

Die Ordnung der Seelenkräfte im Yoga als Basis der Selbstwerdung

Teil 1 : Lässt sich unser Verhalten durch das Zusammenspiel von Gefühl und Verstand erklären?

von Bernd Klane

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

In diesem 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 sowie Verantwortung gegenüber dem Leben wünscht, anregende Möglichkeiten.

Dominiert uns der Verstand oder das Gefühl ?

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

Beispiel Yogakurs:

Ein Teilnehmer mittleren Alters interessiert sich für einen Yogakurs und äußert das Anliegen: *„Ich habe das Gefühl, 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.“*

Überschrift eines ganzseitigen Artikels¹⁾ 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“

Zeitungskommentar²⁾ 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!“

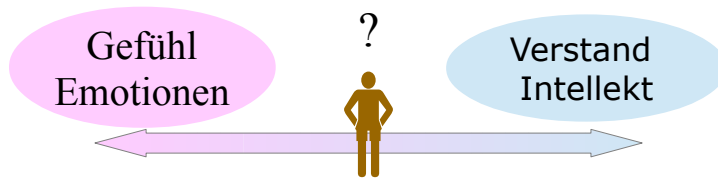
Eine humorvoll satirische Kolumne³⁾ zum Verhältnis von Gefühl und Verstand:

„...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. ...“

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

Der Leser kann selber im Alltagsgeschehen nach Beispielen suchen, bei denen Menschen das Geschehen

in dieser Polarität verstehen 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 erdacht oder verworfen werden, lässt sich mit den Polaritäten Gefühl und Intellekt pragmatisch umgehen und erfolgreich argumentieren. Dass dieses Bild zwar offensichtlich nutzbringend angewandt werden kann, hat zu einer weiten Verbreitung geführt wie auch allgemeinen, wenn auch unreflektierten Akzeptanz.

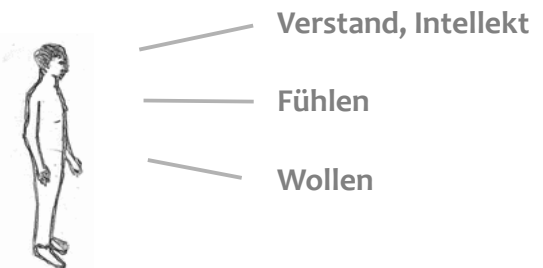


Der Mensch zwischen Gefühl und Verstand?
Wo wäre sein Wille zu sehen?

Diesem Menschenbild fehlt 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 (Psychologie, Anthropologie, Soziologie usw.), beim Menschen drei wesentliche Kräfte der Seele zu unterscheiden: das Denken, das Fühlen und das Wollen. Bereits diese ganz grundsätzliche Aussage⁴⁾ aus dem Schulunterricht sprengt die oben so einfach dargestellte Polarität. Erfahrungsgemäß macht es Menschen keine Schwierigkeiten, Verstand und Gefühl zu verorten. 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 einige Komplikationen in sich. Das erleben wir im Alltag mittlerweile schon daran, dass die Seelenkraft „Wille“ uns im öffentlichen Umgang bereits abhanden gekommen ist. Wie kann der einzelne heute seinen ureigenen Willen kennenlernen 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 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 schon einfache Überlegungen wertvoll. Drei unterschiedliche Erscheinungen des Willenslebens 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 Willen 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 ausgefeilter Leistungs- und Konsumgesellschaft beinahe ständig über Werbung und Medien in mich eindringt?

Man mache sich an dieser Stelle einmal klar, welcher Aufwand⁵⁾ 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 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 einen weiteres Element im Willensleben hin und dieses wollen wir hier den ureigenen Lebenswillen (im Sanskrit *svadharma*) nennen. Dessen Tragweite erfasst man nur, wenn man ihn als Äußerung einer individuellen, ewigen Seele (im Sanskrit *jiva*) 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 erspürt, 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, *svadharma*, 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 Menschenbild⁶⁾ des Yoga sogleich ernsthaft erwägt oder dies erst einmal dahingestellt sein lässt.

Sich auf das eigene *svadharma* zu besinnen 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, bieten zum Beispiel auch die Buch- und Filmempfehlungen aus dem östlichen wie aus dem westlichen Kulturkreis auf unserer Seite *Lesetipps*. Aus der dort empfohlenen *Bhagavadgītā* ein Zitat zum Abschluss:

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. Gerate nicht in deren Gewalt, denn sie sind heimtückische Feinde der Seele auf ihrem Weg!

