

# Yoga wandelt Werte

Patañjali beschreibt die psychologischen Mechanismen, die für Krisen verantwortlich zu machen sind genau. Als Ausweg aus dem Leid kennt das Yoga-Sūtra die Yoga-Praxis. Als alternatives Wertesystem kann uns die altindische Philosophie aus der Krise führen.

Kein Thema beherrscht derzeit die Medien so sehr wie die Krise, in der sich unsere westliche Gesellschaft und die Weltwirtschaft insgesamt befinden. Aus Krisen resultiert Leid, das Menschen erfahren. Andererseits sind Krisen – so abgedroschen das vielleicht inzwischen klingt – auch Chancen, Änderungen herbei zu führen. Erst wenn ein entsprechender Leidensdruck besteht, sind wir bereit, Dinge zu ändern und uns neu zu orientieren. Dieses Phänomen ist gerade Yoga-Lehrenden sehr vertraut. Yoga bedeutet immer auch Transformation, und aus diesem Grund kommen die meisten Yoga-Anfänger zum Yoga-Unterricht. Von den klassischen Rückenschmerzen und Einschlafstörungen reicht die Palette über psychosomatische Symptome wie Tinnitus oder Herzrhythmusstörungen bis hin zum »Burn-out-Syndrom«, das in einer tiefen Depression enden kann. Dabei ist seit einiger Zeit ein klarer Trend weg von körperlichen Symptomen hin zu psychischen Problemen festzustellen. Zwangsläufig wird durch diese Entwicklung Yoga-Gruppen- wie -Einzelunterricht faktisch immer mehr zur »Therapie«.

Der Leidensdruck der Einzelnen ist sicherlich nur aus dem gesamtgesellschaftlichen Prozess heraus zu verstehen. Nach Jahrzehnten des Wirtschaftswunders haben wir die Konsumspirale ständig weiter nach oben gedreht. Längst leben wir in der westlichen Welt alle direkt oder indirekt über unsere Verhältnisse. Und die Folgen der Gier nach materiellem Reichtum lässt nun das gesamte System erzittern. Interessant ist die Frage nach

dem Wertesystem, das einem solchen Prozess zu Grunde liegt oder ihn zumindest ermöglicht.

Als allgemein gültiges Welterklärungssystem gilt in unserer westlichen Zivilisation die Naturwissenschaft – allerdings eine Naturwissenschaft, die sehr mechanistisch ausgerichtet ist. Wichtige Aspekte der Quantenphysik oder der Kosmologie sind in der Gesellschaft noch nicht wirklich angekommen. Dabei werden die Naturwissenschaften auch zur Erklärung von Feldern herangezogen, für die sie gar nicht zuständig sind. Daraus resultiert ein simpler Materialismus, der allen naturwissenschaftlich nicht zugänglichen Phänomenen die Existenz abspricht. Was wir nicht »wissenschaftlich« erklären können, gibt es nicht. Also sind auch alle geistigen Phänomene letztendlich eine Illusion unseres Gehirns. Unser Selbst, unser Bewusstsein ist so betrachtet nur eine Täuschung eines Organs, das für die Erzeugung von Verhalten zuständig ist.

Der unserer Gesellschaft stillschweigend zu Grunde liegende naturwissenschaftlich basierte Materialismus bedingt letztendlich auch das Wertesystem unserer Gesellschaft. Ist alles nur seelenlose Materie, gibt es keine »höheren« Werte. Ideelle Werte wie die Achtung vor dem Leben oder der Natur müssen sich dabei immer mehr materiellen Interessen unterordnen. So sind beispielsweise Bergbauunternehmen in den USA dazu übergegangen, Kohle nicht mehr unter Tage abzubauen, sondern die Berggipfel

zu sprengen. Hierzu werden im Appalachen-Gebirge, einem Mittelgebirge im Osten der USA, die waldreichen Berge gerodet und der gesamte »Abraum« – Bäume und Erdreich – in die benachbarten Täler geschoben. Dann werden Sprenglöcher in den Felsen gebohrt und die Berge gesprengt. Danach wird die freigelegte Kohle im Tagebau abgebaut. Dass diese Methode einer vollständigen Umweltzerstörung gleich kommt, ist klar. Klar ist auch das Wertesystem, das hinter einem solchen Vorgehen steht. Es geht um die Gewinnung von Kohle, somit von Energie und damit wird viel Geld verdient. Die Berge sind bei der Gewinnung der Kohle schlicht im Weg und was im Weg ist, wird zerstört. Nur zum Vergleich: Im Himalaja gelten viele Berge als heilig und ihre Gipfel werden deshalb nicht einmal von Bergsteigern betreten.

