

Heinz Grill

# Die Seelendimension des Yoga

Praktische Grundlagen zu einem  
spirituellen Übungsweg

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
*<http://dnb.ddb.de>* abrufbar.

Copyright 2018

Lammers-Koll-Verlag  
Großmattenstr. 26  
D-79219 Staufeu im Breisgau

Tel: +49 (0) 76 33 / 92 48 228  
e-mail: [verlag@lammers-koll-verlag.de](mailto:verlag@lammers-koll-verlag.de)  
Internet: [www.lammers-koll-verlag.de](http://www.lammers-koll-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten

5. erweiterte Auflage 2018

ISBN 978-3-941995-48-2

Zeichnungen: Axel Berberich  
Satz: Albert Wimmer

Druck: Sowa Sp. z o.o., 05-500 Piaseczno, Polan

# Inhalt

Zum Gebrauch dieses Buches	9
Die Seelendimension des Yoga	13
<i>Yogapraxis und seine Bedeutung</i>	13
<i>Die drei Grundkräfte der Seele</i>	16
<i>Wo liegt die Heimat der Seele?</i>	17
Die Atmung und das Seelenleben	23
<i>Die Bedeutung von Ein- und Ausatmung</i>	23
<i>Der Unterschied von freier Atmung zur Atemführung</i>	25
<i>Die Vorstellungsbildung wirkt auf den Atem</i>	28
Die verschiedenen Regionen des Seelenlebens	30
Das <i>mūlādhāra-cakra</i> und das Erdelement	35
Das <i>svādhiṣṭhāna-cakra</i> und das Wasserelement	41
Das <i>maṇipūra-cakra</i> und das Luftelement	47
Das <i>anāhata-cakra</i> und das Wärmeelement	53
Das <i>viśuddha-cakra</i> und die Unterscheidungsbildung zwischen körperfreiem und körperabhängigem Bewusstsein	57
Das <i>ājñā-cakra</i> und die Entwicklung einer frei schaffenden Gedankenkraft	62
Das <i>sahasrāra-cakra</i> und das Erleben von Seeleninhalten	68
Die Entwicklung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Beziehungsfähigkeit	74
Die Aufmerksamkeit am praktischen Beispiel	79
Der Beginn eines Bewusstseinsweges zur Seelenentwicklung	81
Die verschiedenen Energien im Yoga, drei verschiedene Ausstrahlungen der Aura	86
Unterschiedliche Anforderungen in den Übungen	90
Der rhythmische Aufbau der Übung und die Entwicklung des Yoga aus dem sozialen Kontext	97
<i>Die Übung führt nicht zur Weltflucht</i>	97
<i>Die drei Phasen der Übung im rhythmischen Aufbau</i>	99

Innere Ruhe und Entspannung	105
<i>Die Entwicklung des Seelenlebens geschieht in drei Schritten</i>	111
Die inhaltliche Gestaltung des Lebens – das <i>anāhata-cakra</i>	112
Übungen zum bildhaften Erleben der Wirbelsäule – <i>pārśva parivṛtta trikoṇāsana</i>	114
Die Zehenspitzenstellung – <i>pādāṅguṣṭhāsana</i>	120
Der Baum – <i>tādāsana</i>	126
Das Andreaskreuz – <i>śaṅkṛhāna</i>	134
Der Schulterstand – <i>sarvāṅgāsana</i>	136
Die Entwicklung von Weite – das <i>maṇipūra-cakra</i>	142
Eine Grundübung zur Weite: <i>vihāyas</i> – der freie Raum	144
Der Pflug – <i>halāsana</i>	148
Die Kopf-Knie-Stellung – <i>paścimottānāsana</i>	156
Der Bogen – <i>dhanurāsana</i>	166
Das Kamel – <i>uṣṭrāsana</i>	170
Das Dreieck – <i>trikoṇāsana</i>	176
Das liegende Dreieck – <i>anantāsana</i>	184
Die Offenheit durch Vorstellungsentwicklung, Loslösung und Neuanfang – das <i>viśuddha-cakra</i>	188
Die Flügel – <i>pakṣati</i>	190
Die Yoga-Geste – <i>yoga mudrā</i>	194
Der Fisch – <i>matsyāsana</i>	198
Der Halbmond – <i>āṅjaneyāsana</i>	202
Die gewinkelte Kopf-Knie-Stellung – <i>eka pāda padma paścimottānāsana</i>	208
Das Wasser und die sich sammelnde Bewegung – das <i>svādhiṣṭhāna-cakra</i>	216
Eine Seelenübung	218
Die stehende Kopf-Knie-Stellung – <i>uttānāsana</i>	220
Die Heuschrecke – <i>śalabhāsana</i>	226
Die weite Dehnung und vorwärtsbeugende Variationen – <i>koṇāsana, eka pāda paścimottānāsana</i>	232

Die Entwicklung einer projektionsfreien Bewusstseinskraft – das <i>ājñā-cakra</i>	244
Eine Grundübung zur Entwicklung des Mittelpunktes im Haupte	246
Der Drehsitz – <i>ardha matsyendrāsana</i>	248
Der Kopfstand – <i>śīrṣāsana</i>	254
Die Kobra – <i>bhujangāsana</i>	260
Die Förderung der Urbildekraft und die Entwicklung einer frei verfügbaren Entschlossenheit – das <i>mūlādhāra-cakra</i>	266
Die Erde – <i>bhūmi</i>	269
Die Beinstellung – <i>utthita eka pāda hastāsana</i>	272
Die Schiefe Ebene – <i>pūrvottānāsana</i>	280
Die Pfauenstellung – <i>māyūrāsana</i>	284
Die Entwicklung von vollständiger Körperfreiheit – das <i>sahasrāra-cakra</i>	292
Das Feuer des Längswerdens – <i>dirghāsana</i>	294
Der Lotus – <i>padmāsana</i>	296
Der halbe Diamant – <i>supta vajrāsana</i>	298
Der Skorpion – <i>vṛścikāsana</i>	302
Das Pferd – <i>vātāyanāsana</i>	304
Die Krähe – <i>kākāsana</i>	309
Die Waage – <i>tulādaṇḍāsana</i>	313
Die Taube – <i>kapotāsana</i>	320
Eine methodische Reihe zum Übungsaufbau	330
Das Sonnengebet – <i>sūrya namaskāra</i>	334
Eine Meditation zu den drei Kreisen	342
Anmerkungen	350
Literaturempfehlungen	352



## Zum Gebrauch dieses Buches

Es gibt unterschiedliche Arten, wie über eine uralte geistige Disziplin, wie es der Yoga aus dem fernen Indien ist, eine praktische Anleitung verfasst werden kann. Die eine und die häufigste, wie auch bekannteste Anleitung ist jene, dass der Okzidentale sich an den östlichen Überlieferungen des Yoga orientiert und diese in einen praktischen absolvierbaren und nutzbaren Zusammenhang mit der westlichen Art des Denkens und Auffassens bringt. Indem auf diese sehr allgemeine und materialistische Weise eine Wiedergabe und Anleitung zu den Yoga-Übungen weitergegeben wird, entsteht aber noch nicht ein wirklicher Zusammenhang von einer ehemals östlichen Yoga-Kultur zu unserer wohlbekannten, gegenwärtigen, mehr wissenschaftlich orientierten Welt. Die tendenziell mehr metaphysischen Denkgewohnheiten, die der Yoga-Kultur des indischen Geistlebens entsprechen und ganz besonders des älteren Indiens, aus dem der Yoga stammt, sind so sehr verschieden von der westlichen Mentalität, dass es höchst bedenklich und unangebracht erscheint, wenn man diese in einen leichtfertigen und schnellen Gebrauchszusammenhang stellen würde. Der Yoga und seine Anleitung heute bedarf einer präzisen begrifflichen Interpretation und eines konkreten, differenzierten Gebrauches seiner Übungen, damit er in seiner ursprünglichen Tiefe eine für das heutige Denken und Wahrnehmen aufklärende Betrachtung erhält und nun nach ausreichend erörterten Begriffen und im Kontext erfassten Bildern das Bewusstsein des gegenwärtigen Menschen progressiv erreichen kann.

