



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Yoga – eine Lebensphilosophie?

Verfasserin

Doris Kemptner

angestrebter akademischer Grad

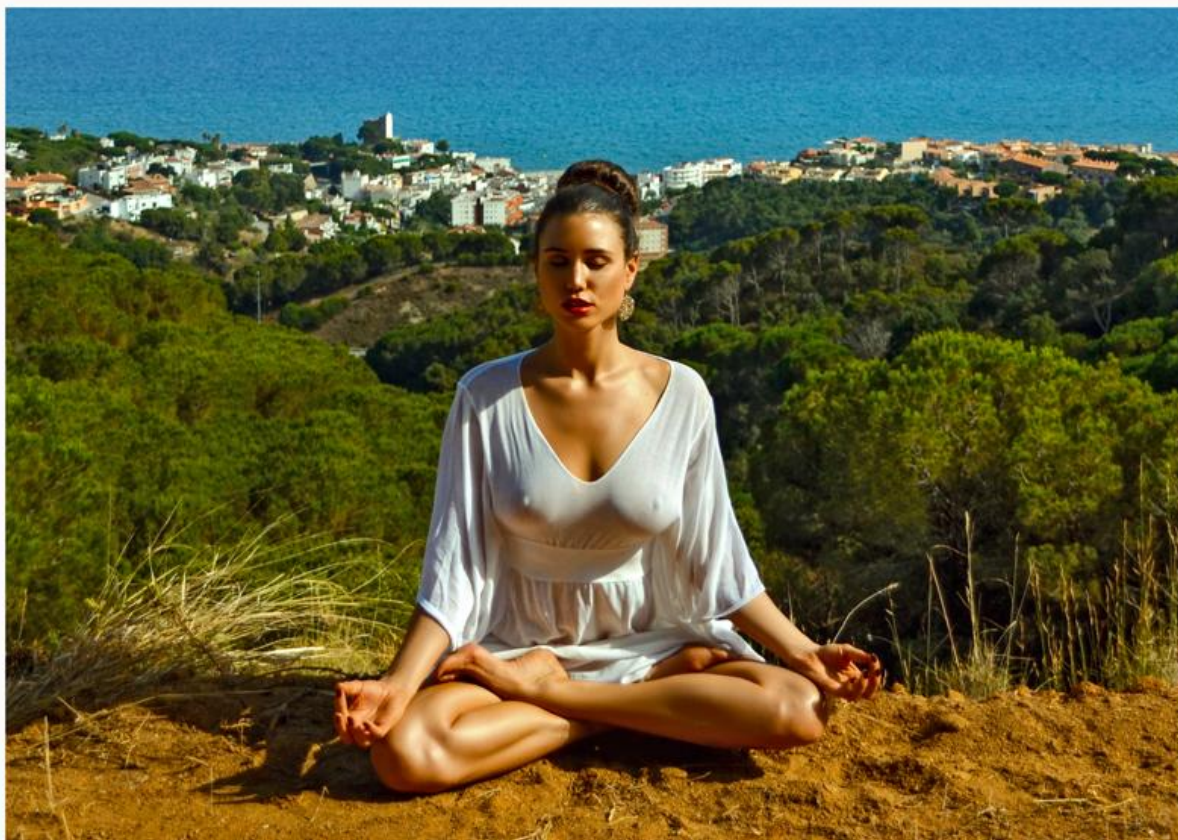
Magistra der Philosophie (Mag.phil.)

Wien, 21. August 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt:
Studienrichtung lt. Studienblatt:

A 190 299 477
190 Lehramtsstudium UniStG
299 UF Psychologie Philosophie UniStG
477 UF Haushaltsökonomie und Ernährung UniStG
Univ.-Prof. Dr. Franz Martin Wimmer

Betreuer:



Mein Dank gilt zuerst Herrn Univ.-Prof. Dr. Franz Martin Wimmer, der mir durch seine konstruktive Kritik und Literaturvorschläge sehr wertvolle Denkanstöße für die Diplomarbeit gab.

Weiters möchte ich mich bei meiner ehemaligen Studienkollegin Mag. Elisabeth Pahr bedanken, die mir organisatorisch mit ihren Erfahrungen zum Verfassen einer Diplomarbeit zur Hilfe stand, sowie bei meinem Bruder Christian Kemptner, BA, der meine Arbeit mehrfach Korrektur las und mir bei der Form der Arbeit behilflich war. Ganz besonders bin ich meinen Eltern für ihre moralische Unterstützung und für die ruhigen Räumlichkeiten, die mir beim Verfassen der Diplomarbeit sehr dienlich waren, dankbar. Meinem Wahlonkel Hofrat Dr. Stephan Komar möchte ich für die vielen Jahre der emotionalen Unterstützung während meines Studiums danken.

Anmerkung: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.¹

¹ entnommen aus: http://www.htwk-leipzig.de/fileadmin/ordnungen/amtliche_bekanntmachungen/studien_und_pruefungs_ordnungen/Master/Medieninformatik/Neu_Pruefungsordnung_MI_MA.pdf, Stand: 20.08.2012, Seite 3, Verfasser: Prof.-Dr. Ing. M. Nietner

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Doris Kemptner, erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe. Die Diplomarbeit wurde von mir weder im In- noch Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

Wien, im August 2012

Doris Kemptner

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	7
Einleitung	11
1. Kapitel: Geschichte des Yoga	14
1.1 Die vedischen Texte	14
1.2 Die Upanishaden	14
1.3 Die Bhagavad Gita	16
1.4 Yoga Sutra von Patanjali	17
1.5 Samkhya Philosophie	18
1.5.1 Die drei Gunas (Sattva, Rajas, Tamas)	18
1.5.2 Kosmologie	20
1.6 Tantra	21
1.7 Buddhismus	23
1.8 Ayurveda	25
1.8.1 Vata	29
1.8.2 Pitta	29
1.8.3 Kapha	30
1.9 Geschichtlicher Überblick	32
2. Kapitel: Das gute Leben	33
2.1 Das gute Leben	33
2.1.1 Die hedonistische Theorie	34
2.1.2 Die Wunsch und Zieltheorie	36
2.1.3 Die Gütertheorie	37
2.2 Karma	38
2.3 Die vier idealen Grundhaltungen des Geistes	43
2.3.1 Mettā – liebevolle Freundlichkeit	43
2.3.2 Karunā – Mitgefühl	43
2.3.3 Muditā – mitfühlende Freude	43
2.3.4 Upekkhā – Gelassenheit	44
2.4 Die vier noblen Wahrheiten	44
2.4.1 Erste Edle Wahrheit (dukkha)	45

2.4.2	Zweite Edle Wahrheit (samudaya)	45
2.4.3	Dritte Edle Wahrheit (nirodha).....	45
2.4.4	Vierte Edle Wahrheit (magga).....	45
2.5	Der Edle Achtfache Pfad	46
2.5.1	Rechte Anschauung.....	46
2.5.2	Rechte Absicht / rechtes Denken.....	47
2.5.3	Rechte Rede	47
2.5.4	Rechtes Handeln	48
2.5.5	Rechter Lebenserwerb.....	48
2.5.6	Rechtes Streben	48
2.5.7	Rechte Achtsamkeit	49
2.5.8	Rechte Versenkung	49
3.	Kapitel: Feinstoffliche Energie	51
3.1	Die Aura	51
3.1.1	Der Vitalkörper	51
3.1.2	Der Emotionalkörper	52
3.1.3	Der Mentalkörper	53
3.1.4	Der Kausalkörper	53
3.2	Der Atem	54
3.3	Die verschiedenen Chakren	59
3.3.1	1. Chakra: Wurzel-Chakra.....	60
3.3.2	2. Chakra: Unterbauch-Chakra	61
3.3.3	3. Chakra: Oberbauch-Chakra	62
3.3.4	4. Chakra: Brust-Chakra	62
3.3.5	5. Chakra: Hals-Chakra	63
3.3.6	6. Chakra: Stirn-Chakra	64
3.3.7	7. Chakra: Kronenchakra oder Kopf-Chakra	65
4.	Kapitel: Was ist Yoga?	67
4.1	Yogaformen	69
4.1.1	Hatha-Yoga.....	69
4.1.2	Bikram-Yoga	70
4.1.3	Kundalini-Yoga.....	72
4.1.4	Ashtanga-Yoga	73

4.2	Meine eigenen Erfahrungen mit Yoga	78
5.	Kapitel: Die Befreiung der Gedanken	83
5.1	Meditation	83
5.2	Die Kundalini	84
5.3	Die Überwindung des Egos	86
	Zusammenfassung	90
	Summary	92
	Verzeichnis der zitierten und verwendeten Literatur	93
	Internetquellenangabe	95
	Anhang	97
	Zu Kapitel 1.3	97
	Zu Kapitel 10	98
	Fortsetzung des Bhagavadgita Textes zu Kapitel 10	99
	Meditationstext zu Kapitel 10	100
	Lebenslauf	101

Einleitung

In meiner Diplomarbeit möchte ich die Frage: „Ist Yoga eine Lebensphilosophie?“² behandeln und nach meinen eigenen Erfahrungen sowie der dazu vorliegenden Sekundärliteratur diskutieren. Außerdem möchte ich beantworten, inwiefern und wie weit Yoga eine Begegnung von Ost und West ist und somit auch interkulturelle Aspekte in meine Arbeit mit einbringen.

Im Buch *Geheime Kräfte – eine Reise ins innere Licht* wird von Franz Bätz der Unterschied, wie der Westen im Vergleich zum Osten die Welt zu reflektieren versucht hat, auf folgende Art und Weise beschrieben:

Im Westen stützte man sich dabei auf die Erkundung der physischen Natur, während man sich im Osten auf die Erforschung des Geistigen besann. Erstaunliche Erkenntnisse in der Entdeckung von diversen Naturkräften, wie etwa der Röntgenstrahlen oder der Elektrizität konnten im Westen dadurch gewonnen werden. Im Osten jedoch habe man sich eher auf die Erforschung der Natur des Geistes konzentriert und herausgefunden, dass der Geist zu noch viel gewaltigeren Wunderkräften im Stande ist als die Kraft der Natur.³

Yoga ist die völlige Sammlung und Konzentration des Denkens auf einen bestimmten Punkt, die bis zur Ekstase getriebene Meditation. Er galt für das beste Mittel zur höchsten Erkenntnis.⁴

² Anmerkung: Der Begriff Lebensphilosophie wird in dieser Arbeit nicht im Sinne der um 1900 entstandenen Richtung in der Philosophie mit dem bedeutendsten Vertreter *Henri Bergson* verstanden, die besagt, dass nicht nur rationale sondern auch nicht rationale und kreative Aspekte für ein vollkommenes Leben von großer Bedeutung sind (vergleiche dazu: <http://de.wikipedia.org/wiki/Lebensphilosophie> und auch http://de.wikipedia.org/wiki/Henri_Bergson). Vielmehr wird der Begriff im Sinne der Kunst des guten Lebens von *Aristoteles* verstanden und erweitert auf das Potential über das Yoga und Meditation verfügen, das zu einem guten und ausgeglichenen Leben führen kann.

³ Vgl. Franz Bätz, *Geheime Kräfte*, S. 35, Anmerkung zur Buchwahl: *Geheime Kräfte – eine Reise ins innere Licht* erschien mir als ein passendes Buch für meine Arbeit. Mit einigen Abbildungen stellt es die Thematik der indischen Geschichte in Bezug auf Yoga sehr anschaulich dar und bringt mit dem Vergleich der Entwicklung von Ost und West auch interkulturelle Aspekte mit ein.

⁴ Vgl. Die Weisheit der Upanishaden, aus dem Sanskrit von Karl Friedrich Geldner, S. 149, Anmerkung zur Buchwahl: Es sind einige interessante Übersetzungen der *Upanishaden* auf dem Markt. Ich verwende für meine Arbeit die von *Geldner*, da das Glossar für meine gesamte Arbeit ein

Yoga ermöglicht, die tief verwurzelten Konflikte und Abgründe im Menschen wie Ängste, Phobien, Zweifel, Hass oder Eifersucht durch die verschiedenen *Asanas* (=Yogaübungen), hervorzubringen und dadurch bewusst und auch behandelbar zu machen. Yoga kann somit als eine begleitende Therapieform angesehen werden. Im eigenen Licht zu leuchten meint, dass der therapierte, bewusste und reflektierte Mensch besser imstande ist, seinem Umfeld und sich selbst mit Liebe und Achtung zu begegnen.

Ziel des Yoga ist somit, die Konflikte des Menschen aufzulösen und ihn dadurch für die Höhen und Tiefen des Lebens besser zu wappnen.⁵

The body is the chariot and the soul the master of the chariot; intelligence the charioteer and the mind merely the reins. The sensory faculty are the horses and the objects of senses the paths in which they move. One who is united with the soul, mind and senses is the enjoyer. (Katha-Upanishad)⁶

Auch in einer speziellen Yogaform, dem *Kundalini-Yoga*, geht es darum, das Beste aus dem eigenen Leben zu machen und ein gutes, ehrenhaftes Leben zu führen, was folgendes Zitat unterstreicht:

Das Universum hat uns das Leben geschenkt und das Beste, was wir tun können, ist, das Leben zu lieben und glücklich zu werden. Im *Kundalini Yoga* entfalten wir unsere schlafende Energie, um ein erfülltes, intuitives und vortreffliches Leben zu führen in einer normalen Lebenssituation, als Teil dieser Welt. (Yogi Bhajan)⁷

In dem Buch *Philosophie des Yoga* schreibt *Swami Krishnananda*, dass wir all die unzähligen Lebenskonflikte schlussendlich auf vier Grundkonflikte reduzieren können.

Der erste, niederste Konflikt ist der soziale Konflikt, der einen sofort sichtbaren Konflikt darstellt. Das sind die sozialen Reibungen mit dem Umfeld. Dieser Konflikt stellt einen äußeren Konflikt dar.

sehr gutes Nachschlagewerk darstellt und ich einige Passagen, wie besonders das fünfte Kapitel *Frei von Freud und Leid – Yajnavalkyas Lehren* als sehr gut verwertbar empfand.

⁵ Vgl. Swami Krishnananda, *Die Philosophie des Yoga*, S. 183, Anmerkung zur Buchwahl: Ich habe mich für dieses Buch als Literatur für meine Diplomarbeit entschieden, da es die verschiedenen Konflikte, in die ein Mensch im Laufe seines Lebens kommt und kommen wird, bespricht und zudem noch das Ziel des Yoga, die Meditation, interessant und nachvollziehbar beschrieben wird (siehe auch S. 257, *Die Abstraktion der Sinne*).

⁶ Entnommen aus <http://www.matipatha.com>

⁷ Entnommen aus <http://www.yoga-in-frankfurt.de/philo.html>

Der zweite Konflikt ist ein innerer und persönlicher. Es ist der Konflikt, den wir mit uns selbst austragen, wie etwa wenn die Schichten unserer Persönlichkeit nicht in Harmonie sind, oder die Lebensenergie im Körper nicht problemlos und frei fließen kann.

Der dritte Konflikt ist der natürliche Konflikt also jener mit der Natur. Wir sehen das Wunderbare an der Schöpfung nicht. Wir können uns nicht an den fünf Elementen⁸ erfreuen und fühlen uns nicht mit der Natur eins, sondern von ihr belastet.

Der vierte Konflikt ist der spirituelle und betrifft das Spannungsverhältnis zwischen Mensch und Gott.

Die *Bhagavad Gita* beschäftigt sich mit der Auflösung dieser Konflikte.⁹

⁸ Die Fünf-Elemente-Lehre hat in der chinesischen Philosophie ihren Ursprung. (siehe dazu auch weiter Kapitel 2.5.2 Kosmologie) Bei den fünf Elementen handelt es sich um Wasser, Erde, Holz, Metall und Feuer.

⁹ Vgl. Swami Krishnananda, Die Philosophie des Yoga, S. 184-186

1. Kapitel: Geschichte des Yoga

In der indischen Philosophie gibt es verschiedenste Schriften, die das Thema Yoga behandeln. So wird etwa in den frühen *Vedischen Texten* (ca. 1500 bis 900 v. Chr.) oder auch in der *Bhagavad Gita*, den *Upanishaden* oder den *Brahmanas* ausführlich auf diese Thematik eingegangen.¹⁰

1.1 Die vedischen Texte

„Die vedischen Mythen lassen sich als Darstellungen sozialer Erfahrungen verstehen, deren Gewalt durch Projektion auf personifizierte Naturphänomene gewonnen wurde [...].“¹¹ Yoga findet man in den Schriften der *Rig Veda*. Der Terminus *Yoga* findet sich auch im fünfzehnten Buch der *Athara Veda*. Hier wird das erste Mal über Yoga als Disziplin geschrieben und auch die Kontrolle des Atems erwähnt. Die Yogis aus jener Zeit werden *Vratyas* genannt. Die altindischen Schriften der *Rig Veda* definieren Yoga als *Disziplin* (1500 v. Chr.), gehen jedoch noch nicht auf praktische Yogaübungen ein. Die *Asanas*, wie die Yogaübungen im Indischen genannt werden, werden erst in den *Upanishaden*, die in etwa 800 v. Chr. verfasst wurden, beschrieben.¹²

1.2 Die Upanishaden

Von altindischer Weisheit und von Philosophie handeln die *Upanishaden*. Karl Friedrich Geldner schreibt im Vorwort¹³ seiner Übersetzung des Buches *Die Weisheit der Upanishaden* folgendes:

Die Upanishaden sind Inbegriff altindischer Weisheit und Philosophie. Sie weisen den Weg zu der Erkenntnis, dass das eigene Selbst mit dem Urgrund der Realität identisch ist. Wer dies erkennt, wird vom Kreislauf der Leiden und der Wiedergeburt befreit. Wegen ihrer kulturgeschichtlichen Bedeutung

¹⁰ Vgl. Roderich Wachsner, *Yoga - Lebensphilosophie und Erfahrungswissenschaft*, S. 34, Anmerkung zur Buchwahl: Dieses Buch habe ich in erster Linie aufgrund der Vorbemerkung auf S. 7, *Was ist Yoga?* ausgewählt. Beim Lesen habe ich jedoch bemerkt, dass es auch sonst noch einige für mich brauchbare Informationen enthält, wie etwa die Textgrundlagen des Yoga.

¹¹ Zitat Lorenz, *Indische Denker*, 1998, S. 38

¹² Vgl. Oskar Hodosi, *Gelebtes Yoga*, S. 12

¹³ Vgl. Geldner, *Die Weisheit der Upanishaden*, S. 2

wurden die Upanishaden mit dem Neuen Testament verglichen. Ihre philosophischen Dialoge lassen an Platon denken.¹⁴

Schopenhauer schreibt über die Upanishaden:

Und aus jeder Seite treten uns tiefe, ursprüngliche Gedanken entgegen, während ein heiliger Ernst über dem Ganzen schwebt... Es ist die belohnendste und erhebendste Lektüre, die auf der Welt möglich ist [...]: sie ist der Trost meines Lebens gewesen und wird der meines Sterbens seyn.¹⁵

Die älteren *Upanishaden*¹⁶ handeln vom Wesenskern der Menschen. Es werden darin nicht nur Begriffe wie das Selbst (atman) oder der Mensch (purusa) beschrieben, sondern auch der Atem (prana). Die Ausgeliefertheit des Köpers wird darin behandelt und der Atem wird in einigen Abschnitten dieses Werkes als das Wesen des Menschen vorgestellt.¹⁷ Im Polylog, Ausgabe 19, hat *Sven Sellmer* folgendes zitiert:

To identify oneself with a self which stands above any recognizable object is to become invulnerable. Mind, body, emotions, all these are susceptible to pain and suffering. But all these can be made objects of knowing, and therefore there must be a knowing subject that is deeper and more fundamental than they. Is that unknowable, knowing subject which is the true self. Why then fear sickness, suffering, or death? These affect what the self perceives; they do not affect what the self is.¹⁸

In diesem Zitat geht es um Wahrnehmung und Wissen, wenn ich also von einem Schmerz weiß, identifiziere ich mich nicht mehr damit und distanziere mich davon.¹⁹

20

¹⁴ Zitat Geldner, Die Weisheit der Upanishaden, 2006, S. 2

¹⁵ Zitat Ebd.

¹⁶ Anmerkung: Im Polylog 19 (siehe Literaturquellen), S. 10-12 kann ein sehr interessanter Artikel über die älteren Upanishaden nachgelesen werden. Es werden wie in diesem Abschnitt meiner Arbeit nur Passagen aus dem Brahadarabyaka und Chandogya - Upanishad verwendet. Diese beiden Passagen gelten als die bedeutendsten Passagen der Upanishaden.

¹⁷ Vgl. Polylog 19, S. 10, Anmerkung zur Heftwahl: Die *Zeitschrift für interkulturelles Philosophieren* bietet neben dem interessanten Artikel: *Aristoteles und Xu Kuang über das Wissen wie man handeln soll* – S. 83, der für meine Arbeit, da ich das gute Leben besonders in Hinblick auf Aristoteles in meiner Arbeit als ganzes Kapitel abhandeln möchte, eine sehr gute Informationsquelle, ebenso auch der 1. Artikel von *Sven Sellmer*, auf den ich bei meinem Kapitel über die *Upanishaden* einige Male eingehe, lieferte mir sehr brauchbare Informationen.

¹⁸ Zitat aus Polylog von Sven Sellmer, S. 11 (Anmerkung: ursprünglich aus: Joel Brereton, The Upanishad, in Theodore de Bary&Irene Bloom(Hg): *Approaches to the Asian Classics*, Columbia University Press: New York/Oxford 1990, S. 126)

¹⁹ Vgl. Polylog 19, S. 11

Auch in den *Upanishaden* steht einiges über Yoga als eine „unbewegliche Hemmung der Sinne“²¹. Geldner schreibt folgendes darüber: „Wenn dir fünf Erkenntnisorgane samt dem Verstand still stehen und die Vernunft untätig ist, so nennen sie das den höchsten Weg (zur Erkenntnis).“²² Yoga erzeugt eine neue Innenwelt und ermöglicht das Vergehen der Außenwelt.²³

Im 5. Kapitel der Übersetzung von Geldner „*Frei von Freud und Leid*“ – *Yajnavalkyas Lehren* schreibt er über das Gespräch des Weisen Yajnavalkya mit einer seiner beiden Frauen Maitreyi: „[N]icht ist ja, meine Teure, allem zulieb alles lieb, sondern dem eigenen Selbst zulieb ist alles lieb.“ Er meint zu Maitreyi, das nicht die Ehefrau der Ehefrau zuliebe gut ist, nein, dem eigenen Selbst, dem Atman zuliebe, ist die Ehefrau gut.²⁴ Diese Aussage kann auf die Welt, Haustiere, Gott, den Gatten und wie schon das erste Zitat belegt, auf alles umgelegt werden und führt schließlich zum Karma, das in einem der nächsten Kapitel beschrieben wird.

1.3 Die Bhagavad Gita

Im Anhang können einige Meinungen und Eindrücke in Bezug auf die *Bhagavad Gita* nachgelesen werden.²⁵ Die *Bhagavad Gita* wurde von *Krishna* offenbart, der vermutlich 3102 v. Chr. gestorben ist, und auch in etwa zu dieser Zeit verfasst. Sie ist eine der bedeutenden Schriften der indischen Philosophie. Sie lässt sich in 18 Kapitel mit 700 Versen einteilen und stellt ein religiös-philosophisches Lehrgedicht dar. Im großen indischen Epos, der *Mahabharata*, stellt es die Kapitel 25 bis 42 dar und kommt im sechsten Buch vor. Der Autor dieses Gedichtes ist nicht bekannt. Besonders das sechste Kapitel der *Bhagavad Gita* ist für die Philosophie des Yogas von großer Bedeutung, denn darin wird über *Karma-Yoga*, *Bhakti-Yoga* und *Jnana-Yoga* geschrieben. *Karma-Yoga* beschäftigt sich mit dem Dienen und dem selbstlosen Handeln. *Bhakti-Yoga* mit der Hingabe zu Gott und der reinen Liebe. Die rechte Erkenntnis wird im *Jnana-Yoga* als grundlegendes Element angesehen. Die

²⁰ Anmerkung: Die Vipassana Meditation, auf die in Kapitel 6 näher eingegangen wird, handelt von der Beobachtung des Körpers und somit auch vom Bewusstwerden des Schmerzes.

²¹ Zitat Geldner, Die Weisheit der Upanishaden, S. 111

²² Zitat Ebd.

²³ Vgl. Ebd., S. 112

²⁴ Vgl. Ebd., S. 47

²⁵ Aus: <http://prabhupada.de/bg/bg.htm>

Bhagavad Gita ist von den *Upanishaden*, dem philosophischen System *Samkhya* und auch vom *Buddhismus* beeinflusst. Die Grundaussage dieses Werkes ist die Hingabe zu Gott und die regelmäßige Praxis der Meditation. *Krishna* ist der Auffassung, dass Gott in allen Lebewesen, seien sie noch so klein und unbedeutend, wohnt, darum ist er der Meinung, dass alle Lebewesen respektiert und verehrt werden sollen. Er ist überzeugt, dass selbstloses Handeln und der Dienst am Mitmenschen sowie die Entsagung von Bedeutung sind, um ein gutes Karma zu erlangen und ein gutes, sinnvolles Leben zu leben.²⁶ In der *Bhagavad Gita* belehrt Gott Krishna seinen Schüler Arjuna mit der Aussage, dass er das Wissen über Yoga ehemals dem Sonnengott gegeben hat, aber nun ihm übermitteln werde.²⁷ Mit dem Sonnengott meint Krishna Leben und Bewusstsein. Mit dem Schein und Glanz der Sonne haben diese auf der Erde Einzug gehalten. Bei der Praxis des Yoga geht es in erster Linie um Selbstverwirklichung. Diese Selbstverwirklichung bedeutet im Yoga dasselbe wie eine Gottesverwirklichung, in dem sich die Yoginis selbst als einen Teil eines Gottes erfahren. Yoga zielt darauf ab, dass sich das „kleine Ich“ mit dem göttlichen Selbst verbindet und sich schlussendlich auflöst.²⁸

1.4 Yoga Sutra von Patanjali

Patanjali, auch als *Svayambhu* bezeichnet, ist einer, der so hoch entwickelt ist, dass er aus freiem Willen wieder inkarniert, um anderen Menschen zu helfen. Er lebte in etwa zwischen 500 und 200 vor Christus und schrieb in den *Yoga-Sutras* darüber, wie der Mensch die Leiden des Körpers und die Gemütsschwankungen überwinden kann. Beides stellt Hindernisse am Weg der spirituellen Entwicklung dar. Seine 196 Aphorismen oder Sutras beschreiben alle Seiten des Lebens und er hat der Menschheit zu den drei Themenbereichen Grammatik, Medizin und Yoga Schriften hinterlassen. Sein Werk über Yoga wird *Yoga-Darsana* genannt. *Darsana* heißt übersetzt Spiegel und Schau. Genau das will Patanjali auch damit sagen: die

²⁶ Vgl. <http://wiki.yoga-vidya.de/Bhagavadgita>

²⁷ Vgl. Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, S. 11

²⁸ Vgl. Ebd., Anmerkung zur Buchwahl: Dieses Buch hat mich besonders als Stoff für meine Arbeit überzeugt. Die Chakras werden sehr ausführlich darin beschrieben, ebenso viele Meditationsübungen zum Ausgleich der Chakras werden darin vorgestellt. Im Buch kommen immer wieder Auszüge aus der *Bhagavad Gita* vor und die indischen Ausdrücke stehen an den Seiten meist erklärt dabei. Auch die Bilder, Gliederung und übersichtliche Gestaltung des Buches haben mir gefallen und mich zum Lesen und Schreiben animiert.