Ein Blick in unsere Zeitschriften oder ins Fernsehen zeigt, was »wertvoll« ist. Glück verspricht der Konsum, »Shopping« ist in. Der Mensch ist, was er besitzt – »mein Haus, mein Auto, mein Boot«, wie es in einem Werbespot vor einiger Zeit hieß. Schlüssel für die Befriedigung der Konsumbedürfnisse ist der Besitz von möglichst viel Geld. Damit ist die Grundlage für die Gier nach Geld gelegt. Geld kann man mit der Produktion von Gütern verdienen. Richtig viel Geld verdient man mit Raubbau und Spekulation. Hier driften »Realwirtschaft« und »Geldwirtschaft« auseinander, wie das die Fachleute nennen. Wohin das führt, ist derzeit jeden Tag in allen Medien zu sehen. Aufschlussreich

ist es, das Verhalten von Menschen in den westlichen Gesellschaften in diesem Zusammenhang aus der Perspektive des Yoga-Sūtra des Patañjali zu betrachten.

### Die kleśa nach Patañjali

Vidyā ist das Wissen, avidyā das Gegenteil, also wörtlich übersetzt das Nichtwissen. Im Yoga-Sūtra ist darunter aber nicht fehlendes Wissen, sondern falsches oder besser nicht angemessenes oder passendes Wissen zu verstehen. Dieses basiert auf falscher oder gefärbter Wahrnehmung. Avidyā kommt als »Wurzel-kleśa«, also quasi als Hauptleidensursache im Yoga-Sūtra eine besondere Bedeutung zu. Wir halten Unbeständiges für Beständiges, Unreines für Reines, Unglückbringendes für Glückbringendes und Unwesentliches für Wesentliches. Durch diese Täuschungen leiden wir. Nach Patañjali ist letztendlich alles Leiden auf eine falsche Wahrnehmung und somit auf unangemessenes Wissen zurück zu führen.

Als erste Ausformung von avidyā nennt Patañjali asmitā, den Egoismus oder die Selbstbezogenheit. Jeder Mensch baut im Laufe seines Lebens sein Ego auf. Hierzu gehören Identifikationen und Rollen, die wir fälschlicherweise für uns selbst halten. Dieses Ego weiten wir häufig auf unseren ganzen Besitz aus. Wir sind unser Beruf, unser neues Auto, unser schönes Haus, letztendlich unser Einkommen und unser Bankguthaben. Erhalten wir mangelnde Anerkennung, Machtverlust oder Kritik, führt diese Identifikation zum Leid. Noch schlimmer wird es, wenn wir materiellen Besitz

einbüßen oder auch nur nicht regelmäßig durch neuen austauschen können.

Als zweite Ausformung von avidyā nennt Patañjali rāga. Rāga bedeutet blinde Zuneigung oder Gier. Wir begehren etwas, das wir nicht wirklich benötigen. Wenn uns solch ein Wunsch erfüllt wird oder wir ihn uns selbst erfüllen, dann erleben wir einen Augenblick des Glücks. Um dieses Glücksgefühl immer wieder zu erlangen, wiederholen wir das entsprechende Verhalten. Viele Menschen erfahren Glück, wenn sie materielle Güter oder Geld horten. All dieses Habenwollen führt aber nur kurzfristig zum Erleben von Glück und verstellt uns den Blick für das Wesentliche. Letztendlich führt die Gier ins Leid. Rāga ist das kleśa, das letztendlich die gesamte westliche Welt in die Krise gestürzt hat. Hier liegt die Hauptursache für die Überschuldung und die abenteuerlichsten Spekulationsgeschäfte.