In dieser Schrift erfolgt in rhythmischen Wiederholungen die Aufmerksamkeit auf den Begriff der Seele des Menschen und es soll in den folgenden Kapiteln die seelische Dimension, die in den Übungsweg des Yoga hineinzuführen möglich ist, in das Licht der tätigen Vorstellungsbildung rücken. Um nun die Begriffe, um die es sich beispielsweise in den folgenden Texten handelt, näher zu erklären, bedarf es einer zunehmenden inhaltlichen und sorgfältigen Auseinandersetzung. Diese inhaltliche, begriffliche Klärung erscheint außerordentlich wichtig, da die meisten Personen, die einen spirituellen Weg betreten – und der Yoga wäre ein spiritueller Weg – vielerlei unterschiedliche und ungenaue Vorstellungen mit den Übungen assoziieren und deshalb ihre Seele mit Gefühlen und Emotionen beladen, die der Entwicklung oftmals schädlicher als nützlicher sind. Aus diesen

Gründen ist es sogar notwendig, auch den Begriff „Inhalt“ im Vorfeld der Übungsanleitungen zu charakterisieren.

Ein spiritueller und intensiver Inhalt lag ehemals in den Begriffen, da die Menschen in früheren Phasen des Yoga ein hellichtiges und somit lebendiges, gefühlsmäßiges Wahrnehmen zu metaphysischen Erscheinungen und den geistigen Zusammenhängen hatten. Zur Zeit als die Veden, die Upanishaden oder die Bhagavad Gītā entstanden sind, das sind die spirituellen Schriften, die die Yoga-Kultur geprägt haben, erlebte der damalige Mensch noch sehr deutlich die einheitlichen Zusammenhänge von einem nachtodlichen kosmischen Leben zur Erdenkultur und konnte so die erschauten Weisheiten auf einen Yoga-Übungsweg übertragen und anwenden. Heute aber ist dieses Bewusstsein der Hellsichtigkeit aufgrund der materiellen Verfestigungen und der intellektuellen Überbetonungen verloren gegangen und damit sind auch die Wahrnehmungen der ehemaligen Schau verloren. Die Begriffe des Yoga sind deshalb für die heutige Kultur und für die aktuelle Zeit zunächst leer, scheinbar inhaltslos, isoliert und daher nicht unmittelbar rezeptierbar.

Damit der Yoga heute wieder aus dem sozialen und menschlichen Leben heraus verstanden und weiterentwickelt werden kann, erscheint es durchaus notwendig, noch einmal diese fast banal klingende, aber doch interessante Frage zu stellen: Was ist ein Inhalt, ein Seeleninhalt, ein spiritueller Inhalt? Damit es einen seelischen oder spirituellen Inhalt gibt, bedarf es eines konkreten Gedankens, der in eine nachvollziehbare und logische und auch wahre Beziehungsrichtung geführt wird. Diese Beziehungsrichtung, die mit dem Gedanken eingeschlagen wird, führt ein geeignetes Gefühl oder eine Stimmung herbei, die schließlich durch das Bewusstsein erfasst und erlebt werden kann. Solange ein Begriff isoliert im Text erscheint oder er auf eine Weise absolut, definitiv oder traditionsgebunden gebraucht wird, fehlt sein innerer Zusammenhang oder seine innere und wahre Beziehung. Es fehlt dann sein wirkliches Wesen, seine erkennbare Farbe oder seine Proportion und Form und deshalb ist er eigentlich nur eine Äußerlichkeit, eine Art Schale ohne Kern. Ein Inhalt hingegen weist charakteristische Bezüge auf und offenbart sich durch seine logische Eingebundenheit, seine Wahrheit und auch durch seine inneliegende Vision.

Ein Gegenbild zu einem inhaltlichen Bewusstseinsweg offenbart die so weit verbreitete Konsumorientierung, die gerade in den letzten Jahrzehnten zu

einem selbstverständlichen Willensbestandteil des Menschen geworden ist. Diese Konsumorientierung wird der heutige spirituell Suchende fast naturgemäß auch auf einen Übungsweg, wie es der Yoga ist, übertragen. Nicht dass der Yoga nur ein Missverständnis für die westliche Welt erzeugen kann, da er aus einem fernen Land und aus früheren Kulturformen entstanden ist, vielmehr ist es sogar die zeitgemäße BewusstseinsEinstellung selbst, die das Nutzprinzip oder das materielle Gebrauchsprinzip zur höchsten Maxime erhoben hat, und die nun den Yoga mit seinen ehemaligen hohen Idealen und Inhalten in eine materialistische Sphäre mit ungesunden Vermischungen und Bewertungen der Begriffe führt und auf diese Weise die menschliche Entwicklung der Seele in heimliche und unerkannte Unfreiheiten lenkt.

Die nun folgende Auseinandersetzung mit den Begriffen und Beschreibungen führt auf besondere und intentionierte Weise zu einer Gliederung und Differenzierung des Bewusstseins und schließlich zu einer konkreteren Beziehungsaufnahme der Gedanken mit ihren Objekten und somit zu einer tieferen inhaltlichen Erlebensweise. Diese klare Folge in der Orientierung und in der bewussten Umgangsart und Entwicklung von Inhalten und ihren Beziehungen ist deshalb am Anfang hervorzuheben, denn von dieser ausgehend entwickelt sich, wie das im weiteren Verlauf zur Konkretisierung kommen wird, eine seelische Dimension des Yogawillens. Die denkende, vorstellende, die empfindsame und vertiefende Bewusstseinsarbeit, und schließlich erst zuletzt die Praxis mit der Körperübung, führt zu der Entwicklung desjenigen Erlebens, das man als seelisch bezeichnen kann und das heute in seiner wahren Tiefe und in seinem möglichen und weiten Zusammenhang entdeckt werden soll, um die materialistische Zeit von innen heraus tatsächlich zu überwinden.

