

Su Busson

ICH.
BIN.
JETZT.

Auf dem achtfachen Yoga-Pfad
zu sich selbst finden

Orac

Inhaltsverzeichnis

I. Über dieses Buch	11
II. Viel mehr als östliche Gymnastik	12
III. Raja Yoga – Der königliche Weg	16
IV. Der achtfache Pfad	20
1. YAMA – ÜBER DEN UMGANG MIT ANDEREN MENSCHEN UND DER UMWELT	25
1.1. Ahimsa – Gewaltlosigkeit	27
Wie werden wir gewalt-los?	29
Woran wir uns erinnern müssen	34
Das Ergebnis vollkommener Gewaltlosigkeit	38
Ahimsa: Übungspraxis für den Alltag	42
1.2. Satya – Wahrhaftigkeit	47
Warum lügen wir?	48
Die Kraft der Wahrhaftigkeit	52
Satya: Übungspraxis für den Alltag	54
1.3. Asteya – Nicht-Stehlen	59
Warum stehlen Menschen?	61
Vom Mangel zum Reichtum	64
Asteya: Übungspraxis für den Alltag	67
1.4. Brahmacharya – Im Bewusstsein der All-Seele handeln	73
Die Sache mit dem Sex	74
Alles mit Maß	78
Der inneren Wahrheit folgen	78
Brahmacharya: Übungspraxis für den Alltag	81
1.5. Aparigraha – Nicht-Besitzen	85
Der Preis des Besitzes	86
Sich selbst treu sein	89
Aparigraha: Übungspraxis für den Alltag	91

2. NIYAMA – ÜBER DEN UMGANG MIT SICH SELBST	97
2.1. Saucha – Reinheit	99
Körperliche Reinigung	100
Die yogische Ernährung	103
Geistige Hygiene	108
Reines Sein	111
Saucha: Übungspraxis für den Alltag	113
2.2. Santosha – Zufriedenheit	119
Wie der Geist innere Unzufriedenheit sät	120
Mit sich selbst zufrieden sein	123
Santosha: Übungspraxis für den Alltag	127
2.3. Tapas – Selbstdisziplin	131
Mehr Disziplin, bitte	132
Das höchste Ziel verfolgen	135
Tapas: Übungspraxis für den Alltag	138
2.4. Svadhyaya – Selbststudium	143
Verbindung mit der inneren Göttlichkeit	144
Svadhyaya: Übungspraxis für den Alltag	152
2.5. Ishvara Pranidhana – Hingabe an das Göttliche	157
Vertrauen in die universelle Kraft	158
Dein Wille geschehe	161
Im Augenblick leben	164
Ishvara Pranidhana: Übungspraxis für den Alltag	166
3. ASANA – DIE KÖRPERHALTUNGEN	169
Körper, Geist und Seele in Einklang bringen	170
Die Yamas und Niyamas in der Asana-Praxis	175
4. PRANAYAMA – DIE LENKUNG DER LEBENSENERGIE	183
Atmen heißt leben	184
Pranayama Basics	187
Atemübungen für den Alltag	192

5. PRATYAHARA – RÜCKZUG DER SINNE	197
Wie uns unsere Sinne täuschen	198
Die Sinne entlasten	200
Sein mit allen Sinnen	204
Pratyahara: Übungspraxis für den Alltag	205
6. DHARANA – KONZENTRATION	209
Die Kraft der Konzentration	210
Dharana: Übungspraxis für den Alltag	213
7. DHYANA – MEDITATION	219
Meditation – der Zustand des Seins	220
Zugang zum wahren Selbst	223
Passive und aktive Meditation	227
Dhyana: Übungspraxis für den Alltag	229
8. SAMADHI – ERLEUCHTUNG	235
Vom Erwachen zur Erleuchtung	236
Das Streben nach Erleuchtung	239
Danksagung	245
Kontakt	245
Anmerkungen	247
Literatur	251