Als dritte Ausformung von avidyā nennt Patañjali dveśa. Dveśa steht für blinde, unbegründete Abneigung oder Vorurteile. Wir lehnen etwas ab, obwohl es uns nicht schaden würde. Diese Ablehnung kann sich auch auf Dinge oder Ideen beziehen, die nach unserem Empfinden mit unserer Gier oder unserem Ego, unseren Identifikationen nicht vereinbar sind. So treffen auch ethische Bedenken häufig auf starken Widerstand, wenn es um materielle Interessen geht. Und das gilt auch, wenn wir uns diesen Interessen folgend mittelfristig ins Unglück stürzen.

Als vierte Ausformung von avidyā

nennt Patañjali abhiniveśa. Abhiniveśa bedeutet unbegründete (Verlust-)Angst. Unbegründet ist diese Angst, weil sie auf falscher Identifikation beruht. Abhiniveśa ist das Festhalten, insbesondere am Leben, die damit verbundene Angst vor der Zukunft und davor, Dinge, an denen man hängt, insbesondere das Leben selbst, aber auch Schönheit oder Jugend, zu verlieren. Abhiniveśa kommt von innen und setzt keine vorhergehenden negativen Erlebnisse voraus. Dieses kleśa wächst zwangsläufig mit, wenn asmitā und rāga erfolgreich aktiv sind und wir uns mit immer mehr Materiellem nicht nur umgeben, sondern auch identifizieren. Je mehr wir besitzen und uns damit identifizieren, um so größer werden auch die Verlustängste, unter denen wir leiden. Das bedeutet auch, dass es nicht unser Besitz selbst ist, der zu Problemen führt, sondern unser Verhältnis, unsere innere Einstellung dazu.

### Yoga als Krisenbewältigung

Das Yoga-Sūtra bietet uns nicht nur Erklärungsmodelle für die Entstehung von Leid, sondern auch ganz praktische Hinweise darauf, wie wir aus dieser Krise heraus kommen können. Die kleśa, die guṇa, die Grundeigenschaften der grob- wie feinstofflichen Materie, saṃskāra, die tief sitzenden Gewohnheiten oder Handlungsmuster, aber auch mangelnde Achtsamkeit sind Ursachen für unser Leid. Sie färben den Geist und verfälschen die Wahrnehmung. Die Yoga-Praxis des achtgliedrigen Pfades nach Patañjali klärt dagegen den Geist, citta. Sie führt dazu, dass die Bewegungen

des Geistes in eine, wie Sriram es in seiner Yoga-Sūtra-Übersetzung formuliert, dynamische Stille übergehen.

Hierdurch sehen wir klarer und der Einfluss der kleśa, guṇa und saṃskāra reduziert sich. Citta wird quasi transparent und wir können alle Dinge, auf die wir uns ausrichten, angemessener und auch uns selbst in unserer eigentlichen Natur als dṛṣṭa wahrnehmen. Dann haben wir den Zustand von kaivalya, der Freiheit, erreicht. In diesem Zustand ist der Einfluss der kleśa nicht mehr wirksam. Allerdings können wir niemals sicher sein, dass sie nicht plötzlich wieder aktiv und wirksam werden. Denn sie bleiben immer, wenn auch nur in einer Art »Samenform«, in unserem Geist erhalten. Wir können ihren Einfluss reduzieren, aber wir können sie nicht endgültig auslöschen.

Wahrigs Deutsches Wörterbuch definiert Freiheit als »Unabhängigkeit von Zwang oder Bevormundung«. Freiheit kann etwas weiter wohl auch als Unabhängigkeit von fremden Einflüssen verstanden werden. Sriram übersetzt kaivalya sowohl mit Freiheit, aber auch mit dem Alleinsein. Desikachar fügt in »Yoga – Tradition und Erfahrung« noch die Übersetzungen Isolation und Abgeschlossenheit hinzu. Diese innere Freiheit ist das höchste Ziel des Yoga nach Patañjali. In diesem Zustand ist der Geist des Menschen nicht mehr durch avidyā, also das Wurzel-kleśa, durch die saṃskāra und auch nicht mehr durch die guṇa, die »Grundeigenschaften« alles Vergänglichen, gefärbt.