Wirkung des Yoga ist die Reflexion der eigenen Gedanken und Handlungen, die dem Menschen wie auf einem Tablett vor Augen gehalten werden. Der Yogi betrachtet die Spiegelbilder seines Gemüts, Denkens und Handelns, seines Bewusstseins und korrigiert diese, um schließlich zum inneren Selbst zu gelangen und sich weiterzuentwickeln. Wie schon die *Bhagavad Gita* sind auch die *Yoga-Sutras* in Betonung auf *Karma* (Handeln), *Jnana* (Weisheit) oder *Bhakti* (Hingabe) verschieden interpretiert worden. Es liegen Interpretationen vor, dass Patanjali Yoga auf dem Begriff *dharma* gründet. *Dharma* ist das Gesetz der Pflichterfüllung und zielt darauf ab, Menschen, die in ihrem Streben nach Vervollkommenheit während ihrer Übungen und geistigen Disziplin einen Fehltritt begangen haben, dennoch zu tragen und zu stützen. *Dharma* ist ein Teil des achtfachen Yogaweges im *Ashtanga-Yoga*.²⁹

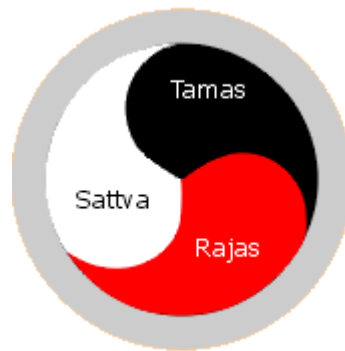
1.5 Samkhya Philosophie

Das *Samkhya* ist die älteste Schule Indiens und wird auch als „die Mutter aller Weisheiten“ bezeichnet. Der Mensch und seine konkreten Erfahrungen mit Angst, Frustration, Schmerz und Leiden stehen im Mittelpunkt dieser Schule. Diese Leiden werden mit dem Sanskritwort *Dhukha* zusammengefasst. Jedes Leid hat einen seelischen (Ärger) oder körperlichen (Gier) Ursprung. Es kann jedoch auch durch kosmische Faktoren, wie Planeteneinflüsse oder Naturgewalten, verursacht werden. Die Beziehung zur Umwelt und gutes menschliches Verstehen und Mitgefühl sind gute Mittel, um mit diesen Leiden umzugehen. Dieser Weg mit dem Leiden umzugehen, ist ein Erkenntnisweg. Yoga fügt dem *Samkhya* noch die individuelle körperliche, seelische und mentale Erfahrung hinzu. *Patanjali* (200 v. Chr.) verfasste eine Zusammenfassung der wichtigsten Ashtanga-Yogaübungen der damaligen Zeit und beschrieb, wie die Befreiung von allen Leiden möglich ist, in den *Yoga Sutren*.³⁰

1.5.1 Die drei Gunas (Sattva, Rajas, Tamas)

²⁹ Vgl. Iyengar, Der Urquell des Yoga, S. 13-18, Näheres zum achtfachen Yogaweg in Kapitel Yogaformen – Ashtanga-Yoga

³⁰ Vgl. Oskar Hodosi, Gelebtes Yoga, S. 14



31

Guna bedeutet übersetzt „Sehne eines Bogens“ oder „Eigenschaft“. Man kann die drei Gunas als Motivationselemente, die in allen Menschen zu verschiedenen Anteilen vorliegen, verstehen.

Laut der *Samkhya-Philosophie* vermischt sich in der Welt die Materie mit dem reinen Bewusstsein. *Prakriti*, die Materie, setzt sich aus den drei Gunas zusammen. Bevor die Schöpfung beginnt, sind die drei Elementarteilchen (Sattva, Rajas, Tamas) zu gleichen Anteilen vorhanden. Wenn die Gleichmäßigkeit der drei Gunas gestört wird, fangen die Elementarteilchen an, sich miteinander zu verbinden, da sie eine eigene Dynamik haben. Sie formen das gesamte Weltall. Wenn sie zu unbestimmter Zeit wieder zerfallen, löst sich das Weltall auf und die Teilchen befinden sich wieder im Gleichgewicht. Ein neuer Schöpfungszyklus beginnt, sobald die Gleichmäßigkeit der Gunas wieder gestört wird. Man kann die Idee der drei Elementarteilchen auch auf den Menschen und seine spirituelle Entwicklung umlegen. Wenn man davon ausgeht, dass jeder Mensch von einem oder zwei der drei Gunas dominiert wird, kann es als Ziel der persönlichen Entwicklung angesehen werden, diese Unausgeglichenheit zu beseitigen.³²

- Sattva ist das aufbauende Prinzip der Natur. Menschen die viel Sattva in sich haben, geben gerne. Sie sind meist gelehrt, tolerant, weise und begegnen der gesamten Schöpfung mit Liebe und Verständnis. Ihre Gemütsverfassung ist positiv und ausgewogen. Das Zuführen von Nahrung wie Reis, Weizen, Honig,

³¹ Abbildung aus: <http://www.ramakrishna.de/vedanta/samkhya.php>, Autor und Homepagewebmaster: Frank Ziesing (frank.ziesing@web.de), Stand: 20.08.2012

³² Vgl. <http://www.ramakrishna.de/vedanta/samkhya.php>, Anmerkung: Auf dieser Internetseite finden sich auch Geschichten von Sri Ramakrishna und Erklärungen zu den 3 Gunas.

Lassi, Ghee, süßen Mandeln sowie sonnengereiften, frischen Früchten und frischen, leichten Lebensmitteln fördert eine positive Geisteshaltung und verlängert das Leben. Sattvische Nahrungsmittel sind ölig und süß. Sie kühlen den Organismus.

- Rajas verstärkende Lebensmittel sind Tee, Kaffee, Tomaten, Zwiebel, Paprika und Knoblauch. Auch Chili und weißer Pfeffer sowie Fleisch, Fisch, Alkohol und salziger, alter Käse erhitzen den Körper und Geist und fördern so die Entstehung von mehr Rajas. Dominiert Rajas in einem Menschen ist er mutig, aber auch sehr zu Selbstlob, Intoleranz, Rechthaberei und körperlicher Überanstrengung geneigt. Lebensmittel, die Rajas hervorrufen stimulieren die Sexualität oft im Übermaß, erzeugen ein Brennen in verschiedenen Körperbereichen (u. a. Sodbrennen) und erzeugen Ärger, Ungeduld sowie Aggressionen.
- „Tamasische Lebensmittel sind Fleisch, Fisch, Eier, Essig, Erdnüsse, H-Milch und Konservennahrung sowie Lebensmittel, die verdorben, geschmacklos, überreif und zerkocht sind, die wieder aufgewärmt wurden oder die schlecht riechen.“³³ Menschen die viele Anteile von Tamas in sich tragen, sind meist träge und dumpf. Sie haben ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Schlaf und ein Verlangen nach schlechtem Essen. Das sind Anzeichen dafür, dass mangelndes Feingespür für die Nahrung und den Lebensstil, der für den Körper gut ist, vorliegt. Bei der Verdauung von tamasbetonten Lebensmitteln entsteht Ama und langfristig entwickeln sich auch Krankheiten. Körper und Geist werden dumpf und träge und die Verdauungskraft arbeitet wesentlich langsamer als bei sattvischer Nahrung.

Der Verzehr von Fleisch vermehrt Tamas und Rajas. Einige Studien bestätigen, dass Fleisch besonders schwer verdaut wird, jedoch sollte ein Vegetarier seine Ernährung besonders sorgfältig auswählen und genügend Proteine Tag für Tag zuführen.³⁴

1.5.2 Kosmologie

³³ Zitat aus Kochen nach Ayurveda, Karin Pirc, Kempe, 2003, S. 34-40

³⁴ Vgl. Kochen nach Ayurveda, Karin Pirc, Kempe, S. 36-37

In der Philosophie der *Samkhya*-Schule sind das Verhältnis von Geist, Materie, Essenz und Form sowie der Evolutionsprozess etwas, das in einem engem Wirkungsverhältnis zueinander steht. Die Wurzel-Natur heißt *mula-prakrti*. Auf dieser Stufe ist die Natur ohne Eigenschaften und ohne Grenzen und nur durch die Intuition erfassbar. Die Gunas befinden sich bei einem Verhältnis von je einem Drittel Sattva, Rajas und Tamas in völligem Gleichgewicht. Das erste Stadium der Natur ist das *Mahat*, die kosmische Intelligenz. Im *Mahat* liegt auch die gebundene Triebkraft, die entweder erschaffend oder zerstörend wirkt. Hier befindet sich die Verteilung der Gunas nicht mehr im Gleichgewicht. Das ist, was wir als die unstete Natur wahrnehmen. Nach dieser Stufe kommt die Stufe, die zwar nicht über den Intellekt, aber über die Sinne wahrgenommen werden kann und das sind die *fünf Elemente*. Diese Stufe heißt im Indischen *avisesa*. Die *fünf Elemente* sind *Erde*, mit dem Prinzip des Geruchs, *Feuer*, mit dem Prinzip des Sehens, *Wasser*, mit dem Prinzip des Geschmacks, *Luft*, mit dem Prinzip der Berührung und das Element *Äther* mit dem Prinzip des Schalls. Die letzte Stufe des Evolutionsprozesses heißt *Visesa*. Dort nimmt die Natur konkrete Formen an und die fünf Sinne sowie die fünf Elemente und die fünf Organe des Handelns schalten sich ein. Zu den fünf Organen des Handelns zählen Arme, Beine, Zeugungs- und Ausscheidungsorgane und der Mund. Der Verstand und das Gemüt schalten sich im letzten Stadium der Evolution auch ein. Es gibt im Ganzen vierundzwanzig Stadien der Natur. Das fünfundzwanzigste Stadium wird *Purusha* genannt und heißt Seele. Die richtige Balance zwischen Natur und *Purusha* führt zur Glückseligkeit und schließlich zum Tor der Freiheit.³⁵

1.6 Tantra

Das klassische Yoga zielt zu einem großen Teil auf Moral und Askese ab, während im *Tantra Yoga* besonderes Augenmerk auf Sinnlichkeit, Lebensbejahung und Erotik gelegt wird. Im Tantra ist die Liebe das höchste Ziel und die Sexualität die treibende Kraft des Lebens. Sexuelle Unausgeglichenheit führt langfristig zu Unzufriedenheit und Beziehungsproblemen. Die Liebe und das Vertrauen sind im Tantra das verbindende Glied zueinander. Im Tantra streben beide Partner eine verbindende Freiheit an, die jedem der beiden Partner die nötige Freiheit lässt, sich selbst

³⁵ Vgl. Iyengar, Der Urquell des Yoga, S. 49-52

eigenständig zu entwickeln. Im Idealfall laden sich beide Partner durch die Kraft der Sexualenergie energetisch auf. Dadurch öffnen sich die verschiedenen Chakren³⁶ und das regt die Tätigkeit des Gehirns an. Es gibt unterschiedliche Symbole für den Mann und die Frau im Tantra. Das Symbol für den Mann ist das Feuer, das für die Frau das Wasser. Das Wasser benötigt mehr Zeit um sich zu erhitzen. Das Feuer jedoch entflammt rasch und erlischt viel früher als das Wasser. Aus diesem Grund sollte sich der Mann viel Zeit, für die Befriedigung der Frau nehmen, denn durch das gegenseitige Geben und Nehmen erhöht sich bei beiden Partnern die Sexualenergie enorm. Orgasmus und Ejakulation unterscheiden sich voneinander. Die Ejakulation ist nur der äußere Ausdruck des Samenergusses und führt zur körperlichen Erschöpfung des Mannes. Es wird nicht genug Energie frei, um den Spiraleffekt der Energie, die die Chakren hinaufsteigt und lebensverjüngend und belebend wirkt, zu aktivieren. Das Ziel des Tantra ist es, ein erweitertes Bewusstsein zu erlangen. Die Sexualität des Tantra strebt danach, zum eigenen Wesen zu finden und die schöpferische Kraft zu fördern. Es werden durch den Spiraleffekt Glückshormone ausgeschüttet, die den Menschen mit Vitalität aufladen. Die Grundenergie des Organismus nennt man die *latente Bioenergie*. Im Tantra heißt diese Energie die *Spiralenergie*. Ist diese unter 80% hat ein Mensch wenig sexuelles Interesse. Wenn die *Spiralenergie* unter 50% sinkt ist man impotent und sehr krankheitsanfällig. Sinkt diese Energie auf 30% ist die Situation dieses Menschen lebensbedrohlich. Die sieben Chakren sind die Schaltstellen, die die Energie zum oberen oder zum unteren Pol leiten. Der unterste Pol in der Wirbelsäule des Menschen ist das Sexualzentrum. Der oberste Pol ist das Gehirn gemeinsam mit der Hirnrinde. Bevor der Mann zum Orgasmus kommt, entlädt sich die Energie entweder über die Ejakulation oder strömt als belebende Kraft ins Gehirn und lädt den gesamten Organismus mit Energie auf, ohne ihn zu ermüden. Der männliche Körper ist dadurch so aufgeladen, dass es ihm möglich ist, durch die subtile Energie, die er empfängt, jede Art der Liebesposition zu praktizieren. Eine Aktivierung des *PC-Muskels*, also des Pubococcygeal-Muskels (der Beckenbodenmuskel), macht es möglich, den Geschlechtsakt beliebig lang auszudehnen, denn je kürzer die sexuelle Anregung dauert, umso weniger ist es möglich, dass sich intensives Energiepotenzial entwickelt. Frau und Mann fühlen sich

³⁶ Vgl. Kapitel 11

nach dem Orgasmus nicht müde oder geschwächt, sondern energetisch aufgeladen und in seelischer Hochstimmung. Deshalb üben sich Tantra-Paare im Anziehen des Schließmuskels (Wurzelverschluss) sowie in Atemübungen. Der PC-Muskel wird über den *Pudendus-Nerv* gesteuert und verbindet die Geschlechtsorgane mit dem Rückenmark. Bei der Frau stimuliert er den Uterus und beim Mann die Prostata. Durch das Nach-oben-Ziehen des Beckenmuskels wird die Lebenskraft aktiviert. Im Buch von *Oskar Hodosi* werden einige interessante Übungen für Frau und Mann, die zur Aktivierung des PC-Muskels dienen, beschrieben.³⁷

1.7 Buddhismus

Der *Buddhismus* entstand parallel mit den jüngeren *Upanishaden* und ist von den *Samkhayalehren* tief beeinflusst. Der Pfad des Buddhismus will ebenso wie die Lehre der *Upanishaden* und des *Samkhaya* ein Auflösen aller Leiden.³⁸

Ich möchte zuerst den Buddhismus aus der Sicht *Hermann Oldenbergs* und danach einige andere Indologen vorstellen. *Oldenberg* ist Autor von Werken über den *Buddhismus* und die *Veden*. Er bringt interessante vergleichende Aspekte in seinen Text „*Upanishaden und Buddhismus*“ mit ein.

In den *Upanishaden* hatte sich ein Dualismus herausgearbeitet: auf der einen Seite das ewige Eine, auf der anderen die von Tod und Vergänglichkeit beherrschte Vielheitswelt – beides in mächtigem Kontrast einander gegenüberstehend. Immer entschiedener gestaltete sich dieser Gegensatz zu einem schärfsten Gegensatz der Werte. Was von ihm verschieden, ist leidvoll - von ihm, d. h. von dem *Brahma*: mit höchstem Nachdruck wiederholen in einer *Upanishad* die Reden des weisen *Yājñavalkya* dreimal diesen Es Satz, der mit so wenigen Worten (im indischen Text mit drei Worten) der Welt das Urteil spricht.³⁹

Es heißt in den *Upanishaden*, dass der Tod den eigentlichen Kern des Daseins auf der Welt darstellt. Hier kann man laut *Oldenberg* schon erkennen, wie sich die erste der *vier edlen Wahrheiten* des *Buddhas* herauskristallisiert, denn Geburt stellt ebenso wie Alter, Krankheit und Tod ein Leiden dar. Der Buddhismus spricht der Welt Wert und Bestand ab. Um das Leiden, das zum Beispiel von Alter und Tod herrührt, aufzulösen, sucht der Buddhist die Ursachen dieser Leiden. Der

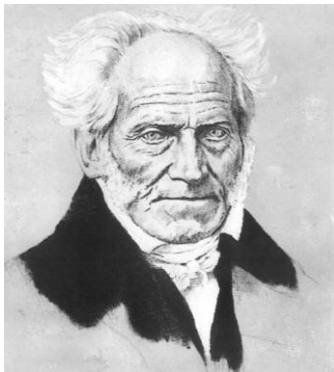
³⁷ Vgl. Oskar Hodosi, *Gelebtes Yoga und Tantra*, S. 131-141

³⁸ Vgl. Emil Abegg, *Indische Psychologie*, S. 107

³⁹ Zitat aus: <http://www.arthur-schopenhauer-studienkreis.de/Upanishaden-Buddhismus/upanishaden-buddhismus.html>, 2011-08-10

Buddhismus spricht sich dafür aus, dass die Aufhebung des Leidens durch das schrittweise Finden und Beseitigen der Ursachen stattfinden kann. Dies kann im aufrichtigen Gehen des edlen achtfachen Pfades gelingen.⁴⁰

Auch der westliche Philosoph *Schopenhauer* beschäftigte sich mit dem Buddhismus:



41

„Hinter unserm Daseyn nämlich steckt etwas Anderes, welches uns erst dadurch zugänglich wird, daß wir die Welt abschütteln.“

Arthur Schopenhauer⁴²



43

„Geöffnet sind die Tore des Unvergänglichen für die, welche hören wollen.“

⁴⁰ Vgl. <http://www.arthur-schopenhauer-studienkreis.de/Upanishaden-Buddhismus/upanishaden-buddhismus.html> (nähere Buddhismus-Informationen über die vier edlen Wahrheiten und den achtfachen Pfad finden sich in den anschließenden Kapiteln.)

⁴¹ Abbildung aus: http://www.frankfurt.frblog.de/wp-content/images/arthur_schopenhauer.jpg, o.A., Stand: 18.01.2011

⁴² Zitat aus: <http://www.schopenhauer-buddhismus.de/>, 2011

⁴³ Abbildung aus: <http://www.deafbuddhism.de/wp-content/uploads/2009/01/buddha172.jpg>, o.A., Stand: 18.01.2011

Laut *Helmuth von Glasenapp*, der ebenfalls einige bedeutsame Schriften zur indischen Philosophie veröffentlichte, weist *Schopenhauers* Lehre folgende Gemeinsamkeiten mit den indischen metaphysischen Systemen auf:

1. die übergeschichtliche Betrachtung des Weltprozesses, der im Gegensatz zu der Anschauung der meisten abendländischen Philosophen keinen Anfang hat und keinem letzten Ziel zustrebt,
2. die Einsicht, daß alles irdische Dasein leidvoll und im letzten Sinne zwecklos ist und deshalb besser nicht wäre,
3. die Vorstellung, daß das Begehren der eigentlich unerschöpfliche Quell alles individuellen Lebens ist und dieses auch über den Tod hinaus verlängert,
4. die Hoffnung, durch eine Verneinung des Willens zum Leben, wie sie in der Askese praktisch vollzogen werden kann, die Erlösung von den Fesseln des Daseins zu erreichen.⁴⁵

Der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer war tief beeindruckt vom Buddhismus und schrieb über den Buddhismus folgendes in seinem Hauptwerk:

Wollte ich die Resultate meiner Philosophie zum Maaßstabe der Wahrheit nehmen, so müßte ich dem Buddhaismus den Vorzug vor den andern zugestehn. Jedenfalls muß es mich freuen, meine Lehre in so großer Übereinstimmung mit einer Religion zu sehn [...] Diese Übereinstimmung muß mir aber um so erfreulicher seyn, als ich, bei meinem Philosophiren, gewiß nicht unter ihrem Einfluß gestanden habe. Denn bis 1818, da mein Werk erschien, waren über den Buddhaismus nur sehr wenige, höchst unvollkommene und dürftige Berichte in Europa zu finden, welche sich fast gänzlich auf einige Aufsätze in den früheren Bänden der 'Asiatic researches' und hauptsächlich den Buddhaismus der Birmanen betrafen.⁴⁶

1.8 Ayurveda

Das Wort Ayurveda heißt übersetzt das Wissen vom langen Leben. Es ist ein ganzheitliches Heilsystem und die ersten Schriften sind in etwa 2700 Jahre alt. Vor etwa 15 Jahren haben sich ayurveda-kundige Ärzte und Textgelehrte Indiens auf Anregung von Yogi *Maharishi Mahesh* zusammengetan. Sie haben Ayurveda neu

⁴⁴ Zitat aus: <http://www.schopenhauer-buddhismus.de/>, 2011

⁴⁵ <http://www.arthur-schopenhauer-studienkreis.de/Upanishaden-Vedanta/upanishaden-vedanta.html>

⁴⁶ Zitat Arthur Schopenhauer. Die Welt als Wille und Vorstellung II. Züricher Ausgabe. Zürich 1977, Kap. 17, S. 197

belebt und besonders für den Westen mit dem *Maharishi Ayur-Ved* zugänglich gemacht. *Maharishi Mahesh* ist im Westen als der Begründer der transzendentalen Meditation bekannt. Die moderne Wissenschaft über die Ernährung lehrt meist lediglich nur über Vitamine, Mineralstoffe, Kalorien, Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate. Das ist der Lehre des *Maharishi Ayur-Ved* zu wenig. Die richtig zubereitete Ernährung, die gut auf den Stoffwechsel jedes einzelnen Menschen abgestimmt ist, spielt im Ayurveda eine große Rolle. Das Gleichgewicht von Körper und Geist ist von großer Bedeutung. Laut der Lehre des Ayurveda ist der Körper des Menschen die Materie, in der das allerhöchste Bewusstsein entwickelt werden kann und die Ernährung bildet einen wesentlichen Baustein dafür. Die Nahrung muss, um die Nährstoffe gut aufnehmen zu können, gut gekaut und gründlich verdaut werden, nur ein gesunder Körper kann einen gesunden Geist tragen. Somit ist die richtige Ernährung die Grundlage für dauerhaft höhere Bewusstseinszustände.⁴⁷

Ama nennt man im *Maharishi Ayurveda* Gifte, die im Körper durch unverdaute Nahrung oder auch Schadstoffe entstehen. Besonders unverdautes Nahrungseiweiß führt zu Blähungen, die den Darm und den ganzen Stoffwechsel des Menschen belasten. Im Ayurveda gibt es eine biologische Uhr, die sich nach den drei *Doshas Vata, Pitta* und *Kapha* ausrichtet und nach der man sich im Umgang mit der richtigen Lebensmittelauswahl und der Menge der Nahrung richten sollte. Schadstoffe, die *Ama* entstehen lassen, sind zum Beispiel Schwermetalle, Pestizide oder andere Umweltgifte, die in die Nahrung gelangen. Aus diesem Grund sollte die Nahrung möglichst aus unbehandelten, biologischen Lebensmitteln bestehen. *Ama* kann aber auch aufgrund des Stresshormons Adrenalin entstehen, oder durch zu viele Sorgen, Wut und negative Emotionen. Auch die Kraft der Verdauung wird durch negative Gefühle reduziert. Wenn sich zuviel *Ama* im Körper befindet, kann der Stoffwechseltransport zwischen den Organen und Zellen nicht mehr unbehindert ablaufen. Der Mensch fühlt sich geschwächt und lustlos.⁴⁸

Besonders morgens sind bei Menschen, die eine Menge *Ama* in sich tragen, Finger und Augen meist geschwollen. Ein guter Stoffwechsel verlängert nachweislich das Leben. Je schneller die Verdauung arbeitet, umso weniger *Ama* wird produziert und wird sie angeregt kann sie *Ama* sogar verringern. Darum legt Ayurveda einen großen

⁴⁷ Vgl. Kochen nach Ayurveda, Karin Pirc, Kempe, S. 30

⁴⁸ Vgl. Kochen nach Ayurveda, Karin Pirc, Kempe, S. 31

Wert darauf, die Verdauungskraft, die Agni genannt wird, durch Gewürze und richtiges, bewusstes Essverhalten in ihrer Tätigkeit anzuregen.⁴⁹ Laut Ayurveda verjüngt frische Nahrung den Menschen, denn überall im Menschen befinden sich hochaggressive Bruchstücke von Sauerstoffatomen, die freien Radikale. Diese schädigen das Gewebe und bewirken Zellveränderungen, Krebserkrankungen, Arterienverkalkung und Probleme mit den Gelenken, wie vorzeitige Abnutzungserscheinungen, entstehen aufgrund freier Radikale im Körper. Beinahe alle Obst und Gemüsesorten binden freie Radikale und bringen sie zur Ausscheidung. Somit wird auch der Alterungsprozess des Menschen verzögert. Im *Maharishi Ayur-Ved* gibt es einige Anweisungen, die man befolgen sollte, um Ama abzubauen: Warme Getränke sowie warme Speisen verbessern die Verdauungskraft. Tests eines englischen Ärzteteams beweisen, dass das warme Essen sehr rasch in den Zwölffingerdarm befördert wird, während kaltes Essen, besonders das Essen aus dem Kühlschrank, in etwa 50 Minuten braucht, um weitergeleitet zu werden. Das Problem dabei ist, dass die Verdauungssäfte, die zum Aufschließen und Verdauen dieser Nahrung bereitgestellt wurden, schon längst wieder vom Darm aufgenommen wurden. Daher kann die später ankommende Nahrung nicht mehr optimal verwertet werden und es entstehen leichter Verdauungsstörungen, wie Verstopfung oder Blähungen. Um die Kraft der Verdauung zu stärken, ist es sinnvoll täglich 5–6 Gläser heißes, klares Wasser zu trinken. Das heiße Wasser schwemmt auch Ama aus den Gelenken. Es ist aber sehr bedeutsam eine halbe Stunde vor, sowie eineinhalb Stunden nach der Nahrungsaufnahme, kein Wasser zu trinken, denn das schwächt die Verdauungskraft indem es die Verdauungssäfte verdünnt. *Maharishi Ayur-Ved* empfiehlt einen Tag in der Woche einzuführen, an dem man nur Flüssiges, wie Suppen und Säfte, zu sich nimmt. An diesem Entschlackungstag sollte man jede halbe Stunde ein Glas heißes Wasser trinken. Dadurch wird verhindert, dass sich neue Giftstoffe im Körper ansammeln können. Das Trinken von heißem Wasser in Kombination mit dem Flüssigkeitstag stärkt das innere Feinempfinden. Die Selbstdisziplin, die sonst bei den meisten Ernährungslehren notwendig ist, ist bei Ayurveda nicht nötig, da diese Ernährungsweise optimal auf die Bedürfnisse des individuellen Menschen

⁴⁹ Vgl. Kochen nach Ayurveda, Karin Pirc, Kempe, S. 30/31
27

abgestimmt ist. Regelmäßige Bewegung, vor allem Yogaübungen, bewirken zusätzlich, dass die inneren Organe belebt werden. Sie unterstützen die Verdauung und die Nahrungsaufnahme in die Körperzellen optimal. Das Feinempfinden des gesunden Körpers wird dadurch geschult und der Mensch verlangt ganz automatisch nach Lebensweisen und Nahrungsmitteln, die im Einklang mit der Natur sind. „Nahrung ist die beste Medizin“, ist einer der Grundsätze des *Maharishi Ayur-Ved*. Jede Nahrung ist Medizin, denn wer richtig isst, der braucht keine Medikamente zusätzlich einzunehmen.⁵⁰ Die Lehre des Ayurveda rät dazu, auf das Hungergefühl intensiv zu achten und sich nie völlig satt zu essen. Laut dieser Lehre sollen wir immer nur bis zu einem individuellen Sättigungspunkt essen und nur so viel, dass man sich nach der Nahrungsaufnahme nicht müde oder abgeschlagen fühlt. Auch die Geisteshaltung während des Essens spielt eine große Rolle, denn wird Nahrung mit Abneigung verzehrt, wird das Verdauungsfeuer geschwächt und es können sogar Gifte im Körper entstehen. Auf die liebevolle Zubereitung der Speisen, gutes Kauen und warmes Essen wird im Ayurveda besonderes Augenmerk gelegt. Rohkost sollte nur in Maßen verzehrt werden und Vollkornprodukte sollten den Weißmehlprodukten vorgezogen werden. Jedoch sollten die Vollkornprodukte gut verarbeitet und gekocht werden. Ein großer Teil der Vitamine aus Getreide und Gemüse ist in Zellulosefasern eingeschlossen, die vom menschlichen Darm nicht aufgespaltet werden können. Darum ist der vitaminschonende Kochvorgang ein wichtiger Punkt in der Zubereitung ayurvedischer Speisen. Dieser weicht die Faseranteile auf und macht sie für den menschlichen Organismus nutzbar. Je nach der Konstitution *Pitta, Kapha oder Vata* sollte abgewogen werden, wie viel Rohkost ein Mensch während des Tages zu sich nehmen sollte. Isst ein Mensch mit einer schwachen Verdauung zuviel Rohkost, kann er die Nahrung nicht zur Gänze aufschließen und es entstehen Blähungen, oft begleitet von einem Kältegefühl im Körper.⁵¹

Die Heilkunst der Inder hat ihre Wurzeln in den Lehren der Veda. In dem *Charaka Samhita*, dem Basiswerk der ayurvedischen Lehre, werden die drei Hauptprinzipien im Menschen beschrieben: Vata, Pitta und Kapha. Die Übungen des Hatha-Yoga stehen in Zusammenhang mit den ayurvedischen Prinzipien.