Gerade zu Beginn dieser Yoga-Praxis kann es für den ungeschulten Leser sehr schwierig erscheinen, die Gedanken und Inhalte richtig zu erfassen und sie auch authentisch, gemäß ihrer Aussage, selbstständig zu denken. Dieses selbstständige Denken ist tatsächlich eine Aufforderung in diesem Übungsweg. Eine konsumorientierte Praxis, die als Erstes die Übung ergreift, und die sich mit den Inhalten nicht in einem sorgfältigen und klaren Sinne beschäftigen muss, wäre sicher der leichtere Weg, aber er wäre auch nicht geeignet, um die Tiefen der Seele und ihre Dimensionen in der Weltenschöpfung zu erfassen. Aus diesem Grunde bedarf die Annäherung zu dem Weg, wie er hier geschildert ist, einiger Zeit und Geduld. Nicht durch ein schnelles Lesen lässt sich der wirklich ausgesagte Begriff und sein

Zusammenhang erfassen und erdenken, sondern nur durch ein wiederholtes, einfühlsames und konzentriertes Erschauen und eigenständiges, bewusstes Erdenken und Vorstellen rückt der zentrale Gedanke näher und gewinnt seine tatsächliche, hier im Kontext erfahrbare Bezugsrichtung. Es ist die Disziplin damit vergleichbar, als ob der Leser auf einen in der Ferne klingenden Ton hinhorcht, der erst bei der Entwicklung einer sorgfältigen Aufmerksamkeit an das Innenohr heranklingt und so in seiner Sensitivität, in seinem Ausgang und in seinem Ende vernommen wird. Ebenso rückt der ausgesagte Gedanke langsam mit seinem Kontext, mit seinem wirklichen Inhalt, mit seinen Bezügen, seinem Anfang, seinem Zentrum und seinem Ende näher und kann durch die denkende Tätigkeit eine persönliche Integration erhalten.

Es ist günstig, beim Lesen dieser Texte auf vorschnelle emotionale Bewertungen oder intellektuelle, spitzfindige, schnelle Urteile zu verzichten. Für das Arbeiten mit den Übungen und das Lesen der Texte sollte vielmehr die menschliche schöpferische Kraft im Sinne einer wachsenden inhaltlichen und authentischen Vorstellungstätigkeit angeregt werden und um zu dieser zu gelangen, ist es günstig, die Gedanken, die im Text vorkommen, so lange denkend zu erforschen, bis sie eine größere und wirklichere Urteilsfähigkeit in themenbezogener Hinsicht eröffnen. Manche Kritiker behaupten, man würde Abhängigkeiten eingehen, wenn man nicht sofort Kritik und Beurteilung an dem Gelesenen und an den Übungen anbringe. Es handelt sich aber nicht darum, seine Urteilsfähigkeit mit der Hinwendung an diese Texte aufzugeben, sondern es handelt sich vielmehr um eine Erweiterung und Vervollkommnung der Kritik- und Urteilsfähigkeit durch eine sinnvolle Aktivierung des Denkens zu Gedankeninhalten und Vorstellungsbildern. Würde man bei dieser Disziplin, die sicherlich für die meisten Yogawege relativ unbekannt ist, von Abhängigkeit sprechen, so würde man die Möglichkeit versäumen, durch das Studieren von Texten und durch das denkende Wahrnehmen der Begriffe und Übungen die Seele auf höhere Zusammenhänge einzustimmen und sie inhaltlich zu bereichern. Für eine spirituelle Disziplin darf man nicht an der Oberfläche der Begriffe stehenbleiben, sondern man tut sich einen großen Gefallen, wenn man diese in ihrer Sinntiefe hinterfragt und sie in den verschiedenen Beziehungsverhältnissen sowohl authentisch als auch in ihren möglichen Zusammenhängen denken und schließlich erfahrend fühlen lernt. Die Vorstellungstätigkeit, die auf diese Weise, verbunden mit der Übungspraxis, angeregt wird, erhebt jenes ersehnte Bewusstsein des seelischen und verborgenen Lebens.

# Die Seelendimension des Yoga

## *Yogapraxis und seine Bedeutung*

Das Wort „Yoga“ kommt von der Sanskritwurzel *yuj*, die die Tätigkeit des Verbindens im Allgemeinen beschreibt. Eine Ausführung über die Traditionen des Yoga, seiner alten Kultur, seiner verschiedenen Formen und Bedeutungen, würde den Rahmen dieser Schrift übersteigen und deshalb wird auf diese verzichtet. Lediglich die innere Sinngebung, die mit dem Wort des Verbindens auf weitesten Ebenen des menschlichen und spirituellen Daseins vorstellbar ist, soll für diese praktische Anleitung von besonderem Interesse sein. Es soll dieses Wort des Verbindens aus jenen Tiefen des persönlich-menschlichen Daseins, wie auch aus seinem übergeordneten und geistigen Sinne eine detaillierte Beschreibung und Aufgliederung erhalten. Die Sehnsucht nach einer Verbindung zu den Mitmenschen, zu der Erde, zu den Erscheinungsformen der Natur und schließlich aber auch zu den höheren Welten ruht als große Begehrens- und Antriebskraft im Inneren des Menschen und sie ist gleichzeitig diejenige Dimension, die man als Seele bezeichnen kann. Die individuelle Seele, die in Sanskrit mit *jīva* benannt wird, sucht, wenn auch oftmals im Verborgenen, ihre weisheitsvolle Annäherung und Verbindung zu dem sogenannten Kosmos, der für den Menschen eine übersinnliche Realität darstellt oder sie sucht, wenn man es so ausdrückt, eine lebendige und erlebbare Beziehung zu einem universellen Ganzen oder zu den höheren Welten. Von innen heraus ist ein Begehren im Menschen angelegt und dieses trachtet nach einem wachsenden Bewusstsein der Übereinstimmung und der Einheit mit einem größeren Geiste und wahrt zugleich eine fühlbare Einzigartigkeit in der Individualität. Dieses tiefe Motiv ist einer jeden Seele eigen.

Die Systeme des Yoga, wie sie beispielsweise auf dem klassischen Pfad des *rāja-yoga*, des sogenannten königlichen Meditationspfades, gegeben werden, und die hier in dieser Schrift nicht ausreichend erörtert werden können, bestehen aus verschiedenen Übungen, die sowohl den Körper, die Atmung, die Lebenshaltung und eine entsprechende Konzentrations- und Meditationsentwicklung einschließen. Der Pfad mit Körperübungen, wenn auf diesen der Schwerpunkt gelegt wird, wird im Allgemeinen mit *haṭha-yoga* oder manchmal auch mit *kuṇḍalinī-yoga* benannt. Sie sind Pfade, die eine umfassende Methodik entwickelt haben, und die vor allem vom