Oder, wie Desikachar formuliert: »Wirkliche Freiheit, das höchste Ziel im Yoga, wird nur dann erreicht, wenn ein Mensch sich von jeglichem Verlangen nach besonderem Wissen und außergewöhnlichen Fähigkeiten vollständig getrennt hat und wenn er die Hindernisse schon im Keim erstickt.« Diese innere Freiheit bringt die Bewegungen des Geistes zur Ruhe. Der Geist, citta, ist nicht mehr gefärbt und unser eigentliches Selbst, der Seher, dṛṣṭa, kann

die Welt und sich selbst erkennen, wie sie sind. Der Zustand des Yoga als das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes, wie in Yoga-Sūtra 1.2 formuliert, ist erreicht.

Kaivalya bedeutet also Freiheit von der Bindung an vergängliche Strukturen, also an die prakṛti. Der so weit entwickelte Yogi – Helga Simon-Wagenbach spricht in diesem Zusammenhang auch von Erleuchtung – strebt keine weiteren Ziele mehr an. »Seine Wandelbarkeit ist auf das Geringste reduziert, so dass sein Leben im Gleichklang verläuft. Sein innerstes Wesen leuchtet unverhüllt hervor - das ist wirkliche Freiheit«, wie Sriram formuliert. Desikachar weist darauf hin, dass ein solcher Mensch weiter als normaler Mensch in der Welt lebt, aber von ihr nicht mehr beeinflussbar ist. Im Zustand der Freiheit sind wir unabhängig von den äußeren Kräften, die uns sonst so sehr beeinflussen können. Ein Mensch, der kaivalya erreicht hat, ist nicht frei von seinen Sinneseindrücken oder gar seinem Körper. Aber er ist durch diese nicht mehr beeinflussbar.

### Yogische Ethik

Aus der Yoga-Praxis heraus entwickelt sich quasi von innen heraus ein ethisches System, das Patañjali als die ersten beiden Elemente des achtgliedrigen Pfades aufführt. Dabei ist für das Verständnis des Yoga-Weges wichtig, dass diese Regeln für das Verhalten der Umwelt und sich selbst gegenüber nicht als von außen kommende Gebote zu verstehen sind. Yama und niyama werden zu ureigenen Bedürfnissen der Yoga-Praktizierenden. Patañjali zählt fünf yamas auf: Ahimsā, die Gewaltlosigkeit, satya, die Wahrhaftigkeit, asteya, das Nicht-Stehlen, brahmacharya, den reinen Lebenswandel und aparigraha, das Nicht-Besitzergreifen. Die fünf niyama im Yoga-Sūtra sind: shauca, die äußerliche wie innerliche Reinheit, samtosha, die innere Ruhe, Zufriedenheit und Genügsamkeit, das Annehmen, was ist und daraus gegebenenfalls daraus zu lernen, tapas, die Askese, also die Fähigkeit, etwas zu tun, was ich nicht gerne tue, was schwer fällt und gegen

Gewohnheiten verstößt, svadyaya, die Selbsterforschung und das Studium der alten Texte als Ergänzung des eigenen Nachdenkens wie auch das Rezitieren der mantra sowie ishvarapranidhana, die Hingabe an eine höhere Macht, die Halt, Sicherheit und Kraft gibt, um den eigenen Weg zu gehen.

Dieses ethische System gilt nicht schablonenartig, sondern erfordert das intelligente Abwägen. Ahimsā, die Gewaltlosigkeit, bezieht sich auf die gesamte Umwelt, in der wir uns befinden, aber auch auf uns selbst. Ein Beispiel: Wenn ich die Auswahl habe, ob ich mich vegetarisch ernähre oder Fleisch esse, dann ist die gewaltfreiere und weniger Leid verursachende Ernährung die vegetarische. Befinde ich mich in einer Umgebung, in der es nur Fleisch gibt, beispielsweise in der Arktis oder einer Wüste, würde ich mir selbst Gewalt antun, wenn ich längere Zeit deshalb gar nichts essen würde. Hier wäre es folglich angebracht, Fleisch zu essen, um nicht selbst zu Schaden zu kommen. Satya, die Wahrhaftigkeit, verlangt, dass ich nicht lüge. Wenn ich aber jedem Mitmenschen das mitteile, was ich gerade für die Wahrheit halte, tue ich diesen Mitmenschen eventuell verbale Gewalt an. Die ethische Grundhaltung der Yogis, geprägt durch Gewaltlosigkeit, Mitgefühl und Liebe, basiert übrigens nach der Ansicht von Vivekananda auf der intuitiven Erkenntnis der Einheit alles Seienden mit unserem eigentlichen Selbst. Wenn von uns Leid ausgeht, dann sind wir es letztendlich, die das Leid auch erfahren.