I. Über dieses Buch

Dieses Buch ist eine Auftragsarbeit. Kein herkömmlicher Auftrag, wie Sie vielleicht meinen. Ich saß vielmehr im Flugzeug – allein in einer Sechserreihe und gerade auf dem Rückweg von einem intensiven Yoga-Lehrertraining –, als eine innere Stimme mich aufforderte: „Schreib über den achtfachen Yoga-Pfad in der heutigen Zeit.“ „Was? Ich? Ich hab doch viel zu wenig Ahnung davon.“ Die Antwort war klar und deutlich, wenn auch etwas monoton: „Schreib über den achtfachen Yoga-Pfad in der heutigen Zeit.“ In Sekundenschnelle überprüfte mein Verstand diese Idee und kam zu dem Schluss: „Unmöglich! Unzählige Experten könnten dieses Werk in Frage stellen und kritisieren. Tut mir leid, das geht nicht.“ Die Stimme blieb hartnäckig: „Schreib über den achtfachen Yoga-Pfad in der heutigen Zeit.“ Stille. Mir dämmerte: Ich werde dieses Buch schreiben, was auch immer dabei herauskommt.

Zwei Punkte vorweg. Sollten Sie mit dem, was wir üblicherweise hierzulande unter Yoga verstehen, nichts am Hut haben, legen Sie das Buch bitte nicht gleich wieder aus der Hand. Es werden hier keine Körperübungen beschrieben und Sie müssen keinen Fuß auf eine Yogamatte setzen, um dennoch von diesem Werk zu profitieren. Haben Sie sich hingegen schon mit der Philosophie und dem, was Yoga wirklich ist, beschäftigt, will ich Sie nicht enttäuschen: Das Buch ist keine klassische Interpretation des Yoga Sutra¹ (hervorragende Werke in dieser Richtung finden Sie im Literaturanhang), sondern eine sehr moderne, lebensnahe und auf unseren westlichen Alltag abgestimmte Auslegung des achthgliedrigen Yoga-Pfades². Neben traditionellen yogischen Sichtweisen finden Sie darin genauso westliche Ansätze und Übungsvorschläge. Die Kenntnisse darüber und die Ideen dazu verdanke ich einer Vielzahl von Men-

schen, allen voran meinen weltlichen, spirituellen und geistigen Lehrern. Dieses Wissen möchte ich mit Ihnen teilen und ich hoffe, Sie finden auf diesem Weg zu Ihrer inneren Wahrheit, die Ihr ganzes Leben bereichert und verwandelt.

II. Viel mehr als östliche Gymnastik

Yoga. Fast jeder hat schon davon gehört. Unzählige haben es selbst schon ausprobiert. Viele schwören darauf. Doch wenige wissen, worum es dabei wirklich geht.

Bei uns im Westen halten die meisten Menschen Yoga für eine jahrtausendealte indische Form von Gymnastik. Was in den 70er- und 80er-Jahren nur ein paar Freaks begeistern konnte, liegt heute voll im Trend. Wen wundert's. Yoga wurde uns in den letzten Jahren als Schönheitsgeheimnis von Superstars wie Madonna, Sting, Matthew McConaughey, Gwyneth Paltrow oder Jennifer Aniston verkauft und gilt als Wundermittel für körperliche Gesundheit, mentale Stärke und seelisches Wohlbefinden.

Klingt vielversprechend. Ist nicht einmal unwahr. Oder sagen wir so: Wer sich einer regelmäßigen Yoga-Praxis unterzieht – die Sonne grüßt³, Asanas⁴ übt, Bandhas⁵ aktiviert und yogisch atmet –, wird in der Regel belohnt. Die meisten Yogis fühlen sich nicht nur nach ihrer Übungspraxis wohler in ihrer Haut, sondern sind auch im Alltag entspannter und ausgeglichener. Figur und Fitness verbessern sich. Körper und Geist werden flexibler und weniger stressanfällig. Kleine und oft auch größere Wehwechen verschwinden. Das ist schön und gut, aber noch lange nicht alles. Wer sich ein wenig intensiver mit Yoga auseinandersetzt, entdeckt noch wesentlich mehr.

