



# DIE WEISHEIT DES YOGA

»Yoga ist der Weg des Selbst,  
durch das Selbst, zum Selbst.«

*Bhagavad Gita*

# Yoga ist der Weg der Selbsterkenntnis

Yoga führt uns zum Einklang mit uns selbst und der Welt – denn alles steht miteinander in Verbindung.

Für viele Menschen ist Yoga eine Technik oder Sportart, die sie ausschließlich für den körperlichen Nutzen praktizieren. Es ist ein effektives Ganzkörpertraining, das nicht nur Spaß macht, sondern den Körper in alle erdenklichen Richtungen bewegt, dehnt und kräftigt. Dennoch hat Yoga weitaus mehr zu bieten. Es ist eine Anleitung für körperlich, geistige und seelische Gesundheit, die glücklich macht.

Das Wort Yoga kommt aus dem Sanskrit und bedeutet verbinden. Damit sind die Verbindung zu sich selbst als individuelle Seele und das Erkennen der eigenen Natur gemeint.

## Brahman und Atman

Es heißt, das ganze Universum entstand aus Brahman. Für viele ist das gleichbedeutend mit Gott, aber in der heutigen Zeit fühlt sich nicht jeder mit dieser Bezeichnung wohl. Deshalb wählen sie Begriffe wie höhere Macht, Schöpfer, Quelle allen Seins, Energie oder Natur. Wir Menschen, die Tiere und Pflanzen sind alle ein Ausdruck der Schöpfung Brahmans. Unser wahres Selbst, der Atman, ist vergleichbar mit einer Ausstülpung des unendlichen Bewusstseins von Brahman. Die individuelle Seele entwickelt sich in vielen Lebenszyklen und durchläuft dabei zuerst das Stadium der Welt der Pflanzen, die im kollektiven Seelenverbund leben, danach die

Tierwelt, in der die Wesen als individuelle Seelen existieren, und als Krönung der Schöpfung schließlich das Mensch-Sein. Der nächste Entwicklungsschritt für uns Menschen ist das Erkennen, dass wir und alles um uns herum das gleiche Bewusstsein sind, das uns alle miteinander verbindet. Wir sind zwar individuelle Seelen, aber weder von unseren irdischen Mitgeschöpfen noch von Gott getrennt. In Wahrheit bilden wir eine göttliche Einheit, deren Grundlage die kosmische Ordnung ist, durch die sich die Schöpfung vollziehen kann.

So haben wir in dieser Inkarnation als Mensch eine menschliche Form bekommen, die der menschlichen Ordnung unterliegt. Es gibt

Zellen, die sich zu Geweben zusammenschließen und dadurch Organe bilden, die in Kontakt und im Austausch mit allen anderen Zellen des Körpers stehen. Jede einzelne Körperzelle findet ihren Platz in der Ordnung und ist sich ihrer Aufgabe bewusst. Jedes Mal, wenn sie sich reproduziert, entsteht die gleiche Zelle an dem gleichen Platz und mit der gleichen Funktion. Das Agieren unserer Zellen als innerer Mikrokosmos ist vergleichbar mit unserem äußeren Makrokosmos. Auf dieser Ebene ist jeder Mensch, jedes Tier und jede Pflanze wie eine Zelle der höheren Ordnung und so befinden wir uns in Kontakt und im Austausch mit allen Geschöpfen dieser Erde. Durch das Gleichnis lässt sich schlussfolgern, dass auch unsere individuelle Seele einen Platz und eine Funktion innerhalb des Makrokosmos hat, die es zu erkennen gilt.

Wünschenswert ist es, dass sich jede Zelle in unserem Körper ihrer Aufgabe bewusst ist und die Kommunikation und der Austausch optimal funktionieren. Zudem sollte das innere Milieu möglichst sauber sein und mit den besten Lebensmitteln versorgt werden, damit der Körper hochwertige Baustoffe zur Erhaltung zur Verfügung gestellt bekommt. Andernfalls würden pathologische Prozesse in Gang gesetzt werden, die früher oder später unseren gesamten Organismus in Mit-

leidenschaft ziehen können. Also liegt es nahe, dass auch wir uns unserer Stellung innerhalb der Schöpfungsordnung bewusst sein sollten – sowohl als menschliche Gesamtheit wie auch als Individuum.