### Altindische Philosophie als alternatives Wertesystem

Das Yoga-Sūtra ist ein aktiver, praxisorientierter Übungsweg, der uns hilft, das Leiden zu überwinden. Der Wertewandel ergibt sich so von selbst auf dem Erfahrungsweg. Über die praktisch orientierte Psychologie des Yoga-Sūtras hinaus weisen die altindischen philosophischen Systeme des Sāṃkhya und insbesondere des Vedānta. Wie sehr gerade das Lehrgebäude des Vedānta heu-

»Weder Ost noch West werden gedeihen können, wenn sie sich nicht in der einen oder anderen Form einer inneren Disziplin unterwerfen, wie sie durch Yoga geboten wird.«

Bhaduri Mahasaya,  
zitiert nach Paramahansa Yogananda: *Autobiographie eines Yogi*

te noch als lebenswerter Gegenentwurf zum Materialismus gültig ist, zeigt beispielsweise auch die Lebensgeschichte von Tiziano Terzani. In seiner Büchern beschreibt der inzwischen verstorbene italienische Journalist wie er seine Lebenskrise, eine Krebserkrankung, an der er zuletzt auch gestorben ist, bewältigt hat. Die große Stärke des Vedānta ist es, den Menschen systematisch aus der Identifikation mit allem Materiellen einschließlich seiner sterblichen Hüllen heraus zu führen.

Die ganze Welt ist nach der Philosophie des Advaita-Vedānta nur eine Manifestation des Weltgeistes brahman. Und unser eigentliches Selbst, unser Bewusstsein, der Beobachter in uns ist Ātman und als solcher wesensgleich mit brahman. Mehr noch, alles was ist, ist in seinem Innersten brahman, hat also einen göttlichen Kern. Die gesamte Welt der Erscheinungen ist lediglich māyā, Illusion, weil sie nur eine kurzzeitige Manifestation von brahman ist. Eine Täuschung ist es daher auch, sich von der übrigen Welt getrennt zu erleben. Aus dieser Haltung heraus resultiert ein völlig anderer Umgang mit »Mutter Natur« und ihren Geschöpfen. Sind wir mit der ganzen Welt wesensgleich, dann

gehen wir entsprechend achtungsvoll mit ihr um. Dann versuchen wir, gewaltfrei zu leben. Und gewaltfrei bedeutet hier möglichst keine Gewalt gegenüber der belebten und unbelebten Natur auszuüben. Eine Haltung, die schon bei praktisch allen »primitiven« Naturvölkern zu beobachten ist und die wir in unserem Weltverständnis in vielen Bereichen verloren haben. So ist beispielsweise von nordamerikanischen Indianern dokumentiert, dass sie sich bei dem erlegten Wild entschuldigt haben, das sie benötigten, um ihre Familie zu ernähren. Hierin steckt sicherlich eine höhere ethische Reife als in einer Gesellschaft, die ganze Berge sprengt, um »Geld zu machen«.

*Dr. Dirk R. Glogau*

#### Literatur

Desikachar, T.K.V.: *Yoga - Tradition und Erfahrung*, Verlag Via Nova, 2. Auflage Petersberg 1997

Dürr, Hans-Peter, Panikkar, Raimon: *Liebe – Urquelle des Kosmos*, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2008

Patañjali: *Das Yogasutra*, Einführung, Übersetzung und Erläuterung von R. Sriram, Theseus Verlag, Berlin 2006

Simon-Wagenbach, Helga: *Vollende, was du bist*, Theseus Verlag, Stuttgart 2007

Terzani, Tiziano: *Das Ende ist mein Anfang*, Goldmann 2008

Terzani, Tiziano: *Noch eine Runde auf dem Karussell*, Droemer Knauer 2007

Desikachar, T.K.V.: *Über Freiheit und Meditation*, Das Yoga Sūtra des Patañjali, Übertragung und Kommentar, 2. Auflage Verlag Via Nova, Petersberg 2003