Körper ausgehend eine Transzendierung des Lebens anstreben. Sie sind aber für die folgenden Ausführungen nicht sehr wichtig, da die Beschreibungen über die Seelendimension des Yoga auf neuen Bezugsrichtungen basieren und auf neue methodische Weise ausgearbeitet sind. Die weiteren großen und allumfassenden Hauptpfade des Yoga sind der *bhakti-yoga*, der in seinen äußeren Prinzipien die verehrende Hingabe zum tiefsten Motiv wählt, der *jñāna-yoga*, der Weg der weisheitsvollen Erkenntnisbildung, der ebenfalls, von einer mehr äußeren Betrachtung gesehen, das Bewusstsein und die Gedankenarbeit in die Mitte seiner Bemühungen rückt, und schließlich der *karma-yoga*, der Weg des tätigen Handelns und tätigen Denkens. Diese drei Pfade bezeichnet man als den *trimārga*. Wenn man sich der Mühe hingibt und diesen *trimārga* in seinen vielseitigen und verschiedenen Qualitäten untersucht, so wird man diesen nicht nur in der indischen Kultur finden, sondern in allen religiösen und spirituellen Bemühungen anderer Wege. In den folgenden Beschreibungen über die Seelendimension des Yoga sind diese Hauptpfade in einer praktischen Synthese integriert, denn die Seele sucht von innen durch ihre Natur eine Verbindung zu den Mitmenschen, wie auch zum tätigen Leben und zur Welt, und sie sucht sie naturgemäß auch zu den höheren Wahrheiten und Weisheiten des nachtodlichen Lebens. Die Seele sucht deshalb durch ihren eigenen Begehrensdrang eine Art dreieggliederte Aktivität und sie wird nicht eine Einseitigkeit erwünschen und verwirklichen, wie beispielsweise ihr Begehren nur zur Welt zu richten oder dieses nur auf den Geist zu fixieren, sondern sie wird dem Drange nach eine integrale Verwirklichung fördern, die sowohl auf die Welt, auf das soziale und mitmenschliche Gefüge als auch auf die höhere und geistige Welt ausgerichtet ist. Die Seele und ihr Begehrensdrang bewirkt von innen heraus einen Pfad des *trimārga* und sie wird mit zunehmender Entwicklung diesen in den verschiedenen Phasen des Lebens ausdrücken lernen.

Die Wege, bei denen der Körper den Ausgang für das Üben bildet, fanden in den letzten Jahrzehnten im Abendland eine weite Verbreitung, dies sogar erstaunlicherweise in der Quantität mehr als im Ursprungsland Indien. Wohl mehr infolge ihres gesundheitlichen Wertes als wegen ihrer spirituellen Bedeutung lernten die Menschen im Westen die Körperübungen schätzen. Der Begriff „Yoga“ umschließt jedoch, wie die großen und mehr geistig orientierten Hauptpfade zeigen, weitaus mehr als die methodische Praxis von Körperübungen. Der Yoga selbst ist vielmehr eine innere, wachsende Bewusstseinshaltung des Individuums; er ist im genauen

Sinne sogar mehr der nach langer Erfahrung entwickelte Reifeschritt des Bewusstseins zur progressiven, spirituellen und universalen Entwicklung einer Weisheit und Liebe, die sich den höheren Welten zunehmend annähert und diese in das Leben integriert. Yoga ist in diesem Sinne ein außerordentliches und anspruchsvolles Ziel. Über einen längeren Erfahrungsweg mit vielseitigen Schritten der Auseinandersetzung, verbunden mit einer rechten Konzentrations- und Bewusstseinsarbeit, mit der Bemühung um ein reines Denken, geläutertes Fühlen und zielstrebiges Handeln gewinnt der Einzelne diejenige so bezeichnende Führungskraft über das Leben, die im Allgemeinen mit „Yoga“ benannt ist. Der Begriff „Yoga“ wäre deshalb sehr dürftig und dünn, wenn er sich auf eine methodische Körperübungsweise begrenzen würde und er wäre auch sehr einseitig, wenn er eine Praxis beschreiben würde, die isoliert vom Leben und den sozialen Bedingungen stattfinden würde. Den Begriff „Yoga“ wird man am Anfang dieser Ausführungen noch nicht genau definieren und beschreiben können, denn er ist in seiner Tiefe und in seinem Umfange so sehr umfassend, dass man ihn zunächst mehr als einen übergeordneten Zielpunkt nehmen und ihn auf diese Weise betrachten kann.

*Tadā yogam avāpsyasi* – „Dann erreichst du Yoga“, spricht in der Bhagavad Gītā (II/53) der Meister zu seinem Schüler, während er ihm die hohen Welten des Geistes offenbart. Die Bhagavad Gītā beinhaltet eine spirituelle Beschreibung, die die Hauptpfade des Yoga erklärt und die ein außerordentlich hohes Zwiegespräch zwischen Krishna und Arjuna oder, wenn man es anders ausdrückt, von einer göttlichen Person zu einem absolut gut vorbereiteten und langjährigen Schüler darstellt. Die typische Bewusstseinshaltung der Führung und Meisterschaft, die den Yoga nach dem klassischen Bild kennzeichnet, wird erst nach langer Übung, Ausdauer und Erfahrung erreicht. Es ist deshalb nicht günstig, wenn jemand einen Yogakurs besucht und davon spricht, er praktiziere Yoga, denn er praktiziert nur einmal einige Körperübungen und wird sicher noch nicht in der Kenntnis und Bewusstheit des Yoga angekommen sein. Indem das Wort „Yoga“ nun nicht in die übliche lapidare und materielle Sprachgewohnheit eingegliedert wird, sondern der Interessierte es erst einmal in das Licht der Anschauung rückt und sich nun ein langsames Bewusstsein bildet, dass mit diesem hohen Ziel eine umfassende Geistigkeit angesprochen ist, erlebt er leichter ein erstes wahres seelisches Empfindungsgefühl. Er erlebt dieses wahrere Empfindungsgefühl deshalb, da er sich der Mühe hingibt, eine umfassendere und konkretere Anschauung über die Möglichkeit eines Begriffes zu

bilden. Die Mühe um eine gegliederte, konkretere und objektivere Anschauung führt denjenigen Bewusstseinsprozess nahe, der dem seelischen Leben entspricht.

### *Die drei Grundkräfte der Seele*

Die Seele, wie sie hier beschrieben wird, besitzt drei Grundkräfte, die namentlich das Denken, das Fühlen und das Wollen darstellen. Durch das Denken empfängt sie die Außenwelt und durch das Fühlen gründet sie sich in sich selbst, während sie mit dem Willen wieder zurückwirkt auf die Außenwelt und auf diese Eindrücke ausübt. In diesem Sinne ist die Seele in drei aktive Glieder geteilt, die in einer unterschiedlichen und genau bemessenen Weise zusammenwirken. Der Denkprozess ist gewissermaßen wie die aufsteigende Sonne, die das Licht in ihren Umkreis verströmt und die Gegenstände der Welt erleuchtet. Während die Sonne aufsteigt, entschwindet der nächtliche Sternenhimmel. Wenn hier an dieser Stelle von einem Denkprozess gesprochen wird, dann ist mit diesem nicht ein Intellektualisieren gemeint, sondern ein bewusstes inhaltliches, aufmerksames Betrachten mit einer sehr klaren gedanklichen Beurteilung. Das Fühlen aber ist wie die Manifestation der Sonne in einem Inneren und bildet das Fühlen, wenn man es in seinem mehr reinen Ursprung im Sinne von wirklichem Empfinden nimmt und nicht mit Emotionen oder Sentimentalitäten verwechselt, das Zentrum des Seelenlebens selbst. Es bildet gewissermaßen die Mitte der Seele. Das Wollen nun ist wie der nächtliche Sternenhimmel, der in Abwesenheit der Sonne eine außerordentlich hohe Wirkung auf die Welt verströmt und deshalb in der Außendimension eine Veränderung hinterlässt. Wäre die Seele nur in einem Fühlen begründet und würde man das Denken wie auch den Willen als Grundkräfte ausschließen, so hätte man in ihr keine empfangende und auch keine gebende Wirklichkeit. Indem die Seelenkräfte in einem genau bemessenen Wechselspiel zusammenwirken, kann eine aktive Entwicklung eintreten.