⁵⁰ Vgl. Kochen nach Ayurveda, Karin Pirc, Kempe, S. 34-40

⁵¹ Vgl. Kochen nach Ayurveda, Karin Pirc, Kempe, S. 32-35

1.8.1 Vata

Hans-Ulrich Rieker übersetzt Vata als "Wind" oder "Bewegung" Im *Charaka Samhita* steht geschrieben:

Vata ist die Quelle von beidem: Struktur und Funktion (des Körpers). Es ist das, was sich in den fünf Formen (der Körperströme) als Prana, Udana, Samana, Vyana und Apana darstellt. Es ist der Antreiber der Aufwärts- und Abwärtsbewegung (aller inneren Vorgänge, wie Kreislauf und Stoffwechsel); der Kontrolleur und Leiter des Bewusstseins, der Anreger der Sinne, der Begleiter der Sinnesreize, der Ordner der Körperelemente, das synthetische Prinzip im Körper, der Akkumulator der Sprache, Ursache des Fühlens und Wahrnehmens, Quelle der wahrnehmenden und leitenden Sinne, Ursprung von Erregung und Anreiz, der Entfacher des gastrischen Feuers, der Austrockner der schädlichen Schleimablagerungen, der Abstosser der Exkremente, der Reiniger der groben wie der feinen Kanäle des Körpers, der Former der fötalen Gestalt, das erhaltende Lebensprinzip. Das alles sind die Funktionen des normalen Vata im Körper.⁵²

Dr. Karin Pirc und *Wilhelm Kempe* übersetzen Vata ebenso als das Bewegungsprinzip. Ein Mensch mit einem ausgeglichenen Vata hat viel Energie und ist schnell, lebendig und kreativ. Vata ist für alle Bewegungen zuständig, für die Atmung, den Transport der Stoffe und alle Ausscheidungen. Menschen, die eine Vata Konstitution haben sind meist leicht vom Gewicht her, sie nehmen schwer an Gewicht zu und haben einen unregelmäßigen Appetit sowie auch eine unregelmäßige Verdauung.⁵³

1.8.2 Pitta

Das Wort Pitta, das „Lebensfeuer“, heißt übersetzt „Galle“ und spricht für das Temperament.

Es ist allein das Feuer, das im Pitta die guten und bösen Ergebnisse zeitigt, entsprechend der normalen und unnormalen Beschaffenheit (der Organe). Die Ergebnisse sind Verdauung und Verdauungsstörung, Wahrnehmungsvermögen und deren Verlust, die normale und unnormale Körpertemperatur, gesundes und krankes Aussehen, Unerschrockenheit und

⁵² Zitat (Char. Samh. I. 12,8), Rieker, Das klassische Yoga Lehrbuch Indiens, 1957, S. 48

⁵³ Vgl. Kochen nach Ayurveda, Karin Pirc, Kempe, S. 32-35

Furcht (Nerven), Ärger und Freude (Stimmungen), Verwirrung und Klarheit und mehr solcher gegensätzliche [sic] Paare.⁵⁴

Pitta hat zu tun mit der Kraft der Verdauung, der Reinheit des Körpers, dem Hunger und Durst und der geistigen Flexibilität.⁵⁵

1.8.3 Kapha

Kapha bedeutet übersetzt die „Lebensflüssigkeit“.

Kapha ist der Nektar (Soma). Es ist das Fruchtwasser für das Lebensspiel. Es ist die lebendige Flüssigkeit, das Protoplasma, das alle Lebensvorgänge möglich macht; es ist in der Tat die Bühne des Lebens. Es hält die Glieder zusammen, bewirkt alle verbindenden, nährenden, entfaltenden und befestigenden Funktionen. Es fördert das Wohlbefinden des Körpers durch seine befeuchtende Aktivität. So liefert es das Wasser für die Wurzeln des Lebens. In seinem physiologischen Aspekt ist es die Kraft und Ausdauer des Menschen, die aber sofort zur störenden Unreinheit wird, wenn sein Gleichgewicht gestört ist.⁵⁶

Je höher die Sonne steht, umso besser funktioniert die Verdauung. Zwischen sechs und zehn Uhr vormittags dominiert Kapha. Da das Kapha Element gemächlich ist, sollte das Frühstück leicht verdaulich zubereitet werden, um den Organismus nicht zu belasten.



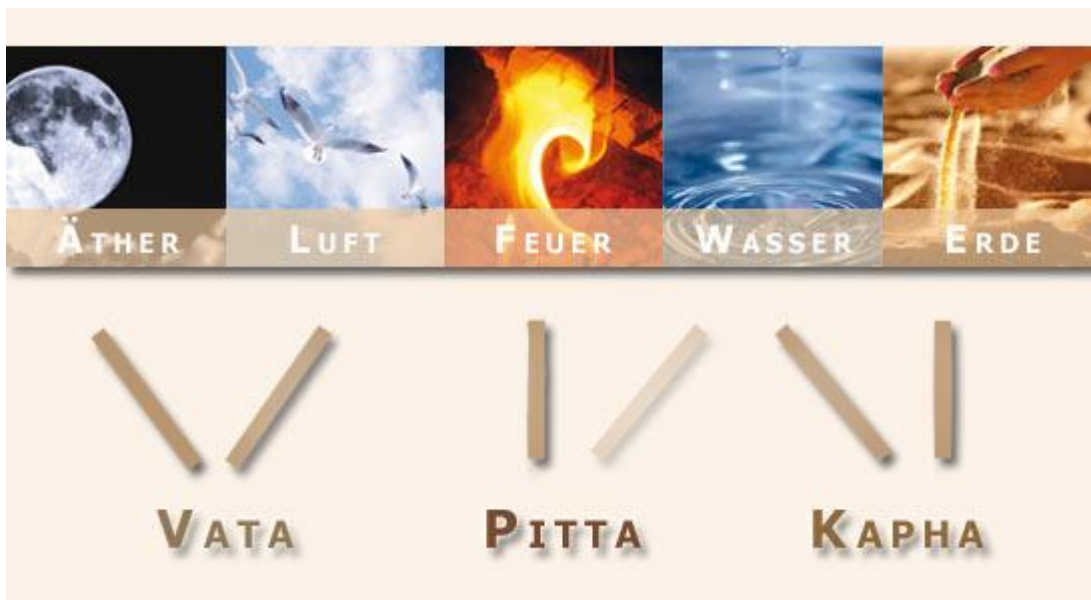
⁵⁴ Zitat (Char. Samh. I. 12, 11), Rieker, Das klassische Yoga Lehrbuch Indiens, 1957, S. 49

⁵⁵ Vgl. Das klassische Yoga Lehrbuch Indiens, S. 49

⁵⁶ Zitat (Char. Samh. I. 12, 12), Rieker, Das klassische Yoga Lehrbuch Indiens, 1957, S. 49

⁵⁷ Abbildung aus: http://home.arcor.de/imc-onair/radio/Archiv_DE_/Archiv_2007_DE_/a_Vata-Pita-Kapha-Time-Cycle-Scheme-082007-2.gif, Stand: 18.01.2011

Die Sonne regt die Verdauungstätigkeit an. Das Pitta Dosha ist am stärksten, wenn der Sonnenhöchststand erreicht ist. Darum empfiehlt es sich, mittags die größte Portion an Nahrung des Tages zu sich zu nehmen. Zur Pitta Zeit kann auch schwere und reichhaltige Nahrung gut verwertet werden. Am Nachmittag herrscht Vata vor. Vata dominierte Menschen können sich leicht erschöpft und unruhig fühlen. Danach, in den frühen Abendstunden, geht der Rhythmus der drei Doshas wieder in Kapha über. Das bestätigt die alte deutsche Regel „Iss abends wie ein Bettelmann“. Da zwischen zwei und sechs Uhr morgens Vata vorherrscht, empfiehlt es sich in dieser Zeit aufzustehen. Der gesamte Stoffwechsel wird zu der Zeit angeregt, da dieses Dosha für die Bewegung verantwortlich ist.⁵⁸



59

Vata, Pitta und Kapha lassen sich alle drei von den fünf Elementen ableiten. Vata ist durch Äther und Luft geprägt. Pitta leitet sich von Feuer und Wasser ab. Kapha leitet sich jedoch zu einem größeren Teil als Pitta vom Wasser ab und ist außerdem geprägt vom Element Erde.

⁵⁸ Vgl. Kochen nach Ayurveda, Karin Pirc, Kempe, S. 19-20

⁵⁹ Abbildung aus: http://www.yoga-vidya.de/uploads/pics/doshas_vata_pitta_kapha_01.jpg, Autor: Inhalte von Yoga Vidya e.V., gemeinnütziger Verein, Vertreten durch Volker Bretz (1. Vorsitzender) eMail: info@yoga-vidya.de, URL: www.yoga-vidya.de, Stand: 20.August 2012)

1.9 Geschichtlicher Überblick

Es gibt viele verschiedene Texte, die das Thema Yoga behandeln. Für diese Arbeit wurden die vedischen Texte, die Upanishaden sowie die Bhagavad Gita als Basiswerke herausgegriffen. Diese drei Werke stellen das Grundgerüst der indischen Yoga- Philosophie dar. Weiters wurden noch das Yoga-Sutra von Patanjali sowie die Samkaya Philosophie mit den drei Gunas und der Kosmologie beschrieben. Ayurveda sowie Tantra wurden in dieser Arbeit speziell betrachtet, da sie besonders für die heutige Zeit von Bedeutung sind und das zwischenmenschliche Leben beeinflussen können. Ein Mensch, der bewusst lebt und sich spirituell weiterentwickeln möchte, kommt meist um eine Ernährung, die dem eigenen Körpersystem entspricht, nicht herum. Der Gebrauch von Kräutern und ayurvedischen Nahrungsmittelzusätzen wird auch in Europa immer populärer und kann helfen den Körper wieder in seine ursprüngliche Harmonie zurückzuführen. In den Upanishaden kommen Textstellen vor, die vom Karma handeln, ebenso erwähnt der Buddhismus, welcher in meinem geschichtlichen Überblick kurz behandelt wird, mehrfach, was Karma bedeutet. Er wirft die Frage nach dem guten Leben auf. Im nächsten Kapitel der Arbeit werden die Thematik der guten Lebensführung und der Begriff Karma diskutiert.

2. Kapitel: Das gute Leben

2.1 Das gute Leben

In der klassischen indischen Philosophie wird zwischen den „philosophischen Ansichten“ und den „religiösen Regelungen“ unterschieden. Erstere werden *darsana*, letztere *dharma*⁶⁰ genannt. *Dharma* und *darsana* dienen der Befreiung aus den Einschränkungen der individuellen Existenz.

Aristoteles trennt die theoretische Philosophie von der praktischen Philosophie. Die theoretische Philosophie ist von dem Bestreben nach Wissen, von einer Neugier, Wissen zu erlangen, gekennzeichnet. Die praktische Philosophie aber handelt von dem Interesse, ein gutes Leben führen zu können und zu wollen.⁶¹

Das Interesse an der Religion vergleicht Aristoteles mit dem natürlichen Trieb zum Guten, der schließlich zu einem glücklichen Leben führen wird:

Der Glückliche ist ein Mensch welcher ohne Überlegung einen natürlichen Trieb zum Guten hat und damit auch ans Ziel kommt. Das aber ist Natur, denn von Natur gibt es in der Seele eine Kraft, durch die wir uns ohne Vernunft getrieben fühlen zu dem, was uns wohl ansteht. Und wenn man einen solchen Menschen fragt, warum es ihm gefalle so zu handeln, dann sagt er: ich weiß es nicht, es gefällt mir eben; und es geht ihm also wie den Gottbegeisterten, die ja auch ohne Überlegung einen Trieb in sich fühlen, so und so zu handeln.⁶²

Auch im elften Kapitel der Upanishaden „Das große Rätsel von Tod und ewigem Leben - Die Katha Upanishad“⁶³ wird das Führen eines guten, heilvollen Lebens diskutiert und *Geldner* schreibt im Buch *Die Weisheit der Upanishaden* folgendes darüber:

Ein anderes ist das Heilvolle und ein anderes das Angenehme. Beide mit ihren verschiedenen Zielen fesseln den Menschen. Wer unter beiden das Heil

⁶⁰ Anmerkung: siehe auch Kapitel 6 - dharma

⁶¹ Vgl. Kuno Lorenz, Indische Denker, S. 33, Anmerkung zur Literaturwahl: *Die indischen Denker* kann ich nur jedem empfehlen, der sich mit indischer Literatur, Traditionen und deren Auswirkungen beschäftigen möchte. Dieses Werk ist ein sehr gutes Gesamtpaket und ich möchte mich bei meinem Professor und Diplomarbeitbetreuer Franz Martin Wimmer sehr herzlich für diese Empfehlung bedanken.

⁶² Vgl. Koenig Alexander, Aristoteles, Über die Welt, S. 10

⁶³ Anmerkung: Diese Upanishad handelt von Naciketas, der vom eigenen Vater aufgrund eines Streits dem Todesgott Yama geschenkt wurde. Yama klärt Naciketas in der zweiten Ranke der Upanishad über das irdische Glück auf.

ergreift, fährt gut. Wer das (irdische) Glück erwählt, kommt um das Lebensziel. Das Heil und das Glück treten an den Menschen heran. Sorgfältig prüfend unterscheidet der Weise zwischen beiden, denn der Weise zieht das Heil dem bloßen Glück vor. Der Tor zieht das Glück, Gewinn und Genuss vor.⁶⁴

Rieker schreibt, dass das was dem Glücklichen im Wege steht, die unerfüllten Lustbestrebungen sind. Das sind Bestrebungen, die meist von äußeren Einflüssen abhängen. Wunschlos glücklich zu sein, heißt laut ihm, nichts mehr haben und erreichen zu wollen. Dies bestätigen auch die *8 edlen Wahrheiten*, die, wenn sie richtig praktiziert und eingehalten werden, zum Auflösen allen Leidens, führen. Ein gutes Leben bedeutet frei von triebhafter Gier zu sein. Yoga heißt nicht, zu lernen mit sich selbst zufrieden zu sein, sondern viel mehr sich zu vervollkommen und ein weiser Mensch zu werden, der mit der Natur im Einklang lebt.⁶⁵ *Swami Sivananda* versteht auch unter einem guten und glücklichen Leben ein einfaches Leben, das sehr naturverbunden gelebt wird. Für ihn ist die Wahrheit ein sehr wichtiges Gebot, das keinem Leid bringt. Nur die Wahrheit kann andauerndes Glück bringen.⁶⁶

Der platonische *Sokrates* fordert den Menschen zu gerechtem Handeln auf und sagt, dass nur dadurch ein glückliches und gutes Leben möglich ist. Derjenige, der gerecht lebt, lebt gut und auch zufrieden:

Der Gute aber wird schön und wohl in allem leben, wie er lebt, wer aber wohl lebt, wird auch zufrieden („eudaimon“) und glückselig („makarios“) sein, der Böse hingegen und der schlecht lebt, elend.⁶⁷

Es gibt drei verschiedene Theorien, die laut der Philosophie zu einem guten und glücklichen Leben führen. Eine davon ist die *hedonistische Theorie*. Die beiden weiteren sind die *Wunsch- und Zieltheorie* und die *Gütertheorie*.

2.1.1 Die hedonistische Theorie

Das lustvolle Leben wird im Hedonismus mit einem glücklichen Leben gleichgesetzt. Die unterschiedlichsten Arten der Triebbefriedigungen, wie sexuelle Befriedigung, ein kaltes Bier an einem heißen Sommertag oder die warme Dusche an einem kalten Wintermorgen, stellen identische Reize dar, die im Gehirn über nervliche

⁶⁴ Zitat Geldner, Die Weisheit der Upanishaden, 2006, S. 99

⁶⁵ Zitat Rieker, Das klassische Yoga- Lehrbuch Indiens, 1957, S. 32

⁶⁶ Vgl. Swami Sivananda, Selbstverwirklichung, S. 33-34

⁶⁷ Zitat Dagmar Fenner, Das gute Leben, 2007, S.19

Erregungsleitungen Wohlgefühle auslösen und primär als Opioide eine Rolle spielen. Das Gegenteil zu dieser Lust wäre Schmerz, der physischer oder psychischer Natur sein kann. Die Maxime der Hedonisten heißt: „Lebe dasjenige Leben, das die allergrößte Lust verspricht.“ Lust kann dabei höchst intensiv gelebte Gefühlsqualität bedeuten.⁶⁸ Sogar Aristoteles schreibt über den schmerzhaften Mangelzustand des Hungers und der freudigen Befriedigung des Hungers und vergleicht diesen mit der puren Lust der Sinneswahrnehmung:

Man sagt auch, der Schmerz sei der Mangel am Naturgemäßen, die Lust sei die Erfüllung. [...] Denn wenn wir Hunger haben und zuerst Schmerz empfinden, so freuen wir uns dann an der Sättigung. Doch gilt dies nicht für alle Arten der Lust. Denn ohne Schmerz ist die Lust am Lernen, und in der Wahrnehmung jene, die durch das Riechen vermittelt wird, ferner viele Dinge, die man hört und sieht, Erinnerungen und Hoffnungen. Von was soll dies ein Werden sein? Denn es war ja kein Mangel da, der zu erfüllen war.⁶⁹

Somit gibt es laut Aristoteles zwei verschiedene Quellen der Lust: eine, die ausgehend von einem Mangelzustand Schmerzen auf einer niedrigen Ebene, der der physiologischen Bedürfnisse, auflöst und eine, die die Sinne in einem Bereich des Überflusses noch zusätzlich angenehm reizt und stimuliert. Als Kritik zum Hedonismus wird angeführt, dass Hedonisten versuchen das Zeitbewusstsein des Menschen auszuschalten. Es gibt neben dem *psychologischen Hedonismus*, dem *ethischen Hedonismus der Antike (Epikureismus)* auch einen *ethischen Hedonismus der Neuzeit*, den *Utilitarismus*. *Bentham* ist ein bedeutender Vertreter des *quantitativen Hedonismus*, der zum *ethischen Hedonismus der Neuzeit* gehört.⁷⁰ Es werden im Kapitel *ethischer Hedonismus der Neuzeit* aus dem Buch von *Dagmar Fenner* „pleasures“ angeführt, die ein gutes Leben laut *Bentham* ausmachen:

a) Die Sinnesfreuden. b) Die Freuden des Reichtums. c) Die Freuden der Kunstfertigkeit. d) Die Freuden der Freundschaft. e) Die Freuden eines guten Rufes. f) Die Freuden der Macht. g) Die Freuden der Frömmigkeit. h) Die Freuden des Wohlwollens. i) Die Freuden des Übelwollens. j) Die Freuden der Erinnerung. k) Die Freuden der Einbildungskraft. l) Die Freuden der Erwartung. m) Die gesellschaftlich fundierten Freuden. n) Die Freuden der Entspannung.⁷¹

⁶⁸ Vgl. Zitat Dagmar Fenner, Das gute Leben, S. 31

⁶⁹ Zitat Dagmar Fenner, Das gute Leben, 2007, S. 37

⁷⁰ Genauere Informationen finden Sie sehr ausführlich im Kapitel 3 dieses Buches von Dagmar Fenner

⁷¹ Zitat Dagmar Fenner, Das gute Leben, 2007, S. 46

Bentham hat sich nicht um die Unterschiede, die es in Hinblick auf die Qualität im subjektiven Wohlbefinden gegeben hat, gekümmert. Er hat alle Arten von „pleasures“ auf gleiche Weise gelten lassen und nur das quantitative Ausmaß der Empfindungen als relevant erachtet.⁷²

2.1.2 Die Wunsch und Zieltheorie

Analog zu den Hedonisten, die das menschliche Glück als Letztziel eines guten Lebens an das Ausmaß subjektiven Wohlbefindens koppeln, ist für die Wunschtheoretiker die Wunscherfüllung ausschlaggebendes Glückskriterium: Ein im ganzen glückliches Leben hat, wem die wesentlichen Wünsche (die er in der Zeit seines Lebens entwickelt) auf eine nicht illusionäre und tatsächlich befriedigende Weise in Erfüllung gehen.⁷³

Zieltheorien des guten Lebens beachten auch zukunftsgerichtete Ziele und unterscheiden kurzfristige Ziele und Ziele die in weiterer Ferne sind. Hierbei gilt es zu bemerken, dass ein Fixieren auf weitreichende Ziele, die schwer selbst zu steuern sind, einem guten und glücklichen Leben im Wege stehen können und sogar zum Verhängnis werden können.⁷⁴

Lebenspläne sind für ein gutes menschliches Leben nicht nur deswegen förderlich, weil sie es dem menschlichen Zeitbewusstsein erleichtert, das Ganze des Lebens in den Blick nehmen zu können. Als zwei weitere Vorteile von Lebensplänen sind der Zuwachs an Freiheit oder Selbstbestimmung und die Gewinnung von Sinn bezüglich des guten Lebens kaum zu überschätzen.⁷⁵

Somit kann gesagt werden, dass es für Menschen, die sich Ziele setzen, die weitreichend sind, bedeutet, dass sie ihr zukünftiges Leben selbst in die Hand nehmen können. Auf den ersten Blick könnte man meinen, dass der Handlungsspielraum durch Konstruktionen von bestimmten Zielen eingeeengt werden würde. Der Existenzialist *Albert Camus* beispielsweise vertritt die Meinung, dass der Mensch, der auf zukünftige Ziele hin lebt, sich selbst Schranken und Zwänge verschafft:

⁷² Vgl. Dagmar Fenner, *Das gute Leben*, S. 42-46

⁷³ Zitat Dagmar Fenner, *Das gute Leben*, 2007, S. 59

⁷⁴ Vgl. Dagmar Fenner, *Das gute Leben*, S. 80-81

⁷⁵ Zitat Dagmar Fenner, *Das gute Leben*, 2007, S. 82

Im selben Maße, wie er sich ein Ziel seines Lebens ausdachte, passte er sich den Forderungen eines angestrebten Zieles an und wurde der Sklave seiner Freiheit. [...] Um es deutlich auszusprechen: je mehr ich hoffe, je mehr ich mich von einer mir gehörigen Wahrheit, von einer Art zu sein oder zu schaffen, beunruhigen lasse, je mehr ich schließlich mein Leben ordne und dadurch beweise, dass ich ihm einen Sinn unterstelle, umso mehr Schranken schaffe ich mir, in die ich mein Leben einzwänge.⁷⁶

In Bezug auf die menschliche Handlungsfreiheit kann *Camus* zugestimmt werden, jedoch nicht in punkto Selbstbestimmung oder Willensfreiheit, denn aufgrund weitreichender Ziele, Projekte und Pläne erlangt der Mensch eine Stabilität und Handlungsfreiheit. Man bleibt frei indem man sich die handlungs- regulierenden Ziele selbst setzt und die Steuerung dieser Ziele von einem selbst ausgehen. Die Ausrichtung auf Ziele, mit denen der Handelnde etwas Gutes verbindet gibt dem Leben Sinn. Schon im 18. Jahrhundert wurde im Zuge der Aufklärung ein Leben, in dem der Mensch aktiv seine Ziele verfolgt, als bedeutsam, sinnvoll und lebensbejahend angesehen und ein sinnvolles Leben ist immer auch ein gutes Leben.⁷⁷

2.1.3 Die Gütertheorie

Die *Theorie des Hedonismus* und die *Wunsch- und Zieltheorie* können als die beiden subjektiven Theorien des guten Lebens betrachtet werden. Inwiefern ein Leben gut ist oder nicht kann an den subjektiven Zielen, Wünschen oder Bedürfnissen des einzelnen Individuums festgestellt werden. Die Gütertheorie ist eine objektive Theorie und geht davon aus, dass alles an sich gut oder schlecht ist. Dieses „alles an sich“ kann als *Wert* oder *Gut* benannt werden, darum wird diese Theorie Güter- oder Werttheorie genannt. „Güter sind generell Ziele des menschlichen Strebens, die als Voraussetzungen, Mittel und Material den gelungenen Vollzug menschlichen Lebens ermöglichen.“⁷⁸ Güter sind also zum Beispiel das Leben, die Gesundheit oder der Wohlstand, die meist als wertvoller erachtet werden als der Tod, die Krankheit oder die Armut. Aristoteles teilt die Güter in drei verschiedene Kategorien ein: in

⁷⁶ Zitat Dagmar Fenner, *Das gute Leben*, 2007, S. 82

⁷⁷ Vgl. Dagmar Fenner, *Das gute Leben*, S. 82-84

⁷⁸ Zitat Dagmar Fenner, *Das gute Leben*, 2007, S. 103

äußerliche, körperliche und seelische Güter. Zu den äußeren Gütern zählt etwa Reichtum in Form von Autos oder Häusern, sie werden auch materielle Güter genannt. Aber es gibt auch anthropologische Güter, die wesensmäßige Bedürfnisse und Eigenschaften des Menschen darstellen. Konstitutive Güter, wie Freiheit und Gesundheit, aber auch Bildung werden, so wie auch die psychische Gesundheit in Kapitel 5 im Buch von *Dagmar Fenner* genauer behandelt.⁷⁹

Es gibt aber auch noch andere Ansichten und Theorien zum guten und glücklichen Leben, als die Vorangegangenen. *Swami Sivananda Saravasti* zum Beispiel fasst das gute Leben mit den Schlagwörtern: „Diene, liebe, meditiere und verwirkliche“ sehr aussagekräftig zusammen und schreibt weiters:

Die Zeit flieht. Die Nacht wird im Schlaf oder im Vergnügen verbracht. Der Tag wird durch eitles Geschwätz, durch Raffen von Geld und durch das Erhalten der Familie mehr oder weniger vergeudet. Tage, Monate und Jahre vergehen. Die Haare werden grau, die Zähne fallen aus. Und immer noch hängt der Mensch an den vergänglichen Gegenständen, an die sich sein Herz klammert. Saget doch, Freunde, wie lange wollt Ihr noch Sklaven der vergänglichen Dinge dieser Welt bleiben? Wie lange wollt Ihr dieselben sinnlichen Genüsse wiederholen? Wie lange noch wollt ihr den Mammon verehren? Wann werdet Ihr endlich Zeit finden, zu meditieren, an den Herren zu denken und Handlungen der Tugend zu vollbringen [...].⁸⁰

Tugendhafte Handlungen zu vollbringen setzt der Autor für ein gutes Leben voraus. Damit wird auch das eigene Karma verbessert, wie in diesem Kapitel meiner Diplomarbeit mehrfach erklärt und bestätigt wird.

2.2 Karma

„Der Karma Yogi verehrt Gott im selbstlosen Dienst an allen Lebewesen.“⁸¹

Man kann sagen, dass alles, was wir je gesagt, getan, gedacht und veranlasst haben Karma ist. Auch das, was wir im Augenblick machen, tun oder sagen ist Karma. Darum sollte unser oberstes Gebot sein, niemanden zu verletzen, sei es durch Gedanken, Handlungen oder Worte.⁸²

⁷⁹ Vgl. Dagmar Fenner, *Das gute Leben*, S. 102-104

⁸⁰ Zitat Swami Sivananda, *Selbstverwirklichung*, 1955, S. 40

⁸¹ Zitat Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, 2002, S. 12

⁸² Vgl. Ebd., S. 23

Das Karma erstreckt sich über vorherige Leben ebenso wie über das aktuelle Leben und die Relation zwischen einer guten oder bösen Tat und deren Folgen steht fest. Dennoch sind nicht alle unsere Leiden verdient, denn es kann ab und zu auch vorkommen, dass wir, da wir Menschen sehr eng miteinander verbunden sind, aufgrund der bösen Taten anderer Menschen einem Unglück nicht entrinnen können. Aber auch das wird sich schlussendlich wieder ausgleichen und etwas Schönes wird in unser Leben treten, um das erlebte Leid, das eigentlich nicht uns zugebracht war, aufzuheben.⁸³

Paul Brunton schreibt, dass sich das Gesetz von Newton, also das Gesetz von der gleichen Wiederkehr⁸⁴, auch auf die Welt der Ethik übertragen lässt und das mit derselben Gültigkeit, denn alles was wir anderen antun, ob Gutes oder Schlechtes, wird auch uns irgendwann einmal angetan werden. „Wir bekommen, was wir geben.“⁸⁵

Aristoteles meint, dass im Gegensatz zu Pflanzen, die auch bereits Empfindungsvermögen besitzen, der Mensch die Fähigkeit zu urteilen hat und über seine eigene Entscheidungsfähigkeit verfügt und somit über eine freie Wahl der Taten. Tiere besitzen ebenso laut *Aristoteles* eine gewisse Entscheidungsfähigkeit, jedoch sind nur wir Menschen imstande unser Leben bewusst zu leben und selbst zu verändern. Darum tragen wir auch Verantwortung für unsere Handlungen und das Gesetz der Resonanz besagt, dass alle Handlungen, ob gut oder schlecht schlussendlich auf uns selbst zurückfallen werden.⁸⁶

Das Wesentliche der Lehre über das Karma ist, dass unsere gewohnten Gedanken zu Neigungen werden und darum auch unseren eigenen Charakter beeinflussen.⁸⁷

⁸³ Vgl. Paul Brunton, Die Philosophie der Wahrheit - tiefster Grund des Yoga, S. 3, Anmerkung zur Buchwahl: Paul Brunton schreibt sehr klar, einfach und verständlich über grundlegende Themen, die ich in meiner Arbeit behandeln möchte. Einige dieser Themen über die er schreibt sind: Karma, Meditation, Ego und der Weg zu einem glücklichen Leben und zu Yoga.