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

(Kapitel 3, Verse 33 bis 35)

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) Naom Chomsky hat in vielen Werken die Vielfalt der Willensbeeinflussung in unserer Zeit beschrieben.

6) Interessanterweise hat Platon mit seinem Werk dem Westen ein vergleichbares Menschenbild vermittelt. Trotz der hohen Beachtung Platons ist diese Basis seiner Philosophie heute kaum kommunizierbar. Vergl. Menon 81.

TEIL 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, nach einem Werdeprozess unter Einfluss von Familie, Lehrern, Gesellschaft und Kultur?

Vielleicht konnte durch den einleitenden Essay in Teil 1 erahnbar werden, dass es ein gutes Stück innere Autonomie schenkt, das Wirken der Seelenkräfte in uns kennen zu lernen, diese zuordnen und klären zu können. Das Ordnen und Klären der Seelenkräfte findet man als grundlegenden Entwicklungsschritt für Erwachsene bei griechischen Philosophen, im Buddhismus, bei bedeutenden Persönlichkeiten der neuzeitlichen Wissenschaft sowie in bestimmten christlichen Übungswegen. 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, was aber ein neuartiges, weiterführendes Denken sein könnte, bleibt offen ⁷⁾.

Das besondere an der Yoga-Übungspraxis, wie sie hier vermittelt wird, kann man nun darin sehen, dass man nicht erst Philosophie, Pädagogik oder andere Fachbereiche studieren muss, um die *Inhalte* zu erfassen und das Erlernte selbst umzusetzen. Man lernt unmittelbar anhand der Yogaübung, die Seelenkräfte richtig anzuwenden und lernt sie darüber differenziert kennen. 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 relativ schnell die Fähigkeit, sich selbst mehr zu vertrauen und sich innerlich autarker zu führen. Dieses Herangehen ist grundlegender Teil eines auf geistige 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.

Ist jeder Yogastil auf die Weiterentwicklung der Seelenkräfte ausgerichtet?

In den letzten Jahrzehnten hat der Begriff Yoga viel Aufmerksamkeit gefunden. Dies regte die Entwicklung vielfältiger Übungsstile mit den unterschiedlichsten Zielvorstellungen an. Die Ordnung der Seelenkräfte findet man darin nicht grundsätzlich.

Manche Yoga-Stile versuchen möglichst authentisch, an Übermittlungen altindischer Yogameister anzuknüpfen. Man sollte sich jedoch klar machen, dass sich diese Übermittlungen an eine Menschheit anderer 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.

Gerne wird das Erlernen von Yoga mit einer Bergbesteigung verglichen. Diesem Bild folgend ist unser Ausgangspunkt für die Besteigung heute ein anderer als früher, und so würde uns die vormals richtige Wegweisung heute nicht zum Ziel bringen.

So findet man heute im Unterricht oftmals das vor, was an überlieferten Methoden, Übungen und Techniken rasch als wertvoll und nützlich erfahrbar ist und an unser heutiges Welt- und Menschenbild adaptiert werden kann. Die Spannweite 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, man verkennt dabei häufig nur eines: Das, was in unserer heutigen Kultur fehlt, was uns - teilweise uneingestanden - große Probleme bereitet und einer Weiterentwicklung bedürfte, war Geburtshelfer bei vielen dieser modernen Yogaadaptionen und ist in diese wie eingewoben. Dasjenige, was dem heutigen Menschen den Fortschritt ermöglichen würde, ist aber nicht enthalten!

Von Adaptionen von Yogaübungen zu einem modernen Yogastil ist auch zu sprechen, wenn dieser mit klassischen Worten aus dem Sanskrit versehen wird. Zum Beispiel wird mit *aṣṭāṅga*-Yoga ursprünglich der achtgliedrige Yogapfad nach Patanjali (vor ca. 1800 Jahren) mit ethisch-moralischen Betrachtungen, Körper- und Atemübungen bis hin zur tiefen Erkenntnissuche in der Meditation bezeichnet. Heute finden wir unter dieser Bezeichnung einen modernen, mehr akrobatischen Yogastil, der u.a. als Workout geschätzt wird. Auch eine indische Herkunft des Begründers eines neuen Yogastils allein ist kein Garant für die Vermittlung indischer Weisheit.