Die methodische Übungsweise des Yoga, ganz besonders des Yoga mit Körperübungen, die vor allem im Osten ihren Ursprung besitzt, kann ohne die Kenntnisse der drei Seelenkräfte und ihres Zusammenwirkens von uns im Abendland nicht übernommen werden. Die Mentalität der Yoga-Kultur gründete und bewahrte sich eine tiefe Tradition in einer Art gefühlsmäßigem Wollen und wehrte im Allgemeinen die denkende Wesensseite

vielfach ab. Hier aber im Westen benötigt die Entwicklung eine besondere und aufmerksame Berücksichtigung der Denktätigkeit, denn erst diese ist imstande, den Intellektualismus und auch den Materialismus der Zeit zu überwinden. Vielleicht vermag es zunächst widersprüchlich erscheinen, dass gerade die Denktätigkeit den Materialismus überwinden kann, denn man müsste annehmen, dass der Intellektualismus durch das Denken selbst verursacht ist und man nun dieses zugunsten eines besseren Gefühls ablegen müsse. Diese schnellfertige Schlussfolgerung ist aber nicht richtig, da das Denken eine lichte Erweiterung für das Bewusstsein geben kann und, wenn es richtig angewendet wird, auch die Gefühle und Willensimpulse erbauend stärkt. Im Denken selbst lebt bei richtiger Anwendung ein gedanklicher, sonnenhafter Inhalt und dieser ist es, der das Seelenleben bereichert.

In diesem Sinne besitzt die Seele drei Wünsche oder Bedürfnisse. Diese konstatieren ihre gesunde Existenz und ihre ausgleichende und geordnete Stellung im Leben. Von innen heraus wünscht sich deshalb der *jīva* oder die individuelle Seele einen Lernfortschritt oder, wenn es noch klarer ausgedrückt wird, einen neuen Horizont, eine Erweiterung des Bewusstseins, ein Kennenlernen einer Wirklichkeit, die sie bisher noch nicht versteht oder zur Kenntnis genommen hat. Dieser neue Schritt entsteht durch das Denken. Als Zweites will die Seele sich in sich selbst durch ein tiefes Gefühl entdecken und sie will sich selbst in diesem Gefühl sowohl mit einer höheren Wahrheit als auch mit den weltlichen Kriterien verbunden wissen. Sie wünscht jenes authentische Wahrheitsgefühl, das zu sich selbst und zu der Wirklichkeit der Außenwelt oder der Mitmenschen eine Übereinstimmung gibt. Schließlich aber drängt das Begehren der Seele zu einem Werk in der Welt und möchte der Welt oder den Mitmenschen einen Teil der inneren, bisher erworbenen Wahrheit und Wirklichkeit mitteilen.

### *Wo liegt die Heimat der Seele?*

Welche Dimension umschließt die Seele durch ihre drei Grundkräfte des Denkens, Fühlens und des Wollens? Wo ist die Heimat der Seele? Wo lebt sie, wie lebt sie und welche Kraft ist ihr eigen? Die Seele ist, wie der Artikel es ausdrückt, von weiblicher Art, während der Geist als Maskulinum gilt und daher männlich ist. In der elementaren Dreigliederung von Körper, Seele und Geist nimmt die Seele die verbindende Mittelstellung zwischen

oben und unten ein. Der Körper zählt zu der irdischen Welt, zu der sogenannten Sinnessphäre oder Erscheinungswelt der Materie. Der Geist zählt nun zu der oberen Welt, aber er ist nicht der Intellekt, er ist vielmehr eine Dimension des Selbstbewusstseins, die repräsentiert wird durch den Gedanken. Indem es eine Gedankensphäre gibt und indem sich die menschliche Individualität oder die menschliche denkende Tätigkeit durch ein eigenes, überschauendes und erfahrendes Bewusstsein dieser Existenzebene des Gedankens gewahr werden kann, kann der Geist unmittelbar in seinem Existenzsein erkannt werden. Der Bewusstseinsprozess, der durch diese Aufmerksamkeit stattfindet, ist ein seelischer und so ist das Bewusstsein gleichzusetzen mit dem Wesen der Seele. Den Geist zu erfahren, ist aber ein tiefer Prozess des Gewahrwerdens, der nicht mit intellektuellen oder emotionalen Voraussetzungen gewonnen werden kann. Die Intellektualität und auch die emotionalen Gefühle sind nur ein äußerster Abdruck von einer Art inneren Bindung, die sich innerhalb der Seelenkräfte selbst manifestiert, und deshalb kann man auf diesen keinen klaren Gedankenprozess und auch keine eindeutige Erkenntnis erbauen.

In früheren Kulturen wäre der Yoga mit seinen verschiedenen kontemplativen Übungen nicht ohne eine sorgfältige Askese und einen gewissen Lebensrückzug erreichbar gewesen. Auch im Westen war eine Realisierung von tiefen mystischen, christlichen Erfahrungen ohne Entsagung von der Welt nicht denkbar. Das Bewusstsein oder wenn man es nach diesem Kontext ausdrückt, die Seelenverfasstheit, wandelte sich jedoch über die Jahrhunderte hinweg und wenn sich nun heute jemand in ein Kloster, in einen Ashram oder in die Einsamkeit zurückziehen würde, so könnte er wohl nicht leicht das wirkliche Begehren in der Seele mit einer wachsenden Entwicklung erfüllen. Er würde mehr den Gefühlen von Schmerz, Verlassenheit und Einsamkeit ausgesetzt sein und könnte den so wertvollen Anschluss an ein harmonisches Miteinander mit der Gesellschaft nicht erleben. Eine spirituelle Disziplin, wie sie sich im Abendland sinnvoll entwickeln könnte, soll nicht mit sehr großen äußeren Veränderungen, mit einem Lebensrückzug und harten, asketischen Übungen einhergehen, denn diese würden den Grundbedürfnissen des Seelenlebens widersprechen. Das Leben kann durchaus in der gleichen äußeren Stellung bleiben wie bisher und wer in einer Familie lebt, verheiratet ist, der sollte weiterhin in seiner Gemeinschaft bleiben. Nicht durch äußere große Veränderungen gewinnt das Leben seine verwandelnde Bereicherung, sondern von innen, von einer tieferen seelischen Einstimmung des Lebens durch das Denken

und durch die Entwicklung von geeigneten und richtigen nachfolgenden Gefühlen, die sich in das Äußere des Lebens mit wohl proportionierten Formen integrieren, ändert sich schließlich die persönliche Ordnung und Stellung im gesellschaftlichen, sozialen Dasein. Der Weg beschreibt eine progressive Selbstentfaltung, die mit realen, authentischen und nachvollziehbaren Bewusstseinsprozessen vom Denken zum Fühlen und schließlich zum Willen einhergeht und das Leben in einem sinnvollen, vernünftigen Maße durchdringt.