Wenn wir von Körper, Geist und Seele reden, dann beschreibt das die unterschiedlichen Existenzebenen unserer menschlichen Ordnung, die jedoch das gleiche Bewusstsein, den Atman, repräsentieren. Die Seele ist der feinstoffliche, unsichtbare Teil mit dem Lebensplan, der Körper ist die grobstoffliche, sichtbare Form dieser Manifestation. Der Geist steht dazwischen und schenkt uns die Fähigkeit, durch Fühlen und Denken in der Welt zu agieren und die Inkarnation zu erleben.

## Alles ist Bewusstsein und Prana

Alle Materie der Schöpfung lebt und sie hat Bewusstsein. Das Bewusstsein ist Purusha und das Lebendige, das Prana, ist Prakriti. Diese beiden Pole sind auch die zwei Aspekte unseres menschlichen Daseins. Man kann sie zwar getrennt voneinander betrachten, aber sie entspringen einer gemeinsamen Quelle: der Einheit hinter der Dualität, unserem Atman.

## Purusha – Bewusstsein

Purusha heißt sinngemäß »das, was in der Stadt schläft« und ist das Geist-Prinzip des Wissens. Wissen entsteht immer dann, wenn wir Informationen aufnehmen, sie in unserem Geist verarbeiten, abgleichen und daraus eine Erkenntnis gewinnen. Sie kann wahr oder unwahr, uns bewusst oder unbewusst sein. Auf jeden Fall entscheidet jede Erkenntnis unseres Lebens darüber, wie wir zukünftig denken, fühlen und handeln werden. Die Summe des Wissens, also die Summe der Erkenntnisse, ist das persönliche Bewusstsein, durch das sich unser Charakter und unsere Persönlichkeit bilden und durch die wir uns von anderen Individuen unterscheiden.

Mit jeder Erfahrung und der daraus folgenden Erkenntnis verändern wir uns und unser Bewusstsein. Das ist Entwicklung und führt manchmal sogar dazu, dass sich ein Leben, wie in meinem Fall, um 180 Grad drehen kann. Unser Bewusstsein ist nichts anderes als der persönliche Rahmen, in den wir all das hereinholen, was wir als wahr und existent zulassen. Das ist nicht nur durch uns selbst und unsere persönlichen Interessen geprägt, sondern auch durch die Erfahrungen und Erkenntnisse unserer Ahnenreihe, unserer Ursprungsfamilie und unseres Umfelds. Sie alle tragen ihr



♠ Das Om repräsentiert unsere Bewusstseinszustände.

Stück zu unserer, sich oftmals verändernden, Wahrheit und somit zu unserem Bewusstsein bei. Im Yoga gibt es aber eine Wahrheit, die ewig und nicht veränderbar ist:

Om ist der Urklang des Universums und setzt sich aus A-U-M und der Stille zusammen. Das Om-Symbol repräsentiert die unterschiedlichen Bewusstseinszustände Wachzustand, Traumzustand, Tiefschlaf und reines Bewusstsein, mit Maya, der Illusion, als Hürde. Die höchste Wahrheit ist das reine kosmische Bewusstsein, das über allem steht. Und das sind wir selbst. Bewusst-

seinsentwicklung bedeutet, sich von der Illusion der falschen Identifikationen zu trennen und das individuelle Bewusstsein mit Atman und Brahman in Einklang zu bringen. Das ist der Ansporn des Yogis.