⁸⁴ Anmerkung: „actio est reactio“ (lat.) - eine Aktion führt zu einer Reaktion. Das dritte newtonsche Gesetz heißt auch Reaktionsprinzip oder Wechselwirkungsprinzip.

(Vgl. auch dazu: http://de.wikipedia.org/wiki/Newtonsche_Gesetze)

⁸⁵ Zitat Paul Brunton, Die Philosophie der Wahrheit - tiefster Grund des Yoga, 1968, S. 360

⁸⁶ Vgl. Swami Maheshwarananda, Die verborgenen Kräfte im Menschen, S. 22

⁸⁷ Vgl. Paul Brunton, Die Philosophie der Wahrheit - tiefster Grund des Yoga, S. 357

Nach dem Tod zerfällt der menschliche Körper und nur der physische bleibt auf der Erde zurück. Die Elemente lösen sich voneinander und kehren zurück – zu ihrem Ursprung.

In welche Ebene des Kosmos wir nach dem Tod gelangen, das hängt nur von unserem Karma ab, denn nur im physischen Körper können wir Gutes oder Schlechtes vollbringen. Nach dem Tod können wir nichts mehr bewirken und auch unsere irdischen Dinge wie Geld, Besitz oder Titel gelten nichts mehr.

Sanchitakarma, *Kriyamanakarma* und *Prarabdhakarma* sind die drei Arten von Karma, die es gibt.

Das Sanchitakarma ist all das Karma, das sich in allen unseren früheren Reinkarnationen angesammelt hat. Jedoch kommt bei der Geburt nur ein Teil dieses Karmas zur Wirkung, da es unmöglich wäre die Last dieses Karmas in nur einem Leben zu erdulden.⁸⁸

Swami Maheshwarananda schreibt: „Karma ist eine Schwingung, die unser feinstoffliches Phänomen umgibt.“⁸⁹ Dieses Phänomen sind unsere Ausstrahlung und unsere Energien, die uns umgeben. Umgibt uns eine positive Energie und eine gute Ausstrahlung ziehen wir gute Dinge an, haben wir eine Negative ziehen wir Negativität an.

Helfen zum Beispiel erzeugt gutes Karma, also positive Energie um uns herum. Gebet und Meditation erzeugen ebenso heilende Energien für unser Karma. Besitzt ein Wesen nur noch gute, positive Eigenschaften ist es erleuchtet.

Warum erzeugen wir jedoch schlechtes Karma? Weil es uns an Wissen und an Einsicht mangelt und das sollten wir uns aneignen, denn nichts wird von uns schlussendlich übrig bleiben als unsere Taten. Nicht Geld, nicht Besitz, nicht Positionen, nein, es sind die Taten, die für alle Zeit gespeichert bleiben.

Negative Gedanken, Taten und Worte sowie Hass, Selbstsucht, Eifersucht, Gier und alle anderen negativen Eigenschaften erzeugen schlechte Energien und sind sehr schädlich für unser Phänomen.⁹⁰

„Du sollst nicht Besitz ansammeln.“ Dieses Zitat steht in den Grundsätzen des *Raja Yoga* und meint, dass wir nicht irdischen Besitz anhäufen sollen, sondern über den

⁸⁸ Vgl. Swami Maheshwarananda, Die verborgenen Kräfte im Menschen, S. 23

⁸⁹ Ebd., S. 25

⁹⁰ Vgl. Ebd.

weltlichen Dingen, wie Macht, Gier, Geld oder Ruhm stehen sollen und freiwilligen Verzicht, als Hinwendung zu Gott, üben sollen, wie auch *Mahatma Gandhi* mit seinem Zitat: „Renounce and enjoy!“ (Entsage und genieße) bestätigt.⁹¹

Somit könnte man nach diesem Leitspruch leben: „Lass innerlich von allem Begehren ab, sei frei von Verhaftungen und latenten Eindrücken; tue äußerlich alles und spiele so deine Rolle in der Welt.“⁹²

Im Buddhismus wird ebenso gesagt, dass wir uns für unsere Taten mehr als ein einziges Leben verantworten müssen. Er erklärt alle Menschen verantwortlich für das was sie sagen, tun, denken, und das in jedem Leben bis der Mensch zu einem Punkt der Freiheit, dem Nirwana gelangt.⁹³

Buddha hat Moralität in fünf Grundsätzen⁹⁴ beschrieben: töte nicht, stiehl nicht, bleib fern von jeglichem sexuellen Fehlverhalten, lüge nicht und halte dich fern von jeglichen Rauschmitteln.

Zum ersten Grundsatz: Hier geht es um ein harmonisches Leben, das das Töten und sogar das Zerschlagen von Insekten verbietet und besagt, dass alle Lebewesen ihr Leben lieben und leben wollen. Genauso wie wir selbst ungestört leben möchten, möchten das unsere Mitmenschen und darum sollten wir davon fernbleiben, andere zu verletzen oder ihnen gar ihr Leben zu nehmen.

Zum zweiten Grundsatz: Stimmiges Verhalten das Eigentum betreffend, das besagt, dass wir, wenn wir nicht stehlen oder das Eigentum anderer beschädigen auch uns das nicht widerfahren wird. Haben wir jedoch in diesem oder in einem anderen Leben gestohlen, wird auch uns etwas genommen werden, was einen natürlichen Ausgleich darstellt.

Zum dritten Grundsatz: Hierbei handelt es sich um harmonisches, sexuelles Zusammenleben, das mit den sozialen Normen und dem Respekt dem Partner und anderen Mitmenschen gegenüber einhergeht. Wir sollten uns vor Augen führen, dass wir alle die Tochter oder der Sohn von jemandem sind, oder die/der Geliebte, Bruder oder Schwester. Unser Verhalten, besonders das sexuelle Verhalten, muss respektvoll, ehrenhaft und gewissenhaft sein, um das soziale Netz nicht zu zerstören.

⁹¹ Vgl. Ebd., S. 40

⁹² Zitat Die Essenz der Yogalehre, 2000, S. 69

⁹³ Vgl. Phra Bhasakorn Bhavilai, Karma, S. 15

⁹⁴ Vgl. Phra Bhasakorn Bhavilai, Karma, Kapitel: The wall of harmony

Zum vierten Grundsatz: Wir sollten nur sprechen was wirklich der Wahrheit entspricht. Das wird unser aller Welt reiner und stabiler machen. Aufrichtigkeit beinhaltet auch zwei andere wichtige Gegenstände: Zuverlässigkeit und Machtbefugnis. Eine Person, die ihr Wort hält wird als vertrauenswürdig wahrgenommen und solch einer Person kann auch Vertrauen entgegengebracht werden. Der, der sein Wort einhält, gilt als verlässlich. Somit ist Aufrichtigkeit eine wichtige Quelle persönlicher Macht und hat viele gute Effekte. Die meisten Buddhisten singen zum Beispiel Lobgesänge, die ihren Ursprung aus Geschichten der indischen Philosophie haben. Diese Gesänge sind so wirkungsvoll und haben enorme Macht, da sie wahr sind.

Zum fünften Grundsatz: Dieser handelt von Aufmerksamkeit, Präsenz und verbietet den Missbrauch von Rauschmitteln jeder Art, da die Einnahme von Rauschmitteln die Aufmerksamkeit reduziert. Wenn jemand betrunken ist, kann dieser andere Grundsätze brechen, da dieser Mensch leichter verführt ist Dinge zu tun, die er nüchtern nicht machen würde. Daher, nach buddhistischer Lehre, sollten Drogen und Alkohol unbedingt vermieden werden. Nun taucht die Frage auf, ob es falsch ist auch nur ein bisschen Alkohol zu trinken, solange jemand nicht betrunken wird: Buddha meinte dazu, dass jemand, der die fünf Grundsätze einhält versuchen wird, überhaupt nichts zu trinken, denn der Missbrauch von Rauschmitteln führt zum Untergang und reduziert die Aufmerksamkeit, da der Mangel an Konzentration leicht dazu verführt einen anderen der fünf Grundsätze ebenso zu brechen.

Wenn der Mensch es schafft, diese Grundsätze einzuhalten lebt er in einer Weise, dass weder er sich selbst noch seine Mitmenschen Verletzungen auf körperlicher sowie seelischer Weise zuführt. Dadurch wird nach der Anschauung des Buddhismus auch die Welt kein negatives Feedback für diese Person haben. Diese fünf Grundsätze können als ein Schutz der Welt betrachtet werden, da sie eine förderliche Wechselbeziehung im Umgang miteinander darstellen. Von den vorangegangenen Unterkapiteln Karma und der guten Lebensführung möchte ich zu den vier idealen Grundhaltungen des Geistes überleiten.

2.3 Die vier idealen Grundhaltungen des Geistes⁹⁵

2.3.1 Mettā – liebevolle Freundlichkeit

Jeder Mensch strebt laut Buddha ein glückliches Leben an. Menschen lieben ihr eigenes Leben und wünschen sich Mitmenschen, die ihnen Güte und Freundlichkeit entgegenbringen. Alle Menschen sollten also Liebe jedem Lebewesen gegenüber empfinden und allen anderen Kreaturen Glück, Gesundheit und Frieden wünschen. Wer Gutes tut, dem wird auch Gutes getan, unsere friedliche und freundlich gesinnte Haltung bringt Glück und Ausgeglichenheit in unsere geistige Welt. Alle Menschen sollten es sich zur Lebensgewohnheit machen, die Welt mit liebevoller Freundlichkeit und Güte zu betrachten.



⁹⁶ Buddhas Güte (*mettā*) besänftigt einen wütenden Elefanten.

2.3.2 Karunā – Mitgefühl

Die zweite ideale Haltung des Geistes will, dass wir Mitgefühl für uns selbst und genauso für alle anderen Menschen, die leiden, haben sollen. Wenn ein Mensch Mitgefühl hat, wünscht er sich, dass alle Menschen sowie er selbst frei von jeglicher Art des Leidens sind. Mitgefühl ist eine gute geistige Haltung und es ist von großer Bedeutung, sich diese Haltung anzueignen.

2.3.3 Muditā – mitfühlende Freude

⁹⁵ Vgl. Phra Bhasakorn Bhavilai, Karma, Kapitel: The four ideal states of mind

⁹⁶ Abbildung aus: <http://de.wikipedia.org/wiki/Metta>, Autor: o.A., Picture of a painting in a Laotian Temple, Stand: 17.08.2011

In dieser mentalen Lage schätzen wir, wenn andere Menschen Erfolg haben und freuen uns für sie ohne auch nur ein kleines bisschen Eifersucht. Wir realisieren, dass hier nur die Natur am Werk ist und dass diese erfolgreiche Person lediglich die Früchte von früheren guten Handlungen erntet. Das ist nicht immer leicht - zum Beispiel, wenn ein Mitstreiter in eine berufliche Position kommt, von der wir glauben viel besser für sie geeignet zu sein und diese auch viel mehr zu verdienen meinen. Das Karma ist jedoch immer fair und Eifersucht bringt nie ein gutes Resultat. Wir sollten versuchen, diesen Menschen zu gratulieren und die Freude ihres Erfolgs mit ihnen zu teilen.

2.3.4 Upekkhā – Gelassenheit

Gelassenheit bedeutet, dass wir, wenn wir in eine Situation kommen, in der wir weder durch eine liebevolle Freundlichkeit oder Mitgefühl, noch durch Neidlosigkeit weiterkommen bzw. alle diese drei Grundhaltungen versagen, eine Stabilität der Emotionen und der Haltung des Geistes anstreben sollten. Diese bezeichnet Buddha als eine *nichtwertende Gleichgültigkeit*. Wir springen weder vor Freude, noch lassen wir es zu, dass Ereignisse oder Situationen die von außen auf uns zukommen unsere nicht urteilende und gelassene Grundhaltung aus dem Gleichgewicht bringen können. Der Mensch erkennt, dass die Welt permanenten Veränderungen, Zerfall und ständiger Auflösung unterworfen ist. Die Realität ist lediglich der Ausdruck der Natur. „Es ist wie es ist, lass Situationen einfach vorüberziehen.“

Diese vier Tugenden sollten gepflegt werden bis sie sehr stark im Geiste bestehen und manifestiert sind. Die gegenseitigen Eigenschaften wie Selbstsucht, Eifersucht und Wut sollten möglichst für alle Zeit eliminiert werden. Das ist der Weg zum Glück. Außerdem werden wir ununterbrochen in Weisheit und spiritueller Erkenntnis wachsen, wenn wir uns in Bewusstsein und Aufmerksamkeit üben und gute Beobachter von uns selbst und der Welt um uns herum werden.

2.4 Die vier noblen Wahrheiten⁹⁷

Das Erste, das Buddha nach seiner Erleuchtung gelehrt hat, waren die *vier noblen Wahrheiten*. Sie sollen im Folgenden kurz vorgestellt werden.

⁹⁷ Vgl. Phra Bhasakorn Bhavilai, Karma, S. 87

2.4.1 Erste Edle Wahrheit (dukkha)

Die erste edle Wahrheit erzählt von Leiden, Stress und Unzufriedenheit. Menschliches Leben existiert in einer Zeit in der Essen und Flüssigkeiten eingenommen werden müssen, geatmet werden muss und Pläne gemacht werden müssen. Der Mensch lebt an einem Ort, an dem er letztendlich nichts unter Kontrolle hat. Wir sind nicht einmal die Herren über unseren eigenen Körper, denn er wird alt, krank und schließlich sterben. Alles ist vergänglich: Körper, Familien, Nationen und Planeten entstehen und verschwinden auch wieder. Freude kommt und geht. Der Mensch sollte sich darin üben zu beobachten und die Vergänglichkeit aller Dinge zu verstehen und beobachten, inwiefern das Anhaften an Dingen auf das eigene Leben und Leiden Einfluss nimmt.

2.4.2 Zweite Edle Wahrheit (samudaya)

Es gibt eine Ursache, eine Wurzel, die am Grund all unserer Leiden liegt. Diese Ursache unserer Unzufriedenheit, Stress und Leidens ist das Verlangen und das Klammern daran etwas erreichen zu wollen, das man nicht hat. Sich an etwas zu klammern das vergänglich ist, oder wegzugehen von dem was wir nicht wollen.

2.4.3 Dritte Edle Wahrheit (nirodha)

Es gibt eine Freiheit von all dem Leiden, von all dem Stress und all der Unzufriedenheit. Sobald Verlangen und Klammern einem Ende zugehen, wird das Leiden immer kleiner, bis es schlussendlich ein völliges Ende finden wird. Es ist für alle Menschen möglich, diesen leidlosen Zustand zu finden.

2.4.4 Vierte Edle Wahrheit (magga)

Es gibt einen Weg, der zum völligen Erlöschen des Leidens führen wird, zur kompletten Befreiung. Ein Weg, der zum Ende des Verlangens und Klammerns lenkt. Dieser wird der Edle Achtfache Pfad genannt. Das gewissenhafte Folgen dieses Weges wird zur völligen Befreiung führen. Die Praxis dieses Weges wird als Theravada-Buddismus bezeichnet.

2.5 Der Edle Achtfache Pfad

Im *edlen achtgliedrigen Weg* kann der Mensch durch das Beseitigen des Daseinsdurstes und Nichtwissens zur Aufhebung allen Leidens gelangen. Dieser Weg besteht aus acht Geboten, die in drei verschiedene Gruppen eingeteilt werden. *Kuno Lorenz* vergleicht die Tugenden, die durch die Einhaltung dieser acht Gebote entwickelt werden sollen mit den antiken Begriffen *virtutes* oder *aretai*. Die beiden Gebote, die der Weisheit dienen, erzielen die Beseitigung von *Unwissen (prajna)*. Die drei Gebote, die gut für die *Disziplinierung (sila)* sein sollten, wirken sich positiv auf die Beseitigung des „*Ergreifens*“ (*upadana*), also dem Klammern und Verlangen nach Befriedigung der Wünsche und Triebe, aus. Der Daseinsdurst wird durch die drei Gebote, die sich auf die geistige *Disziplinierung (samadhi)* spezialisiert haben, beseitigt. Die *rechte Ansicht* und der *rechte Entschluss* sind die *prajna Gebote*. Die *sila Gebote* heißen *rechte Rede*, *rechtes Verhalten* und *rechte Lebensführung*. *Rechte Anstrengung*, *rechte Aufmerksamkeit* und *rechte Konzentration* werden als die *Samadhi-Gebote* bezeichnet.⁹⁸

Der thailändische Autor *Phra Bhasakorn Bhavilai* beschreibt diesen Weg als einen Mittelweg. Das Ziel des Buddhismus ist ein vollständiges Auslöschen des Leidens. Um dieses Ziel zu erreichen, benötigt man einen Lebensplan, einen Weg, das ist der *Achtfache Pfad*. Es ist ein Mittelweg zwischen zwei Extremen, also zwischen der Verleugnung des physischen Körpers und der völligen Hingabe an alle aufkommenden Triebe und den Appetit. Dieser Pfad besteht aus acht Teilen, oder Gesichtspunkte, die nicht schrittweise, also einer nach dem anderen, befolgt werden sollten. Diese Gesichtspunkte müssen als ein einziger, wahrer, vereinigter Weg, der nebeneinander zur gleichen Zeit gegangen wird, betrachtet werden. Jeder sollte den achtfachen Pfad nach besten Möglichkeiten gehen. Der Fortschritt in einem Gebiet wird zum Fortschritt in einem anderen oder sogar in mehreren der acht Punkte führen.

2.5.1 Rechte Anschauung

Die rechte Anschauung meint ein angemessenes Verstehen und eine treffende Betrachtung der Dinge so wie sie wirklich sind. Das schließt das gewissenhafte

⁹⁸ Vgl. Kuno Lorenz, *Indische Denker*, S. 77

Verstehen der vier edlen Wahrheiten mit ein - die auch den achtfachen Pfad beinhalten. Auf diesem Weg sind die vier noblen Wahrheiten und der achtfache Pfad ineinander verschachtelt. Das Verstehen der vier noblen Wahrheiten bedeutet:

1. Das Verstehen der eigenen Unzufriedenheit, des Stress und des Leidens.
2. Das Verstehen, dass das Leiden nur durch Verlangen und Klammern in einer Welt des ständigen Wechsels und der permanenten Veränderungen in einem sich immerfort verändernden Universum entsteht.
3. Das Verstehen, dass es ein wahrhaftiges und anhaltendes Ende alles Leidens gibt.
4. Das Verstehen, dass der Weg um das zu erreichen, die Anwendung des achtfachen Pfades ist.

2.5.2 Rechte Absicht / rechtes Denken

Das rechte Denken hat drei Aspekte. Die Gedanken, die der Mensch zu allen Lebewesen schickt, sollten folgendes beinhalten:

1. eine selbstlose Loslösung von anderen Menschen – das Nichtvorhandensein von purer Lust;
2. Wohlwollen, Liebe und frei sein von jeglicher böser Absicht;
3. Harmlosigkeit, keine Gewaltbereitschaft in sich tragen und frei von Grausamkeit sein;

2.5.3 Rechte Rede

Rechtes Reden bedeutet, nur das zu sprechen, was wahr ist, also nicht zu lügen und nur brauchbare, wohlwollende, freundliche und liebende Worte zu gebrauchen. Das ist hier tiefer und ausführlicher beschrieben, als es in den vier noblen Wahrheiten. Es bedeutet, folgendes zu unterlassen:

1. Lügen zu erzählen;
2. lästern oder beschimpfen;
3. harsche, grobe, unfreundliche oder beleidigende Wörter zu verwenden;
4. Leichtfertiges, Nutzloses, Unproduktives zu reden oder Gerüchte in Umlauf zu setzen;

2.5.4 Rechtes Handeln

Das bedeutet vom Töten, Stehlen, sexuellen Fehlverhalten und der Einnahme von Rauschmitteln aller Art fernzubleiben. Dieser Punkt des achtfachen Pfades ist die Basis (gemeinsam mit dem dritten Punkt, dem der rechten Rede) für moralisches, ehrenhaftes und friedliches Verhalten. Rechtes Handeln beinhaltet die Ausbildung von liebevoller Freundlichkeit allen Lebewesen gegenüber und einen Umgang miteinander, der von Mitgefühl, Großzügigkeit und Selbstkontrolle gekennzeichnet ist.

2.5.5 Rechter Lebenserwerb

Dieser besagt, dass alle Menschen ihr Leben in einer solchen Art und Weise finanzieren sollten, dass sie keinem anderen Lebewesen durch ihren Lebenserwerb Schaden oder Unglück zufügen. Die folgenden fünf Wege sich sein Leben zu finanzieren, sollten laut dem achtfachen Pfad unbedingt vermieden werden:

1. Der Handel mit Waffen.
2. Das Verkaufen von Alkohol oder Drogen.
3. Der Handel mit Giften.
4. Das Schlachten von Tieren.
5. Der Handel mit Tieren oder Menschen, also der Handel mit allen lebendigen Kreaturen.

2.5.6 Rechtes Streben

Die rechten Mühen beschreiben, dass der Mensch die Hürde seiner individuellen Entwicklung beschreiten muss. Es gibt vier Komponenten, die sich auf die Entwicklung einer förderlichen, gesunden Lebenslage fokussieren und die ungesunde und destruktive Zustände beseitigen. Die rechten Mühen sind Anstrengung, tatkräftiger Wille und der Versuch etwas Positives zu schaffen und die eigenen Energien für etwas einzusetzen, das der Schöpfung dient.

1. Man sollte Vorsorge treffen, dass keine weiteren krankmachenden Zustände entstehen.
2. Man sollte ungesunde Lebensweisen, die sich bereits eingenistet haben,

loswerden.

3. Das Herbeiführen und Erzeugen von neuen, gesunden Zuständen, die es bis jetzt noch nicht im eigenen Leben in dieser Art gegeben hat, gilt es anzustreben.
4. Man sollte gesunde Zustände entwickeln und jene, die es bereits im Leben gibt und die sich als gut und positiv herausgestellt haben zur Vervollkommnung führen, sie gilt es also zu perfektionieren.

2.5.7 Rechte Achtsamkeit

Man sollte laut dem siebten Punkt des achtfachen Pfades im Moment leben und präsent sein; man sollte sich darüber bewusst sein, was im aktuellen Moment geschieht. Jeder Mensch sollte achtsam und bewusst leben unter Beachtung folgender Aktivitäten:

1. des Körpers. Atemmeditation ist eine Methode, um diesen Aspekt der Achtsamkeit zu entwickeln.
2. Gefühle und Sinneswahrnehmungen. Man sollte sich fragen, ob diese freundlich, unfreundlich oder neutral sind und jeder Mensch sollte diese beobachten und sie bewusst kommen und gehen sehen.
3. des Geistes. Jeder Mensch sollte darauf achten, ob er wollüstig ist oder nicht, ob er Hass empfindet oder nicht, ob er getäuscht wird, sich selbst täuscht oder in einer Illusion lebt oder nicht.
4. Ideen, Gedanken, Auffassungen, Grübeln im Geiste. Man sollte beobachten, wie Ideen und Gedanken entstehen und wieder verschwinden. Man sollte sich fragen, ob diese Gedanken und Ideen wohlwollend sind und zum Kreislauf der Natur passen.

2.5.8 Rechte Versenkung

Die rechte Konzentration ist eine Entwicklung und Schulung des Geistes durch Meditation, die in vier Phasen abläuft:

1. In der ersten Phase lassen wir alle ungesunden Zustände, wie Wollust, Ärger, Feindseligkeit, Groll und Rastlosigkeit gehen, um zu einem Zustand der tiefen, echten Freude und des Wohlbefindens geführt zu werden.

2. In der zweiten Phase kommen alle geistigen Aktivitäten, wie Grübeln und Nachdenken, zur Ruhe. Nur die Freude und das Wohlbefinden bleiben bestehen.
3. In Phase drei verschwindet die Freude und wird durch Wachsamkeit und Aufmerksamkeit ersetzt.
4. In der vierten Phase verschwinden alle Sinneswahrnehmungen; es gibt keine Freude oder Sorge mehr: die Aufspaltung zwischen dem Individuum und der Welt verschwindet; Gleichmut und aufmerksames Bewusstsein bleiben bestehen.

Kuno Lorenz hat diese acht Stufen wie folgt, zusammengefasst:

1. Loslösung von äußeren und inneren Affekten und so Wohlbehagen, 2. Aufhören des Nachdenkens und so Wohlbehagen, 3. Hervorrufen von Gleichmut, Aufmerksamkeit und Bewusstheit und so Wohlbehagen, 4. Ununterscheidbarwerden von Wohlbehagen (*sukha*) und Missbehagen (*duhkha*), was als Reinheit von Gleichmut und Aufmerksamkeit bezeichnet wird, 5. Aufhören der Form-Gestalt-Wahrnehmung, was als Unendlichkeit des Raumes bezeichnet wird, 6. Aufhören des Wissens um Unterscheidungen, was als Erfahrung der Unendlichkeit des Bewusstseins bezeichnet wird, 7. Aufhören der Subjekt- Objekt- Unterschiedenheit, was als Erfahrung des Nichts bezeichnet wird, und 8. Aufhören des Unterscheidens und des Unterschiedenseins, also Tieftrance, wiedergegeben mit der Wendung, jenseits von *saṃjñā* und *asaṃjñā*.⁹⁹

Um ein gutes Leben führen zu können, ist ein funktionierendes, gesundes Körpersystem von Bedeutung. Der richtige Atem trägt dazu bei, den Körper bei Gesundheit zu erhalten, ebenso ausgeglichene Chakrabahnen. Was die einzelnen Chakren bedeuten und wie der Atem verbessert werden kann und was die Aura des Menschen ist, wird im nächsten Kapitel meiner Arbeit erläutert.

⁹⁹ Zitat Kuno Lorenz, Indische Denker, 1998, S. 78

3. Kapitel: Feinstoffliche Energie

3.1 Die Aura

Die uns umgebende feinstoffliche Energie wird als *Aura* bezeichnet. Jeder Mensch hat eine unterschiedliche Reichweite der *Aura*. Die *Aura* wird auch die *Vitalebene* genannt. Meistens beträgt die Reichweite der ersten Auraschicht einen halben Meter. Es gibt jedoch in Indien Weise, die mit ihrer *Aura* und fantastischen Energie ein ganzes Dorf höher schwingen lassen können. Man spürt diese Energie schon von weitem. Eine kleine *Aura* findet man laut *Reimar Banis* meist bei kranken oder sehr sensiblen Menschen. Dies nennt man den *Yin-Zustand*. Laut seinen jahrelangen Untersuchungen findet man bei sehr gesunden, resoluten, hochschwingenden Personen und interessanterweise auch bei Menschen am Anfang einer Krebserkrankung den *Yang-Zustand*, eine große *Aura*.

In Indien sind schon seit 1000 vor Christi Geburt die vier Ebenen des Bewusstseins bekannt.¹⁰⁰

Reimar Banis vermutet in seinem Buch *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, dass diese Erkenntnisse über die vier Ebenen des Bewusstseins, die mit der *Aura* in direkter Verbindung stehen, von hellseherischen, sehr hochschwingenden Yogis entdeckt wurden. Diese nennt man im Indischen die *Rishis*. Die *Rishis* entdeckten neben den vier *Auraebenen* ebenso die *Elementelehre* und die *Chakren*.¹⁰¹ So schreibt *Banis* darüber:

In den alten indischen Schriften wird der materielle Körper, der energetisch am niedrigsten schwingt, als erster Körper der *Aura* bezeichnet. Darauf folgen dann in der Sichtweise des alten Indiens vier nichtmaterielle und deswegen unsichtbare, feinstoffliche Körper [...].¹⁰²

Je intensiver die *Aura* strahlt, desto mehr Energie hat der der sie trägt. Der Träger besitzt automatisch mehr Lebenslust und Gesundheit.¹⁰³

3.1.1 Der Vitalkörper¹⁰⁴

¹⁰⁰ Vgl. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S. 100/105

¹⁰¹ Vgl. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S. 105

¹⁰² Zitat Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, 2002, S. 105

¹⁰³ Vgl. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S. 106

Im *Vitalkörper* hält sich jeder Mensch ständig auf. Dort befindet sich die untere Lebenskraft. Die Organ- und Stoffwechselfunktionen werden im *Vitalkörper*, der auch ätherischer Körper genannt wird, gesteuert. Der Atem, der alle Lebewesen im Augenblick des Sterbens verlässt, wird auf dieser Ebene angesiedelt. Alle Lebewesen haben somit einen *Vitalkörper*, da er die Lebenskraft verkörpert.

