

# Die Ordnung der Seelenkräfte im Yoga

## Die Wirkung des schöpferischen Denkens auf Innenwelt und Umwelt

### 1. Lässt sich unser Verhalten durch das Zusammenspiel von Gefühl und Verstand erklären?

Wer sich Gedanken um das Zusammenleben der Menschen, um die Gestaltung der privaten oder gesellschaftlichen Zukunft oder auch um den eigenen Fortschritt macht, stößt auf ein bemerkenswertes Phänomen. Das Verhalten der Menschen wird zunehmend so aufgefasst, als würden wir Menschen die eigenen Ansichten und unsere Entscheidungen auf einem persönlichen „Spielfeld“ entfalten, das durch die Koordinatenachsen Gefühl und Verstand (Intellekt) aufgespannt wird. Für das eigene Selbstverständnis betrachtet sich der Mensch häufig im Wechselspiel zwischen diesen beiden Kräften.

In diesem einleitenden Essay soll gezeigt werden, wie uns dieses Menschenbild grundlegend in die Irre führt und der Einzelne erheblich an Gestaltungsspielraum für die Zukunft einbüßt, sei es im Privaten oder im gesellschaftlichen Zusammenhang. Auch nur ein wenig Auseinandersetzung mit einem erweiterten Menschenbild des Yoga schenkt demjenigen, der sich Freiheit im Inneren und Äußeren wünscht sowie Verantwortung gegenüber dem Leben schätzt, weitreichende Möglichkeiten.

Doch zunächst soll die Eingangsthese anhand aktueller Äußerungen und Diskussionen verdeutlicht werden.

- Beispiele aus dem täglichen Umgang:

Ein Mann mittleren Alters interessiert sich für einen Yogakurs und äußert das Anliegen: *„Ich habe den Eindruck, ich lebe zu kopflastig. Ich möchte lernen, meine Gefühle mehr zur Geltung kommen zu lassen.“* Eine Teilnehmerin beschreibt ihr Anliegen so: *„Ich muss mich den ganzen Tag im Büro rational verhalten, abends brauche ich etwas fürs Gefühl.“*

- Die Überschrift eines umfangreichen Artikels zum Thema Klimawandel und menschlichem Verhalten: *„Mehr Gefühl bitte. Mit Argumenten allein lässt sich der Kampf gegen den Klimawandel nicht gewinnen. Man muss die Menschen erreichen und ihnen zugestehen, dem Zeitalter fossiler Energien nachzutruern.“<sup>(1)</sup>*

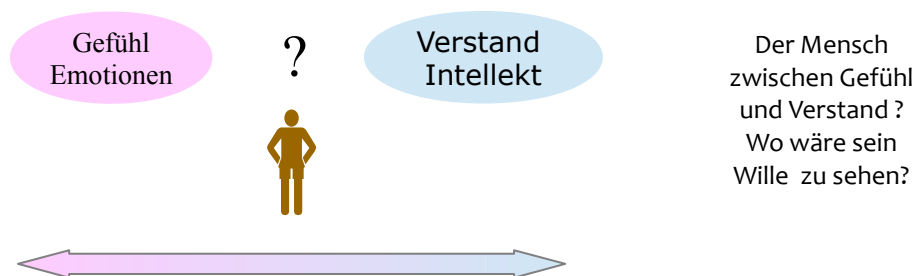
- Ein Zeitungskommentar zum Thema rechter Populismus: *„Die rechte Revolution schöpft ihre Kraft aus einer Welle des Gefühls. Die Linken werden weggespült, wenn sie nur zusehen. Setzt dem rechten Populismus endlich einen linken entgegen!“<sup>(2)</sup>*

- Eine humorvoll satirische Kolumne zum Verhältnis von Gefühl und Verstand: *„...Das Gefühl hat ja inzwischen den Verstand dermaßen in den Stiefel gestellt, dass der Verstand selbst gar nicht mehr in stolzer alter Verstandesmanier sein „Das ist richtig“ in die Welt donnern darf. Nein, der Verstand muss jetzt, die entsicherte Pistole im Nacken, flüstern: „Es fühlt sich richtig an.“<sup>(3)</sup>*

Oftmals spricht man Frauen mehr eine Gefühlsorientierung, dem Mann eher die Rationalität zu und verbindet dies mit den Tätigkeiten der zwei Gehirnhälften. Relativ neu ist die Behauptung, dass Frauen als Führungskräfte über mehr „emotionale Intelligenz“ verfügen würden.