Samsara ist der immerwährende Zyklus des Seins, der Kreislauf von Werden und Vergehen. Ihm unterliegen sowohl die Seele als auch der Körper. Die Seele inkarniert mit ihrem individuellen Lebensplan und Bewusstsein in den Körper, der aus den Bestandteilen der Erde geformt ist. So verbinden sich der feinstoffliche Kreislauf der Seele und der ir-

dische Kreislauf des Körpers in jedem Lebenszyklus miteinander. Nach dem Tod wird die Seele wieder zu reiner Energie und der Körper wird zu Erde. Während der Lebensdauer hat die Seele Zeit, ihr Selbstbewusstsein zu entwickeln und dadurch das wahre Selbst zu erkennen. Gelingt dies, dann hat sich die Seele als reines Bewusstsein erkannt und ist ein Jivamuktan. Das ist die hoch entwickelte, befreite Seele, die den Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt verlassen kann. Bei fehlender Selbsterkenntnis folgt der nächste Zyklus. Neues Spiel, neues Glück.

## Prakriti – Prana

Prakriti bedeutet das Aktive und ist das Prinzip des Lebens. Prana ist die Urmaterie der gesamten Schöpfung und der Lebenshauch aller Wesen im Universum. Durch Prana werden wir geboren und von Prana leben wir. Diese Lebenskraft unterscheidet alles Belebte von allem Unbelebtem.

Jede Schöpfungsgeschichte dieser Welt kennt etwas, das Prana gleich ist. Sehr anschaulich ist die Beschreibung aus der Bibel. »Und Gott der Herr machte den Menschen aus einem Erdenkloß, und blies ihm ein den lebendigen Odem in seine Nase. Und also ward der Mensch eine lebendige Seele.« (1. Mose 2 : 7) Prana ist der Atem des Lebens und die Lebensenergie, die in engem Zusammenhang mit Atman steht.

Wir alle verfügen über ein vorgeburtliches Prana, das wir von unseren Eltern, der Ahnenreihe und unseren vorherigen Inkarnationen mitbekommen haben. Dieses Prana in Verbindung mit Bewusstsein ist unsere Konstitution, was wörtlich Zusammensetzung oder Anordnung

bedeutet. Damit ist unser Erbgut gemeint, das als Information in der DNA gespeichert ist. Nach diesem Bauplan entwickelt sich der Embryo während der Schwangerschaft.

Daneben gibt es noch das individuelle Prana. Es ist das Energieniveau, das jeden Tag etwas anders sein kann. Es gibt Tage, an denen sprühen wir scheinbar nur so vor Energie und fühlen uns lebendig. Und dann gibt es die Tage, an denen wir uns ganz schlapp und leblos fühlen. Diese Vitalität hat in erster Linie mit unserem Lebensstil, der Atmung und der Ernährung zu tun. Nahrung ist für uns die offensichtlichste Form der Energieaufnahme, wobei wir fälschlicherweise denken, die Energie komme ausschließlich von den Fetten, Eiweißen und vor allem Kohlenhydraten. Diese haben allerdings nichts mit der Lebensenergie in diesem Sinne zu tun, sondern sind Komponenten, aus denen der Körper Energie bereitstellen kann. Wenn wir vom Prangehalt eines Lebensmittels sprechen, dann hat es in erster Linie damit zu tun, wie viel Vital- bzw. Lebenskraft in ihm steckt.

Prana befindet sich überall um uns herum und steht uns zur Verfügung. Wir müssen es nur in uns aufnehmen: das Luftprana über die Atmung, wenn wir in die Natur gehen oder Atemübungen machen. Das Sonnenprana über das Sonnenlicht, wodurch wir uns mit Vitamin D versorgen. Das Erdprana über den direkten Kontakt zur Erde. Das kosmische Prana über das oberste Chakra, wenn wir meditieren. Da Prana gleichzeitig in unterschiedlichen Ordnungen vorliegt, kann es sein, dass man im Schnitt zwar über viel Prana verfügt, aber auf einzelnen Schwingungsebenen unterversorgt ist. Deshalb sollten wir Prana auf so vielen verschiedenen Wegen wie möglich aufnehmen.

Durch Prana können wir unseren Lebenszyklus verlängern und somit auch den Zeitraum, in dem Entwicklung geschehen kann. Zudem sind Prana und dessen freier Fluss im Körper für die Erhaltung der Gesundheit entscheidend, denn Krankheit stellt grundsätzlich ein Hindernis auf dem Weg der Selbsterkenntnis dar.

