

WAS IST YÔGA?

IST ES EINE GYMNASTIK? EINE RELIGION? EIN KAMPF? EIN BLUMENSCHMUCK?

Einst hat ein berühmter Tänzer einige instinktive Bewegungen improvisiert, die jedoch, dank seiner Virtuosität, so hoch entwickelt waren, dass sie gerade deswegen wunderschön waren. Diese Körpersprache war nicht wirklich ein Ballett, aber ohne Zweifel im Tanz inspiriert.

Die hinreißende Schönheit der Technik ergriff alle, die seiner Ausdruckskraft zuschauten und die Leute baten den Tänzer darum, ihnen diese Kunst beizubringen. Und so tat er es auch. Am Anfang hatte die Methode keinen Namen. Es war etwas Spontanes, das von innen kam und nur in den Herzen widerhallte, die mit dem Segen einer sehr feinen Sensibilität geboren wurden.

Die Jahre verstrichen und der große Tänzer schaffte es, den größten Teil seines Wissens weiterzugeben. Bis der Meister nach einer langen Zeit eines Tages in das Unsichtbare überfuhr. Seine Kunst jedoch starb nicht. Die treuesten Schüler bewahrten sie intakt und übernahmen die Aufgabe sie weiterzugeben. Die Lehrlinge dieser neuen Generation begriffen die Wichtigkeit, Lehrer zu werden und nichts zu modifizieren, nichts von der genialen Lehre des ersten Mentors zu verändern.

Zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Geschichte erhielt diese Kunst den Namen **Vollständigkeit, Integration, Vereinigung**: im Sanskrit **Yôga**! Sein Schöpfer ging in die Mythologie mit dem Namen Shiva und mit dem Titel Natarāja, König der Tänzer, ein.

Diese Ereignisse fanden vor über 5.000 Jahren statt, nordwestlich von Indien, im Tal des Indus, das vom Dravidenvolk bewohnt war. Wir werden also den Ursprung des Yôga in dieser Epoche studieren und seine ursprüngliche Zielsetzung suchen, um die authentische Lehre zu erkennen und sie von den Anderen, die durch Konsum oder der Mitwirkung fremder und unvereinbarer Modalitäten entstanden sind, unterscheiden zu können,.

Sowohl der Yôga, als auch der Tantra und der Sâmkhya* wurden von diesem bewundernswerten Volk entwickelt. Diese Zivilisation, eine der fortgeschrittensten des Altertums, war über Jahrtausende verloren und verschüttet, bis Archäologen Ende des 19. Jahrhunderts bei Ausgrabungen zwei wichtige archäologische Stellen entdeckten, die Städte Harappá und Mohenjo-Daro. Danach tauchten noch viele weitere auf. Heute sind es schon tausende von Stellen, verteilt über eine größere Fläche als Ägypten und Mesopotamien.

Sie waren überwältigt von dem, was sie fanden. Geplante, bebaute, urbanisierte Städte. Anstatt krummer Gassen, fanden sie bis zu 14 Meter breite Straßen, die die Stadt in Nord-Süd- und Ost-West-Richtung schachbrettartig durchzogen. Dazwischen befanden sich Fußgängerwege, die mit Kuhkutschen nicht befahrbar gewesen sein konnten. An diesen Straßen hatten die mittelständischen Häuser zwei Stockwerke, einen Innenhof, Sanitäreinrichtungen im Haus und sogar fließendes Wasser! Man darf nicht vergessen, dass diese Zivilisation 3.000 Jahre vor Christus erblüht ist.

Und das war nicht alles. Man fand Straßenbeleuchtungen und geschlossene Abflüsse, Kinderspielzeuge, bei denen die Wagen drehbare Räder hatten, und die Kühe bewegliche Köpfe, Puppen mit echten Haaren, sowie eindrucksvolle Scheunen, die ein ausgeklügeltes

* Zur ernsthaften Vertiefung dieses Themas, empfehlen wir die Lektüre des Buches **Yôga, Sâmkhya und Tantra** von Meister Sérgio Santos, Präsident der Yôga-Föderation von Minas Gerais.

Belüftungssystem und erhöhte Plattformen besaßen, um das Be- und Entladen von Kutschen zu vereinfachen.

In anderen Kulturen der gleichen Zeit bestanden die Herrschaftsgebäude aus großen, opulenten Palästen und königlichen Grabstätten, während die Behausungen des Volkes aus prekären Hütten bestanden. In der Dravidenkultur jedoch lebte das Volk gut, und die Architektur öffentlicher Gebäude war einfach gehalten.

Eine weitere Kuriosität wurde von Gaston Courtillier in seinem Buch *Antike Zivilisationen* beschrieben (Editions Ferni, Seite 24), wo er schreibt: "Wir waren wahrhaftig überrascht, dass wir in diesen tief religiösen Zeiten keine Tempel oder Spuren von Kunstwerken, die sie enthalten würden, fanden, wie es an anderen Orten während des Altertums die Regel war, nicht einmal Verehrerstatuen in Gebetshaltung vor ihrer Göttlichkeit". Für uns macht das Sinn, schließlich wissen wir, dass im alten Indien der Śámkhya seine Glanzzeit hatte. Und im prä-klassischen Indien war die Nirīshwarasámkhya-Variante noch naturalistischer als der klassische Śámkhya.