3.1.2 Der Emotionalkörper

Der *Emotionalkörper* hat mit den Gefühlen zu tun. So kann diese Ebene sehr leicht durch seelische Konflikte durcheinander gebracht werden, was einen Kontakt zu den beiden weiteren Schichten der Seele erschwert oder sogar verhindern kann. Die Pflanze besitzt lediglich den *Vitalkörper*, also die Lebenskraft. Tier und Mensch besitzen beide einen *Vitalkörper* und einen *Emotionalkörper*. Einen Mental- und einen *Kausalkörper* besitzt aber lediglich der Mensch.

Innerhalb des *Emotionalkörpers* finden die Träume statt. So meinte *Konfuzius*: „Wer unsere Träume stiehlt, gibt uns den Tod.“¹⁰⁵ Diese Ebene hat mit dem Unbewussten zu tun. Beim Tier werden die Abläufe im emotionalen Bereich durch Instinkte gesteuert. Sehr viele Tiere besitzen die Fähigkeit der emotionalen Intelligenz. C. G. Jung beschreibt Emotionen als eine Vorstufe des Bewusstseins. *Banis* bezeichnet das als die *emotionale Intelligenz* und fügt weiters hinzu, dass es unzählige Menschen gibt, die zwar vom Verstand her dumm sind, aber dafür in emotionaler Hinsicht überaus gescheit. Wenn sich Menschen in ihrer Persönlichkeit weiter entwickeln gehen, die meisten emotional viel feinfühlicher mit anderen und auch mit sich selbst um.¹⁰⁶ *Banis* schreibt, dass unser Emotionalkörper unblockiert schwingen kann, wenn wir unserer inneren Gefühlswelt loyal gegenüberstehen. Die loyale Haltung bedeutet, dass der Mensch seiner inneren Stimme folgt und sich nicht von seinem rechten Weg abbringen lässt. Oft werden unerträgliche Gefühle somatisiert, also als Krankheit oder als körperliche Schmerzen ausgedrückt.¹⁰⁷

¹⁰⁴ Vgl. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S. 107-109, Details dazu auch: S. 110-130

¹⁰⁵ Zitat Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, 2002, S. 114

¹⁰⁶ Vgl. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S. 111/115

¹⁰⁷ Vgl. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S.117

3.1.3 Der Mentalkörper

Der weise *Chuangste* sagte schon: „Niemand ist weiter von der Wahrheit entfernt als der, der alle Antworten weiß.“¹⁰⁸ Diese Ebene hat mit dem Ich-Bewusstsein und dem menschlichen Verstand zu tun. Der Mensch hat eine innere Welt und eine äußere Welt und kann willentlich Bewegungen ausführen, was ein Tier nicht kann, da ihm seine Selbstwahrnehmung fehlt. Zum Beispiel während des Gitarrespielens kann man die willentliche Steuerung der Motorik des Menschen erkennen. Der *Mentalkörper* hat auch mit der Zurechnungsfähigkeit zu tun. Das heißt, dass der Mensch mit seinem *Ich* entscheidet, ob dieses oder jenes das Beste für ihn ist. Auch das *Ego* wird hier angesiedelt.¹⁰⁹ *Banis* schreibt über den Egoismus folgendes:

Ohne den *Mentalkörper* können wir keine stabile Persönlichkeit entwickeln. Egoismus stellt dabei, psychologisch gesehen, die Übertreibung eines in Wahrheit schwachen Ichs dar [...].¹¹⁰

3.1.4 Der Kausalkörper

Der *Mentalkörper* geht in den *Kausalkörper* über, da die Energie und Lebenskraft des *Mentalkörpers* vom *Kausalkörper* genährt wird. Der *Vitalkörper* versorgt den *Emotionalkörper* mit Vitalenergie. Diese Ebene findet sich wie die Mentalebene nur beim Menschen und wird häufig als das tiefste Unbewusste bezeichnet. Klare Strukturen, Ordnung, Weisheit und wahre Liebe findet man in den Ebenen des *Kausalkörpers*, während man in den Ebenen des *Emotionalkörpers* meist einem von Trieben gesteuerten Kind, das launisch und sehr unreflektiert reagieren kann, begegnet. Es kommt vor, dass die kausale Ebene auch als „heiliger Geist“ bezeichnet wird.¹¹¹ *Banis* schreibt über das Phänomen der Telepathie: „Man muss nur die tiefen unbewussten Kanäle des Kausalkörpers öffnen und ein Bewusstsein dafür entwickeln, um solche Botschaften empfangen zu können.“¹¹²

Weiters schreibt *Banis*, dass es von großer Bedeutung für die Menschheit ist, mit dem höheren Selbst zu kommunizieren, denn dort wird unsere Zukunft entschieden.

¹⁰⁸ Zitat Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, 2002, S. 119

¹⁰⁹ Vgl. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S. 119

¹¹⁰ Zitat Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, 2002, S. 120

¹¹¹ Vgl. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S. 122

¹¹² Zitat Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, 2002, S. 123

Das höhere Selbst wird von schlechten, negativen Emotionen, die im niederen Selbst ablaufen, gestört und somit funktioniert der Austausch zwischen den beiden nicht mehr optimal. Ein gutes, glückliches, angstfreies und zufriedenes Leben in Einklang mit Gott kann nur durch ein Bewusstwerden der untersten Ebenen, also der Vital- und der Emotionalebene geschehen. Zuerst müssen wir uns dem Fühlen und Empfinden zuwenden und anschließend der *Intuition*. Menschen, die ihre Chakras in etwa gleich entwickelt haben, verstehen sich laut *Banis* meist auf Anhieb gut. *Jung* zum Beispiel unterscheidet zwei Formen des Unbewussten: das *archetypische* und das *kollektive Unbewusste*.¹¹³

3.2 Der Atem

“Yoga – The deeper you can breathe the harder you can work.”¹¹⁴

Aristoteles schreibt, dass die *Atmung (anapnoe)* dafür nützlich ist, die Wärme des Herzens und der Lungen, die durch Blut durchströmt werden, auszubalancieren durch eine Kühlung, die von außen her kommt. Atemluft muss darum in die Bronchien gelangen und das durch die Luftröhre.

Den Wechsel von Einatmung und Ausatmung sieht Aristoteles als einen Kreislauf an: Sobald die Wärme des Herzens zunimmt, dehnt sich die Lunge aus. Auch der Brustkorb dehnt sich. Dadurch strömt kalte Luft in die Hohlräume hinein und die Wärme wird verringert. Das führt zu einem Zusammenziehen der Lunge und des Brustkorbes und in der Folge strömt wieder warme Luft hinaus. Das Herz nimmt wieder an Temperatur zu und der Kreislauf des Atmens beginnt von neuem. Laut Aristoteles wird das Herz durch die Luft nicht nur gekühlt, sondern es wird auch von der Lunge einen Teil der Atemluft an das Herz weitergegeben. Das Herz versorgt im Gegenzug die Lunge mit Blut. Der Luftaustausch findet in der Lunge statt. Bestimmte Herzkanäle nehmen durch *Berührung (synapsis)* die Atemluft der Lunge auf. Aristoteles irrt in der Behauptung, dass er das Gähnen für Sprechen hält. Jedoch

¹¹³ Vgl. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S. 128 u. 129 (besonders zu C.G. Jung gibt es in diesem Kapitel noch sehr ausführliche Erklärungen)

¹¹⁴ Zitat des Absolute Yoga Teacher Lucas Rockwood, Ko Samui, Mai 2010

liegt er dabei völlig richtig, dass die Atemluft für das artikulierte Sprechen und für die Erzeugung der Stimme notwendig ist.¹¹⁵

Prof. Dr. med. W. Schmidt beschreibt etwa 2300 Jahre nach Aristoteles die Atmung als die Belüftung der Lunge. In der Lunge findet ein Gasaustausch von Kohlenstoff und Kohlendioxid statt. Mund, Rachen, Kehlkopf, Nase, Luftröhre und die Bronchien werden zu den Atmungsorganen gezählt. Die Atemwege transportieren die Luft zu den Lungen und in den Lungen findet der eigentliche Gasaustausch statt. Man unterscheidet obere und untere Atemwege. Zu den oberen Atemwege zählt man Nase, Mund, Rachen und zu den unteren Atemwegen Luftröhre, Bronchien und Bronchialen. Die unteren Atemwege werden auch die tiefen Atemwege genannt und schützen das Lungengewebe, indem sie ein stützendes Gerüst bilden. Zuerst strömt die Luft durch Einatmung durch die Nase, die aus Muskeln, Knorpeln und Haut zusammengesetzt ist. Die innere Nasenscheidewand teilt die linke von der rechten Nasenhälfte und ist mit einer Schutzschleimschicht überzogen. Als Epithel wird die Schleimhautoberfläche bezeichnet und sie ist von kleinen, zarten Flimmerhärchen, die ständig in Bewegung sind, umgeben. Die Härchen befördern Fremdkörper nach außen und schützen so vor Bakterien und Staub. Damit Staubteilchen, wenn sie in die Nase gelangen an der Schleimhaut kleben bleiben, erzeugen die Schleimdrüsen einen zähen, klarflüssigen Schleim. Nach hinten findet eine Fortsetzung in den Nasenrachenraum statt. Die Nasenhöhlen und Nasennebenhöhlen befinden sich beide in den Schädelknochen. Die Nasennebenhöhlen sind für den Klang der Stimme zuständig. Der Mund kann ebenso zum Ein- und Ausatmen verwendet werden. Es sind jedoch keine Flimmerhärchen im Mund vorhanden, dadurch kann die Luft im Mund nur sehr minimal gereinigt werden, bevor sie in die Luftröhre gelangt. Die Luftröhre ist ungefähr zwölf Zentimeter lang und an der Innenseite mit Schleimhaut ausgekleidet. Die tiefen Atemwege sind Schutzorgane, die das Eindringen von Fremdkörpern in den Körper verhindern. Der Großteil des Brustkorbs besteht aus den Lungen, die aus dem rechten und linken Lungenflügel bestehen. Das Herz ist ebenso auf der linken Seite, darum ist der linke Lungenflügel etwas kleiner als der rechte. Das Gewebe der Lungen besteht aus Alveolen, den Lungenbläschen. In den Lungenbläschen kommen Blut und Luft einander sehr nahe

¹¹⁵ Vgl. Otfried Höffe, Aristoteles Lexikon, S. 39/40

und das macht den Sauerstoffaustausch möglich (Sauerstoff aus der Luft gelangt ins Blut und Kohlendioxid aus dem Blut gelangt in die Luft), da sie nur durch ein dünnes Häutchen aus Alveolen- und Kapillarwand voneinander getrennt werden. Vor der Einatmung hat die Luft circa 21% Sauerstoff. In der Ausgeatmeten Luft beträgt der Sauerstoffgehalt circa 16%. Nach unten grenzen die Lungen an das Zwerchfell, das die Bauchhöhle von der Brusthöhle trennt. Beim Einatmen wird die Kuppel des Zwerchfells flacher und das Zwerchfell senkt sich weiter ab in Richtung Bauchhöhle, die Lungen werden dadurch ebenfalls gedehnt und nach unten gezogen und der Brustkorb dehnt sich dadurch. Das Atemzentrum passt die Atmung an die jeweiligen Stoffwechselbedingungen an. Außenreize, die wir mit unseren Sinnesorganen aufnehmen haben dabei eine große Bedeutung und beeinflussen die Tiefe des Atems und somit auch den Sauerstoffgehalts des Blutes. Wenn der Mensch wütend ist, verändert er den Atemrhythmus, wenn er ausgeglichen ist, ebenso.¹¹⁶

Indra Devi schreibt im Buch *Durch Yoga jugendfrisch*, dass Atmen und Leben ein und dasselbe sind. "Wir beginnen unser Leben mit dem ersten Atemzug, und wir beenden es mit dem letzten. Ohne Nahrung können wir wochenlang leben, ohne Wasser tagelang, ohne Luft können wir es nicht einmal ein paar Minuten aushalten."¹¹⁷ Die Gesundheit und Schönheit der Haut, Nägel, Zähne und Haare hängen mit der Beschaffenheit des Blutstroms zusammen. Die Luft speist das Blut, das wiederum unsere Zellen, Nerven, Drüsen und Organe nährt. Viele psychische und körperliche Krankheiten kommen davon, dass die meisten Menschen nur sehr flach atmen. Um bei voller Gesundheit zu bleiben, benötigt der Mensch sechzig volle Atemzüge pro Tag. Alle Vorgänge im Körper, von der Verdauung bis zum Denken, hängen von der Atmung, also vom Sauerstofftransport im Körper, ab. Das Gehirn braucht, um bei voller Konzentration bleiben zu können, dreimal mehr Sauerstoff als der restliche Körper. Eine volle Atmung in einem regelmäßigen Rhythmus ist eine Möglichkeit, den Körper mit frischer, neuer Energie zu versorgen. Bei Rauchern zum Beispiel verringern Atemübungen, bei denen tief eingeatmet wird, die Schädlichkeit des Tabakrauchs in den Lungen. Yogavollatemübungen sind eine Möglichkeit, vollständig zu atmen. Sie ermöglichen es, die Lungen zur Gänze zu füllen und zur Gänze wieder zu leeren. Rhythmische Vollatmung im Yoga bis hin zur *Pranayama*

¹¹⁶ Vgl. Asthma, Schmidt/Ertelt, S. 10-21

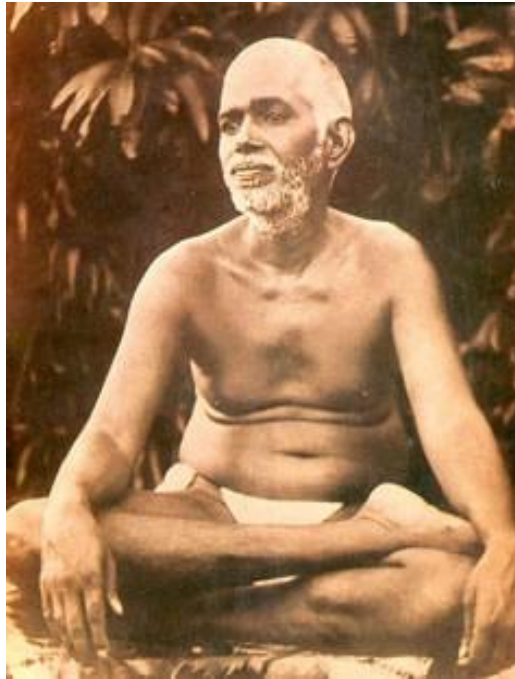
¹¹⁷ Vgl. Indra Devi, *Durch Yoga jugendfrisch*, S. 38

Atmung, die auch darauf abzielt, die im Menschen schlummernden Kräfte zu wecken (Kundalini), ist der erste Gegenstand, der beim Yoga gelehrt werden sollte, denn das richtige Vollaratmen nährt den ganzen Körper und macht ihn widerstandsfähig gegen Krankheit physischer und psychischer Natur. Sie beruhigt auch das Nervensystem und nährt bei sehr dünnen Menschen die Drüsen und Organe und sorgt dafür, die fehlenden Kilos zu ersetzen, während sie bei übergewichtigen Menschen hilft die überschüssigen Pfunde zu verlieren. Einige Yogis meinen, dass die Atmung mit dem „Rhythmus im All“¹¹⁸ im Einklang steht, denn alles was sich bewegt und lebt, hat einen Rhythmus, wie etwa die Meere, mit Ebbe und Flut, der Mond, der Zellzyklus, die Sterne und der Körper der Frau mit ihrer Menstruation. Der Mensch kann nur in Harmonie leben, wenn er nicht aus seinem eigenen Rhythmus kommt und das Gleichgewicht nicht verliert. Verliert ein Mensch seinen natürlichen Rhythmus, kann das zu leichter Erregbarkeit, Geisteskrankheiten und zu Nervosität führen. Besonders in Großstädten wird der Rhythmus vieler Menschen durch das schnelle Leben, Lärm und die vielen energetischen Störquellen leicht gestört und besonders sensible Menschen können sehr darunter leiden. Die Idealstellung für eine Yogavollaratmungsübung ist die Lotusstellung. Man kann sich aber auch mit geradem Rücken im Schneidersitz oder im halben Lotussitz hinsetzen.

¹¹⁸ Vgl. Indra Devi, *Durch Yoga jugendfrisch*, S. 43



119



120

Es ist in Ausnahmefällen auch möglich, die Vollatmungs yogaübung im Liegen zu praktizieren. Beim Einatmen soll sich der Brustkorb nicht hinausstrecken, vielmehr soll er sich nach allen Seiten hin ausdehnen. Man kontrahiert die Kehle etwas, wodurch es zu einem teilweisen Verschluss des Kehldeckels kommt und atmet sehr langsam ein. Der Mund bleibt geschlossen. An dem leisen, zischenden Geräusch, das vom hinteren Teil der Kehle herkommt, hört man, dass man richtig einatmet. Beim Ausatmen wird der Brustkorb kontrahiert und der Bauch etwas eingezogen. Man hört das gleiche schwache, zischende Geräusch. Falls die Kehle zu stark kontrahiert ist hört man einen Schnarchlaut, der bei einer richtigen Vollatmung nicht gehört wird. Am Anfang ist es am besten einen Rhythmus von viermal ein- und viermal auszuatmen zu finden. Man kann den Rhythmus des Atmens regeln indem man den Puls fühlt, dann legt man die Hände auf das Knie oder in eine Schälchenhaltung vor den unteren Bauch hin und behält im Geiste die Pulsschläge und atmet ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und aus. Hat man Schmerzen im Körper lenkt man die Konzentration beim Einatmen genau dorthin. Menschen die die tiefe Atmung richtig machen, haben im Allgemeinen mehr Energie, sind vitaler,

¹¹⁹ Der ganze Lotussitz, Copyright Lucas Erhart, Stand: 18.01.2011

¹²⁰ Der halbe Lotussitz, <http://www.inspirationsgarten.at/RamanaMaharshiLotussitz.jpg>, o.A., Stand: 27.01.2011

belastungsfähiger und entspannter. Durch diese Übung wird die normale Atmung und auch die Atmung im Schlaf, die ja gewöhnlich tiefer als die Atmung im Wachzustand verbessert und vertieft. Darum ist es auch sehr wichtig besonders nachts gute Luft einzuatmen und die Zimmer genügend zu lüften.¹²¹

3.3 Die verschiedenen Chakren¹²²

Die Chakra-Lehre kommt aus dem Yoga. Laut dem *Chakra Praxisbuch* von *Kalashatra Govinda* ist Yoga dazu da, sich mit dem göttlichen Selbst zu vereinen und sich von den Leiden zu befreien. Erste Hinweise bezüglich der Existenz von Chakras finden sich in den *alten Veden*, die mehr als 3000 Jahre alt sind. Die *Upanishaden* wurden um 500 vor Christi Geburt verfasst und enthalten bereits konkrete Informationen zu dieser Thematik.¹²³

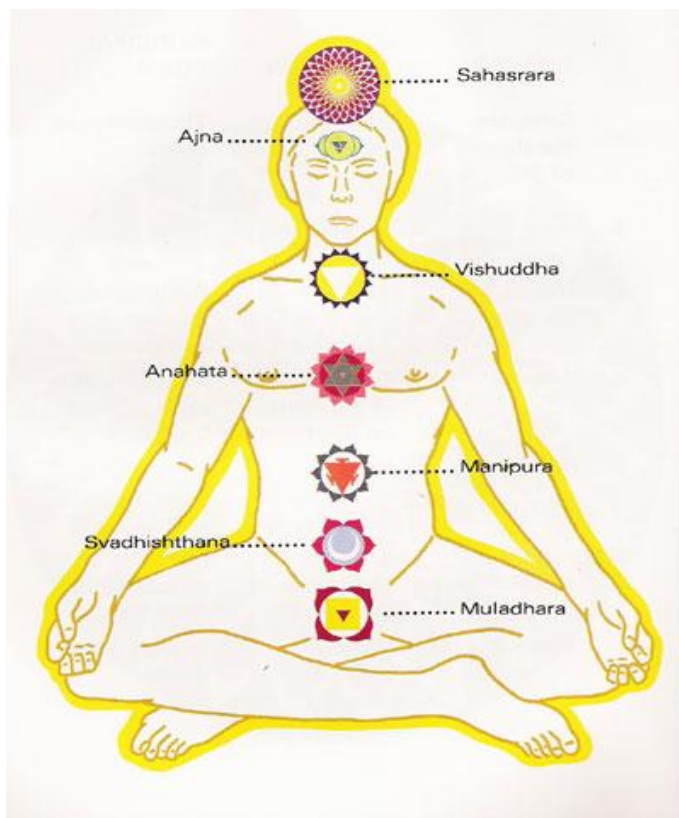
Das *Chakra Yoga* hat das Ziel, die Chakren zu entwickeln und stärker zu machen. Es ist eine Verbindung von *Hatha-Yoga*, das in erster Linie auf die Erhaltung des Körpers abzielt und *Kundalini-Yoga*, das die spirituelle Entwicklung anstrebt. Wenn die Energie in den Chakren gut fließen kann bedeutet das eine positive Auswirkung auf die Gesundheit. Das Immunsystem wird gestärkt, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und geistige Klarheit sowie gesunde Haut und Organe sind die Folge.¹²⁴

¹²¹ Indra Devi, *Durch Yoga jugendfrisch*, S. 37-49

¹²² Anmerkung: verschiedene Yogaübungen, die Störungen in den sieben Chakren beheben können, finden Sie im Buch Paramhans Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, S. 81-222

¹²³ Vgl. Kalashatra Govinda, *Chakra Praxisbuch*, S. 11, Anmerkung: in der Schandilya - Upanishad oder der Cudamini - Upanishad finden sie konkrete Informationen zu den Chakren. Anmerkung zur Buchwahl: Der Autor Kalashatra Govinda ist ein Universitätslehrer für Yoga und Philosophie, begann mit 12 Jahren bereits mit seiner eigenen Yogapraxis und bringt in diesem Buch sehr anschauliche Tipps zum Ausgleich der Chakren durch gezieltes Chakra Yoga. Seine theoretischen Informationen wie hier jene allgemein über die Chakren erachte ich als sehr wertvoll.

¹²⁴ Vgl. Kalashatra Govinda, *Chakra Praxisbuch*, S. 223



125

3.3.1 1. Chakra: Wurzel-Chakra

Das erste Chakra hat von allen sieben Chakren am meisten mit der Sexualität zu tun. Tanzen, Bewegung, der persönliche Lebenswille, sowie die Lust am Leben werden mit dem 1. Chakra in Verbindung gebracht. Personen, die die Tendenz zu Kreuzschmerzen oder kalten Füßen haben, können diese mit Yogaübungen, die das 1. Chakra¹²⁶, das auch das *Muladhara-Chakra* (siehe Abbildung) genannt wird, behandeln.

Weil dieses Chakra unter dem Steißbein liegt, also am tiefsten Punkt der Wirbelsäule, wird es auch Wurzel-Chakra genannt. Es ist die Basis der spirituellen Entwicklung des Menschen und in ihm wurzelt die spirituelle Energie, die *Kundalini Shakti*. Das Karma der letzten Generationen¹²⁷ ruht im Wurzel-Chakra. Dieses Chakra ist auch der Sitz des Unbewussten. Wahre individuelle Befreiung kann nur

¹²⁵ Abbildung unter: http://www.free-press-release.com/uploads/news/2010/12/30/1293721041_img1.jpg, o.A., Stand: 19.01.2011

¹²⁶ Vgl. Dr. med. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S. 134

¹²⁷ Anmerkung: Aus dem Karma der vorherigen Leben, also ob man Gutes oder Böses vollbracht hat, entsteht unser neues Leben, also das Glück oder Unglück unseres aktuellen Daseins.

stattfinden, indem der Mensch alles an die Oberfläche bringt, das seit dem Beginn der Existenz mitgetragen wird, also alle Verletzungen und Erlebnisse müssen aufgearbeitet und verarbeitet werden, um eine weitere geistige Entwicklung zu ermöglichen.¹²⁸ Das bestätigt auch *Paramhans Swami Maheshwarananda* in seinem Buch *Die verborgenen Kräfte im Menschen* und fügt weiters hinzu: „Denn nur mit klarer Sicht können wir den richtigen Weg erkennen, der uns zur Verwirklichung führt.“¹²⁹

3.3.2 2. Chakra: Unterbauch-Chakra

Das zweite Chakra befindet sich im Unterbauch und hat mit Stress und Aggression zu tun. Auch der Überlebenskampf wird dem zweiten Chakra zugeordnet. Cortison und Adrenalin, die beiden Stresshormone, helfen dem Menschen bei der Bewältigung von stressreichen Situationen, so kann zum Beispiel bei manchen Personen Übergewicht als ein Ausdruck von Stress betrachtet werden und durch eine Störung der Stresshormone, also der Nebenniere, als eine Störung des zweiten Chakras angesehen werden.¹³⁰

Zorn, Hass, Gier, Eifersucht, Gewalttätigkeit, Grausamkeit, Leidenschaft, Hochmut, Selbstzweifel und Lethargie sind die Feinde¹³¹, denen wir im *Svadhishthana Chakra* [siehe Abbildung] begegnen. [...] Die Läuterung dieser Anlagen, die sich in jedem Menschen finden, bedarf lebenslanger Wachsamkeit und fortwährenden Bemühens [...].¹³²

So schreibt *Paramhans Swami Maheshwarananda* über die Feinde, die einer Entwicklung des zweiten Chakras im Wege stehen können. Viele Menschen pendeln deshalb immer zwischen dem ersten und zweiten Chakra hin und her und schaffen es nicht, ihre anderen, höheren Chakren mehr zu entwickeln. Mit Disziplin und Weisheit, in Indien auch *Gyana* genannt, können die Feinde des Unterbauchchakras im Zaum gehalten werden.¹³³

¹²⁸ Vgl. Paramhans Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, S. 83-85

¹²⁹ Zitat Ebd., 2002, S. 85

¹³⁰ Vgl. Dr. med. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S. 134

¹³¹ Anmerkung: auf Seite 97-100 im Buch *Paramhans Swami Maheshwarananda, Die verborgenen Kräfte im Menschen* wird jeder einzelne dieser Begriffe sehr ausführlich erklärt.

¹³² Zitat Paramhans Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen, Chakras und Kundalini*, 2002, S. 97

¹³³ Vgl. Ebd., S. 96-97

3.3.3 3. Chakra: Oberbauch-Chakra

Dieses Chakra hat mit Essen, Flüssigkeitsaufnahme und der Verdauung zu tun. Störungen im dritten Chakra sind diverse Verdauungsprobleme sowie Oberbauchbeschwerden. Dazu gehören Übelkeit, Magenprobleme oder Völlegefühl. *Reimar Banis* ordnet in seinem Buch *Durch Energieheilung zu neuem Leben* auch Diabetes zu einer Krankheit, die dem dritten Chakra zugeordnet wird. Seelisch hat das 3. Chakra mit dem Urvertrauen zu tun.¹³⁴ Es treffen auch die beiden folgenden Grundfunktionen des Körpers in diesem Chakra aufeinander: die Aufnahme von Energie, *Prana* und die Ausscheidung von Schlacken, die im Indischen *Apana* genannt werden. Können beide Abläufe nicht gut funktionieren, wirkt sich das sehr negativ auf den menschlichen Körper aus und kann im Extremfall bis hin zum Tode führen. Die Aufnahme von Nahrung und Lebensenergie werden als das *Prana* bezeichnet und diesem Chakra zugeordnet. „Wer Gott in sich spürt, lebt in ewiger Freude und fühlt sich niemals traurig und verlassen.“¹³⁵ Am Anfang jeder Meditation¹³⁶ sollte man sich immer zuerst auf das dritte Chakra besinnen, denn wenn dieses Chakra entspannt ist, entspannen sich auch automatisch die anderen beiden unteren Chakren, das erste und das zweite.¹³⁷

3.3.4 4. Chakra: Brust-Chakra

Das vierte Chakra wird auch als das Herz-Chakra bezeichnet und es entspricht unserem wahren Selbst. Es beinhaltet Ängste sowie auch Mitleid und Liebe. Eine schlechte Haltung mit einem Buckel kann eine Störung in diesem Chakra sein, ebenso kalte Hände und ein Druckgefühl im Brustkorb und Verspannungen in der

¹³⁴ Vgl. Dr. med. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S. 134

¹³⁵ Zitat Paramhans Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, 2002, S. 122

¹³⁶ Anmerkung: Eine Meditationsübung für das dritte Chakra möchte ich auch hier anführen: aus Paramhans Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, S. 128: Du beobachtest dich selbst an einer Feuerstelle sitzend, während du alle negativen Gedanken, Gefühle, Zweifel, Komplexe [...], die dich am Vorwärtkommen hindern und blockieren in Form von kleinen Holzstücken in das Feuer wirfst. Dadurch, dass diese Stückchen verbrennen, stellen sich ein leichtes Lebensgefühl und ein Gefühl von Reinigung und Freiheit ein.