# Werde dir dessen bewusst, was Bewusstsein ist

Das Ziel im Yoga ist es, aus einem schlafenden und unbewussten Zustand zu erwachen und zu erkennen, wer und was ein jeder von uns ist.

Um den schlafenden Bewusstseinszustand zu beschreiben, gibt es im Yoga unter anderem das Wagenlenkergleichnis. Es zeigt eine Kutsche, auf der vorne der Wagenlenker sitzt, der die Pferdezügel in der Hand hält, und in der Kutsche hat der Wagenherr Platz genommen. Dabei steht der Wagen für den Körper, die Pferde für unsere Sinne und Begierden, die Zügel sind das Denken, der Wagenlenker ist die Erkenntnis und der Intellekt und der Wagenherr ist unser Selbst, der Atman. Im unbewussten Zustand schläft der Wagenlenker, sodass er die Zügel nur schlaff in der Hand hält und die Pferde den Weg der Sinnesbefriedigung wählen. Der Atman hat auf das Geschehen keinen

Einfluss, weil der Wagenlenker ihn weder hört noch sieht.

## Die Unbewusstheit

Normalerweise handeln wir unbewusst. Wir alle suchen nach Befriedigung und haben den Wunsch, Liebe, Anerkennung und Glück zu finden oder zumindest Leid zu vermeiden. Sinnesbefriedigung spielt eine große Rolle in unserer Gesellschaft, sodass wir zu einem Übermaß an Konsum neigen. Essen, Trinken, Freizeitaktivitäten, Einkaufen, Medien oder Reisen dienen uns in erster Linie zur Befriedigung eines Bedürfnisses oder als Ablenkung von uns selbst, der Langeweile oder dem Leid.

Die Chinesen sagen: »Wenn alle das Gleiche machen, dann kann es trotzdem falsch sein.« Das hat mich motiviert, viele Dinge zu hinterfragen. Ich bin davon überzeugt, dass unsere Gesellschaft körperlich und psychisch weitaus gesünder sein könnte, als sie es aktuell ist. Es sollte auch möglich sein, harmonischer miteinander zu leben, weniger Kriege zu führen und die Erde nicht derart auszubeuten und zu verunreinigen, wie wir es momentan tun. Es ist nicht zu früh, neue Wege zu gehen. Sonst machen wir in den nächsten 30 Jahren aus der Erde einen Wüstenplaneten, auf dem wir nur schwer weiterexistieren können.

## Das Ego

Heutzutage verwenden wir viele Worte, die mit Selbst zu tun haben. Wir sprechen von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstverwirklichung, Selbstverantwortung, Selbstaufopferung und meinen damit jedoch meist das Ego. Ego und Selbst sind im Grunde völlig verschieden, dennoch verwenden wir sie wie Synonyme. Wer bei uns als starkes Ego auftritt, wird fälschlicherweise als selbstbewusst bezeichnet.

Wir kommen regelmäßig in Situationen, in denen wir uns jemandem vorstellen müssen. Dahinter steht die Frage »Wer bist du?«. Die Antwort beginnt normalerweise mit der Nennung des Namens. Danach folgen Wohnort, Beruf und Alter. Wer weiter ausholt, fügt noch Hobbys und Vorlieben hinzu. Mit all dem haben wir uns identifiziert. Die Summe all unserer Identifikationen ergibt die Definition unseres Ego-Selbst, das wir der Öffentlichkeit präsentieren. Natürlich hat jeder Mensch auch Identifikationen, die er nur ungern preisgibt – vor allem Gefühle und Emotionen, durch die wir in den Augen anderer als schwach gelten, oder unsere Schat-

tenseiten, die uns angreifbar und verletzlich machen.

Das Ego weiß nicht, wer oder was es tatsächlich ist, und beruht auf Unbewusstheit und falschen Identifikationen mit dem Wandelbaren. Es fühlt sich aus den unterschiedlichsten Gründen getrennt von sich selbst und der Umwelt und dieser Schmerz ist groß. Tief in uns verwurzelt gibt es aber die Sehnsucht nach Verbindung. Das Ego sucht diese Verbindung und seine Befriedigung durch äußere Umstände, wobei es ihm in erster Linie um die eigenen Interessen geht. Seine Motivation sind das Füllen einer inneren Leere, das Gesehenwerden und das Gefühl, angenommen zu sein. Im Grunde ist es die Summe der Überlebensstrategien eines verletzten Menschen, der nach Akzeptanz, Anerkennung und Erfüllung sucht.