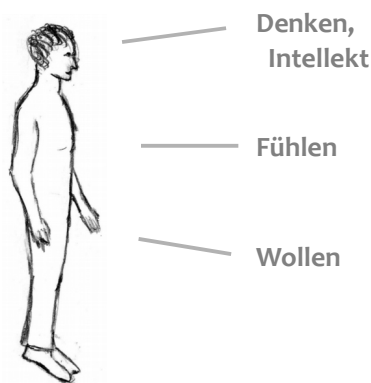
Der Leser kann selber im Alltagsgeschehen nach Beispielen suchen, bei denen Menschen das Geschehen in diesem „Dilemma“ zwischen Verstand und Gefühl behandeln wollen. Man kann den Eindruck gewinnen, es spielt eigentlich keine Rolle, wie vielfältig und differenziert der Mensch in Fachgebieten wie der Psychologie

oder der Soziologie mit ihren unterschiedlichen Schulen und Theorien schon lange gesehen wird. Wenn es um das alltägliche Miteinander (oder auch Gegeneinander) geht, wenn Zukunftsvisionen ersonnen oder verworfen werden, lässt sich mit den Polaritäten Gefühl und Intellekt pragmatisch umgehen und erfolgreich argumentieren. Dass dieses Bild offensichtlich nutzbringend angewendet werden kann, hat zu seiner weiten Verbreitung geführt.



Diesem Menschenbild fehlt jedoch etwas Zentrales und dieser Mangel grenzt den Rahmen für das Selbstverständnis des Menschen, für seinen Umgang mit sich selbst und anderen, erheblich ein. Der Mensch wird dadurch genau genommen reduziert. Dies bleibt für die individuelle Freiheit und die Entfaltung von Lebensperspektiven langfristig nicht ohne gravierende Folgen.

Es ist ein Konsens in den heutigen Wissenschaften über den Menschen, beim Menschen drei wesentliche Kräfte der Seele zu unterscheiden: das Denken, das Fühlen und das Wollen. Bereits diese ganz grundsätzliche Aussage aus dem Schulunterricht<sup>4)</sup> überschreitet die oben so einfach dargestellte Polarität. Erfahrungsgemäß macht es Menschen keine Schwierigkeiten, Verstand und Gefühl zuzuordnen. Sowie man jedoch den Willen dazu eingliedern soll, verlieren die Beschreibungen von Verstand und Gefühl oftmals an Klarheit und Treffsicherheit.



Die richtige Zuordnung von Denken, Fühlen und Wollen in das eigene Lebensgefüge birgt bereits Komplikationen in sich. Das erleben wir mittlerweile schon daran, dass die Seelenkraft „Wille“ uns im alltäglichen Umgang bereits abhanden geht. Wie kann der einzelne heute seinen ur-eigenen Willen kennen lernen und diesen von dem Willen eines anderen unterscheiden? Ohne eine eigene Vorstellung, welche Bedeutung der Wille hat, ist das „Dilemma“ zwischen Intellekt und Gefühl nicht lösbar.

### Den eigenen Willen finden - das Leben nicht verpassen

Es würde die Möglichkeit dieses einführenden Essays übersteigen, dem Leser ein umfassendes Bild der Seelenkräfte zu vermitteln. Sowohl für das praktische Leben als auch für die eigenaktive Entwicklung der Persönlichkeit sind jedoch schon einfache Überlegungen wertvoll. Drei unterschiedliche Erscheinungen des Willensleben sollen hier zumindest ansatzweise unterscheidbar werden:

- der eigene Wille (wie er mir bewusst ist)
- der Wille eines anderen, der auf mich wirkt
- der ureigene Lebenswille, einer ganz anderen Dimension entsprechend.

