dienen dazu, dies zu erreichen.

### Hathayogische Techniken

Die Atemübungen (prana-yama), wie sie im Yoga gelehrt werden, haben nicht das Ziel, die Atemtechnik zu verbessern, sondern der Atem soll reduziert oder am besten ganz zum Stillstand gebracht werden. In gleicher Weise sollen Körperstellungen (asanas) dazu dienen, den ganzen Körper außer Funktion zu setzen. Dieser soll unbeweglich und in festen Stellungen steif werden.

Die Meditationsworte (mantras), die dem Yogaübenden gegeben werden, dienen dazu, Denken und Bewusstsein außer Funktion zu setzen; oftmals sind sie Götternamen und Anbetungsformeln zugleich.

Die symbolischen Körperbewegungen (mudras und bandhas), die eingeübt werden, zielen besonders darauf ab, alle neun Pforten des Körpers zu schließen, so dass keine äußere Sinneswahrnehmung in das Bewusstsein gelangt. Der Körper soll für äußere Wahrnehmungen unempfindlich gemacht werden. Geschieht dieses, dann verschafft sich der Körper selbst Ersatzwahrnehmungen innerer Art wie inneres Licht, innere Laute, inneren Geruch und innere Lust. Ziel des Yoga ist also nicht, das Leben des Menschen zu verbessern, sondern ein anderes, ein inneres Leben als Ersatz für das Leben, dem man entgehen möchte, zu schaffen.

Ein ganz neues Universum, eine ganz neue Lebensdimension wartet auf den Meditierenden, der willig als Schüler dem Guru auf diesem Weg folgt. Diese entscheidende Tatsache soll nun in den folgenden Abschnitten noch näher erläutert werden.

Wir halten nochmals fest: Diese Techniken –auf Yoga Schulen gelehrt- sind keineswegs neutrale Techniken, sondern Techniken zur Überwindung sowohl des Lebens wie auch des Todes. Sie dienen den Zwecken des höheren Yoga.

### Tantra-Yoga

Der höhere Yoga hat viele Bezeichnungen. Man unterscheidet zwischen dem Yoga des Gefühls (bhakti), dem Yoga des Handelns (karma) und dem Yoga der Erkenntnis (gnana). Wichtiger als diese ist aber noch der große oder hohe Yoga, Tantra-Yoga genannt. (Er wird auch Kriya-Yoga, Laya-Yoga, Kundalini-Yoga oder Raja-Yoga genannt).

Die drei klassischen Yogawege des Gefühls, des Handelns und der Erkenntnis erfordern viele Leben und somit viel Übung, um aus dem Kreislauf des Lebens und des Todes hinauszuführen. Demgegenüber führt der Tantra-Yoga schneller zu Ziel, ist darum aber auch der harte Weg. Die meisten Yoga-Schulen lehren nämlich, dass wir uns gegenwärtig in einer Verfallsperiode (kali-yuga) befinden, wo auf einen „groben Klotz ein grober Keil gehört“. Diese Funktion hat der Tantra-Yoga. Die meisten Yoga Schulen sind auf diese oder jene Weise tantrisch. Die hinduistische Religiosität ist größtenteils lebensverneinend und verwirft daher die Sexualität oder lässt sie zumindest stark zurücktreten. Tantra-Yoga nimmt hier eine völlig andere Haltung ein. Auch Tantra will aus dem Kreislauf des Lebens und des Todes herausführen, auch Tantra betrachtet das Leben als ein Gift. Dagegen behauptet Tantra, dass das Böse durch Böses, Gift durch Gift überwunden werden müsse.

So spielt beim Tantra-Yoga die Sexualität eine wichtige Rolle. Dies wird allerdings von vielen erst nach einer längeren Zeit der Beschäftigung mit dieser Form des Yoga erkannt. Yoga – wie viele andere orientalischen Religionen auch – wirkt auf zwei verschiedenen Ebenen und zeigt so ein „Gesicht nach außen“ und ein anderes „Gesicht nach innen“. Dem entspricht auch die besondere Sprache, die ebenso viel verbirgt wie sie preisgibt. Sie ist ausgesprochen zweideutig.