Die Gesellschaft wurde als matriarchalisch identifiziert, was auch mit unseren Quellen übereinstimmt, nach denen Yôga in einer tantrischen Kultur entstanden ist.

Noch tiefer grabend, fanden die Archäologen eine weitere Stadt unter den Trümmern der ersten. Zu ihrer Überraschung fanden sie darunter noch eine Stadt, die viel älter war. Sie gruben weiter und fanden unter jener noch eine. Und noch eine. Und noch eine. Am eindrucksvollsten ist wohl die Tatsache, dass, je tiefer sie gruben, die Technik, sowohl die der Architektur als auch die der Gegenstände, umso fortgeschrittener war. Als sie auf ein Grundwasserbett stießen, mussten sie aufhören zu graben. Wir fragen uns: Wie viele Städte es wohl darunter noch gibt und wie viel fortgeschrittener diese wohl sein mögen?¹

In dieser Zivilisation ist also Yôga entstanden. In einer Tantra- (matriarchalischen) und Śámkhya- (naturalistischen) Zivilisation.

Etwa fünfzehnhundert Jahre später ist die Zivilisation des Industals von einem sub-barbarischen Volk überfallen worden, welches aus Mitteleuropa kam: die Áryas oder Arier. Laut dem derzeitigen Stand der Geschichte, haben sie die Draviden unterworfen, deren Zivilisation zerstört, Teile ihrer Kultur übernommen, fast alle Besiegten vernichtet und die wenigen Überlebenden versklavt. Manche sind bis in den extremen Süden Indiens und Srí Lankas geflohen, wo ihre Nachkommen bis heute leben und den Stamm der Tamīlen² bilden.

Yôga war das Produkt einer nicht kriegerischen, naturalistischen und matriarchalen Zivilisation. Ab zirka 1.500 v. Chr. wurde er von einem anderen Volk übernommen, das sich gegenteilig dazu verhielt, nämlich kriegerisch, mystisch und patriarchalisch. Etwa zwölfhundert Jahre nach der Eroberung (was nicht gerade wenig ist), wurde der Yôga förmlich arianisiert, durch das berühmte Werk von Pátañjali, dem Yôga Sútra. Hiermit wurde eine andere Sichtweise des Yôgas wiedergegeben, die von da an Yôga Darshana oder Klassischer Yôga genannt wurde. Diese Sichtweise bot aber nicht weniger, als das Gegenteil des Verhaltensansatzes des echten Yôgas aus seiner dravidischen Herkunft. Der Yôga der Draviden war matriarchalisch, gefühlvoll und nicht unterdrückend, in einem Wort: er war tantrisch. Diese neue arianisierte Interpretation war patriarchalisch, gefühllos und unterdrückend, also Brahmácharya.

¹ Vor einiger Zeit wurden die Ausgrabungen wieder aufgenommen. Warten wir neue Entdeckungen ab.

² Es gibt zwei Versionen der arischen Besetzung und jede der beiden kann der Wahrheit entsprechen. Mehr dazu kannst Du in der Anmerkung zu *geschichtlichen Widersprüchen*, im Kapitel *TANTRA* des Buches *YÔGA, MYTHEN UND WAHRHEITEN* nachlesen.

Das interessanteste an diesem Verfälschungsprozess ist, wenn Pátañjali nicht gewesen wäre, wäre Yôga aus den geschichtlichen Eintragungen verschwunden. Dank seiner eindeutigen Weisheit und guten Willens, wissen wir heute über die Existenz seiner Kodifizierung des Klassischen Yôga. Die Arier diskriminierten alles was typisch dravidisch war, wegen seiner matriarchalischen Eigenschaften, die von der strikt patriarchalischen Gesellschaft der Áryas als umstürzlerisch betrachtet wurden. Indem er den Yôga an die bestehende arische Realität anpasste, schaffte es Pátañjali, dass die Gesellschaft und die damals bestehenden Mächte ihn akzeptierten, wodurch diese Tradition bis zu unseren Tagen gelangen konnte.

Im Mittelalter erlitt der Yôga eine weitere schwerwiegende Entstellung, als der große Meister der Vêdánta Philosophie, Shankaráchárya, den größten Teil der Bevölkerung bekehrte. Dieses Ereignis spiegelte sich im Yôga wider, denn die Mehrheit der Inder bekannte sich ab diesem Zeitpunkt zum Vêdánta. Bei der Ausübung des Yôga verlor die öffentliche Meinung und die Führungsschicht dem Yôga ein spiritualistisches³ Format, der seit seinem Ursprung und selbst in der klassischen Periode in der Philosophie des Sámkhya naturalistisch begründet war.

Im 20. Jahrhundert traf Yôga noch ein schwerer Schlag: Er wurde vom Westen entdeckt... und selbstverständlich verwestlicht. Dadurch verwandelte er sich in einen Gebrauchs- und Konsumgegenstand, in etwas Amorphes, Gestaltloses und Langweiliges.