Seinen eigenen Willen (wie er einem bewusst ist) lernt der Mensch in der Regel mit dem Erwachsenwerden kennen, indem er immer wieder vor Entscheidungen gestellt wird, zu einer Handlung kommen und mit den Konsequenzen selbstverantwortlich leben muss. Seien es kleine Entscheidungen, wie die Auswahl eines neuen Kleidungsstückes oder einer Speise im Restaurant, oder seien es weitreichende Entscheidungen wie die Wahl eines Partners, einer Arbeitsstelle oder eines Wohnortes.

Der Umgang mit seinen Mitmenschen bringt dabei immer wieder die Notwendigkeit mit sich, den eigenen Willen mit dem Willen eines anderen in einen Kompromiss zu führen, wodurch das Individuum sozialfähig wird. In anderen Fällen muss der eigene Wille an objektive Gegebenheiten des Lebens angepasst werden, z.B. wenn der Wille, ein fernes Land kennen zu lernen an ein begrenztes Urlaubsbudget stößt. Ein stabiler Wille kann den Menschen dann aber auch dazu bringen, mit Kreativität die Gegebenheiten zu überschreiten und neue Möglichkeiten zu kreieren. Zum Beispiel fällt es jungen Menschen mit der entsprechenden Entschlossenheit leicht, sich Grundkenntnisse einer Fremdsprache anzueignen und statt eines Urlaubs eine einfache Arbeit in dem Land der Wünsche aufzunehmen.

Den Willen kennen zu lernen und zu erproben gibt Selbstsicherheit, gleichgültig ob man seinen Willen durchsetzen kann oder ihn zurückstellt. Diese Selbstsicherheit kommt jedoch ins Wanken, wenn der Erwachsene reift, seelische Entwicklungsschritte anstehen und in Krisen die Vielschichtigkeit des Lebens tiefer erkannt wird. Was hat eigentlich diesen Willen - „meinen Willen“- geprägt? Welchen Einfluss hatten die Eltern in der Jugend oder haben sie heute noch? Welcher Einfluss ging von der Gesellschaft und der Kultur, meinen Lehrern und Vorbildern aus? In wie weit lebe ich möglicherweise einen fremden Willen, der z.B. von unserer hochspezialisierten Leistungs- und Konsumgesellschaft nahezu ständig über Werbung und Medien in mich eindringt?

Man mache sich an dieser Stelle einmal klar, welcher großer Aufwand<sup>5)</sup> in der Werbebranche, in der Personalführung von Firmen und in den politischen Parteien betrieben wird, damit der Mensch glaubt, er will dieses oder jenes Produkt haben, diese oder jene Partei wählen oder diesem und jenem Arbeitsziel dienen. Es gibt nun in der Psychologie, die sich insbesondere in den letzten 150 Jahren in der westlichen Kultur entwickelt hat, viele Sichtweisen und Verständnisansätze, die diesen Fragen nachgehen und es bieten sich heutzutage in Ratgebern vielerlei Strategien für die so genannte Persönlichkeitsentwicklung.

Aus gutem Grund wollen wir aber hier dem Phänomen des eigenen Willens und der eigenen Identität anhand der Yoga-Philosophie nachgehen. Diese Wissenschaft über den Menschen, seinen Ursprung und seinen Entwicklungsweg hat seine Quellen im Indien vorchristlicher Zeit, sie ist nicht nur gut überliefert, sondern hat sich bis heute immer wieder aktualisiert und bietet einen Blick auf Aspekte des Menschenlebens, die uns heute fremd sind. Die westliche Kultur hat ihr Menschenbild auf eigene Weise entwickelt und ist über markante Schritte wie Kirchenkonstituierung, Mittelalter und neuzeitliche Wissenschaft heute an eine ganz andere Stelle gelangt als andere Kulturen. Was in diesen Schritten an Wissen und Möglichkeiten verworfen und eliminiert wurde, finden wir bei uns schlichtweg nicht mehr vor. Es fällt uns daher zunächst nicht leicht, anhand der Yoga-Philosophie etwas über uns zu lernen, oder anders ausgedrückt in uns etwas als authentisch zu erkennen, für das es seit über 1000 Jahren in der abendländischen, christlichen Kultur keine Worte mehr gibt.