Yoga ist eine jahrtausendealte indische Lehre, die ursprünglich gar nichts mit Fitness zu tun hatte. Während es

Yoga vermutlich schon seit etwa 5000 Jahren gibt, hat der körperliche Übungsweg – Hatha Yoga – seinen Anfang im frühen Mittelalter. Jene körperlichen Übungssysteme, aus denen sich mit der Zeit die heute populären Richtungen wie Iyengar Yoga, Ashtanga Yoga, Vini Yoga und später Hot Yoga oder Power Yoga entwickelt haben, sind allerdings erst Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden – und zwar aus einer Mischung aus mittelalterlichen Hatha-Yoga-Übungen, Wrestling, Kampftechniken und moderner europäischer Gymnastik. Was heute Millionen von Menschen praktizieren, ist also weder so alt noch so indisch, wie die meisten denken.⁶ Yoga hat sich mit dem wandelnden Zeitgeist entwickelt und sich an die Bedürfnisse der modernen Menschen angepasst. Daran ist nichts verkehrt. Nur leider ist im Zuge der Weiterentwicklung und der weltweiten Vermarktung ausgerechnet das Wesentlichste fast vollständig verloren gegangen: das ursprüngliche Ziel von Yoga.

Vor Tausenden von Jahren haben Yogis sich mit den entscheidendsten Fragen der menschlichen Existenz auseinandergesetzt: Wer sind wir? Warum leiden wir? Wie können wir uns vom Leiden befreien und dauerhaft glücklich sein? Sie haben Antworten gefunden. Antworten, die heute noch ebenso ihre Gültigkeit haben wie vor langer, langer Zeit. Antworten, die Ihr Leben tiefgreifend verändern können.

Kennen Sie die Geschichte, die über das Versteck der Wahrheit kursiert? Als Gott die Welt erschuf, rief er alle Engel zu sich und sprach: „Ich werde die Menschen nach meinem Bild erschaffen. Doch sollen sie ihre Göttlichkeit für eine Weile vergessen, um selbst entdecken zu können, wer sie wirklich sind. Ich suche noch ein Versteck für die Wahrheit.“ Ein Engel schlug vor, die Wahrheit auf dem höchsten Berggipfel zu verstecken. Schnell war klar, dort würden die Menschen sie schon bald finden. Ein anderer schlug vor, die Wahrheit an der tiefsten Stelle des Meeres

zu verbergen. Aber auch dieses Versteck schien allen zu einfach. Selbst auf dem Mond und über den Wolken würden die Menschen in Bälle suchen. Schließlich sagte Gott: „Ich weiß, was zu tun ist. Wir verstecken die Wahrheit in den Herzen der Menschen. Dort kann sie jeder sofort finden. Doch dort wird nur suchen, wer erkannt hat, dass die Welt ohne Wahrheit wertlos ist.“

Ob Ihnen die Geschichte gefällt oder nicht, die allermeisten Menschen haben tatsächlich vergessen, wer sie wirklich sind. Im Osten haben die Yogis schon vor langer Zeit erkannt, dass die Wahrheit nur im Inneren zu finden sein kann. Ihr Interesse galt nicht der äußeren Welt, sondern vielmehr dem, was ewig und unvergänglich ist. Traditionellerweise zogen sie sich zurück, lebten als Asketen, unterwarfen sich einem strengen Training und widmeten ihr ganzes Leben dem Ziel, ihr wahres Selbst zu erfahren und Erleuchtung zu erlangen. Sie lebten äußerlich arm, aber innerlich reich und im Einklang mit der Existenz. Im Westen haben wir uns eher darauf spezialisiert, äußeren Reichtum, Macht und Anerkennung anzustreben und unser inneres Sein zu vernachlässigen. Durch die materielle Ausrichtung haben wir in den letzten Jahrhunderten vieles in der Welt erforscht und phänomenale Dinge entwickelt. Bei allem Erfolg und Fortschritt, den wir auf diese Weise ohne Zweifel erzielen konnten, bleibt doch das Gefühl der inneren Leere und eine tiefe Sehnsucht nach Mehr – besser gesagt nach echter Erfüllung und dauerhaftem Glück. So machen sich auch bei uns immer mehr Menschen auf die Suche nach spirituellen Antworten. Dazu müssen wir uns nicht aus der Welt zurückziehen und allen materiellen Dingen entsagen. Was wir suchen, ist hier und jetzt. In diesem Moment. Wir sind nur meist so mit der Außenwelt beschäftigt und in unserem eigenen Kopf gefangen, dass wir die Wahrheit übersehen, die in jedem von uns versteckt ist.