Die zentralen Yoga-Begriffe z.B. bindu (Samen) und prana (Lebenskraft) haben sowohl eine sehr konkrete leibliche Bedeutung als auch symbolische und geistliche Bedeutungen.

### Samenmystik

Yoga-Texte sprechen die Überzeugung aus, dass, wer sich in normaler Weise sexuell betätigt, seine Lebenskraft verbraucht und sich Krankheit und Tod ausliefert. Daher muss – im gleichen Sinne wie das Zurückhalten des Atems (prana) – auch der Samen (bindu) zurückgehalten werden. Alle Techniken des Zurückhaltens dienen diesem Zweck. Wer seinen Samen in sich behält, kann Unsterblichkeit gewinnen, auf jeden Fall sich selbst verjüngen und den Tod hinauszögern. Soll dieses durch Zurückhalten des Samens gelingen, dann muss dieser in Nektar (oder Ambrosia, Soma, Lebenselixier oder wie man diesen Lebenstrank auch immer nennen mag) verwandelt werden. Hier zeigt sich die eigentliche und wahre Absicht des Yoga.

### Die Kundalini-Schlange

Die verschiedenen Einzelheiten dieser Yoga-Praxis können hier nicht geschildert werden, aber in verschiedenen Yoga-Lehren ist die eigentliche Absicht des dort gelehrt Yoga die geschlechtliche Vereinigung als Ritual (maithuna). Dieses ist verbunden mit verschiedenen Hathayoga-Techniken. Dieser Yoga setzt den Orgasmus als das entscheidende Erlebnis der Befreiung ein, - Befreiung sowohl vom Leben als auch vom Tod – und als Erlebnis der Vereinigung mit dem Göttlichen. Letztlich ist hier die Rede von einer Vergöttlichung des Menschlichen.

Dieses ereignet sich vor allem in der Meditation mit der Kundalini-Schlange als Objekt. Prana oder die Lebenskraft, von der schon in einem Zitat die Rede war, ist hier identisch mit der Sexualität. Diese wird veranschaulicht durch eine Schlange, Kundalini d.h. „ die Zusammengerollte“. Sie soll gezwungen werden, sich von ihrem Platz hinter den Geschlechtsteilen fortzubewegen in einen Kanal innerhalb des Rückgrats und durch diesen aufwärts. Unterwegs zum Kopf durchquert sie eine Reihe von Stationen (chakras). Von chakra zu chakra gewinnt sie mehr an Kraft und wird immer göttlicher. Diese „Vergöttlichung“ soll sich darin äußern, dass der Meditierende übernatürliche Fähigkeiten bekommt. So soll er z.B. frei in der Luft schweben oder durch Wände gehen können.

Diese „Siddhis“ mit dem so genannten „Siddha-Yoga“ gibt es überall in der Welt. Siddha-Yoga wird u.a. auch von der „Transzendentalen Meditation“ vertreten. Durch Siddhi-Kurse gegen gute Bezahlung versprechen sie dem Meditierenden, die Schwerkraft zu überwinden (Levitation).

### Der „große Tod“: Unsterblichkeit

Wenn nach harten Yoga-Übungen, bei denen alle Techniken des Hatha-Yoga angewendet und hierbei in ihrem eigentlichen Sinn eingesetzt werden, die Schlange schließlich ganz hinaufgedrängt worden ist in den Gipfel des Gehirn, dann geschieht die kosmische Erlösung durch eine Art Superorgasmus. Hier muss wirklich von orgasmischen Erfahrungen gesprochen werden, die durch starke halluzinatorische Gefühle einen äußerst gewaltsamen Charakter bekommen. Diese Erfahrung wird als geschlechtliche Vereinigung zwischen dem Gott Shiwa, der ganz oben im Gehirn thront, und seiner Gespielin Kali verstanden, die als sein Potenz (shakti) mit der Kundalini identisch ist.