Aus dem Yoga betrachtet scheint es gar nicht so ergiebig, nur über den eigenen Willen, einen fremden Willen und über Manipulation nachzudenken. Sofort zeigt Yoga auf ein weiteres Element im Willensleben hin und dieses wollen wir hier den ureigenen Lebenswillen (im Sanskrit *svadharmā*) nennen. Dessen Tragweite erahnt man nur, wenn man ihn als Äußerung einer individuellen, ewigen Seele (im Sanskrit *jīva*) versteht. Nach diesem ganzheitlichen Menschenbild ist jeder Mensch eine aktuelle Verkörperung (*Inkarnation*) einer einzigartigen, ewigen Seele, die sich über viele Leben hinweg weiterentwickelt. Aus dieser Sicht heraus liegt in jedem einzelnen Menschenleben ein ganz konkreter Lern- oder Entwicklungswunsch, der im Laufe des Lebens zunächst gespürt, dann klarer erkannt und schließlich entschlossen verwirklicht werden will. Dieser Wunsch führt den Menschen in seinen aktuellen Verhältnissen zu einer Gestaltung eines Lebens, das sowohl für ihn selbst wie auch für seine Umwelt einen Beitrag zur Weiterentwicklung darstellt.

Wer in diesem Sinne mehr Klarheit über sich selbst sucht, nimmt die Frage nach den eigenen Vorlieben und Abneigungen und die Frage nach den Fremdeinflüssen nicht so ernst, sondern befasst sich vor allem damit, den Zugang zu diesem ureigenen Willen, *svadharna*, zu entwickeln und zu pflegen. Dafür findet man in einem soliden, tiefer gegründeten Yoga, der über ein momentanes Bedürfnis nach Entspannung, Fitness oder Verbesserung von energetischen Niveaus hinausgeht, vielerlei Anregung und Anleitung. Die Ordnung der eigenen Seelenkräfte (Denken, Fühlen und Wollen) anhand der mittlerweile oft kopierten Körperübungen, der *āsana*, steht dabei am Anfang und bereichert das Innenleben, unabhängig davon, ob man das beschriebene Menschenbild<sup>6)</sup> des Yoga sogleich ernsthaft erwägt oder dies erst einmal dahingestellt sein lässt.

Sich auf die Suche des eigenen *svadharna* zu begeben ist nicht ein Luxus, dem „Wohlhabende“ oder „Auserwählte“ nachgehen können, sondern für Individuum und Gesellschaft eigentlich ein innerstes Bedürfnis im Sinne von Verantwortung gegenüber einer höchsten, transzendenten Instanz. Eine ewige Seele, der *jīva*, ist Ausgangspunkt von jedem Leben.

Anregungen, das eigene Leben oder das Leben anderer vor diesem tiefen Hintergrund zu betrachten, bietet das Lesen von Biografien von Persönlichkeiten, die sich für überpersönliche Ziele wie zum Beispiel politischer, kultureller oder sozialer Fortschritt eingesetzt haben. In der Autobiografie von Mohandas K. (Mahatma) Gandhi lässt sich gut miterleben, wie sich sein Lebensthema durch die Ereignisse in den verschiedenen Lebensphasen förmlich herauskristallisiert hat.