Die Seele ist das mittlere Glied in unserem menschlichen Dasein. Sie ist gewissermaßen das Bindeglied zwischen dem manifestierten Körper und dem unmanifestierten Geiste. Die Seele umschließt das Bewusstsein wie auch das Unterbewusstsein. Wenn man die Seele mit dem gesamten Bewusstsein gleichsetzt, so kann man sie auch mit dem esoterischen Begriff des Astralleibes gleichsetzen. Sie ist gewissermaßen der mikrokosmische Teil im Inneren einer Persönlichkeit innerhalb eines großen makrokosmischen Ganzen. Zu diesem Kosmos zählen die Sterne, wie auch Sonne und Mond. Der Astralleib oder der Kosmos trägt in sich selbst jene Substanz, die man im umfassenden Sinn als Seele bezeichnet.

Die Seele erhält die Impulse aus dem körperlichen Dasein und sie erhält ebenfalls Einflüsse und Anregungen aus dem Gedankenleben und somit aus dem Geiste. Diejenigen Impulse, die sie vom Körper erhält, können lediglich als Informationen dienen, aber sie können das Bewusstsein nicht erweitern. Bei allen Übungen, insbesondere bei den Körperübungen, aber auch bei allen Konzentrations- und Meditationsübungen sollte die Seele ihre Einstimmung aus einem übergeordneten Geiste erhalten. Nicht das sinnesverhaftete oder involvierte Körperbewusstsein darf die Yogaübung motivieren. Es müssen sehr konkrete Gedanken, die aus einem geistigen Wahrheitsbewusstsein geformt sind, die Yogaübung begleiten. In der einfachen Terminologie lässt sich die Wirkungsrichtung bildhaft und vorstellbar wie ein Einfluss oder besser gesagt wie ein Gedankenprozess erkennen, der von oben nach unten in die Seele strömt, und der vom Geiste oder einer transzendenten Wirklichkeit ausgehend das seelische Gefüge im Inneren bereichert. Der Weg von oben nach unten oder vom Gedanken zum Gefühl, vom Nichtmanifestierten zum Erfahrbaren und schließlich zum Manifestierten ist für die Übungsweise in der gegebenen Zeit außerordentlich notwendig. Wie die Sonne am Morgen aufgeht, so erwacht das Gedankenleben, und so wie sie zum Zenit emporklettert und alle Sterne,

auch den Morgenstern, zum Verblassen bringt, manifestieren sich im Inneren ganz tief im Unbewussten die Gefühle und Erfahrungen, und so wie sie zum Nadir absteigt und entschwindet, so wirken mit dem aufgehenden nächtlichen Sternenhimmel diese Gefühle und Impulse über die verborgene Willensanlage auf weiteste Weise auf die Außenwelt zurück.

Allgemein sind die Zeitbedingungen heute durch das Prinzip des Nutzens, Benützens, Konsumierens und Vorteilsnehmens geprägt. Diese Prinzipien des Nehmens und Verbrauchens benennt man lapidar und allorts mit „materialistisch“. Sie gehen von einem illusionären Bewusstsein oder von einer krank gewordenen Seelenverfassung aus und sagen etwa so viel wie: „Wenn man viel gewinnen kann, so ist man reicher.“ Obwohl dieses Prinzip der Nützlichkeit für die körperlichen Umstände des Lebens eine gewisse Gültigkeit hat, so dürfen diese einseitigen und gewohnten Grundsätze nicht für die innere seelische Welt eine Anwendung finden. In der seelischen Welt gilt vielmehr ein umgekehrtes Prinzip zum Materialismus. Es gilt tatsächlich der Grundsatz: „Das, was das Gemüt dem anderen tut, das, was jemand für ein Gesamtes gibt oder hergibt, das ist er in seiner Seele selbst.“ Die älteren Seher und Weisen bezeichneten diesen Grundsatz mit *tat tvam asi*, mit dem Satz: „Das bist Du.“ Mit diesem Grundsatz der seelischen Welt ist nicht nur eine moralische Regel aufgezeigt, vielmehr ist ein Gesetz angedeutet, das im Inneren des Lebens besteht und das das wahre seelische Sein eines Menschen umschließt. Der Mensch ist in der Seele keineswegs das, was er für sich im irdischen Dasein gewinnen kann, er ist vielmehr dasjenige, was er für das Leben aufbereitet, für das soziale Dasein tut und in Wahrheit für den anderen gibt. Die Seele lebt in der Empfängniskraft des Gedankens und in einer tiefsten Wahrheit der Gefühle und in einem unstillbaren Wunsch, wiederum diese Kräfte an das Leben abzugeben.

Ein Weg, der von unten nach oben, das heißt, von den Körperwelten und auch den Grundsätzen der irdischen Welt, von dem Denken des materialistischen Konsums oder von den Emotionen des Leibes ausgeht, kann nicht wirklich zu dem inneren, wahren seelischen Seinsgrund führen. In dem Übungsweg, wie er hier beschrieben ist, wird auf diese Unterscheidung ein sehr großer Wert gelegt, damit die Disziplin frei von emotionalen und unerkannten Abhängigkeiten bleibt und nicht in ein vermeintliches Bewusstsein verfällt und den Grundsätzen der materiellen Welt folgt. Indem heute die meisten westlichen Schulen des Yoga die ehemalige Askese

und Strenge in ihrer Methode ausgeschlossen haben und die zur damaligen Zeit noch lebendigen Begriffe, die aber in unserer heutigen Zeit leer geworden sind, auf die Übungsweise anwenden, entledigen sie die Praxis einer wirklichen und möglichen Spiritualität. Die Seele ist während des Tages im Leibe eingeschlossen. Mit ihr ist gewissermaßen der ganze Kosmos eingeschlossen. In der Nacht, während der Zeit des Tiefschlafes, aber ist die Seele vom Körper frei und sie strömt in den Weltenraum der Gestirne hinaus. So gesehen ist die Seele das Eingeschlossene, das sich im Wechselspiel mit dem Ausfließen befindet. Aber das war nicht immer so, denn als der Inder in den früheren Zeiten der Yoga-Kultur in den Weltenraum hinausblickte, konnte er getrost sagen, dass dieser Weltenraum eine nennenswerte Wahrheit offenbart. Dieser Weltenraum war für ihn das *tat*, das sogenannte „das“, und schon mit seinem Blick fühlte er seine wahre Identität im Weltenraum beheimatet: *tat tvam asi*. Dieser Weltenraum ist das eigene Wesen: „Das bist Du selbst.“ Eine große Kosmologie mit einer eindeutigen körperlichen Freiheit offenbarte sich für den früheren Yogin, denn er erlebte vielmehr die Wirklichkeit der Sterne und des makrokosmischen Seelenraumes und er fühlte sich noch nicht ganz mit Gefühlen und Emotionen im Leibe eingeschlossen. Eine Askese war für ihn zu dieser Zeit nicht mit einer Strenge oder mit einem Zwang verbunden, sondern sie war für ihn natürlich, denn er wollte sich nicht zu weit von seinem Seelenraum des Kosmos abwenden und im Körper mit Gefühlen untertauchen. Heute jedoch lernt der Einzelne diese große kosmische Dimension und das Ausgegossensein seiner Seele während der Nacht im Kosmos erst wieder langsam kennen. Der praktische Weg ist es, dass er die Seele nicht nur auf sich und seine Gefühle bezieht, sondern dass er sich den Mitmenschen und der Welt auf geeignete Weise hinwendet und langsam erkennen lernt, dass dieser Kosmos mit seinen Wirkungen in seinem sozialen Umfeld lebt. *Tat tvam asi* – „Du bist nicht derjenige, der Du durch Askese oder Übung bei Dir selbst werden kannst, sondern Du bist so, wie Du auf die Mitmenschen wirkst, welche moralischen und edlen Beziehungen Du aufbaust, welche Formen der Schönheit und Ästhetik Du gestaltest und wie Du diese schließlich in das nächtliche Meer der Sterne hineinträgst.“