¹³⁷ Vgl. Paramhans Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, S. 117/122

Region der Brustwirbelsäule.¹³⁸ Indem wir unser Herz der göttlichen Liebe öffnen und sich mit ihr verbinden, können wir sie ins Endlose erweitern. In diesem geraten wir besonders leicht aus dem Gleichgewicht. Alle Menschen führen Enttäuschungen und tiefe seelische Wunden mit sich und diese Verletzungen ziehen uns leicht in ein Karussell von Emotionen. In so einem Fall empfiehlt *Paramhans Swami Maheshwarananda* eine Zeit lang innezuhalten und mit Hilfe der Weisheit, also *Gyana*, wieder zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zurückzufinden. Je weiter das Herzchakra aufmacht, umso intensiver nehmen wir die seelischen Schmerzen wahr. Jedoch bedeutet das Öffnen des Herzchakras angenehme Gefühle wie Glück, innere Kraft und Zufriedenheit. Dieses Glücksgefühl ist aber sehr unbeständig, es heißt im Indischen *Ananda*. Denn es fehlen noch zwei andere Zustände, um nicht nur die körperliche und psychische Hülle zu tangieren und diese nennt man in der indischen Sprache *Sat* und *Chit*. *Sat* steht für die Wahrheit und *Chit* für das Bewusstsein.¹³⁹

3.3.5 5. Chakra: Hals-Chakra

Das fünfte Chakra heißt auch das *Vishuddhi-* (oder *Vishudda-*)*Chakra* und liegt im Bereich des Kehlkopfs. Es besitzt eine gewaltige Reinigungskraft. Dieses Chakra hat die Aufgabe, den Körper von den Schlacken und Schadstoffen, die durch die Nahrung und Atemluft in den Körper kommen, zu reinigen. *Udana Prana*, das im Kehlkopf sitzt, beseitigt aus der bereits eingespeichelten Nahrung zahlreiche Giftstoffe und bereitet sie auf die bevorstehende Verdauung vor. Somit ist ein gut funktionierendes fünftes Chakra ein wertvoller Beitrag zur Erhaltung der Lebenskraft. Auch das *Pranayama*, die Atemübungen der Yogis, wird hier angesiedelt und dient der inneren Reinigung. Denn es gelangen nicht nur Giftstoffe aus Abgasen und Essen in den menschlichen Körper. Unser Körper wird auch von negativen Gedanken und Emotionen, wie zum Beispiel Gier, Neid und Eifersucht durch die Kontrolle und bewusste Lenkung des Atems auf physischer Ebene gereinigt.¹⁴⁰ Das Hals-Chakra stellt das Tor zur Gefühlswelt dar und wird mit Intellektualität, Sprache und der Kontrolle in Zusammenhang gebracht. Bei den Störungen im Hals-

¹³⁸ Vgl. Dr. med. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben* S. 135

¹³⁹ Vgl. Paramhans Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, S. 133/134

¹⁴⁰ Vgl. Paramhans Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, S. 162-164

Chakra findet man häufig Verspannungen im Nacken oder Heiserkeit. Auch Probleme mit den Zähnen können mit einem gestörten fünften Chakra in Verbindung gebracht werden. In der Linguistik wird in neueren Forschungen thematisiert, dass die Sprache eine Basis für das rationale Denken darstellt und nicht nur der Verständigung dient, wie auch *Reimar Banis* in seinem Buch bestätigt.¹⁴¹

3.3.6 6. Chakra: Stirn-Chakra

Das sechste Chakra befindet sich im Bereich der Stirn und wird darum auch als Stirn-Chakra, *Agya-Chakra* oder *Ajna-Chakra* (siehe Abbildung) bezeichnet. Es wird auch das dritte Auge genannt.

Viveka bedeutet im Indischen das Unterscheidungsvermögen und befindet sich in diesem Chakra. Es überprüft alle Entscheidungen, ob sie den eigenen ethischen und spirituellen Maßstäben standhalten. Durch ein gut funktionierendes sechstes Chakra wird Abstand von Handlungen genommen, die dem eigennützigen Sinn dienen. Im dritten Auge liegt die Unterscheidungsmöglichkeit zwischen Wahrheit und Unwahrheit sowie zwischen Wirklichkeit und Unwirklichkeit. Um die Wahrheit auch als solche wahrnehmen zu können, ist ein offenes Bewusstsein mit klaren Gedanken eine Grundvoraussetzung.¹⁴²

Dieses Chakra steuert auch das vegetative Nervensystem und das Hormonsystem. Zu den Störungen des Stirn-Chakra schreibt Banis folgendes:

Insbesondere die unterdrückten Tränen und das Verschnupftsein gehören zum Stirnchakra und betreffen die Beziehungen zu den Nasenschleimhäuten, aber auch zum oberen Rachen.¹⁴³

Kopfschmerzen und Verspannungen der oberen Halswirbelsäule werden ebenso zu den Störungen des sechsten Chakra gezählt.¹⁴⁴

¹⁴¹ Vgl. Dr. med. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben* S. 135

¹⁴² Vgl. Paramhans Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, S. 183/184

¹⁴³ Zitat Dr. med. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben* 2002, S. 135

¹⁴⁴ Vgl. Dr. med. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S. 135

3.3.7 7. Chakra: Kronenchakra oder Kopf-Chakra

Das Kopf-Chakra hat mit der Frage nach dem Sinn des Lebens zu tun und mit der vollen Entfaltung der menschlichen Möglichkeiten. Kopfschmerzen und Krankheiten des Gehirns haben meist mit einer Störung im siebenten Chakra zu tun.

Die *Kraniosakraltherapie*¹⁴⁵ nützt die Energieblockade, die die mitschwingenden Hirnhäute in der tiefsten Region des Schädels erzeugen.¹⁴⁶

Der Edelstein, der dem siebten Chakra zugeordnet wird ist der Diamant. Dieses Chakra wird auch als die *Quelle des Lichts* bezeichnet. Wenn die anderen Chakren nicht gut entwickelt und unblockiert sind, öffnet sich dieses Chakra nicht. Ein geöffnetes siebente Chakra bewirkt jedoch reines, göttliches Bewusstsein:

SAT (Wahrheit) – CHIT (Bewusstsein) – ANANDA (Glückseeligkeit) – SVARUPA (wahre Gestalt) – ATMA (das Selbst).¹⁴⁷

Die Erleuchteten und Heiligen aller Zeiten haben diesen Zustand der absoluten Glückseeligkeit erreicht. In der *Bhagavad Gita* steht geschrieben, dass jeder, der noch mit gutem oder schlechtem, also mit irgendeinem Karma besetzt ist, wiedergeboren wird. Derjenige, dessen gutes Karma überwiegt, wird in einem menschlichen Körper wiedergeboren und hat somit die Chance sein Karma durch gute Taten weiterhin zu verbessern. Je nachdem wie gut oder wie schlecht sein Karma war, wird sich sein Leben voll guter oder schlechter Ereignisse gestalten. *Paramhans Swami Maheshwarananda* schreibt in seinem Buch folgendes:

Lass in dir den Fluss der Liebe fließen und halte in deiner Hand die Kerze der Weisheit fest. Sei jedem, der dir auf deinem Weg begegnet, ein Licht und eine Hilfe auf seinem Weg. Dann wirst auch du selbst auf dem geistigen Weg fortschreiten und dich spirituell weiterentwickeln.¹⁴⁸

¹⁴⁵ Anmerkung: Die Kraniosakraltherapie gehört zur Alternativmedizin und dient der Verbesserung und Heilung von seelischen und körperlichen Krankheiten. Für mehr Details: <http://www.portal-der-zahnmedizin.de/behandlungen/ganzheitliche-therapie/kraniosakraltherapie/craniosacraltheapie-kraniosakraltherapie.html>

¹⁴⁶ Vgl. Dr. med. Reimar Banis, *Durch Energieheilung zu neuem Leben*, S. 135

¹⁴⁷ Zitat Paramhans Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, 2002, S. 216

¹⁴⁸ Zitat Paramhans Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, 2002, S. 220

Der, der durch Erkenntnis und gute, selbstlose Taten all sein Karma überwindet, wird nicht mehr wiedergeboren. Außer dieser möchte wiedergeboren werden, um anderen als Helfer und Lehrer zu dienen.¹⁴⁹

Nun konnten Sie einiges über die Geschichte des Yoga, die rechte Lebensführung, sowie die einzelnen Chakren, Aura, Karma und den Atem erfahren. Im nächsten Kapitel meiner Arbeit geht es um die verschiedenen Yogaformen und darum, was der Begriff Yoga eigentlich bedeutet.

¹⁴⁹ Vgl. Paramhans Swami Maheshwarananda, Die verborgenen Kräfte im Menschen, S. 214, 215, 218, 219

4. Kapitel: Was ist Yoga?

Roderich Wahsner beschreibt in seinem Buch *Yoga – Lebensphilosophie und Erfahrungswissenschaft*¹⁵⁰ Yoga folgenderweise:

Yoga ist, [...]
Was zum Wesen hin mich führt,
Dass mein Selbst sich selber spürt,
Dass die Kraft ich kann erkennen,
Die mit vielen Namen nennen
Menschen auf der ganzen Erde:
Jene Kraft des: Stirb und Werde,
Die nur ganz im Stillen waltet
Und in allem sich entfaltet!¹⁵¹

Das Wort *Yoga* bedeutet *Vereinigung* und besteht nicht nur aus Körperübungen. Yoga ist eine Wissenschaft der Vereinigung von Seele, Körper, Geist und Bewusstsein und lehrt uns Respekt und Toleranz für alle Lebewesen und die Natur zu empfinden. Yoga ermöglicht es uns zu erfahren, dass alle Verletzungen, die wir anderen zufügen, schlussendlich auf uns selbst zurückfallen werden. Es gilt aber auch genauso umgekehrt! Jeder gute Gedanke und jede gute Tat kommen positiv auf uns selbst zurück.¹⁵²

Yoga bedeutet ursprünglich das wache, ewige und alles durchdringende Bewusstsein und hält das gesamte Universum im Gleichgewicht.¹⁵³

Weltverhaftung entsteht, wenn der Geist aktiv wird und hört auf, wenn er bewegungslos ist. Mache deshalb den Geist durch Beherrschung des Atems und der latent vorhandenen geistigen Prägungen bewegungslos.¹⁵⁴

Ziel des Yogas ist es, die Körperfunktionen und alle Sinne bewusst zu beherrschen um ihn offen für das Erlangen des höchsten Samadhis zu machen. Im Höchsten aller Samadhis passiert eine Substanzverwandlung, die einer Lichtgeburt gleicht. Der Yogi

¹⁵⁰ Anmerkung: Ich habe mich für dieses Buch als Literatur für meine Diplomarbeit entschieden, da ich einige interessante Ansätze zum Thema Yoga darin finden konnte und ich als Einleitung für mein Kapitel „Was ist Yoga?“ unbedingt die Vorbemerkung aus seinem Buch verwenden wollte. Ich finde sie sehr treffend und sie regte mich zum Nachdenken an. Nach dem Lesen der Vorbemerkung fühlte ich mich besser.

¹⁵¹ Zitat Roderich Wahsner, *Yoga - Lebensphilosophie und Erfahrungswissenschaft*, S. 7, 2002, ungekürzte Beschreibung im Anhang

¹⁵² Vgl. Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, S. 9

¹⁵³ Vgl. Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen*, S. 11

¹⁵⁴ Vgl. *Die Essenz der Yoga- Lehre*, Yoga Vasishata Sara, S. 21

kann somit die Formen der Wirklichkeit außerhalb der Realität wahrnehmen und erlebt die Welt nicht mehr begrenzt durch die Dimensionen von Zeit und Raum.¹⁵⁵

Bei längerer Yogapraxis stellen sich automatisch paranormale Fähigkeiten ein, die man auch als ein höheres Bewusstsein bezeichnen kann. Im Sanskrit heißen sie „*Abhijnana*“.¹⁵⁶

Swami Sivananda Saravasti beschreibt die Technik des Yogas als die Beherrschung der Sinne und des Denkens. Yoga harmonisiert den Körper und bringt die Psyche in Einklang. Das Temperament und die Gemütsbewegungen sowie die Triebe können durch Yoga kontrolliert werden. Yoga erhöht das Energiepotenzial und die Leistungsbereitschaft des Körpers.¹⁵⁷ Über die Tugenden des Yogis schreibt *Swami Sivananda* folgendes:

Die Macht des Ertragens ist eine Tugend, die jeder Yogi besitzen muss, ein Gyani und ein Bhakti-Yogi. Viele Härten und Entbehrungen müssen von dem Novizen ertragen werden, wenn er Yoga erfolgreich übt. *Titiksha* entwickelt die Willenskraft. Deshalb sagte Lord *Krishna* zu *Arjuna*: jeden Ehrgeiz und alle weltlichen Wünsche im Zaun halten und forschen, nachdenken und unterscheiden.¹⁵⁸

Er beschreibt auch die wesentlichen Erfordernisse, die ein moralisches, gutes Leben, gekennzeichnet von einer fleißigen Yogapraxis, ausmachen: Ehrlichkeit, Demut, Mitgefühl und die Achtung, der Respekt vor jedem einzelnen Individuum und die ewige, wahre Liebe zu Gott.¹⁵⁹

Im Yoga gibt es fünf verschiedene Arten der Vollkommenheit durch die der Yogi übernatürliche Fähigkeiten erlangen kann:

1. Janma: durch die Veranlagung und das Streben nach Vollendung;
2. Ausadha: durch die spirituellen Erfahrungen, die durch die Einnahme von Drogen, Kräutern oder anderen Rauschmitteln erlangt wurde;
3. Mantra: durch das mehrfache Aufsagen des Namens eines Gottes;
4. Tapas: durch Enthaltsamkeit, also durch die Praxis der Askese;
5. Samadhi: durch die Praxis tiefer Meditation;¹⁶⁰

¹⁵⁵ Vgl. Franz Bätz, *Geheime Kräfte*, S. 48

¹⁵⁶ Vgl. Ebd., S. 49

¹⁵⁷ Vgl. *Swami Sivananda Saravasti*, *Selbstverwirklichung*, S. 67

¹⁵⁸ Zitat aus *Swami Sivananda Saravasti*, *Selbstverwirklichung*, 1955, S. 67-68

¹⁵⁹ Vgl. *Swami Sivananda Saravasti*, *Selbstverwirklichung*, S. 68

¹⁶⁰ Vgl. *Iyengar*, *Urquell des Yoga*, S. 285

In der *Bhagavad Gita* beschreibt *Krsna* die Merkmale des vollendeten Yogis:

Wer im Denken, Sprechen und Handeln frei von Begierden und in seiner Seele zufrieden ist, der ist rein und klar in seiner Intelligenz. Wer im Leiden gelassen bleibt, sich nicht nach Freuden sehnt und von Leidenschaften, Furcht und Zorn frei bleibt, der ist in der Weisheit fest gegründet.

Wer nirgendwo an etwas haftet und gegenüber Gut und Böse Gleichmut wahrt, hat einen festen Stand in seiner Intelligenz. Wer seine Sinne so mühelos von ihren Weisen abzieht, wie eine Schildkröte die Gliedmassen einzieht, ist von abgeklärter Weisheit.¹⁶¹

4.1 Yogaformen

4.1.1 Hatha-Yoga

Das Wort „*hatha*“ bedeutet Kraft und Ausdauer. Unter *Hatha-Yoga* versteht man ein körperbezogenes Yoga.¹⁶² Somit grenzt sich *Hatha-Yoga* vom spirituellen Yoga ab. Spirituelles Yoga ist zum Beispiel das *Raja Yoga*. In einer Schrift aus dem 15. Jahrhundert mit dem Namen *Hatha Yoga Pradipika* wird *Hatha-Yoga* als eine Ebnung auf dem Weg zum *Raja-Yoga* beschrieben, also als eine Art Vorstufe zum spirituellen Yoga.

Durch die Praxis des *Hatha-Yoga* soll ein Gleichgewicht zwischen Geist und Körper hergestellt werden.¹⁶³ Dies geschieht durch verschiedenste Atemübungen, dem *Pranayama*, durch die Yogaübungen an sich, diese werden *Asanas* genannt und durch die *Meditation*, die meist 5 bis 15 Minuten, je nach Geschmack des Lehrenden, am Ende einer Yogaeinheit praktiziert wird.¹⁶⁴

¹⁶¹ Zitat aus Iyengar, Urquell des Yoga, S. 283/284, 1995, die Fortsetzung findet sich im Anhang

¹⁶² Vgl. <http://www.yogaguide.at/wissen/yogastile>

¹⁶³ Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Hatha_Yoga

¹⁶⁴ Vgl. <http://www.yogaguide.at/wissen/yogastile>



4.1.2 Bikram-Yoga¹⁶⁶

Was versteht man unter Bikram-Yoga?

Bikram-Yoga besteht aus 26 Übungen und leitet sich vom Hatha-Yoga ab. Der Gründer des *Bikram-Yoga* ist der Inder *Bikram Choudhury*.

Diese 26 Übungen trainieren und stretchen den ganzen Körper. Jede Übung wirkt auf eine andere Körperregion und somit sind nach einer 90-minütigen Yogaeinheit, bei der man aufgrund der Hitze, die im Raum herrscht (38 Grad Celsius oder 104 F), zwischen 500 und 700 Kalorien verbrannt¹⁶⁷, der ganze Körper durchgedehnt und gestreckt. Durch dieses angekurbelte Schwitzen im *Hotroom* beim Yogieren wird der

¹⁶⁵ Abbildung der Hatha Yoga Posen unter:

<http://www.yogamax.net/wp-content/uploads/2009/10/hatha-yoga-poses.gif>, Autor: Yogamax (contact@yogamax.net, gopaltri@hotmail.com), Stand: 11.08.2011

¹⁶⁶ Anmerkung: alle Informationen zum Bikram Yoga habe ich von der original Bikram Yoga Homepage <http://www.bikramyoga.com/> entnommen und aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt. Es gab zwar einiges an Sekundärinformationen darüber im Internet, sowie einen interessanten Artikel auf www.wikipedia.com, aber da Bikram Yoga meine persönlich praktizierte Yogaform ist, möchte ich nur mit der Originalhomepage arbeiten. Diese ist sehr informativ und bietet fast alle Informationen, die ich in diese Arbeit einfließen lassen möchte.

¹⁶⁷ Anmerkung: diese Information wurde mir im Hot Yoga Bikramstudio in Bangkok mitgeteilt, ich kann diese Kalorienzahlen leider nicht anhand der Bikram Yoga Homepage belegen.

Körper zusätzlich entgiftet. Dabei werden die inneren Organe komprimiert, die Wirbelsäule komprimiert und gleichzeitig bei der Gegenübung gestreckt.¹⁶⁸

Der Blutstrom ist bei vielen der *Bikram-Yoga*-Übungen kurz abgeschnürt durch Stretchen und Balance-Übungen, die sich der Schwerkraft bedienen und dem Druck, der gleichzeitig erzeugt wird. Dadurch gelangt frisches Blut in die Arterien und Venen. Diese werden durch einige der Übungen abgeschnürt und anschließend frisch durchblutet. Darüber hinaus wird etwa durch die relative Position zum Rest des Körpers Druck auf das Herz ausgeübt.¹⁶⁹

Was passiert im Körper während einer Bikram-Yoga Einheit?

Während einer *Bikram-Yoga* Einheit werden im Körper die Muskeln gestretcht und kontrahiert. Fette und Proteine werden neu geordnet, um eine bessere Durchblutung des Körpers zu gewährleisten. Kraft und Muskeln werden durch den Gebrauch der Schwerkraft aufgebaut. Balancegefühl wird entwickelt, das zum Beispiel durch das Stehen auf einem Bein trainiert wird. Blut und Calcium werden zu den Knochen transportiert. Die Übungen, die gegen die Schwerkraft arbeiten, stärken die Knochen. Die Organe und das Immunsystem werden ebenso gestärkt.

Die Lymphknoten werden massiert und dadurch wird Lymphe durch den Körper transportiert. Da das Lymphgefäßsystem so angeregt besser arbeitet, werden mehr weiße Blutkörperchen im ganzen Körper verteilt, was wiederum das Immunsystem stärkt und unterstützt. Die Lungen werden gedehnt und durch die angeregte Blutzirkulation durchgespült. Die Kommunikation zwischen den Hormonen und den diversen Körperfunktionen läuft durch die Praxis von *Bikram-Yoga* perfekt ab. Gifte und Schlacken werden mobilisiert und können durch die Organe, die nun besser arbeiten können, zur Ausscheidung gebracht werden. Das Nervensystem wird durch die Kompression und Dehnung stimuliert und die Kommunikation der Systeme im Körper, sowie die Sauerstoffversorgung, die Versorgung mit frischem Blut und Nährstoffen kann reibungslos ablaufen und wird durch *Bikram-Yoga*-Praxis verbessert. Auch das Gehirn wird durch die verbesserte Durchblutung stimuliert.¹⁷⁰

¹⁶⁸ Vgl. http://www.bikramyoga.com/BikramYoga/about_bikram_yoga.php

¹⁶⁹ Vgl. <http://www.bikramyoga.com/BikramYoga/FAQ.php#2>

¹⁷⁰ Vgl. <http://www.bikramyoga.com/BikramYoga/FAQ.php#14>

Bikram Choudhury - der Gründer

Bikram sagt: "If you follow my instruction and do my yoga postures Sequence to the best of your ability, you will live a better, healthier and more peaceful life."¹⁷¹ *Yogiraj Bikram Choudhury* ist der Gründer der Yogaschule in Indien. Er wurde im Jahr 1946 in Calcutta geboren und begann im Alter von vier Jahren mit seiner eigenen Yogapraxis. Unter dem Lehrer *Bishnu Ghosh*, dem jüngeren Bruder von *Paramahansa Yogananda*, dem Autor des Buches „*Autobiographie eines Yogis*“ erlernte *Bikram* seine ersten Yogaübungen. Jeden Tag trainierte *Bikram* vier bis sechs Stunden Yoga. Mit dreizehn Jahren gewann er den nationalen Yogawettbewerb in Indien. Er wurde in den darauffolgenden drei Jahren in ganz Indien von keinem anderen übertroffen. Mit siebzehn Jahren verletzte er sich jedoch am Knie. Ihm wurde von führenden europäischen Ärzten diagnostiziert, dass er nie mehr wieder gehen werde können. *Bikram* akzeptierte diese Vorhersage nicht und ließ sich zurück zu seiner alten „*Bishnu Gosh Yogaschule*“ bringen in dem Glauben, dass ihm niemand anderer werde helfen können als sein ehemaliger Lehrer. Und er behielt Recht. Sechs Monate später war sein Knie völlig geheilt.

Bikram hat anschließend die 26 *Bikram-Yoga*-Übungen aufbauend auf Hatha-Yoga entwickelt und diese funktionieren unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution. Diese 26 Übungen wirken sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf Gemüt und Geist positiv aus.¹⁷²

4.1.3 Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga gilt im Hinduismus als die höchste Form des Yogas und es müssen vorher die schwierigen geistigen und körperlichen Übungen vom *Hatha-Yoga* beherrscht werden, die eine bewusste Kontrolle von Körperfunktionen ermöglichen, wie etwa eine Kontrolle der Verdauung oder des Herzschlags. Diese Funktionen entziehen sich dem Tagesbewusstsein und da *Kundalini* eine sehr starke, entfesselnde Kraft ist, ist die Kontrolle dieser Funktionen wichtig, um dieser gewaltigen Energie standhalten zu können.¹⁷³

¹⁷¹ Zitat: <http://www.bikramyoga.com/Bikram/bikram.php>, Stand: 06.06.2011

¹⁷² <http://www.bikramyoga.com/Bikram/bikram.php>

¹⁷³ Vgl. Franz Bätz, *Geheime Kräfte*, S. 43 u. 44

4.1.4 Ashtanga-Yoga

Ashtanga-Yoga gehört zum *Hatha-Yoga* System und es ist eines der bedeutendsten und schwierigsten Yogasysteme im *Hatha-Yoga*. Die Kontrolle und Synchronisation des Atems spielt im *Ashtanga-Yoga* eine sehr wichtige Rolle. Das Hauptaugenmerk wird aber nicht auf die Yogaübungen, die *Asanas* gelegt, sondern auf drei Methoden der Meditation. Drei Methoden werden während dem Praktizieren einer *Asana* gleichzeitig angewendet: Die Kontrolle des Atems, der dabei auch beobachtet wird, die Fokussierung der Augen und das Benützen der *Bandhas*.¹⁷⁴

Unter den *Bandhas* versteht man Muskelkontraktionen an drei verschiedenen Stellen im Körper. Sie stellen eine Untergruppe der *Mudras*¹⁷⁵ dar und werden meist während der Atempausen mit voller Lunge praktiziert. Durch diese Kontraktionen soll das *Prana*, die Lebensenergie, im Körper gehalten werden. Der Mensch erlebt sich durch das Lenken von *Prana* als durchlässiger, da Energie (als Symbol wird die „Schlangenkraft“ Kundalini verwendet) von Chakra zu Chakra aufsteigt.

Es gibt vier verschiedene *Bandhas*: das *Mula-Bandha*, darunter versteht man den Wurzelverschluss, das *Uddiyana-Bandha*, eine Bauchkontraktion, den Halsverschluss (*Jalandhara-Bandha*) und das *Maha-Bandha*. Das *Maha-Bandha* vereint alle drei anderen *Bandhas*.¹⁷⁶

Wie die anderen hier angeführten Yogarichtungen zielt auch *Ashtanga-Yoga* darauf ab, den Menschen bei seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit zu behalten, Verspannungen abzubauen oder gar nicht erst aufkommen zu lassen und die spirituelle Entwicklung, sowie die Unterscheidung von Nützlichem und Unnützlichem und eine gute Intuition zu schulen.¹⁷⁷

¹⁷⁴ <http://www.ashtanga-yoga-germany.com/Ashtanga%20Yoga%20Germany%20Deutschland%20Ashtanga-Yoga-Germany.com%20%DCber%20Ashtanga%20Yoga.htm>

¹⁷⁵ Anmerkung: Ein Mudra ist Yoga der Hände.

(mehr Informationen auf: <http://www.ellviva.de/Wellness/Mudras-Haende.html>)

¹⁷⁶ <http://www.yogashaanta.ch/atmung/atmung8.htm>, Anmerkung: Übungen zur Schulung der *Bandhas* befinden sich ebenso auf dieser Homepage.