Hier sollen zum Abschluss noch Gedanken zur eigenen Willensfindung aus der *Bhagavadgītā*<sup>7)</sup> zitiert werden, einer der zentralen Weisheitsschriften des Yoga und Indiens überhaupt :

*Alle Wesen folgen dem Gesetz ihrer Natur. Welchen Nutzen soll es haben, dass man Zwang auf sie ausübt? Auch der Mensch der Erkenntnis besitzt, handelt in Einklang mit seiner Natur.*

*Zuneigung und Abneigung liegen im Gegenstand dieses und jenes Sinnes auf der Lauer. Gerade nicht in deren Gewalt, denn sie sind heimtückische Feinde der Seele auf ihrem Weg!*

*Besser ist es das eigene Gesetz des Wirkens, *svadharna*, zu erfüllen, auch wenn es noch fehlerhaft ist, als das Gesetz eines anderen, selbst wenn es vollkommener ist. . . . Gefährlich ist es, einem fremden Wesengesetz zu folgen.*

(Kapitel 3, Verse 33 bis 35)

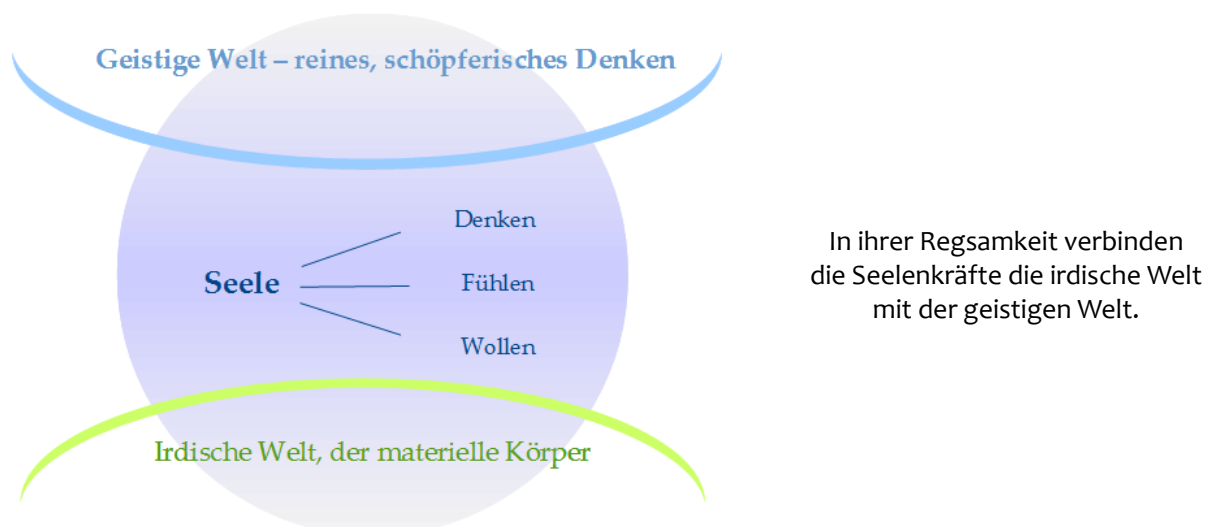
## 2. Die Unterscheidung der Seelenkräfte in der Yoga-Übungspraxis

Man mag sich fragen, wozu eine Auseinandersetzung mit dem Thema Seelenkräfte dienen soll, wenn man nicht gerade als Pädagoge oder Psychologe tätig ist. Sind wir als Erwachsene nicht einfach so, wie wir sind, in Folge eines Werdeprozesses unter Einfluss von Familie, Lehrern, Gesellschaft und Kultur?

Vielleicht konnte durch den einleitenden Essay erahnbar werden, dass es ein gutes Stück innere Autonomie schenkt, das Wirken der Seelenkräfte in uns kennen zu lernen, diese ordnen und klären zu können. Das Unterscheiden und Ordnen der Seelenkräfte klingt als grundlegenden Entwicklungsschritt in vielen Weisheitsschulen an, u.a. bei antiken griechischen Philosophen, in religiösen Urtexten und auch bei bedeutenden Persönlichkeiten der neuzeitlichen Wissenschaft. Das Wissen und das rechte Verstehen ist aber praktisch völlig verschüttet und dies zeigt sich heute als Defizit im Umgang der Menschen untereinander und mit der Welt als Ganzes. Genauer gesagt zeigt es sich darin, dass unsere westliche Gesellschaft mit den Konflikten, mit der die Zeit uns konfrontiert, keinen produktiven Umgang mehr findet. Der Ausspruch „Man kann Probleme nicht mittels eines Denkens lösen, das diese Probleme hervorgebracht hat“ findet zwar vordergründig große Akzeptanz, worin aber ein neuartiges, weiterführendes Denken bestehen könnte, bleibt offen<sup>8)</sup>.