## Die Bewusstheit und das Selbst

Bewusstheit tritt immer dann auf, wenn ein Teil von uns achtsam wird und den anderen Teil, der noch im Handeln, Fühlen oder Denken gefangen ist, als stiller Zeuge beobachtet. Ein Beobachter, der nicht

bewertet, der nichts beurteilt, der nichts will und der auch nichts verlangt. Der einfach nur da ist. Der stille Zeuge ermöglicht es uns, das zu betrachten, was wir als Selbst bezeichnen, und hilft uns dabei, dieses Selbst besser kennenzulernen und auch besser zu verstehen.

Im Grunde genommen ist Yoga der Prozess des Erwachens aus der Unbewusstheit, der Entlarvung der Facetten des Egos und der Reinigung des Bewusstseins von falschen Identifikationen. Je mehr wir von dem ablegen, was wir nicht sind, desto mehr können wir erkennen, wer und was wir sind. Wenn wir uns durch das Wandelbare hindurcharbeiten, finden wir das Unveränderliche, das von Natur aus ewig ist. Dadurch wird der Schmerz der Trennung als Illusion erkannt. Die Verbindung zur Seele, Atman und Brahman war nie weg. Wir haben nur geschlafen und konnten sie nicht erkennen. Auch Instinkt und Intuition waren nie weg, wir haben sie nur nicht mehr wahrgenommen oder ihnen nicht mehr getraut. Für diesen Erwachens- und Bewusstwerdungsprozess und das Herstellen der Verbindung sind die körperliche Reinigung und eine entsprechende Ernährung nicht nur hilfreich, sondern sogar notwendig.

# Die Panchakoshas

Pancha heißt fünf und Kosha bedeutet Hülle. Die Panchakoshas sind die fünf Hüllen, die sich um unseren Kern, der das wahre Selbst beinhaltet, herumlegen.

Unser wahres Selbst drückt sich in der Welt durch drei Körper und fünf Hüllen aus. Die drei Körper kennen wir als Körper, Geist und Seele. Im Kontext des Yoga werden sie physischer Körper, Astralkörper und Kausalkörper genannt und jedem dieser Körper wird ein oder mehrere Koshas zugeordnet. Dem physischen Körper die äußere Hülle Annamaya Kosha. Der Astralkörper besteht aus Pranamaya Kosha, Manomaya Kosha und Vijnanamaya Kosha, den drei mittleren Hüllen. Der Kausalkörper ist die innerste Hülle des Anandamaya Kosha.

Jeder Kosha beschreibt eine bestimmte Existenzebene, durch die sich die individuelle Seele ausdrückt und handelt, sich erfährt und Erfah-

rungen macht. Diese Ebenen sind nicht voneinander getrennt, sondern durchdringen sich von innen nach außen, beeinflussen sich gegenseitig und wirken aufeinander ein.

Die Koshas kann man sich wie einen Lampenschirm vorstellen. Die Glühbirne in der Mitte ist der Kern. Der umgebende Lampenschirm besteht aus den fünf Koshaschichten. Sind die einzelnen Koshas rein, klar und durchlässig, können wir das Licht erkennen und es strahlt in den Raum. Sind die einzelnen Koshas aber verunreinigt, trüb und undurchlässig, dann kann das Licht weder erkannt werden, noch strahlt es nach außen durch. Die Koshas umgeben uns als Aura, und je strah-

lender sie sind, umso charismatischer ist der Mensch. Annamaya Kosha strahlt nur wenige Zentimeter weit, aber Anandamaya Kosha strahlt bis in die Unendlichkeit.