¹⁷⁷ <http://www.ashtanga-yoga-germany.com/Ashtanga%20Yoga%20Germany%20Deutschland%20Ashtanga-Yoga-Germany.com%20%DCber%20Ashtanga%20Yoga.htm>



Mudra ¹⁷⁸

Der achthgliedrige Pfad im Ashtanga-Yoga besteht aus folgenden acht Punkten:

1. **Yama** – Die Regeln für das soziale Verhalten

Dazu gehören die Unterpunkte:

- Gewaltlosigkeit (Ahimsa)
- Das Gebot nicht zu stehlen (Asteya)
- Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit (Satya): Dieser Punkt besagt, dass der der in der Wahrheit steht als Belohnung mit wahren Freunden umgeben ist.
- Freisein vom Hang zu irdischen Gütern (Aparigraha): Das Horten von geistigem Wissen sowie von Gütern ist belastend und daher zu vermeiden.¹⁷⁹

2. **Nyama** – Lebensregeln für die Lebensführung jedes einzelnen Individuums

Es gibt fünf verschiedene Verhaltensregeln im achthgliedrigen Pfad des Ashtanga-Yoga die folgender Weise lauten:

- Zufriedensein (Santosa)
- Regelmäßige Praxis von Yoga und die Umsetzung im eigenen Leben (Tapas)
- Das Studieren der Schriften (Svadhyaya)
- Eine positive, aber dennoch kritische Haltung der Spiritualität und dem Yoga gegenüber entwickeln (Isvarapranidhana)
- Den Körper rein halten, also frei von Drogen aller Art, aber auch schlechten Gedanken (Saucha). Eine seelische Reinigung, die gute, positive Gedanken und Gefühle bewirkt und die Selbstheilungskräfte des Menschen anregt ist zum Beispiel folgende: Man stellt sich negative Gedanken als einen Faden vor. Dieser Faden wird gedanklich durchtrennt und der Mensch widmet sich danach positivem Gedankengut. Man kann aber auch die Reaktionen des Körpers auf negative Gedanken beobachten und sich darauf konzentrieren

¹⁷⁸ Abbildungen: <http://www.ellviva.de/Wellness/Mudras-Haende.html>, Autor: Luitpold Apotheke(e-mail: info@medikamente-per-klick.de), Stand: 18.01.2011

¹⁷⁹ Vgl. Hodosi, Gelebtes Yoga und Tantra, S. 37

und die negative Energie tief und langsam, aber sehr beständig durch den Mund ausatmen. Danach sollte unbedingt die Körperhaltung korrigiert werden, indem sich der Mensch aufrichtet und wärmende Gedanken und gute Energie wieder einatmet. Es ist wichtig, sich bei beiden dieser Seelenreinigungsübungen mit negativen Gedanken zu konfrontieren und sie nicht zu verdrängen, denn verdrängte negative Gedanken wirken unbewusst weiter.¹⁸⁰

3. Asanas – Körperübungen

Die Asanas folgen der Entwicklung der Evolution. Es gibt zum Beispiel einen Baum als Yogaasana (Vrksa), den Fisch (Matsya), den Pfau (Mayura) und die Schlange (Bhujanga), aber es kommt auch ein embryonaler Zustand (Garbha- Pinda) im *Ashtanga-Yoga* vor. Die Atmung in Verbindung mit den Yogaübungen vereint den Yogi mit Gott. Der Yogi erkennt im Laufe seiner Yogapraxis auch die Geheimnisse der Unsterblichkeit. Durch den Kopfstand zum Beispiel können sich übersinnliche Fähigkeiten entwickeln, da die vermehrte Blutzufuhr zum Gehirn ruhende Teile des Gehirns zum Arbeiten erweckt. Es können sich PSI-Kräfte entfalten, die im Yoga als *Siddhis* bezeichnet werden. Nach einigen medizinischen Prüfungen wirken sich die Yogaübungen in Verbindung mit dem *Pranayama* folgenderweise auf den Körper aus:

- Die Beweglichkeit des gesamten Körpers wird verbessert
- Die Wirbelsäule wird durch die Stärkung der Muskeln und Bänder flexibler und entlastet.
- Der gesamte Körper wird besser durchblutet und die Geschwindigkeit des Blutflusses wird beschleunigt.
- Beide Gehirnhälften werden besser konditioniert.
- Das Glückshormon Serotonin, das den Gemütszustand sowie das Zentralnervensystem beeinflusst wird erzeugt und ausgeschüttet.
- Unter- sowie Übergewicht werden ausgeglichen.
- Bandscheiben und die Knorpel der Gelenke bleiben vor Austrocknung bewahrt.

¹⁸⁰ Vgl. Hodosi, Gelebtes Yoga und Tantra, S. 39-43

Das und noch viele weitere positive Aspekte der Yogaasanas werden im Buch *Gelebtes Yoga und Tantra* von Hodosi angeführt. Auch einige praxisnahe Beispiele werden ausführlich mit Abbildungen darin beschrieben. Er beschreibt in diesem Buch auch den richtigen Yogaplatz und wie man sich richtig in den Asanas übt.¹⁸¹

4. Pranayama – Das Wissen vom Atem und die Atemübungen dazu

Der Atem wird tiefer und langsamer, wenn der Mensch glücklich oder verliebt ist. Im Stress, voller Angst oder Nervosität tritt das Gegenteil ein. Der Atem wird flach und hastig. Durch eine hastige, schnelle, oberflächliche Atmung wird die Sauerstoffanreicherung des Blutes und der Zellen verringert und der Kohlendioxidaustausch findet nicht statt. Der Alterungsprozess wird beschleunigt, da sich die Zellen nicht mehr so schnell erneuern können. Das vegetative Nervensystem reagiert mit Schwindel und emotionalen Stimmungswechseln. Auch Schweißausbrüche und Herzklopfen können eine Reaktion auf eine zu oberflächliche, gestresste Atmung darstellen. Es gibt zwei Hauptkanäle, die *Nadis*, die im Feinkörper des Menschen vorkommen, der Mondkanal und der Sonnenkanal. Diese liegen links und rechts neben der Wirbelsäule, dem zentralen Kanal und heißen im Indischen *Ida* (Mondkanal) und *Pingala* (Sonnenkanal). Diese beiden Kanäle halten die Körpertemperatur ausgeglichen. Durch diverse Atemübungen können beide Kanäle gereinigt und ausgeglichen werden. Durch das linke Nasenloch fließt die lunare Energie, *Ida*, und wirkt über die rechte Hälfte des Gehirns auf die linke Hälfte des Körpers. Die lunare Energie ist ein Symbol für das verzögernde Element, die Frau, für Mystik, Philosophie und Kreativität. Durch das rechte Nasenloch wirkt die solare Energie, *Pingala*. Sie ist ein Symbol für die Logik, Rationalität und Technik, den Mann. Durch die Vollatmung wird zum Beispiel der gesamte Organismus von Schlackenstoffen und Abfällen befreit. Der Körper wird mit frischer Energie aufgeladen.¹⁸²

Die nächsten vier Elemente des *achtgliedrigen Pfades* haben mit dem mentalen Bereich des Menschen zu tun und werden als das königliche Yoga, als das *Raja-Yoga* bezeichnet:

¹⁸¹ Vgl. Hodosi, *Gelebtes Yoga und Tantra*, S. 45-113

¹⁸² Vgl. Hodosi, *Gelebtes Yoga und Tantra*, S. 115-123, Ausführlichere Informationen zum Thema Atmung sind in Kapitel 8 vorzufinden

5. Pratyahara – Die Beschäftigung der Sinne nach innen und dem Lauschen der Sinne

Der fünfte Punkt lehrt mit Stress und Problemen sowie mit Konflikten besser umzugehen. Es gibt drei wesentliche Übungen im Pratyahara wie das *Yoni-Mudra* oder der *Yoga-Schlaf*, bei dem der Körper in absoluter Entspannung ist, der Geist aber hellwach ist. Die Sinne und die Aufmerksamkeit sollten nach innen gelenkt werden und nicht nur nach außen¹⁸³.

6. Dharana – Achtsamkeit und die Konzentration die dadurch gewonnen wird

Durch die Yogapraxis werden Gedanken, Gefühle und der Körper in Ausgeglichenheit und Harmonie gebracht. Die Natur und das Beobachten der Natur, das Wiegen der Äste und Gräser im Wind helfen bei seelischer Überlastung und Stress. Dadurch kommt der Mensch mehr zur Ruhe. Es ist bei dem sechsten Glied des achtfachen Pfades wichtig, im Hier und Jetzt zu bleiben und die Gedanken nicht in die Vergangenheit abschweifen zu lassen. Es gibt eine Übung für verbesserte Konzentration im Yoga: *Tratak*.¹⁸⁴

7. Dhyana – Das Entstehen und Vergehen der Gedanken beobachten – in der Meditation

Die Meditation wird im Yoga als die kreative Kommunikation mit sich selbst und der Umwelt betrachtet. Das Fließen der geistigen Kräfte, ohne dabei zu werten, wird als der wesentliche Kern der Meditation betrachtet. Freiraum für neue Erkenntnisse und Ideen zu gewinnen, beinhaltet die Befreiung des Verstandes vom mentalen Chaos. Die Meditation dient zur Selbstverwirklichung und der Selbstfindung. Leid entwickelt sich aus einer falschen Weise der Sicht. Yoga bringt dem Menschen Sichtweisen näher, die es ihm möglich machen, Erkenntnisse zu gewinnen, die ihn aus dem Leidensweg hinaus führen. Als *Purusha* wird dieser innere Beobachter, der wertfrei beobachtet, bezeichnet und er lässt alle Erkenntnisse zu, gleich ob sie angenehm oder unangenehm sind. Die Meditation hilft dem Menschen, Wachsamkeit zu entwickeln, welche alle Individuen im Hier und Jetzt hält. Der Meditierende erfährt alle Eindrücke mit einer gewissen Distanz, um sinnvoll damit umgehen zu können.¹⁸⁵

¹⁸³ Vgl. Hodosi, Gelebtes Yoga und Tantra, S. 143-145

¹⁸⁴ Vgl. Hodosi, Gelebtes Yoga und Tantra, S. 146-147, genaue Beschreibung der Übung für verbesserte Konzentration *Tratak* findet man auf S. 147

¹⁸⁵ Vgl. Hodosi, Gelebtes Yoga und Tantra, S. 148-151

8. Samadhi – Die Erweiterung des Bewusstseins

Samadhi bedeutet auch Freiheit und Erleuchtung. Die Bewusstseinsenerweiterung führt den Yogi zu einer vollen Entwicklung des Kraft- und Willenspotenzials und damit zu einer realen und kraftvollen Lebensführung.¹⁸⁶

4.2 Meine eigenen Erfahrungen mit Yoga

Meine eigenen Erfahrungen mit Yoga möchte ich mit der Wahl der richtigen Ernährung und dem passenden gesunden Lebensstil, die zum Praktizieren von Yoga und auch für die Meditation eine bedeutsame Rolle spielen, einleiten:

Wie auch *Parahans Swami Maheshwarananda* in seinem Buch schreibt ist es von großer Bedeutung für die körperliche sowie die geistige und seelische Gesundheit, gesunde und reine Lebensmittel zu uns zu nehmen. Es ist von Bedeutung zu wissen, woher die Lebensmittel kommen und welche Qualität sie haben.¹⁸⁷

Neben dem Praktizieren der Yogaasanas halte ich einen gesunden und verantwortungsbewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit und der Nahrungsaufnahme für sehr wichtig und ich stimme mit *Hans-Ulrich Rieker* überein, der sich gegen zu viel Sprechen, starkes Essen und schwere körperliche Arbeit in seinem Yogalehrbuch ausspricht. Er schreibt darüber, dass sich der Yogi nie satt isst, der Generaldirektor aber meist. Der Yogi ist von guter Gesundheit, der Generaldirektor hat jedoch Beschwerden, so spricht Harmonie gegen Disharmonie.¹⁸⁸

Anselm Grün und *Meinrad Dufner* schreiben im Buch *Gesundheit als geistliche Aufgabe* über die Diätetik und über die Griechen, die in der griechischen Medizin das Hauptaugenmerk auf eine gesunde Lebensführung legten. Der Grieche *Herodikos* schrieb zum Beispiel: „[...] die Gesundheit entstehe, wenn der Körper in Beziehung auf die Lebensweise naturgemäß, die Krankheiten dagegen, wenn er sich naturwidrig verhielte.“¹⁸⁹

¹⁸⁶ Vgl. Hodosi, Gelebtes Yoga und Tantra, S. 152-153

¹⁸⁷ Vgl. Paramhans Swami Maheshwarananda, Die verborgenen Kräfte im Menschen Chakras und Kundalini, S. 113

¹⁸⁸ Vgl. Rieker, Das klassische Yoga Lehrbuch Indiens, S. 37

¹⁸⁹ Zitat aus Anselm Grün, Meinrad Dufner, Gesundheit als geistliche Aufgabe, 1989, S. 49

Schon die Griechen waren der Ansicht, dass die Gesundheit des Leibes für das geistige und spirituelle Leben sehr wichtig ist. Auch *Hildegard von Bingen* schrieb sehr konkrete Anweisungen zum Thema Ernährung, Gesundheit und Diätetik:

Der Mensch soll sich nicht gleich nach der Mahlzeit zum Schlafen legen, ehe noch die Geschmacks-, Saft-, Geruchsqualitäten an ihren Ort gelangt sind. Vielmehr soll er sich nach dem Essen noch eine Weile vom Schlafen enthalten, damit nicht, wenn er gleich nach dem Essen schläft, dieser Schlafzustand Geschmack, Saft und Geruch der Speisen in falsche, unpassende Organe leitet und sie im Gefäßsystem wie einen Staub hierhin und dorthin verwehen. (Schippberges 70)¹⁹⁰

Im Buch von *Anselm Grün* werden sechs Grundsätze für einen gesunden Lebensstil angeführt mit denen ich vollständig übereinstimme und die ich selbst als sehr sinnvoll erachte:

1. Der richtige Umgang mit Licht und Luft: Das Wohnklima, die Lichtverhältnisse und die Landschaft spielen eine große Rolle im Hinblick auf Ausgeglichenheit und seelisches Wohlbefinden. Giftige Materialien, Wasseradern oder Erdstrahlen können den menschlichen Organismus sehr belasten und krank machen. Auch die passende Atmosphäre während der Meditation und dem Yoga ist nicht nebensächlich und ich halte es für sinnvoll sich damit gut auseinanderzusetzen.
2. Ein gutes Gespür für gesundes Essen und Trinken: Die Einheit von Seele und Leib ist wichtig. Eine maßvolle, ausgewogene Ernährung ist auch laut diesem Grundsatz für eine spirituelle Entwicklung von großer Bedeutung. Immer mehr Menschen leiden an Essstörungen wie Magersucht, Esssucht oder Bulimie. In der Esssucht versucht der Mensch, Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen und man stopft sich mit Essen voll, um Emotionen, wie Einsamkeit, Trauer oder Ärger nicht spüren zu müssen. Das führt dann wieder zu einer weiteren permanenten Enttäuschung über sich selbst und einem Davonlaufen von den Gefühlen. Der Süchtige muss lernen, sich mit den verdrängten Sehnsüchten auseinanderzusetzen und diese Sehnsüchte zulassen. Die Art des Essens sagt viel über den Bezug zur Welt und zur Genussfähigkeit aus. Der Mensch behandelt Gott und seine Mitmenschen in der Regel ähnlich wie seine Speisen.

¹⁹⁰ Zitat aus: Anselm Grün, Meinrad Dufner, Gesundheit als geistliche Aufgabe, 1989, S. 50

3. Der Wechsel von Bewegung und Ruhe: Der Grieche *Herodikos von Selymbria* hat zum Beispiel eine genaue Tagesordnung aufgestellt, bei der sich Arbeit und Muße so abwechseln, dass sie einer gesunden Lebensführung dienen. Der gesunde Stil des Lebens bezieht sich nicht nur auf die korrekte Einteilung der Zeit sondern auch auf die Art und Weise wie der Mensch dabei mit sich selbst umgeht: zum Beispiel wie man im Stuhl sitzt ist von Bedeutung oder welche Emotionen den Menschen bei der Arbeit begleiten. Der bewusste Start in den Tag ist laut dem dritten Grundsatz aus dem Buch von *Anselm Grün* sehr wichtig. Es gibt den ungesunden Start in den Tag mit Weckergeräusch, Stress, einem hastig hinuntergewürgten Frühstück, oder gar keinem und es gibt das Ritual früh genug ins Bett zu gehen um vor dem Geräusch des Weckers aufzustehen und mit Liebe sein Frühstück einzunehmen. Ein gesunder Lebensstil lässt die Spiritualität wachsen und wirkt sich so positiv auf Seele und Körper aus.
4. Der Wechsel von Schlafen und Wach-Sein: Ein gutes Mittelmaß ist hier wichtig, denn wer zu viel schläft wird meist schläfrig und läuft auch oft vor etwas davon. Menschen flüchten in den Schlaf, wenn sie sich der Realität nicht stellen wollen. Jeder Mensch sollte gut in sich hinein hören, um herauszufinden wie viel Schlaf er individuell benötigt. Der Schlaf stellt Erholung für Seele und für den Körper dar. Das Unbewusste wird aktiv und Emotionen werden in den Träumen aufgearbeitet. Das Hören auf Träume kann den Menschen bewusster machen und ihn zu seiner eigentlichen Wirklichkeit und Wahrheit führen. Der jüdische Denker *Weinreb* meinte dazu, dass der Mensch im Schlaf in seine eigentliche Wirklichkeit eintaucht. Die Stille der Nacht macht es laut *Weinreb* erst möglich, dass Gott zu uns sprechen kann.
5. Absonderungen und Ausscheidungen: Verstopfungen und Durchfall sagen immer etwas über den psychischen Zustand eines Menschen aus. Wer zum Beispiel verstopft ist hält etwas zurück, das eigentlich ausgeschieden werden sollte. *Hildegard von Bingen* vergleicht den Verdauungsvorgang mit der Kelter und schreibt folgenderweise darüber:

Was fremd ist und unnütz, das wird ausgeworfen: als Schweiß und Tränen, als Speichel und Samen, als Kot und Urin.[...] Das ist so, wie

wenn von den Weintrauben, die über die Kelter gehalten werden, der Wein in den Krug kommt, die Überbleibsel aber als Schalen abgestoßen werden. (Schipperges 72)¹⁹¹

Eine gesund gelebte Sexualität ist hierbei sehr wichtig, sie beinhaltet Gott in der Vereinigung mit einem anderen Menschen zu suchen. Sexuelle Energie ist immer die Energie des Lebens.

6. Die Seelenhygiene: Gedanken und Gefühle können krank machen. Darum ist es wichtig positiv zu denken und negative Gedanken in positive umzukehren. Wie ich bereits in verschiedenen Kapiteln dieser Arbeit, insbesondere im *Achtfachen Weg des Ashtanga-Yoga*, angeführt habe, gibt es Übungen, um den negativen Gedankenstrom zu durchbrechen. Hierbei geht es aber nicht um das Verdrängen oder Unterdrücken von negativen Emotionen, sondern darum konstruktiv mit ihnen umzugehen, sodass mein Gegenüber die Chance bekommt meine Emotionen auch zu verstehen anstatt laut loszupoltern. *Evagrius Ponticus* hat ein eigenes Buch über die krankmachenden Gedanken verfasst (*Antirrhetikon*) und er beschreibt darin, wie Gefühle und Gedanken den Menschen lähmen und körperlich krank machen können. Ärger, der nicht geäußert wird und in sich hineingefressen wird, zerfrisst die Körperzellen und macht schließlich krank. Es ist darum wichtig, Emotionen zuzulassen und Gefühle wie Zorn oder Aggressionen zu leben, aber mit einer Achtsamkeit sich selbst und den Mitmenschen gegenüber. Bloßes Ausleben hindert den Menschen auf dem Reifungsweg, wohingegen die Unterdrückung der Gefühle krank macht. Der Mensch muss sich den Emotionen aktiv stellen und sie akzeptieren. Wie in der *Vipassana Meditation* alle Körperreaktionen und Emotionen zugelassen, nicht gewertet, aber akzeptiert werden und einfach vorbeifließen, so kann man sich im Umgang mit den Emotionen auch im Leben außerhalb der Meditation üben. Aus Erfahrung weiß ich, dass wenn ich zu mir sage, dass ich gerade extrem wütend bin, mich das ruhiger macht und meine Wut dadurch meist weniger wird, indem ich sie zulasse und sie mir als meine momentane Emotion eingestehe. Es gibt Studien, die beweisen, dass

¹⁹¹ Zitat aus Anselm Grün, Meinrad Dufner, Gesundheit als geistliche Aufgabe, 1989, S. 64

es den Menschen auf die Dauer krank macht, wenn er sich passiv den Gefühlen überlässt.¹⁹²

Seit dem Beginn der Menschheit haben sich Philosophen mit der Zufriedenheit, Weisheit und einem glücklichen Leben auseinandergesetzt. Laut *Reimar Banis* haben die ersten Yogis die Entdeckung gemacht, dass die Lebensenergie der Aufmerksamkeit folgt. Das bedeutet, dass wir unsere Lebensenergie zum Beispiel mit dem Atem lenken können. Yoga versucht, die eigene Lebensenergie zu vergrößern und kann somit als eine Selbstheilungsmethode angesehen werden. Ich selbst habe einige Jahre mit dem Auflösen der Konflikte, wie *Banis* sie nennt (bei *C.G. Jung* heißen sie die *Dämonen* im Menschen) verbracht und immer wieder nebenbei Yoga praktiziert, häufig einmal an jedem Tag der Woche und ich stimme mit *Banis* aufgrund meiner eigenen Erfahrungen überein, dass Yoga ein Hilfsmittel darstellt, um mit Energieblockaden besser umgehen zu können. Yoga hat mich innen sowie außen mehr gefestigt und aufgrund der inneren Ausgeglichenheit nach jeder Yogaeinheit mein Leben auf äußerst positive Art und Weise bereichert.¹⁹³

Ich bin der Meinung, dass Yoga und Meditation zusammen gehören. Beide sind stabilisierende Prozesse. Das nächste Kapitel meiner Arbeit beschäftigt sich mit Meditation.

¹⁹² Genauere Informationen dazu finden sie im Buch *Gesundheit als geistliche Aufgabe* von Anselm Grün und Meinrad Dufner.

¹⁹³ Reimar Banis, *Spirituelle Energiemedizin*, S. 37, Zur Buchwahl: Der Autor des Buches „*Spirituelle Energiemedizin*“ gibt in seiner Vorbehaltserklärung zwar an, dass es sich bei der psychosomatischen Energetik um noch keine wissenschaftlich anerkannte Methode der Alternativmedizin handelt, jedoch ist die fachliche Kompetenz in Hinblick auf die Chakren und den Muskelpanzer, den auch schon der österreichische Psychoanalytiker Wilhelm Reich beschrieb, für meine Diplomarbeit sehr brauchbar. Anmerkung zu Wilhelm Reich (vergleiche: „*psychosomatische Energetik*“ von R. Banis, S. 109): Den Grund für eine Neurose sah Reich in der chronischen Dauerkontraktion von bestimmten Muskeln. Das führt zu einer nicht abgeführten Spannung der Triebe oder zum einem sexuellen Impuls, der somit verdrängt wird und diese verdrängten Anspannungen können in Form von Kreuzschmerzen, Kopfschmerzen oder andere Formen von Schmerz und Verspannungen den Menschen belasten.

5. Kapitel: Die Befreiung der Gedanken

5.1 Meditation

In den *Upanishaden* steht geschrieben, dass der, der im Herzen keine Ruhe findet, dass der, der nicht vom schlechten Handeln und Denken lassen kann, nicht auf den rechten Erkenntnisweg gelangen wird.¹⁹⁴

In Europa sowie besonders in Amerika ist die Meditation eine Methode zur Entwicklung der Fähigkeit, den Kopf freizubekommen von Gedanken, die in ihm herumkreisen und am Vorrankommen behindern und das Gefühlsleben zu stabilisieren. Meditation kann zu innerer Befriedigung führen und von Ängsten befreien.¹⁹⁵

Meditation ist ein Prozess, der stabilisiert. Sie ist laut *Swami Krishnananda* eine Bewegung, die nach und nach aufsteigt und von immer größer werdender Intensität geprägt ist. Jede einzelne Stufe der Meditation, in der man sich im Moment aufhält, ist eine Ebene der Stabilisierung.¹⁹⁶

Jedoch nur wenn der Geist vollständig zufrieden ist kann eine Stabilisierung in der Meditation stattfinden. Meditation bringt zwar Befriedigung, jedoch muss der Geist, um es überhaupt zur Meditation kommen lassen zu können, vorerst Zufriedenheit erlangen.¹⁹⁷ Die Meditation ist dem Gebet voraus, da der Meditierende größere geistige Möglichkeiten hat, denn er ist weder an Orte noch an Dinge gebunden. *Paul Brunton* schreibt, dass es auch die ethischen Qualitäten einer erfolgreich durchgeführten Meditation nicht zu unterschätzen gilt. Der Meditierende hört auf, sein Vieh auf den priesterlichen Altären zu opfern, denn er bringt etwas ganz anderes viel weniger materialistisches dem Altar zum Opfer: sein eigenes Herz. Der Meditierende zieht sich in sich selbst zurück und erkennt sein Herz als den heiligen Raum, der von der Gottheit bewohnt wird.¹⁹⁸

¹⁹⁴ Vgl. Geldner, Die Weisheit der Upanishaden, S. 103

¹⁹⁵ Vgl. Paul Brunton, Die Philosophie der Wahrheit, S. 84

¹⁹⁶ Vgl. Swami Krishnananda, Die Philosophie des Yoga, S. 258

¹⁹⁷ Vgl. Swami Krishnananda, Die Philosophie des Yoga, S. 262/263

¹⁹⁸ Vgl. Paul Brunton, Die Philosophie der Wahrheit, S. 77/78

Unser Körper wird vom *Prana* belebt. Wenn der Körper mit *Prana-Shakti*, darunter versteht man die Kraft des *Prana*, die Lebensenergie, geladen wird, nimmt er Leben an. Ohne *Prana* ist der Körper leblos.¹⁹⁹

Unter dem Begriff *Shakti* versteht man alle dynamischen Kräfte, die in der Natur vorkommen. Wenn diese Kraft frei wird, werden die latenten Shaktiteilchen im Atom freigesetzt, die zuvor darin ruhten. Das heißt, dass die Kräfte alle in uns selbst schlummern, die wir zum Freiwerden der *Kundalini* benötigen.²⁰⁰

5.2 Die Kundalini

„Wie man die Tür mit dem Schlüssel öffnet, so soll der Yogi das Tor der Erlösung mit der Kundalini öffnen.“²⁰¹

Man bezeichnet die Kundalini auch als eine Schlange, die energetisch nach oben geht mit gewaltiger Kraft, sobald wir einmal erweckt wurden.²⁰²

Die Kundalini ist einer der bedeutendsten Faktoren im gesamten Yoga, denn wer sie zu erwecken versteht, hat den wichtigsten Teil des *Raja-Yogas* erfüllt. Erweckt man Kundalini, bebt der ganze Körper und eine ungeheure Energie bewegt sich von der Wirbelsäule bis zur Krone des Kopfes empor. Die Kundalini durchläuft alle Chakren vom Steißbein bis zur Krone des Kopfes. Der Atem ist bei der Erweckung der Kundalini ein wichtiger Förderungsfaktor.

¹⁹⁹ Vgl. Swami Krishnananda, Die Philosophie des Yoga, S. 262-268

²⁰⁰ Vgl. Hans- Ulrich Rieker, Das klassische Yoga- Lehrbuch Indiens, S. 145

²⁰¹ Vgl. Hans- Ulrich Rieker, Das klassische Yoga- Lehrbuch Indiens, S. 145

²⁰² Vgl. Hans- Ulrich Rieker, Das klassische Yoga- Lehrbuch Indiens, S. 146



203

Auf der *Sushumna*, der Straße der Kundalini, fließt der Atem entlang. Atem heißt im Sanskrit *Prana* und ist der Träger des Lebensstroms, der den gesamten Organismus speist. Die Kundalini liegt im *Muladhara-Chakra* und ist in dreieinhalbfacher Windung aufgerollt, darum wird sie auch als Schlangenkraft bezeichnet. Wenn die Kundalini die Chakren empor kriecht, reinigt sie und versorgt den ganzen Körper mit frischer Energie. Manche Yogis sprechen auch von Bildern und Ekstase ähnlichen Zuständen. Der Körper zittert und bebt zuerst. Der Moment bevor die Schlangenkraft emporsteigt, wird auch als die Öffnung in eine andere Welt beschrieben, als ein Licht aus einer unbekannten Welt. Dieser Lichtstrahl ist das Zeichen des Erwachens der Kundalini.²⁰⁴

²⁰³ Abbildung von: http://www.indianetzone.com/photos_gallery/21/sushumna_2998.jpg, Autor: Jupiter Infomedia Ltd.(email: info@indianetzone.com), Stand: 08.05.2011

²⁰⁴ Vgl. Rieker, Das klassische Yogalehrbuch, S. 58-60

5.3 Die Überwindung des Egos

Einen Teil der psychischen Welt stellt das Ego dar und „ich bin dieser oder jener“ ist ein Ausdruck des Egos. Das Ego identifiziert sich mit äußeren Werten, wie Prestige, Macht und Selbstverherrlichung. „Was denkst du wer ich bin?“ und „Was denkst du wer du bist?“ sind typische Fragen des Egos.²⁰⁵

Die Nahrung des Egos sind Selbstbestätigung und Ruhm. Es möchte andere Menschen unterordnen, erniedrigen und Macht ausüben. Das Ego kann keine andere, ebenbürtige Person neben sich tolerieren und auch nicht Freund eines anderen Egos sein.²⁰⁶

Der Mensch möchte im Allgemeinen seine Vorurteile bestätigt wissen und neigt dazu, seine Urteile für viel wichtiger zu halten, als sie in der Realität sind. Ebenso neigt er in seiner Argumentation dazu, seine Standpunkte als die Tatsachen anzuerkennen, die seinen Neigungen entsprechen. In dem Buch *Die Philosophie der Wahrheit – tiefster Grund des Yoga* schreibt Paul Brunton, dass immer, wenn wir unser Ego in einen Gedankengang hineinspielen, dessen Gleichgewicht gestört wird und sein Wahrheitsgehalt vermindert wird.²⁰⁷

Oft nehmen wir Menschen eine Meinung nicht für wahr an, weil sie nicht unserer eigenen Meinung entspricht, oder einfach nicht in unseren Horizont hineinpasst. Da wir sie nicht verstehen, beurteilen wir sie als nicht richtig. Das Ego in uns lehnt es ab, Unvertrautes und Neues zu untersuchen.