Diese Orgasmuserfahrung wird als „der große Tod“ erlebt, durch den der Meditierende der Welt der Vielfalt entgeht und die große Freiheit erfährt. Aus dieser großen Freiheit (und Erleuchtung) kehren nur die auserwählten zurück, die als Gurus für die Befreiung anderer wirken. Nach eigener Lehre des Yoga würden alle gewöhnlichen Menschen drei Wochen nach der vollen Befreiung sterben. Dieser Tod – und nur er! – führt weg von allem Leben und allem Tod zur totalen Freiheit.

## Die Flucht vom Tod in den Tod

Bemerkenswert ist, dass eine Religiosität, die von der Angst vor dem Tod getrieben wird, gerade hinführt zu einem „großen Tod“. Dies liegt daran, dass der Yoga- wie schon ausgeführt – nicht nur von der Furcht vor dem Tod, sondern auch durch eine Abkehr vom Leben bestimmt ist. Yoga versucht daher ins Jenseits von Tod und Leben zu gelangen – hin zu einem „ewigen Tod“, wie man es nennen könnte, der frei ist von aller Vergänglichkeit, jeglicher Krankheit und allem Leiden.

In zentralen Yoga-Texten entdeckt der aufmerksame Leser, dass sie sehr stark bewegt sind von den Problemen des Alterns. Yoga ist der Versuch alter Männer, den Verfall des Körpers aufzuhalten, den Tod aufzuschieben und sich gleichzeitig auf den Tod dadurch vorzubereiten, dass man sich vom Leben zurückzieht. Dieser Rückzug geschieht zum Teil sozial, indem die menschlichen Beziehungen (wie z.B. die Familie) aufgegeben werden. Sie gehen in einen Wald oder auf einen Berg, um dort allein zu leben. Andere ziehen sich auch nur geistig aus den Prozessen des Lebens zurück, sie verbleiben aber in ihren sozialen Beziehungen, z.B. als Familienvater. Yoga bietet sich so alten Menschen und besonders alten Männern an. Dieser Gedanke tauchte im Grunde schon bei der Erörterung der Samenmystik auf.

Freilich: Todesangst begleitet das ganze Leben und somit alle Menschen. So spricht Yoga auch alle Menschen irgendwie an. Doch hat Yoga seinen ursprünglichen „Sitz im Leben“ bei alternden Männern.

## Yoga im Interesse der Gesundheit

Die Menschen, die Yoga praktizieren, werden einwenden, dass ihnen „all dieser theoretische Kram“ gleichgültig ist, weil sie gute Erfahrungen mit Yoga gemacht haben. Sie fühlten sich dadurch gesünder und gestärkt. Dieses muss respektiert, aber auch richtig verstanden werden.

Ein Vergleich kann hier vielleicht zur Klärung verhelfen. Es gibt junge Männer, die sagen von sich, dass ihnen die Soldatenzeit gut getan habe. Sie seien körperlich trainiert worden und hätten u.a. eine gewisse Selbstkontrolle gelernt. Das sei auch ihrer Gesundheit zugute gekommen. Diese persönliche Erfahrung hebt jedoch die Tatsache nicht auf, dass das Militär eigentlich einen ganz anderen Zweck hat.

In gleicher Weise ist das Ziel des Yoga nicht identisch mit den positiven Folgewirkungen, die daraus festgestellt werden können. In sehr vielen Fällen ist es aber auch so, dass Meditierende nach einer Periode positiver Auswirkungen äußerst alarmierende schädliche Wirkungen erleben. Diese Wirkungen, die wir als schädlich bezeichnen, sind in Wahrheit die beabsichtigten Wirkungen des Yoga. So verlieren Menschen mehr und mehr die Fähigkeit ein aktives und nach außen gerichtetes Leben in Liebe und im Zusammenleben mit anderen zu führen. Der Yogi isoliert den Menschen Schritt für Schritt. Unbewusst werden zudem viele immer stärker in die hinduistische Religiosität hineingezogene, denn: Yoga-Praxis schafft auch Yoga-Theorie!