## Panchakoshas

- Annamaya Kosha:**  
aus Nahrung gemacht
- Pranamaya Kosha:**  
aus Energie gemacht
- Manomaya Kosha:**  
aus Gedanken gemacht
- Vijnanamaya Kosha:**  
aus Erkenntnis gemacht
- Anandamaya Kosha:**  
aus Glückseligkeit gemacht

Wenn wir ein gesundes, erfülltes und glückliches Leben in einem kraftvollen und geschmeidigen Körper mit der Bestimmung unserer Seele führen möchten, dann ist es unsere Aufgabe, jeden einzelnen Kosha zu erkennen und zu reinigen. Man kann Yoga also durchaus als Detoxprogramm aller Körper- und Existenzebenen bezeichnen.

## Annamaya Kosha

Annamaya Kosha ist die Nahrungshülle. Sie ist die einzig sichtbare und greifbare Existenzebene und entspricht unserem Wachbewusstsein. Unser Körper ist als reine Materie die grobstofflichste Manifestation des Selbst. Er besteht aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Wenn wir gestorben sind, dann bleibt Annamaya Kosha in der Materie zurück und geht in den ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen über. Die Ordnung zerfällt und zurück bleiben die Elemente, aus denen er besteht.

Was auch immer wir essen, wird zu Annamaya Kosha. Die festen Bestandteile unserer Nahrung sind die Bausteine, aus denen der Körper sich selbst erhält. Daher ist es nur verständlich, dass wir darauf achten sollten, was wir unserem Körper als Baumaterial anbieten.

Unsere Ernährung entscheidet darüber, was dem Stoffwechsel zur Verfügung steht, und je nachdem, welche Stoffe gewechselt werden, können gesundheitsschädliche Endprodukte übrig bleiben, die sich bei fehlender Ausleitung im Körper ansammeln. Daher ist es wichtig, den Körper regelmäßig zu reinigen und zu entgiften und zusätzlich auf eine gesunde, nährstoffreiche Ernährung Wert zu legen. Nur dadurch kann er sich optimal gesund erhalten, seine Prozesse mit voller Funktion ausführen und für das Licht durchlässig werden.

## Pranamaya Kosha

Der Pranamaya Kosha, unsere Energiehülle, ist aus Prana gemacht und für uns nur bedingt sichtbar, aber fühlbar. Pranamaya Kosha verbindet unser Wachbewusstsein mit dem Unterbewusstsein. Prana ist unser Lebenshauch, unsere Lebensenergie und unser Atem.

Da die Atmung nur im Jetzt, in dem Moment, in dem das Leben geschieht, und auch nur dann, wenn wir am Leben sind, stattfindet, ist sie auch immer ein Abbild unseres gegenwärtigen inneren Zustands. Die Energiemenge von Pranamaya Kosha ist das Ausmaß an Vitalität, über die wir verfügen, wobei die Qualität des Prana eine entscheidende Rolle

spielt. Durch das zugehörige Element Wasser finden wir hier alles, was im Fluss und in Bewegung ist. Deshalb wird Pranamaya Kosha neben dem Energiefluss als Wahrnehmung der Körperfunktionen erfahrbar: Blutkreislauf, Stoffwechsel, Verdauung, Nervensystem, Hirnströme und vieles mehr.

Das Prana der Energiehülle fließt durch Leitbahnen, die Nadis oder Meridiane, wie sie die chinesische Medizin nennt, und sammelt sich an manchen Stellen zu Energiezentren, den Chakren. Die Nadis leiten Prana zu jeder Zelle im Körper und deren Anzahl variiert in der Literatur zwischen 72 000 und 350 000. Von den Chakren sind die sieben Hauptchakren von besonderer Bedeutung, wobei es noch viele weitere Nebenchakren gibt.

Durch Asanas, die Körperübungen, und Pranayama, die Atemübungen, kommt der Energiekörper wieder in den Fluss und das Energielevel wird angehoben. Unsere Ernährung kann ebenso ein wunderbarer Pranaspendender sein, sodass der Pranagehalt für den Yogi ein Hauptkriterium bei der Wahl der Lebensmittel ist.

## Manomaya Kosha

Die dritte Hülle ist Manomaya Kosha, die Mentalhülle, die dem