Somit wiederholt der Zeitgenosse unter Umständen im Yoga häufig mehr oder weniger bewusst nur die eingefahrenen Einseitigkeiten unserer Kultur (Stichwort Utilitarismus) auf neuem Boden.

Hier soll aber vermittelt werden, was unsere Kultur aus einem uns noch fremden Wissensgebiet, insbesondere aus einem geistig gegründeten Yoga für seinen nächsten Entwicklungsschritt lernen kann. Dieses Lernen ist nur möglich, wenn man dafür offen ist, Unzulänglichkeiten im bisher Vertrauten für möglich zu halten.

Wie erwähnt soll aber die Ordnung der Seelenkräfte nicht durch eine psychologische oder geisteswissenschaftliche Erörterung geschehen, sondern praxisorientiert anhand dem Üben und Verfeinern einer Yogaāsana. Gewählt wird die Stellung *vīrabhadraśana*, der Krieger oder auch der Held genannt. Zunächst sind der Bewegungsablauf und die körperlichen Merkmale der Spannungsverteilung beschrieben.

Durchführung von *vīrabhadrāsana*, Der Krieger

Üben Sie zunächst einmal 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 Rückenzentrum die Haltung bestimmt und nicht ein 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 von *vīrabhadrāsana* bilden die Beine eine kraftvolle Basis, insbesondere wenn Sie mit etwas Übung den Schritt weit wählen und damit mit dem Becken tiefer zum Boden einsinken. Der Oberkörper wird durch eine hochaktive Dynamik aus der Rückenmitte getragen, wodurch die Arme und Schultern leicht bleiben. Diese Dynamik lässt auch den Hals unverspannt und das Haupt in seiner Haltung leicht und frei.

Halten Sie die Stellung für 20-60 Sekunden und wechseln Sie dann über die Mittenstellung zur anderen Seite.

Während es bei dieser *āsana* auch Anfängern leicht fällt, den körperlichen Ablauf durchzuführen, erfordert es 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 von *vīrabhadrāsana* 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 Yogis erforscht und für Yogaübende aufbereitet werden. Das Üben der *āsana* wird somit zum individuellen Erforschen und Kennenlernen seelisch-geistiger Kapazitäten des Menschseins, wobei die Ästhetik der Körperhaltung und das Erkennen des Inhaltes sich gegenseitig entwickeln.

Für einen geeigneten seelischen Inhalt für *virabhadrasana* 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 cakrah-Lehre auch als die Entwicklung des manipura-cakra bezeichnet werden.

In einem geeigneten Lehrbuch⁸⁾ findet man dazu die folgende Beschreibung:

„In einer gesunden Ausdehnung der Gedanken, Empfindungen und Wünsche auf die Mitmenschen entstehen in der Regel pietätvolle Gefühle und freiheitliche Stimmungen. Nicht durch den Willen vereinnahmend, triebhaft, bedrängend oder fordernd sollen diese Gefühle zu den anderen kommen, sondern die Willensimpulse sollen sich neu in eine gegliederte Ordnung einfügen und somit mehr auf achtsame, beobachtende und kreierende Weise eine Form erzeugen, die unter Menschen verbindend und erbauend wirkt. Jene Menschen, die den Willen in diese für die Kommunikation und das tätige Beziehungsleben wesentliche, geordnete Gliederung geführt haben, nehmen andere an und bringen sich mit einer natürlichen, erbauenden Freude und Sympathie in das Beziehungsfeld des menschlichen, praktischen und sozialen Lebens ein. Sie nehmen andere an, da sie sie zugehörig zu einem Ganzen empfinden, respektieren die Freiheit der anderen, da sie sich selbst in ihrem Willen geordneter und freier erleben und werden somit in der Tiefe ihrer Seele ein Gefühl des Angenommenseins erfahren. Durch die richtige Ausdehnung des Bewusstseins auf die Mitmenschen unter Wahrung der Freiheit des anderen und unter bewusster Förderung der Einzigartigkeit der Individualität und der Vielseitigkeit des Lebens entstehen wahre Gefühle der Weite und gleichzeitigen Verbundenheit. Die rechte Extension der Seelenneigungen führt ebenfalls zu einer angenehmen Atmosphäre im Miteinander.“