Dieses Ego gilt es zu überwinden, um unsere wahre Persönlichkeit entfalten zu können und den rein egoistischen Standpunkt ablegen zu können. Wir sollen die aus unserer Erfahrung gewonnenen Vorurteile und voreiligen Schlüsse unbedingt ablegen.

Dieser egoistische Standpunkt orientiert sich nämlich wie bereits beschrieben nur an Eitelkeiten und dem Streben nach der Bestätigung der eigenen Vorurteile und bevorzugten Meinungen. Es kann sogar passieren und das geschieht nicht zu selten, dass wir bei einem Lehrer oder in einer Freundschaft Zuflucht nehmen, nur um unsere alten Ansichten bestätigt zu wissen und uns sicher zu fühlen und nicht, um

²⁰⁵ Vgl. Swami Krishnananda, *Die Philosophie des Yoga*, S. 102

²⁰⁶ Vgl. Ebd., S. 103

²⁰⁷ Vgl. Paul Brunton, *Die Philosophie der Wahrheit – tiefster Grund des Yoga*, S. 166

dazuzulernen und uns mit gegenteiligen Meinungen befassen zu müssen. Es ist wichtig zu bedenken, welche fatalen Auswirkungen es haben kann, das *Ich* in den Vordergrund zu stellen: der Mensch, der das tut, verfällt meist unbewusst ohne sein Zutun in verderbliche, Täuschungen verschiedenster Art. Auch alle verschiedenen Formen der Geisteskrankheit und Verwirrungen haben ihren Ursprung im Ego, ebenso wie alle Komplexe und Besessenheiten die ebenso mit dem *Ich* in Relation stehen.²⁰⁸

Das *Ich* verdreht die Wahrheit und verändert sie insofern, dass die Vernunft an Macht verliert und wir in unseren eigenen egoistischen Gedanken gefangen sind. Genau das ist es, was uns zu religiösem Fanatismus und materialistischem Hochmut führen kann.

Meist sind die Menschen, die die stärksten persönlichen Anschauungen haben, am aller schwersten zur Wahrheit zu führen!²⁰⁹

Wir sollten uns darum bemühen, unser Ego mehr und mehr auszurotten und unsere persönlichen Schwächen, Heucheleien und Selbstsüchtigkeiten im Denken zu entlarven und somit zu einer Erkenntnis zu gelangen, die sich der Wahrheit immer mehr nähert. Das Zitat von Sokrates: „Ich weiß, dass ich nichts weiß.“²¹⁰, steht in Zusammenhang mit der Aussage im Buch von Paul Brunton, wo er schreibt, dass Wissen erdichtet und persönliche Meinungen falsch sein können.²¹¹

Wenn wir einen Irrtum in unseren Meinungen und bereits vorhandenen Einstellungen entdecken, sollten wir froh darüber sein und uns nicht darüber ärgern, sondern durch den Schmerz, den das Ego damit erleidet durchgehen und die Verletzung der Eitelkeiten als gegeben hinnehmen.

„Der Studierende muss der Wahrheit folgen, wohin sie ihn auch führe.“²¹² Wörtlich heißt *Ego* der „Ich - Macher“. Das *Ego* erzeugt im Menschen die Illusion, die ihn glauben lässt, als ein von den anderen Menschen unabhängiges Individuum zu leben. Die *Vedanta-Philosophie* ist auch die Philosophie des Yoga. Sie lehrt, dass hinter den zahlreichen Erscheinungen eine einzige Einheit zu sehen ist. Diese Einheit ist Gott. Folgender Satz kann helfen, zu dieser Einsicht zu gelangen und das

²⁰⁸ Vgl. Paul Brunton, Die Philosophie der Wahrheit- tiefster Grund des Yoga, S. 167

²⁰⁹ Vgl. Ebd.

²¹⁰ Vgl. dazu auch: <http://www.hegel-system.de/de/v33311221methode.htm>

²¹¹ Vgl. Paul Brunton, Die Philosophie der Wahrheit- tiefster Grund des Yoga, S. 169

²¹² Zitat Ebd., 1968, S. 171

Ego ein Stück mehr zu überwinden:²¹³ „Nicht ich bin es, der handelt; Gott ist es, der durch mich handelt. Gott allein ist es, der handelt.“²¹⁴

Aristoteles geht noch weiter: „Das Schönste ist die Gerechtigkeit, das Beste Gesundsein, aber das Süßeste ist, wenn man erlangt, was man liebt.“, wird in einer Übersetzung der *Nikomachischen Ethik* die *Aufschrift zu Delos* zitiert.²¹⁵

Und auch *Swami Sivananda* sieht die Liebe als das höchste Gut und als das, in dem sich die Welt schlussendlich auflösen wird. Er bezeichnet das Leben als eine süße Blüte und die Liebe als ihren Honig.²¹⁶

Liebe ist die lebendige Essenz der göttlichen Natur, die voller Güte erstrahlt. Liebe ist das goldene Bindeglied, das Herz an Herz, Denken an Denken, Seele an Seele fesselt. Liebe erörtert nichts, sie gibt nur. Sie kann durch Kränkung oder Beleidigung nicht betroffen werden.²¹⁷

Er beschreibt oberflächliche und tiefgründige Arten von Liebe. Alle Arten tiefgründiger Liebe sind Stufen zu der Liebe Gottes. Reine, echte Liebe macht den Menschen stark und mutig. Ehrliche Liebe stärkt den Charakter und gibt dem Liebenden bessere und reinere Beweggründe. Physische Liebe hingegen ist nur eine Art von oberflächlicher Liebe, die lediglich selbstsüchtig gelebt wird. Reine Liebe ist unsterblich und befreit von jeder Furcht. Wahre Liebe leuchtet ewig.²¹⁸

²¹³ Vgl. Paramhans Swami Maheshwarananda, *Die verborgenen Kräfte im Menschen Chakras und Kundalini*, S. 31

²¹⁴ Zitat Ebd., 2002, S. 31

²¹⁵ Zitat: *Nikomachische Ethik*, Neuntes Kapitel, 1985, Eudaemonie, S. 25

²¹⁶ Vgl. Swami Sivananda, *Selbstverwirklichung*, S. 64-65

²¹⁷ Zitat: Swami Sivananda, *Selbstverwirklichung*, 1995, S. 64-65

²¹⁸ Vgl. Swami Sivananda, *Selbstverwirklichung*, S. 65

Zusammenfassung

Meditation und Yoga haben eine lange Vergangenheit und eine Geschichte die bis 1500 v. Chr., als unter anderem die *Vedischen Texte* verfasst wurden, zurückreicht. Auch in der *Bhagavad Gita*, den *Upanishaden* oder den *Brahmanas* wird ausführlich auf diese Themenbereiche eingegangen. Ein gesunder Lebensstil sowie die richtige Atmung beeinflussen die Praxis der Meditation und des Yoga enorm. Es gibt verschiedene Yogaformen, wie das Hatha-Yoga, das sich auf die körperliche Ebene des Yoga konzentriert, oder das Bikram-Yoga, das in einem 38 Grad heißem Raum abgehalten wird, um die Entgiftung anzukurbeln und um tiefer in die Yogaübungen hineingehen zu können. Die tiefgründigste und spirituellste Yogaform ist das Kundalini-Yoga.

Zu einem gesunden Geist sowie einem reinen Körper gehören ausbalancierte Chakren und eine gesunde Ernährung, die dem eigenen Körpertyp entspricht. Bei der jahrtausendealten Ernährungsform des Ayurvedas unterscheidet man Pitta-, Kapha- und Vata-Konstitutionen. Es werden Kräuter verwendet um die Konstitutionen auszugleichen. In der westlichen Kultur finden immer mehr Yogaformen und Ayurvedaärzte Anklang und Ayurveda sowie Yoga gelangen zu immer mehr Popularität. Neue Yogastudios werden eröffnet und ayurvedische Kräuter bekommt man in fast allen Apotheken Europas zu kaufen. Das gute Leben beinhaltet aber nicht nur eine bewusste Lebensführung, sondern auch die gerechte Gesinnung, wie etwa Mettā, die liebevolle Freundlichkeit. Laut Buddha sollten alle Menschen jedem Lebewesen Glück, Frieden und Gesundheit wünschen. Wer Gutes tut, dem wird auch Gutes getan. Das kann man auch als Karma bezeichnen, oder wie in Österreich oft im Volksmund gesagt wird: „Es kommt zu dir zurück was du aussendest.“ Buddha lehrte auch, wie wichtig es ist Karunā, also Mitgefühl für alle Menschen die leiden zu empfinden sowie Muditā, die mitfühlende Freude. In dieser mentalen Lage schätzen wir, wenn andere Menschen Erfolg haben und freuen uns für sie ohne auch nur ein kleines bisschen Eifersucht. Unter dem Begriff Upekkhā versteht man die Gelassenheit. Gelassenheit beschreibt, dass wir, wenn wir in eine Situation kommen, in der wir weder durch eine liebevolle Freundlichkeit und Mitgefühl, noch durch Neidlosigkeit weiterkommen bzw. alle diese drei

Grundhaltungen versagen, eine Stabilität der Emotionen und der Haltung des Geistes anstreben sollten. Diese vier Tugenden sollten gepflegt werden, bis sie sehr stark im Geiste bestehen und manifestiert sind. Die gegenseitigen Eigenschaften wie Selbstsucht, Eifersucht und Wut sollten möglichst für alle Zeit eliminiert werden. Das ist der Weg zum Glück. Außerdem werden wir ununterbrochen in Weisheit und spiritueller Erkenntnis wachsen, wenn wir uns in Bewusstsein und Aufmerksamkeit üben und gute Beobachter von uns selbst und der Welt um uns herum werden.

Summary

Meditation and Yoga have a long past and a history that reaches back at least until 1500 before Christ. At that time the sacred *vedic texts* were written. The *Bhagavad Gita*, the *Upanishads* and the *Brahmanas* treat those topics extensively as well.

A healthy lifestyle as well as the right breathing influences the praxis of meditation and yoga. There are a variety of different yoga styles, like Hatha Yoga that concentrates on the body level or Bikram Yoga that is practised in a room of 38 degrees Celsius to force detoxification and to make it possible to go deeper into the Yoga asanas. The most powerful and most spiritual kind of yoga is called Kundalini Yoga.

Together with a healthy spirit and a clean body well balanced chakras and a healthy nutrition, which fits the individual body type, are mandatory. The thousands of years old form of nutrition Ayurveda practises distinguishes between the constitutions of Pitta, Kapha and Vata. Herbs are used to balance those constitutions. In the western culture Yoga is getting more and more popular. It is possible to find a variety of different Yoga types and qualified Ayurveda doctors. New yoga studios are being opened and ayurvedic herbs can be bought in nearly all European pharmacies.

Beside the healthy nutrition a good life consists of a conscious conduct of life, the right attitude, called *Mettā*. According to Buddha all human beings should wish for happiness, peace and health for all creatures.

The person, who does well, will attract good things in return. This can be called the law of Karma. Buddha taught how important it is to have sympathy for all people that suffer and he named it *Karunā*, as well as *Muditā*, the compassion. In the state of compassion we appreciate the success of other people and we are happy about their success without jealousy. The word *Upekkhā* means equanimity. If a situation is coming along our way and it is not possible to react without jealousy or compassion it is necessary to react at least with equanimity. The stability of emotions and spirit should be cultivated and all those four virtues should be firmly established in the mental world. The opposite mental states such as selfishness, jealousy and anger should be abandoned for all time. This is the way that leads to happiness and this way makes us able to grow spiritually.

Verzeichnis der zitierten und verwendeten Literatur

Abegg, Emil: Indische Philosophie, 1947, Rascher Verlag Zuerich

Aristoteles: Nikomachische Ethik, Felix Meiner Verlag GmbH, Hamburg 1985

Baetz, Franz : Geheime Kraefte : eine Reise ins innere Licht / Franz Baetz . - 1. Aufl.

- Gnas : Weishaupt , 2000 - 232 S.

Baier, Karl: Yoga auf dem Weg nach Westen : Beiträe zur Rezeptionsgeschichte / Karl Baier . - Wuerzburg: Koenigshausen & Neumann , 1998 . - 311 S.

Banis, Reinmar, Durch Energieheilung zu neuem Leben. Atlas der psychosomatischen Energetik Band 1, 2002, Via Nova, Petersberg

Banis, Reinmar, Spirituelle Energiemedizin. Atlas der psychosomatischen Energetik Band 2, 2007, Via Nova, Petersberg

Bhasakorn, Bhavilai, Phra: Karma for today's traveller, Nuntaprun Printing Co., Ltd. Chiang Mai, Thailand

Brunton, Paul: Die Philosophie der Wahrheit : tiefster Grund des Yoga / von Paul Brunton . - 2., vom Autor durchges. und rev. Aufl. . - Zuerich ; Stuttgart : Rascher , 1968 (Rascher Paperback)

Fenner, Dagmar: Das gute Leben, 2007, Walter de Gruyter GmbH&Co KG, Berlin

Geldner, Karl Friedrich: Die Weisheit der Upanishaden, Dezember 2006, München

Gohlke, Dr. Paul: Aristoteles an Koenig Alexander, Über die Welt, 1952, Paderborn, 2. Auflage

Govinda, Kalashatra: Chakra Praxisbuch, Ludwig Verlag, Weltbild GmbH

Grün, Anselm, Dufner, Meinrad: Gesundheit als geistliche Aufgabe, 10. Auflage 2004, Vier Türme Verlag

Hagenmueller, Eva: Yogaphilosophie als Ort der Begegnung von Ost und West / Eva Hagenmueller . - 2. verbesserter Dr. - Wiesbaden : Hagenmueller , 2001 . - X, 220 S.

Hodosi, Oskar: Gelebtes Yoga und Tantra, 2005, Kremayr&Scheriau/Orac, Wien

Hoeffe, Otfried: Aristoteles Lexikon, 2005, Alfred Kroener Verlag Stuttgart

Indra, Devi: Durch Yoga jugendfrisch, Albert Mueller Verlag, Hauptuniversitaetsbibliothek Wien

Iyengar B.K.S.: Der Urquell des Yoga, Erste Auflage 1995

Klein, Hans Dieter: Geschichtsphilosophie, Literas, 2005

Krishnananda, Swami: Die Philosophie des Yoga : eine Einfuehrung / Swami Krishnananda . - 1. Aufl. . - Wien: Yantra , 1996 . - 347 S.

Krishnananda, Swami: Die verborgenen Kraefte im Menschen - Chakras und Kundalini / Paramhans Swami Maheshwarananda . - 1. Aufl. . - Wien: Ibero-Verl. - Europ. Univ.Press, 2002 - 272 S.

Kumar, Samrat Schmiem: Bhakti - the yoga of love: trans-rational approaches to peace studies / Samrat Schmiem Kumar. - Wien [u.a.]: Lit-Verl. , 2010. - 165 S. (Masters of Peace; 1)

Lorenz, Kuno: Indische Denker, Originalausgabe, München: Beck, 1998

Nagel, Stephan: Raja Yoga Meditation, Der edle Pfad der Selbstentfaltung, 6. Auflage, Bern

Neyer, Klaus: Yoga, die Selbstfindung des Ich / eingereicht von Klaus Neyer, 2001 . - 150 Bl. . -Wien, Univ., Dipl.-Arb., 2001

Dr. Pirc, Karin, Wilhelm Kempe: Kochen nach Ayurveda- Köstliche Küche für ein langes Leben, 2003, Bassermann Verlag

Rieker, Hans- Ulrich: Das klassische Yoga- Lehrbuch Indiens, 1957, Rascher Verlag Zürich

Sellmer, Sven: Subjektivität – das therapeutisch-soteriologische Paradigma in der indischen und griechischen Philosophie, In: polylog. Zeitschrift für interkulturelles Philosophieren. H.19

Sivananda, Swami: Selbstverwirklichung, 1955, Lichtlandverlag Dornbirn, Wien

o. A.: Die Essenz der Yoga-Lehre = (Yoga Vasishta Sara) . - 1. Aufl. . - Wien : Yantra-Verl. , 2000 . – 104 S.

Prof. Dr. med. W. Schmidt, Susanne Ertelt: Asthma, 1990 Falken Verlag GmbH

Wahsner, Roderich: Yoga - Lebensphilosophie und Erfahrungswissenschaft : Indiens Beitrag zur philosophia perennis und zur transpersonalen Psychologie / Roderich Wahsner . - Frankfurt am Main; Wien [u.a.]: Lang, 2002 - 166 S., Frankfurt am Main 2002, Peter Lang GmbH

Internetquellenangabe

Becker, Herbert: Upanishaden und Buddhismus, Online in Internet: URL: [http://www.arthur-schopenhauer-studienkreis.de/Upanishaden-](http://www.arthur-schopenhauer-studienkreis.de/Upanishaden-Buddhismus/upanishaden-buddhismus.html)

[Buddhismus/upanishaden-buddhismus.html](http://www.arthur-schopenhauer-studienkreis.de/Upanishaden-Buddhismus/upanishaden-buddhismus.html) [2011-06-15]

Becker, Herbert: Schopenhauer - seine Philosophie und die Weisheit des Buddhismus, Online in Internet: URL: <http://www.schopenhauer-buddhismus.de/> [2011-08-10]

Bikram Yoga World Headquarters: Bikram Choudhury, Online in Internet: URL: <http://www.bikramyoga.com/Bikram/bikram.php> [2011-06-18]

Bikram Yoga World Headquarters: About Bikram Yoga, Online in Internet: URL: http://www.bikramyoga.com/BikramYoga/about_bikram_yoga.php [2011-06-17]

Bikram Yoga World Headquarters: How does Bikram Yoga work?, Online in Internet: URL: <http://www.bikramyoga.com/BikramYoga/FAQ.php#2> [2011-06-06]

Luitpold Apotheke: Mudras: Das Yoga der Hände, Online in Internet: URL: <http://www.ellviva.de/Wellness/Mudras-Haende.html> [2011-06-06]

Miomedica GmbH & Co. KG: Kraniosakraltherapie, Online in Internet: URL: <http://www.portal-der-zahnmedizin.de/behandlungen/ganzheitliche-therapie/kraniosakraltherapie.html> [2011-06-06]

o. A.: Philosophie und Geschichte des Yoga, Online in Internet: URL: <http://www.yoga-in-frankfurt.de/philo.html> [2011-07-07]

o. A.: Ringparabel, Online in Internet: URL: <http://de.academic.ru/dic.nsf/dewiki/1186221> [2011-07-06]

o. A.: Fünf-Elemente-Lehre, Online in Internet: URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/F%C3%BCnf-Elemente-Lehre> [2011-07-06]

o. A.: Lebensphilosophie, Online in Internet: URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Lebensphilosophie> [2011-07-13]

o. A.: Henri Bergson, Online in Internet: URL: http://de.wikipedia.org/wiki/Henri_Bergson [2011-07-13]

o. A.: Metta, Online in Internet: URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Metta> [2011-07-13]

o. A.: Original Bücher von Srila Prabhupada Online, Online in Internet: URL:

<http://prabhupada.de/> [2011-07-15]

o. A.: Bhagavadgita, Online in Internet: URL: <http://wiki.yoga-vidya.de/Bhagavadgita>

[2011-07-13]

Stilz, Thomas: Asthanga Yoga Germany, Online in Internet: URL:

<http://www.ashtanga-yoga-germany.com> [2011-07-22]

Tsai, Rachel: mathipatha – path of reflection, Online in Internet: URL:

<http://www.matipatha.com> [2011-07-10]

Ziesing, Frank: Die spirituelle Psychologie der drei Gunas, Online in Internet: URL:

<http://www.ramakrishna.de/vedanta/samkhya.php> [2011-07-25]

Anhang

Zu Kapitel 1.3

Bhagavadgita-„Wie Sie Ist- Statements“ ²¹⁹

"Die *Gita* ist mir stets eine Quelle des Trostes gewesen. Wenn mich kein Lichtstrahl mehr erreicht, schlage ich die *Gita* auf, und ein Vers, den ich zufällig finde, gibt mir mein Lächeln zurück."

Mahatma Gandhi

"Das Wunderbare an der *Bhagavad-gita* ist, daß... in ihr eine ungelehrte, erlebte Weisheit sich als helfende Güte offenbart. Diese Schöne Offenbarung, diese Lebensweisheit, diese zu Religion erblühte Philosophie ist es, die wir suchen und brauchen."

Hermann Hesse

"Das Buch, das mich in meinem ganzen Leben am meisten erleuchtet hat."

Johann Wolfgang von Goethe

"Das Tiefste und Erhabenste, was die Welt aufzuweisen hat."

Wilhelm von Humboldt

"Es ist die belehrendste und erhabenste Lektüre, die auf der Welt möglich ist."

Arthur Schopenhauer

"Wenn ich die *Bhagavad-gita* lese, frage ich mich, wie Gott das Universum erschaffen hat; alles andere erscheint überflüssig."

Albert Einstein

²¹⁹ Aus: <http://prabhupada.de/bg/bg.htm>

Zu Kapitel 10

Yoga ist,
Was in Ruhe mich bewegt,
Was bewegte Ruhe trägt
In mein Handeln, Denken, Trachten;
Was mich neidlos selbst lässt achten,
Wonach viele Menschen streben:
Mehr zu haben, zu erleben,
Mehr als andere zu gelten
In des äuss'ren Scheines Welten!

Was mir neue Kräfte bringt,
Meinen Körper ganz durchdringt,
Meinen Geist lehrt unterscheiden
Und - was wertlos ist - zu meiden,
Alles Enge überwinden,
Mich mit allem zu verbinden!
Was mich still zu werden lehrt,
Meinen Blick nach Innen kehrt!

Was zum Wesen hin mich führt,
Dass mein Selbst sich selber spürt,
Dass die Kraft ich kann erkennen,
Die mit vielen Namen nennen
Menschen auf der ganzen Erde:
Jene Kraft des: Stirb und Werde“,
Die nur ganz im Stillen waltet
Und in allem sich entfaltet!²²⁰

²²⁰ Zitat Roderich Wachsner, Yoga - Lebensphilosophie und Erfahrungswissenschaft, 2002, S. 7

Fortsetzung des Bhagavadgita Textes zu Kapitel 10

(...) Wer den Wünschen der äußeren Sinne und des inneren Sinns nicht mehr nachgibt und den Geschmack des Begehrens verblasen lässt, ist eins mit der Seele. Wer die äußeren Sinne und den inneren Sinn beherrscht und von seiner Weisheit nicht mehr abweicht, wird fest bleiben im Yoga und nur Milch im Sinn haben.

Wer sein Bewusstsein diszipliniert hat, kümmert sich nicht mehr um Mögen und Nichtmögen und ist erfüllt von Reinheit und Stille.

In dieser Stille tilgt er alles Leiden und weilt in seiner erhabenen Intelligenz.

Wer die Unruhe seines Bewusstseins nicht zu zügeln vermag, kann sich nicht konzentrieren, und ohne Konzentration kann er nicht Erlösung finden.

Er muss seine Anstrengungen auf Übung und Entsagungen richten um den inneren Sinn beherrschen zu können.

Wessen Bewusstsein sich mit den schweifenden Sinnen einlässt, der verliert die Kraft des unterscheidenden Erkennens und wird vom Weg der Entwicklung abgebracht, wie ein Schiff vom Wind getrieben wird.

Daher: Wessen Sinne vollkommen von ihren Gegenständen abgezogen sind dessen Intelligenz ist unter Kontrolle.

Was für alle Wesen Nacht ist, das ist für den geschulten Yogis Tag, denn er ist eins mit der Schau der Seele(apavarga); wenn alle Wesen in weltlichen Freuden(bhoga) verstrickt sind, gilt das dem Yogi als Nacht, und er hält sich von weltlichen Gedanken fern.

Wie die Wasser ins Meer fließen, ohne dass das Meer jemals überfließt, so wird der in seiner Intelligenz Gefestigte nicht von Begierden umgetrieben, und er findet Befreiung.

Wer allen Wünschen entsagt und sich vom Anhaften fernhält, erlangt Freiheit und Glückseeligkeit (kaivalya).

Wer von Verblendung frei ist und seine Verbindung zum göttlichen Bewusstsein niemals abreißen lässt, kann noch im Augenblick des Todes Kaivalya erlangen.²²¹ (II, 55- 59.61.64- 72)

²²¹ Zitat aus Iyengar, Der Urquell des Yoga, 1995, S. 284 - 285

Meditationstext zu Kapitel 10

Lass deine Wünsche nach hinten sinken und warte,
Erlaube der Erfüllung, zu dir zu kommen.
Widerstehe sanft der Versuchung,
deine Träume bis in die Welt hinein zu verfolgen.
Verfolge sie in deinem Herzen,
bis sie im Selbst verschwinden,
und lass sie dort ruhen.

Etwas Selbstdisziplin mag dazu nötig sein,
deshalb bleibe natürlich, freundlich und sei immer ausgeruht.
Achte auf deine innere Gesundheit und deine Lebensfreude.
Glücklichsein verbreitet sich wie der Duft einer Blume
und zieht alles Gute an.

Lass deine Liebe in dir Selbst wachsen
und nähre mit ihr dich selbst und deine Umgebung.
Erschöpfe dich nicht für deinen Lebensunterhalt -
Es reicht völlig aus, ruhig und hellwach zu sein
Und deine Bedürfnisse still im Bewusstsein zu haben.
So verläuft das Leben natürlicher und ohne Mühe.
Das Leben ist da, um sich zu freuen.²²²

Lebenslauf

Geburtsdatum: 17.02.1985, in Eberstalzell, Österreich

Muttersprache: Deutsch

Sprachen: Englisch, Spanisch, Latein, Italienisch

Schulbildung: Volksschule Grieskirchen

Gymnasium Dr. Schauerstraße in Wels

Reifeprüfung: 2004

Anschließend: Studium der Philosophie 2004/2005

Psychologie / Philosophie Lehramt

Ernährung / Haushaltsökonomie Lehramt

Philosophie fortlaufend

Erasmusaufenthalt WS 2008 in Madrid für Philosophie auf der Universität Complutense;

Erfolge neben dem Studium:

Miss Vienna 2005

Finale von Heidi Klums Germany's Next Topmodel 2007

Playmate April 2009

Diverse Auslandsaufenthalte durch meine Tätigkeit als Model.

Referenzen: u.a. Cover Maxim Indonesia, Cover Playboy Nederland, Cover Sportswear International, L'Oreal Campaign, Lea Jeans Campaign, FHM Ed., IQ Mag. Ed., Elle Mag. Ed., Shape Mag. Ed.;

Soziale Fähigkeiten und Kompetenzen:

Tauchschein Juli 2009 Tauchschule Traunsee

30 Stunden Massagekurszertifikat in Chiang Mai/Thailand März 2011

TCM und Ayurveda Kochkurse in verschiedenen Ländern

Leidenschaftliche Yogaaffinität durch jahrelange Praxis in diversen, renommierten Yogaetablissemments als Ausgleich zur angewandten Fotokunst in Dubai, Indien, Indonesien, Spanien, Italien, Deutschland, Griechenland, Thailand, Amerika und der Schweiz, sowie Vipassana Retreats in Indien (Mumbai und Delhi im Sommer 2009).

YogalehrerInnen Ausbildung auf Ko Samui/Thailand für das internationale Absolute Hot Yoga Teacher Zertifikat im Juni 2011 während meiner Forschung für die Diplomarbeit.





Ich, bei meiner Lieblingsyogaasana, dem Camel auf Ko Samui.