### Man wir dorthin geführt, wohin man nicht will

Will jemand Hindu werden und fängt deshalb an Yoga zu betreiben, dann ist dies in Anerkennung der Religionsfreiheit zu respektieren. Das Problem jedoch besteht darin, dass weitaus die meisten durch Yoga dorthin gebracht werden, wohin sie eigentlich gar nicht wollten: Sie werden Menschen mit anderen Normen! Sie werden hinduisiert, was ja keineswegs ihre Absicht war. Sie haben mit Yoga begonnen, weil es ihnen als eine Lebenskunst angeboten wurde. Aber Yoga ist eben, wie in dieser Schrift aufgezeigt wurde, eine Art Todeskunst, die ursprünglich entstanden ist, um älteren indischen Männern über die Todesfurcht in den letzten schwierigen Lebensjahren hinwegzuhelfen.

Will jemand sich selbst vergöttlichen und dem sonst bei uns üblichen Zusammenleben mit anderen Menschen entgehen, dann ist Yoga ein empfehlenswerter Weg. Will jemand sich Schritt für Schritt vom christlichen Glauben trennen, dann ist Yoga das einzig Richtige. Aber sehr viele geraten – von allen dem nichts ahnend – zum Yoga, weil auch viele Christen Yoga verteidigen und seine eigentlichen Intentionen – wohl aus Unkenntnis – leugnen. Es ist doch scheinbar gar nichts besonderes, jeden Tag nebenbei ein paar Yogaübungen zu machen! In Wirklichkeit ist es aber notwendig, die wahre und eigentliche Absicht des Yoga darzustellen, nicht um Yogalehrer brotlos zu machen, sondern um denen notwendige Informationen und Beratung zu vermitteln, die die eigentlichen Absichten und Hintergründe des Yoga nicht kennen. Christen, die nach meditativen Übungen suchen, sind auf das vielfältige Angebot christlicher Meditation hinzuweisen. Diese ist aber dem Yoga diametral entgegengesetzt. Die christliche Meditation will uns nicht zu Göttern machen und uns nicht vom Leben und Tod „befreien“. Sie will uns vielmehr zu dem Gott führen, der durch die Auferstehung Jesu Christi uns alle aus der Ausweglosigkeit gerettet hat, - ein Dilemma, das im Yoga unübersehbar zum Ausdruck kommt.

### Literatur

Der wichtigste Teil zum Verständnis des Hatha-Yoga ist das genannte Goraksha Shataka. Es stammt aus dem Mittelalter, vielleicht aus dem 12. Jahrhundert. In dieser Darstellung wurden drei andere grundlegende Texte verwendet.

Hatha Yoga Pradipika. Deutsche Übersetzung bei:  
H.-U. Rieker Das klassische Yoga-Lehrbuch Indiens, Zürich 1957,  
English: Neu Dehli 1975, 68 Seiten

Gheranda Samitha, Neu Dehli 1975, 59 Seiten  
Siva Samitha, Neu Dehli 1979, 87 Seiten

Vertrieb: Oriental Books Reprint, 54 Rani Jhansi Road, Neu Delhi 110055, Indien. Diese Texte sind auch abgedruckt in den „Sacred Books of the Hindus“, Bd. 15, 1 – 4, Allahabad/Indien 1911 – 15, New York 1974

Diese drei Schriften sind recht späte Darstellungen. Die klassische Yoga-Abhandlung findet sich in den Yoga-Sutras des Patanjali. Deutsch in: Patanjali Die Wurzeln des Yoga, O.W. Barth Verlag, München.

Die wichtigste westliche Darstellung des Yoga ist: Mircea Eliade: Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit, Insel-Verlag, Frankfurt/M. 1977