Die Lehrer und Yoga-Meister aus Indien haben uns ihr Wissen geschenkt und einen Weg gezeigt, wie wir uns aus unserem geistigen Gefängnis befreien und das wieder entdecken können, was in uns ist und weit über unser getrenntes Ich hinausgeht. Einen Weg, den wir hier und heute in unserem Alltag gehen können. Er passt perfekt in unsere Zeit, in der die Wahrheit immer öfter ans Licht kommt: Alles ist eins. Untrennbar miteinander verbunden. Sie, ich, jeder andere Mensch, jedes Tier, jeder Grashalm sind Teil eines Ganzen. Gott hat kein Gegenteil, nichts ist nicht-göttlich. Alles wird von derselben Kraft belebt. Dieses höchste Geistprinzip – Purusha⁷, Liebe, Gott, universelles Bewusstsein oder welchen Namen Sie sonst verwenden wollen – ist in allem und überall gegenwärtig. Gott ist unser eigentliches Sein, nichts Losgelöstes, nichts weit Entferntes, nichts da oben im Himmel. Das haben Sie auf die eine oder andere Weise mit Sicherheit schon gehört oder vielleicht selbst erfahren. Yoga ist die Einladung, nach innen zu gehen und diese Wahrheit zu leben.

Das Wort Yoga bedeutet „Verbindung“ oder „Einheit“. Yoga heißt, mit dem universellen Bewusstsein verbunden zu sein – eins mit der Quelle. Mit anderen Worten bietet diese Weisheitslehre eine handfeste Anleitung zur Erleuchtung. Erleuchtung ist allerdings ein mythenumwobenes Wort. Es geht hier nicht um so etwas wie kosmische Orgasmen oder spektakuläre Gipfelerlebnisse, die genauso schnell wieder vergehen, wie sie kommen. Es geht um den Bewusstseinszustand, in dem Sie Ihren ganz normalen Alltag verbringen. In diesem Sinn ist Yoga ein tiefgreifender Transformationsprozess: Schicht für Schicht tragen Sie alte Konditionierungen und eingefahrene Muster ab, bis Ihre wahre Natur immer öfter zum Vorschein kommt. Schritt für Schritt entfalten Sie Ihr volles Potenzial und leben zusehends in Frieden und Harmonie mit sich und der

Welt. Zug um Zug erleuchten Sie Ihren Alltag. Das ist eine Reise, die Selbstreflexion, Engagement und Hingabe erfordert. Wie weit Sie auf diesem Weg sind, zeigt sich in jedem Augenblick Ihres Lebens.

Yoga bedarf keiner Religionszugehörigkeit. Yoga ist keine Religion und widerspricht keiner Religion. Egal ob Gläubiger oder Atheist, jeder kann ein Yogi sein. Es heißt letztlich nicht anderes als: im Jetzt zu sein. Bewusst, aufmerksam und geistig präsent. Wahrzunehmen, was wirklich ist, und die Vollkommenheit in allem zu erkennen.

Yoga ist Indiens größtes Geschenk an die Menschheit.

Es ist ein für alle zugänglicher und praktischer Weg zu dauerhaftem Glück.

T.K.V. Desikachar

III. Raja Yoga – Der königliche Weg

Der Ordnung halber sei hier gesagt, dass Yoga zahlreiche verschiedene Richtungen und Wege anbietet, um zur Wirklichkeit zu erwachen. In diesem Buch geht es um Raja Yoga, den Pfad der Geisteskontrolle. Raja bedeutet „König“, und so wie ein König über seine Untertanen herrscht, so herrscht ein Raja-Yogi über seinen Geist. Die älteste Überlieferung dieser Tradition ist das Yoga-Sutra von Patanjali, der vermutlich im 2. Jahrhundert v. Chr. gelebt hat. In Form von 195 kurzen Sanskrit-Versen fasst diese Schrift die Essenz universeller Weisheit erstmals schriftlich zusammen und weist den „königlichen“ Weg zur Selbsterkenntnis. Das Sutra basiert auf dem Wissen, dass menschliches Leid nichts mit dem zu tun hat, was in der Außenwelt passiert, sondern mit dem, was in unserer Innenwelt vor sich geht. Lange vor der Modeerscheinung des „positiven Denkens“ und des aktuellen Hypes um die „bewusste Rea-