Die Seelendimension des Yoga benötigt diese beschreibende und erweiternde begriffliche Darlegung, denn das, was der Mensch aus dem Körper erreichen kann und das er selbst auf einem materiellen Weg durch Übung ausformen kann, dient zunächst lediglich der Welt und wird zu der Welt zurückkehren. Indem er aber die Seele als jene Dimension kennenlernt, die

während des Tages im Leibe eingeschlossen ist und in der Nachtphase des Tiefschlafes in den Weltenraum der Sterne hinausströmt und dort ganz frei ist, lernt der Aspirant den Yoga-Begriff wieder von einer neuen und inhaltlicheren Seite kennen. Die Übungsweise, die Methodik und die Interpretation dieses von der Seele inspirierten Yoga sind nicht von bisher bekannten Wegen abgeleitet und dennoch führen sie unmittelbar in das sensible, sakrale Reich des *bhakti*-, *jñāna*- und *karma*-yoga hinein. Aber sie führen auf neue Weise hinein und erfüllen die Begriffe mit jener Freiheit, die dem denkenden und schaffenden Menschen heute möglich ist. Die Inhalte dieses seelisch geprägten Yoga sind auf logischer Ebene nachvollziehbar, sie sind durch das Bewusstsein vorstellbar und sie sind in einer künstlerischen Form umsetzbar. Die Disziplin einer seelischen Durchformung des Yoga schenkt über die Entwicklung der Seelenkräfte für das ganze Leben moralische Verbesserungen, Einsichten in die Zusammenhänge, eine stabilere Spannkraft in Gesundheit und psychischem Wohlbefinden und eröffnet dem einzelnen Praktizierenden einen beginnenden Weg zur Meisterschaft und Führung seines Lebens. Ein hohes inneres Ehrgefühl drückt sich dann in der Übung aus, wenn sie mit aktiven Gedanken und authentischen Gefühlen ausgeformt ist. Die geistigen Welten kann der Einzelne entdecken und seine Seele im Angesicht der hohen Wahrheiten erhebt das innere Selbstbewusstsein und Ehrgefühl. Aber noch einmal soll betont werden, dass der Yoga nicht eine Angelegenheit ist, die gemacht werden könnte, eine Sache, die man wie eine andere Arbeit tut. Es ist diese Tätigkeit vielmehr eine Disziplin des Bewusstseins, das sich aus dem Geiste heraus, aus edlen Wahrheitsgedanken und Wahrheitsstimungen formt und eine zielsichere, kontinuierliche und stabilisierende Führung in das Leben hineinlegt. *Tadā yogam avāpsyasi* – „Der Yoga will erst erreicht werden.“ Die Form der Bewusstseinsmeisterschaft stellt eine Schule für das Leben dar und sie beginnt mit dem Studium von Gedanken und Empfindungen, die sich schließlich von oben nach unten, von dem geistigen Daseinsgrund über die Seele in das irdische Leben ausdrücken.

## Das *maṇipūra-cakra* und das Luftelement

Die dritte Region des Seelenlebens repräsentiert im äußeren Ausdruck die Zielstrebigkeit, die Fähigkeit, Ziele zu wünschen, Ziele zu denken, Ziele für das Leben aufzubauen und durch diese im Leben eine wachsende Weite zu kreieren. Es ist diese Region, wenn man sie nach einem idealen Bild beschreibt, förmlich diejenige des weiten, sich öffnenden Raumes, eines Raumes, der sich weder verliert noch sich mit engen Begrenzungen zurückhält. So wie eine Pflanze nicht unter den dichten Ästen von Bäumen wachsen kann, so kann auch der einzelne Mensch in seiner Entwicklung keine gesunden Fortschritte erzielen, wenn er durch die Willensverhältnisse und Bedingungen des mitmenschlichen Lebens keinen ausreichenden Raum gewährt bekommt. Die Raumfrage in seelischer Hinsicht korrespondiert nahe mit der Entwicklungsfrage und ihren freiheitlichen Bedingungen. So ist diese Raumfrage von der möglichen Freiheit und Weite abhängig, die Menschen im Miteinander kreieren.

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

der Weite und gleichzeitigen Verbundenheit. Die rechte Extension der Seelenneigungen führt ebenfalls zu einer angenehmen Atmosphäre im Miteinander.

Diese Entwicklung zu einem wirklich weiten und freien seelischen Raum der gesunden Kommunikation und des erbauenden Beziehungslebens kann im besonderen Maße eine Förderung erhalten, wenn man die Lernschritte, die in der seelisch-nachtodlichen Welt warten, schon jetzt mit der Übungsweise des Yoga studiert. Die Seele, die in diese Region einmal eintreten wird, erlebt in ganz besonderem Maße das Element der Luft, denn sie begibt sich in die Stimmungen, die gewissermaßen in den Verhältnissen und Erfahrungen mit dem Atem und auch mit dem dazugehörigen Luftkreis während des Lebens stattgefunden haben. Die Luft als Element besitzt die Eigenschaft, jeden leeren Raum für sich auszufüllen und darüber hinaus berührt sie in sensitiver Schwerelosigkeit alle Gegenstände dieser Welt. Mit diesen Neigungen wirkt sie auf unmittelbarste Weise verbindend und empfindungsfördernd. Man würde beispielsweise die Bewegungen der Gliedmaßen niemals so deutlich empfinden, wenn man keine Luft um sich hätte. Jede Bewegung durchschneidet gewissermaßen den Luftraum und bewirkt auf diese Weise eine Verlagerung von empfindsamer Stofflichkeit. Die Luft kann als Empfindungsstofflichkeit betrachtet werden.