Offensichtlich geht es um einen individuellen Entwicklungsschritt, und für diesen werden hier nicht die Wissenschaften in ihrer aktuellen Form wie Philosophie, Pädagogik oder Psychologie heran-gezogen, sondern eine zeitgemäße Yoga-Übungspraxis, wie sie durch Heinz Grill begründet wurde<sup>9)</sup>. Ein Merkmal dieser Übungspraxis ist, dass man unmittelbar anhand der Yogaübungen lernt, die Seelenkräfte richtig anzuwenden und sie darüber differenzierter zu erkennen. So sammelt man im Umgang mit sich selbst unmittelbare Erfahrung, und kann dies bei entsprechender Disziplin und etwas Kontinuität in anderen Lebensgebieten produktiv anwenden.

Es entsteht eine neue Basis von Selbstvertrauen und innerer Autarkie. Dieses ist grundlegender Teil eines auf geistig-seelische Entwicklung ausgerichteten Yoga-Weges. Hier geht man von dem Bewusstsein des heutigen Menschen in der westlichen Welt aus und hat doch das zeitlose Ziel des Yoga im Auge, geistige Wahrheiten zu erkennen und in das Leben zu integrieren.



Manche Yoga-Stile versuchen möglichst authentisch an Übermittlungen altindischer Yogameister anzuknüpfen. Man sollte sich jedoch klar machen, dass sich diese Übermittlungen an die Menschheit einer anderen Zeit oder einer anderen Kulturentwicklung wandte. Auch wenn ein solcher Yogameister auf ewige Wahrheiten schauen konnte, vermittelte er dann, was er für seine Zeitgenossen als wichtig und umsetzbar sah und drückte es so aus, dass es für diese eine Brücke bildete. Es ist uns heute schlichtweg nicht mehr möglich, den Anweisungen alter Yogameister zu folgen, ohne in die größten offenen Konflikte mit unserem Weltverständnis und unserer Lebensumgebung zu kommen.

Vergleicht man das Erlernen von Yoga mit einer Bergbesteigung, so ist unser Ausgangspunkt für die Besteigung heute ein anderer als für die Menschen früherer Zeit, und so würde die vormals richtige Weganweisung uns heute nicht mehr zum Ziel bringen.

Sehr oft findet man im modernen Yogaunterricht das vor, was an überlieferten Methoden, Übungen und Techniken schnell als wertvoll und nützlich erfahrbar ist und in unser heutiges Welt- und Menschenbild widerspruchlos integriert werden kann. Die Spannbreite ist dabei sehr groß geworden und beinhaltet Motive wie körperliches Training, Gesundung des Haltungsapparates, innere Sammlung und Ruhe, Anhebung der Lebensenergie, abschalten können und sich wohlfühlen, spirituelle Erfahrungen (was auch immer der Einzelne darunter versteht).

Diese modernen Adaptionen mögen durchaus vom Einzelnen als interessant und bereichernd erlebt werden. Was jedoch in unserer heutigen Kultur fehlt, was zu einer Weiterentwicklung anregt, womit wir - teilweise uneingestandene - Probleme angehen könnten, ist nicht derart leicht integrierbar sondern müsste erst erlernt werden. Diese Inhalte als befremdlich auszusortieren war Geburtshelfer bei vielen dieser modernen Yogaadaptionen und ist in diese wie eingewoben. Dasjenige, was auf den heutigen Menschen als Möglichkeit für seelischen Fortschritt wartet, findet eventuell keine Beachtung!