Liebt man diese Beschreibung wiederholt und aufmerksam, dürfte eine solche Seelenverfassung wohl von vielen Lesern als grundsätzlich anstrebenswert angesehen werden. Gleichzeitig dürfte das Gefühl entstehen, es handle sich um ein hohes Ideal, dem man nicht allein durch Zustimmung unmittelbar selbst gerecht wird, ja dessen unmittelbare Anwendung im Alltagsleben unmöglich sei. Auch kann man sich gegebenenfalls in der Selbstreflexion unter moralischen Druck setzen. Weiterhin dürfte die Beschreibung eines seelischen Ideals Raum für vielerlei Interpretationen geben oder als unmittelbar anzuwendende Handlungsanweisung missverstanden werden. Dies wäre aber eine falsche Auffassung und ein unsachgemäßer Umgang mit einer Imagination. Vor einer vorschnellen Übernahme sei deshalb ausdrücklich gewarnt. Zu Beginn steht das Erkennen, um was es sich wirklich handelt und wie sich Handlungen und Beziehungen von dieser Qualität anfühlen. Deshalb wird hier die Übung von *virabhadrasana*, der Krieger als Übungsfeld vorgeschlagen, um zunächst eigene Erfahrungen zu sammeln.

Bereits das körperliche Bild macht deutlich dass der Übende äußerlich viel Raum einnimmt und er dabei auch in den vorhandenen Raum eingreift. Zwar nimmt der Übende zu Beginn der Yogapraxis häufig zunächst einmal nur seinen Körper in der Anspannung wahr und spürt sich in der Handlung nur selbst. Mit etwas Übung bekommt er jedoch die Fähigkeit, seine eigene Positur als sinnbildliche Haltung in der Welt mit einer Wirkung nach außen wahrzunehmen. Die Arbeit mit einer Imagination prägt das Ergebnis des Übens zu einer Weitung und Bereicherung des Seelenlebens.

Was geschieht hingegen, wenn eine *asanapraxis* ohne neue seelische Inhalte intensiviert wird? Aus der Unterrichtspraxis lässt sich folgendes Beispiel heranzuführen: Je mehr der Einzelne seinen Willen auf die äußere Perfektion der Stellung lenkt und einen Trainingseffekt für sich erhofft, desto schwerer fällt es ihm, Schultern, Hals und Haupt frei zu lassen. Im Raum kann es für einen freien Beobachter atmosphärisch enger und gedrängter erscheinen. Die Übenden stehen dann unter Umständen wie voneinander isoliert, durchaus körperlich imposant und raumergreifend da. In diesem Fall käme eine innere Haltung zum Ausdruck, die unsere westliche Leistungsgesellschaft prägt bzw. dem Menschen aufprägt und in der der einzelne versucht, sich mit vitalem Einsatz Raum zu verschaffen und diesen

wirkungsvoll auszufüllen. In dieser Haltung bedingt aber - seelisch betrachtet - die Ausdehnung des einen die Verminderung des Raumes für andere. Der „Eingriff“ des Einzelnen in den Raum hat einschränkende Auswirkungen auf die Anderen.

Ist es nun ein Fortschritt, sich selbst in seiner Handlung zurückzunehmen und sich zu Gunsten der anderen „klein zu machen“? Dies wäre offensichtlich eine Selbstbeschränkung, die für die Selbstverwirklichung im Äußeren wie im Inneren nicht geeignet wäre. Es würde sich für den Einzelnen der Raum für Entwicklung verschließen.

Mit der Ordnung und Entwicklung der Seelenkräfte entdeckt man jedoch eine ganz neue Möglichkeit, mit diesem scheinbaren Dilemma umzugehen und die Übung zu einer ganz anderen, neuen Wirkung zu führen. Es kann diese āsana tatsächlich mit dem oben beschriebenen Ideal zu einer Übung verwandelt werden, in der der Einzelne durch die weite horizontale Ausstreckung zu einer körperlichen und seelischen Wahrnehmung der Raum- und Beziehungsverhältnisse kommt und dadurch die eigene Vitalität im Sinne des Gesagten zügelt. Der Raum wird nicht von Enge und Härte beherrscht, sondern Weite, Offenheit und Kapazität zur Konzentration für alle wird möglich.

Die Ordnung der Seelenkräfte in der āsana

Für diese Entwicklung ist ein Vorgehen förderlich, das jeder Seelenkraft eine Übungsphase schenkt:

In einer ersten Phase, vor der eigentlichen körperlichen Ausführung, widmet sich der Übende immer wieder neu der Beschreibung der Imagination. Wenn man einen Gesamteindruck des Textabschnittes hat, genügt u. Umständen ein einzelner Satz oder sogar eine einzelne Sequenz. In dieser Phase herrscht ein klares Denken vor, das sich um eine Vorstellung des Inhaltes bemüht; nicht interpretierend oder assoziierend, sondern den Inhalt ruhig konzentrierend.