Es ist wunderschön einem legitimen Yôga zuzuschauen, es ist faszinierend ihn auszuüben und als Lebensphilosophie hervorragend. Er ist dynamisch, stark, er ist für junge Menschen. Alle, die uns besuchen und einem Präsentationsfilm zuschauen, sind verblüfft und meinen das Gleiche: Sie dachten, Yôga wäre etwas ruhiges, das sogar Geduld erforderte, oder auch etwas, das man angeblich dem höherem Alter empfiehlt! Also, sollte sich jemand entschließen in höherem Alter einen wahren Yôga zu praktizieren, läuft er Gefahr ein Herzversagen zu erleiden. Und wenn es ein unechter Yôga ist, also das Ergebnis aus aufeinander folgenden Vereinfachungen, angehäufter Anpassungen und einer skrupellosen Verwestlichung, so lohnt es sich nicht, diese Anomalie Yôga zu bezeichnen.

Das Problem ist, dass viele Leute ohne Yôga-Lehrer Zertifikat einfach unterrichten, und weil sie keine Technikrepertoires haben, etwas Gymnastik, ein bisschen Esoterik, ein wenig Hypnose, eine Prise Spiritismus, etwas von der Tai-Chi Sprache, einige Konzepte der Makrobiotik dazumischen, dies alles mit der Atmosphäre alternativer Therapien würzen und zum Verbrauch in eine weiche Stimme und *new-age* Musik einpacken. Ein Laie, der abgesehen von einer stereotypisierten und falschen Sicht nicht die geringste Ahnung hat, was Yôga ist, gibt sich mit dieser unglaublichen Vermischung zufrieden. Nur, dass die vom echten, guten Yôga leider gar nichts hat.

Wir dürfen nicht vergessen, dass das Wort Yôga *Integration, Makellosigkeit* bedeutet. Es ist also notwendig, dass seine Vertreter makellos und aufrichtig sind. Deswegen wirst Du in den nächsten Kapiteln die Freude haben, eine faszinierende Yôga Modalität kennen zu lernen, die wunderschön und extrem angenehm auszuführen ist und eine Erfolgsladung hat, die jeden ins Staunen versetzt. Es ist der Swásthya Yôga, der eigentliche prä-klassische, prä-arische, prä-vêdische, proto-historische Yôga. Der Yôga von Shiva, der ultra-integrale Yôga mit allen ursprünglichen Tántrika- und Sámkhya- Eigenschaften: Seine Ausführung ähnelt einem Tanz, der aus den entlegendsten Schichten des kollektiven Unbewussten aufgegriffen wurde!

³ Spiritualismus ist eine Sache und Spiritualität oder Geistigkeit eine andere. Die Geistigkeit ist ein Eigentum des Menschen. Yôga sämtlicher Modalitäten, sofern authentisch, entwickelt die Geistigkeit. Spiritualismus ist die Institutionalisierung der Geistigkeit, d. h. ein System, das den Geist als Zentrum und als Gegensatz zur Materie nimmt, auf dem Konzept der Dikotomie zwischen Körper und Seele basierend, die als getrennt und gegensätzlich angesehen werden.

CHRONOLOGISCHE GESCHICHTE DES YÔGA					
UNTERTEILUNG	ANTIKER YÔGA		MODERNER YÔGA		
TENDENZ	Sámkhya		Vêdânta		
ZEITRAUM	Prä-Klassischer Yôga	Klassischer Yôga	Mittelalterlicher Yôga		Zeitgenössischer Yôga
EPOCHE	Vor über 5.000 Jahren	3. Jh. v. Chr.	8. Jh. n. Chr.	11. Jh. n. Chr.	20. Jahrhundert
MEISTER	Shiva	Pátañjali	Shankara	Gôrakshanatha	Aurobindo Rámakrishna Vivêkánanda Shivánanda Chidánanda Krishnánanda Yôgêndra
LITERATUR	Upanishad	Yôga Sútra	Vivêka Chudamani	Hatha Yôga	
PHASE	Proto-Historisch	Historisch			
QUELLE	Shruti	Smriti			
VOLK	Drávida	Árya			
LINIE	Tantra	Brahmácharya			

DIESE TABELLE STAMMT AUS DEM BUCH *YÔGA, MYTHEN UND WAHRHEITEN* VON PROF. DEROSE.

Bemerkungen zur obigen Tabelle

1. Der Antike, Prä-Klassische Yôga ist heute als SwáSthya Yôga bekannt. Wenn Du in einer akademischen Debatte Elemente benötigst, um vorzuführen, dass der SwáSthya eine prä-klassische Struktur besitzt, dann verwende diese Übersichtstafel. Sie führt vor, dass die einzige Tantra-Sámkhya Linie prä-klassisch ist. Nun, dies ist die Struktur des SwáSthya Yôga (Dakshinacharátántrika-Nirîshwarasámkhya Yôga).
2. Obwohl die Tendenz der meisten Meister und Schulen weiterhin Brahmácharya ist, beginnt sich in der zeitgenössischen Periode eine tantrische (dakshinachara) Tendenz zu verbreiten, vertreten durch Aurobindo und Rámakrishna.