Die Benennung von Yogastilen mit traditionellen Sanskritbegriffen ist ebenfalls kein Garant für Yogainhalte im ursprünglichen Sinn. Zum Beispiel wird mit *astānga*-Yoga oder *astānga-marga* ursprünglich der achtgliedrige Yogapfad nach dem indischen Yogagelehrten Patanjali (vor ca. 1800 Jahren) mit ethisch-moralischen Betrachtungen, Körper- und Atemübungen bis hin zur tiefen Erkenntnissuche der geistigen Welten in der Meditation bezeichnet. Heute finden wir unter dieser Bezeichnung einen modernen, sehr körperlich-energetisch betonten Yogastil, der u.a. als Workout geschätzt wird und dort einen Wert haben mag. Ebenso wenig ist eine indische Herkunft des Begründers eines neuen Yogastils allein kein Garant für die Vermittlung indischer Weisheit.

Es kommt also vor, dass in der heutigen Yogaszene - mehr oder weniger unbewusst - lediglich die eingefahrenen Einseitigkeiten unserer Kultur auf neuem Boden wiederholt werden.

Hier soll aber aufgezeigt werden, was unsere Kultur aus einer uns noch unbekanntem Sichtweise auf den Menschen, aus einem geistig-seelisch gegründeten Yoga, für seinen nächsten Entwicklungsschritt lernen kann. Dieses Lernen ist nur möglich, wenn man dafür offen ist, im bisher Vertrauten einen Entwicklungsbedarf zu sehen.

Wie erwähnt soll aber die Ordnung der Seelenkräfte nicht durch Erörterung geschehen, sondern praxisorientiert anhand dem Üben und Verfeinern einer Yogaāsana. Gewählt wird dafür die Stellung *virābhadrasana*, der Krieger oder auch der Held genannt.

## vīrabhadrāsana - Der Krieger

Als erster Lernschritt sind der Bewegungsablauf und die körperlichen Merkmale der Spannungsverteilung beschrieben. Üben Sie zunächst den folgenden Ablauf: Stellen Sie sich in einem geöffneten Dreiecksstand auf die Yogamatte. Heben Sie die Arme und richten Sie den Rücken aus der Mitte heraus auf (ungefähr aus der Höhe der Nieren). Achten Sie schon in diesem vorbereitenden Schritt darauf, dass die Aufrichtung der Wirbelsäule aus diesem Zentrum im Rücken die Haltung bestimmt und nicht das Anspannen von Schultern, Hals oder Armen. Sodann stellt man den linken Fuß nach vorne aus, sinkt in das linke Knie ein, öffnet die Arme aus der Hebung in eine waagrechte Ausstreckung und richtet den Blick dem linken Arm entlang in die Weite.



In der Endstellung bilden die Beine eine kraftvolle Basis, insbesondere wenn Sie mit etwas Übung den Schritt weit wählen und dadurch mit dem Becken tiefer zum Boden einsinken. Der Oberkörper wird durch eine hochaktive Dynamik aus der Rückenmitte getragen, wodurch die Haltung der Arme und Schultern leicht bleibt. Diese Dynamik lässt auch den Hals unverspannt und das Haupt in seiner Haltung frei. Halten Sie die Stellung für 20-60 Sekunden und wechseln Sie dann über die Mittenstellung zur anderen Seite.

Bei dieser āsana fällt es auch Anfängern leicht, den körperlichen Ablauf durchzuführen, es erfordert jedoch einiges an Übung, bis die āsana tatsächlich aus der beschriebenen Spannungsverteilung geformt wird. Hier soll nun aber gerade nicht eine trainingsähnliche Übungswiederholung zur Stärkung der Muskulatur angeleitet werden, sondern die Einbeziehung der Seelenkräfte in den Übungsablauf. Genauer gesagt wird sich die beschriebene Spannungsverteilung und die angenehme, überschauende Freiheit des Hauptes in der angestrebten Qualität erst einstellen, wenn der körperliche Ablauf aus geordneten Seelenkräften heraus geführt wird.