In der folgenden zweiten Phase führt der Übende die āsana aus. Er achtet auf die körperliche Geometrie, die Aktivierung der Spannkraft aus dem mittleren Rücken, die leichten Schultern und die Freiheit des Hauptes. Er vermeidet dabei, die Armgeste zu festigen. Die Arme und Hände bedeuten nicht nur Eingriff, sondern auch Wahrnehmung und Teilnahme am weiten Raum. Der Übende setzt seinen Willen dazu ein, die āsana zum Ausdruck der Imagination werden zu lassen und alle anderen Impulse für die Zeit der Übung zurückzustellen.

In einer dritten Phase nimmt man wieder einen entspannten Stand ein und reflektiert die Erinnerung und die Erfahrung der Übung. Man achtet wertungsfrei körperliche Erscheinungen wie Beanspruchung oder Verspannung in den Schultern oder auch ein Empfinden von Leichtigkeit des Körpers. Weiterhin werden auch seelische Eindrücke beachtet: „Wie passen das Erlebte und meine Vorstellung der Imagination zusammen? War ich innerlich ganz an die Beherrschung des Körpers und meinem Körper beschäftigt? War Aufmerksamkeit für den Raum und meine Umgebung möglich?“ Diese Phase lässt also dem Fühlen des Gewesenen Raum, wobei man möglichst objektiv bei der eigenen Erfahrung bleibt und nicht in Wertungen („..habe ich ein gutes Bild abgegeben?“) verfällt.

Es wird deutlich, dass durch den bewussten Umgang mit den Seelenkräften aus einer Körperübung ein weitreichendes Übungsfeld des Yoga wird, das für viele Wiederholungen Inhalt gibt und sich erst nach und nach erschließt. Mit der Zeit gewinnt die Beschreibung des Ideales eine inniglich wahrgenommene Bedeutung und es wird für die Qualität der eigenen Handlungen bedeutungsvoll. Die Gefahr eines vordergründig moralisierenden Umgangs mit den Worten tritt zurück und weicht einem wachen Interesse an Wiederholung und weiteren Erfahrungen.

In einer Kurzform könnte man die drei Phasen zusammenfassen:

- Denken Sie die Imagination selbst möglichst original, ohne diese mit eigenen Denkgewohnheiten und Ansichten zu mischen
- Halten Sie den Willen aufrecht, die Ausführung durch die Imagination als Ideal zu leiten
- Nehmen Sie sich Zeit, das Gedachte, die Ausführung und die Eindrücke nachzuempfinden.

Die Imagination eines geistigen Ideals und die innere Freiheit

Nun kann für den Leser die Frage entstehen, wie es denn um die innere Freiheit der Seele steht, wenn der Mensch für eine Körperübung oder eine Handlung im Alltag nicht seinen eigenen Impulsen und Wünschen nachgeht, sondern scheinbar von Außen vorgegebene Ideale übernimmt. Ist dies nicht eine Form der Manipulation, von der man sich doch gerade frei machen wollte? Wurden in dem ersten Teil nicht Verse aus der Bhagavadgītā zitiert, die den Einzelnen ermutigen, die eigene Bestimmung zu leben und sich nicht durch fremde Einflüsse ablenken zu lassen?

Diese wichtigen Fragen stellen den wachen Yogaübenden vor die Notwendigkeit zur Unterscheidung zwischen der Wirkung von Suggestionen und Affirmationen, die den Menschen eher auf einer emotionalen Seite konditionieren sollen im Gegensatz zu der Wirkung einer Imagination mit geistigem Wahrheitsbezug, deren Studium im wahrsten Sinne des Wortes den Horizont erweitern.

...mit diesem Thema wird der Text demnächst fortgesetzt und weitere Übungen werden beschrieben.

Literaturhinweise und Endnoten zu Teil 2

- 7) 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 bereit, den Umgang mit der Natur und der Erde grundsätzlich zu überdenken und weiter zu entwickeln. Dazu lese man z.B. nach bei Harald Welzer:
<http://www.waerme-regenerativ.de/energiewende.html#HaraldWelzer>
- 8) Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga, S. 47 zum Manipura cakra. Hier liegt auch eine fundierte Beschreibung der cakras vor, die der Autor auch als Bereiche des Seelenlebens nennt.