यम

1. Yama Über den Umgang mit anderen Menschen und der Umwelt

Yama bedeutet im Sanskrit Enthaltung und Selbstkontrolle. Die fünf Yamas, die meist als moralische Gebote oder ethische Disziplinen bezeichnet werden, betreffen den Umgang mit unseren Mitmenschen und der Umwelt und sichern eine friedliche Existenz. Dazu zählen:

1. Ahimsa – Gewaltlosigkeit
2. Satya – Wahrhaftigkeit
3. Asteya – Nicht-Stehlen
4. Brahmacharya – Im Bewusstsein der All-Seele handeln
5. Aparigraha – Nicht-Besitzen

Diese fünf Prinzipien sind zwar die sogenannten „äußeren“ Regeln, gelten aber sowohl für den zwischenmenschlichen Umgang als auch im Umgang mit uns selbst. Was wir über die Außenwelt denken, wie wir fühlen, sprechen und anderen gegenüber handeln, hängt nun einmal untrennbar damit zusammen, wie wir uns selbst sehen und behandeln. Wie innen, so außen – wie außen, so innen.

Es geht nicht darum, die fünf Gebote mit eiserner Disziplin zu befolgen, sondern ihre Funktionsweise zu begreifen. Wer wirklich erkannt hat, wer er ist, wie das Leben funktioniert und wie sich das innere Sein auf die äußere Welt auswirkt, lebt diese fünf Prinzipien – sie sind quasi ein Nebenprodukt der Erleuchtung. Die Regeln basieren auf

universell gültigen geistigen Gesetzen. Es sind spirituelle Wahrheiten, die Sie selbst ausprobieren und am eigenen Leib überprüfen können. Sie müssen damit Erfahrungen sammeln. Im Lauf der Zeit werden Sie die Prinzipien immer besser verstehen, immer mehr verinnerlichen und immer öfter in Ihrem Leben anwenden. Und zwar nicht, weil das irgendjemand sagt, sondern weil Sie erkennen, dass es das einzige ist, was wirklich Sinn macht.

अहिंसा

1.1. Ahimsa Gewaltlosigkeit

Es war einmal ein Tempel in Indien, dessen Wände tausend Spiegel zierten. Als eines Tages ein Hund den Tempel betrat, sah er sich umringt von tausend Hunden und bekam es mit der Angst zu tun. Er fletschte die Zähne, knurrte und seine Nackenhaare stellten sich auf. Tausend Hunde taten es ihm gleich. In Panik rannte der Hund aus dem Tempel, überzeugt, die Welt sei ein Ort voll feindlicher und bedrohlicher Hunde.

Wenig später betrat ein anderer Hund den Tempel, sah sich umringt von tausend Hunden und freute sich aus ganzem Herzen. Er wedelte mit seinem Schweif und forderte die anderen zum Spielen auf. Tausend Hunde taten es ihm gleich. Glücklich und zufrieden verließ er den Tempel, überzeugt, die Welt sei ein Ort voll friedlicher und wohlgesinnter Hunde.

(Quelle unbekannt)

ahimsa pratishthayam tatsannidhau vairatyagah

Wer gewaltlos denkt, spricht und handelt,
schafft ein friedliches Umfeld.¹⁰

So lautet die Lebensregel über Gewaltlosigkeit. Mit anderen Worten: Innerer Frieden schafft äußeren Frieden. Kultivieren Sie Harmonie und Frieden in sich, dann erleben Sie Harmonie und Frieden in und mit allem, was ist. Warum das so ist? Dazu müssen wir ein wenig ausholen.