## Erweiterung der *āsana* durch einen seelischen Inhalt (*Imagination*)

Die Seelenkräfte können eine *āsana* nur führen, wenn der Übende einen seelischen Inhalt in die Übung hineinlegt, der auch tatsächlich einer seelisch-geistigen Wahrheit oder Gesetzmäßigkeit entspricht. Diese kann nur von wirklich tief verständigen Yogagelehrten erforscht und für Yogaübende aufbereitet werden. Das Üben der *āsana* wird somit zum individuellen Erforschen und Kennenlernen seelisch-geistiger Kapazitäten, wobei die Ästhetik der Körperhaltung mit dem Erkennen des Inhaltes einhergeht.

Für einen geeigneten seelischen Inhalt für *vīrabhadṛāsana* wird hier die Fähigkeit gesehen, im Leben Ziele zu denken, zu wollen und umzusetzen. Entscheidend ist jedoch die Qualität, mit der der Mensch Ziele im Zusammenhang mit seiner Umwelt entwickelt und die Umwelt mit einbezieht. Sie darf im Sinne der cakṛa-Lehre auch als die Entwicklung des *manipūra-cakṛa* bezeichnet werden.

...

Lesen Sie weiter in der Broschüre :

Bernd Klane : „Die Ordnung der Seelenkräfte im Yoga“ ; ISBN 978-3-00-059319-2  
Sandöschstr. 30  
D-88045 Friedrichshafen  
Tel. 07541-37 27 08  
[www.yoga-in-friedrichshafen.de](http://www.yoga-in-friedrichshafen.de)  
[info@yoga-in-friedrichshafen.de](mailto:info@yoga-in-friedrichshafen.de)

### Literaturhinweise und Endnoten zu Teil 1

- 1) Süddeutsche Zeitung Nr. 127/2016, S. 37 WISSEN; von Christopher Schrader
- 2) Kolumne von Jakob Augstein S.P.O.N. am 2. Juni 2016  
<http://www.spiegel.de/politik/deutschland/populismus-die-linke-muss-mehr-gefuehl-wagen-kolumne-a-1095478.html>
- 3) Süddeutsche Zeitung 13./14.02.2016, Titelseite DAS STREIFLICHT
- 4) vgl. Otto Schmeil: **Der Mensch**, Schulbuch für den Biologieunterricht, 1954, S. 109
- 5) Aldous Huxley hat in vielen Werken die Vielfalt der Willensbeeinflussung in unserer Zeit beschrieben. Z.B. in **Wiedersehen mit der schönen neuen Welt**, Piper-Verlag
- 6) Platon hat mit seinem Werk dem westlichen Kulturkreis ein vergleichbares Menschenbild vermittelt. Trotz der hohen Beachtung Platons in der Philosophie ist diese Basis seines Menschenbildes heute verdrängt und kaum ernsthaft kommunizierbar. Vergl. **Menon** 81 oder **Timaios** 34.
- 7) **Bhagavadgītā**, Übersetzung von Sri Aurobindo ISBN 3-87346-163-4

### Literaturhinweise und Endnoten zu Teil 2

- 8) Um dies zu verdeutlichen kann man beispielsweise nachvollziehen, dass spätestens seit den 1970er Jahren die globale Problematik um Umweltschutz und Nachhaltigkeit in die öffentliche Diskussion gekommen ist. Die Probleme werden seitdem immer genauer erforscht und der materielle Schaden beziffert. Die Gesellschaft ist aber bis heute nicht willens, den Umgang mit der Natur und der Erde grundsätzlich zu überdenken und weiter zu entwickeln. Dazu lese man z.B. bei Harald Welzer nach:  
<http://www.waerme-regenerativ.de/energiewende.html#HaraldWelzer>
- 9) Heinz Grill, **Die Seelendimension des Yoga** S. 47. Hier liegt auch eine fundierte Beschreibung der cakṛa vor, die der Autor auch Bereiche des Seelenlebens nennt.