Das Erleben im Nachtodlichen findet immer auf körperfreie Weise statt, aber es findet auf eine Weise statt, bei der die verschiedenen Beziehungsverhältnisse, die während des irdischen Lebens stattgefunden haben, in einer unmittelbaren und direkten Wahrheit sich gegenwärtig offenbaren. Die Seele erlebt deshalb ihre eigene Beziehung, die sie zu dem umgebenden und erfüllenden Luftkreis gehabt hat. In der Regel ist der Atemprozess ein untergetauchter Gefühls- und Willensvorgang und somit wird er während des Lebens nicht in seiner tieferen determinierenden Wirkung, die er für die gesamte Entwicklung der Moralität einnimmt, erkannt. Jetzt aber im nachtodlichen Leben erfährt die Seele diese Begegnung mit dem großen Wesen des Luftraumes auf eine intensive und wirkliche Weise und erlebt daran ihre eigenen Willensverhältnisse. War dieser Luftraum für eine freie Arbeit vom eigenen Willen gefördert und offen gelassen, sodass ein Platz für alle Menschen zur Verfügung stand, so schenkt dieser während des Erdendaseins geöffnete Raum nun einen Vorteil für die aufsteigende moralische Entwicklung des Menschen. Die Luft ist wie ein großes, umhüllendes und empfindsames Kleid um die Erde und sie ist in diesem Sinn

ein Ausdruck für den an der Erde angekommenen Astralleib selbst. Seine Dimension ist Weite und Freiheit. Auch gibt die Luft Erfüllung, Nähe und Berührung. Wenn es dem Menschen möglich ist, seinen Willen zu ordnen und zu gliedern, lernt er bald die wundersame Gestaltungskraft kennen, die er in den Raum des Luftkreises hineinlegen kann. Die Fähigkeit, den Willen zu gliedern, bedeutet gleichzeitig die Wünsche des persönlichen Lebens in eine klare Übereinstimmung mit den äußeren Verhältnissen und den Mitmenschen zu führen. Solange der Wunsch nur an die Körperwelt gebunden ist und solange er von einem undifferenzierten Willensimpuls motiviert ist, spricht man von Leidenschaftlichkeit. Ab jenem Bewusstsein aber, ab dem die Willensimpulse und Wünsche in eine natürliche Ordnung mit dem äußeren Leben geführt werden, gewinnen sie eine schöne und konstruktive Formstruktur. Die Leidenschaftlichkeit wandelt sich in eine rhythmische Gestaltung.

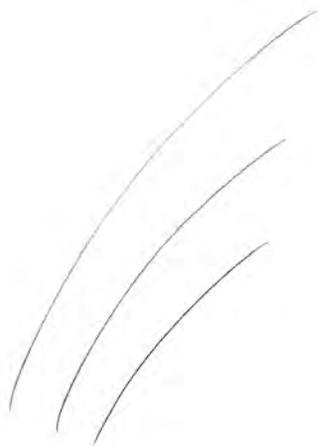
Auf die Übung bezogen soll das sogenannte *maṇipūra-cakra*, das feinstoffliche Zentrum, das etwa auf der Höhe des Magens an der Wirbelsäule lokalisiert ist, gefördert werden. Es ist dies das Zentrum einer großen Spannkraft oder eines sprießenden Aktivseins im Willen. Diese Spannkraft entwickelt sich aber nicht mit einer gebundenen vitalen Kraftbewältigung, sondern sie entwickelt sich aus einem differenzierten und gegliederten Bewegungsansatz. Bei all diesen Übungen besteht der Grundsatz des freien und natürlichen Atems und des Offenseins zu dem größeren Raum der Luft. Selbst bei den anstrengendsten und anspruchsvollsten Übungen verliert sich der Wille nicht im Körper, sondern bleibt in seiner konstruktiven Gestaltungsarbeit und hält eine Gliederung zwischen Beobachtung, Entspannung und Einsatz der Kraft aufrecht. Er bleibt von den verborgenen Intentionen der körperlichen, leidenschaftlichen Egoität frei und umschließt auf diese Weise das Individuum mit einem Ganzen. So wahrt er den Luftraum als einen größeren sozialen Raum. Die beiden auf Seite 50 und 51 abgebildeten Fotografien über *cakrāsana*, die Stellung des Rades, verdeutlichen das hohe Aktivsein aus den Gliedmaßen und den Willenskräften bei gleichzeitiger Empfindung von einer bestehenden Gliederung im Körper und ätherischer Leichtigkeit.<sup>6</sup>

Die Aktivität der Brustwirbelsäule erscheint für das dritte Zentrum bedeutungsvoll. Am Beispiel des Rades verhindert diese Aktivität in der Mitte die Abknickung in der Lendenwirbelsäule. Wer das dritte Zentrum erkenntnismäßig erforscht, beobachtet am Besten als erste Disziplin die





Bewegtheit der nach vorne geschobenen und lang gehaltenen Brustwirbelsäule. Der Übende, der dieses Zentrum entwickeln möchte, beschäftigt sich weiterhin mit Zielen und Zielvorstellungen und entwickelt einen ästhetischen Sinn für die einzelnen Körperhaltungen oder für eine erstrebenswerte, schöne Haltung im Leben. Diese Auseinandersetzung mit Zielvorstellungen erscheint deshalb so wichtig, da alle Ziele, die sich jemand vornimmt, eine Anziehungskraft aus dem Denken für die Zukunft besitzen. Das Willensleben, um das es sich bei dem *manipūra-cakra* handelt, besitzt immer die Tendenz, eine nächstmögliche und größere zukünftige Leistung oder Vervollkommnung in das Leben hineinzubringen. Das Willensleben bildet mit seinem inneren verborgenen Antrieb die Zukunftsvision. Ein Willensleben ist niemals vergangenheitsorientiert und es ist nicht einmal in der Gegenwärtigkeit des Lebens verankert. Aus diesem Grunde erscheint es so bedeutungsvoll, dass Ziele und Zielvorstellungen zu einer klaren Formulierung gebracht werden. Sie geben für das Gemüt die nötige Formkraft, sodass schließlich auf natürliche Weise der Wille in die Möglichkeit eines freien Raumes und einer gelösten Schaffenskraft hineintreten kann. Wer die Übungen in den folgenden Abschnitten über das dritte Zentrum praktiziert, kann durchaus diese einfache Form der Gliederung, wie sie in der Skizze verdeutlicht ist, entdecken und es könnte auch zu allen Bildern diese Skizze hinzugefügt werden. Die drei bewegten Linien verdeutlichen das rhythmische Wesen im Empfindungsleben. Einerseits zeigen die drei Linien eine deutliche Gliederung und andererseits eine in sich wachsende Ausdehnung an. Sie fügen sich in den Raum durch ihre eigene Rhythmik ein und geben durch ihre gegliederte Tendenz ein Gefühl der sympathischen Offenheit ohne eine Forderung an die Größe und an die Raumverhältnisse zu stellen.

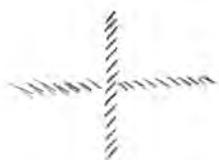


## Die Taube *kapotāsana*

### Das Bild der Übung

In dieser fortgeschrittenen Übung verbinden sich zwei große Bewegungsdimensionen. Diese bestehen in einer horizontalen, ausgleitenden, zur Erde hingeneigten Richtung und in einer vertikalen, zum Himmel oder Kosmos gleitenden Dynamik. Das menschliche Leben ist einerseits zum sogenannten Geistleben und zum Streben nach Fortschritt und Entwicklung ausgerichtet und trägt deshalb ein vertikales Prinzip mit einem erhobenen Haupt in seinem Erbe. Indem aber der Körper gleichzeitig ein Teil der Erde ist und dieser sich mit den irdischen Elementen verbinden muss, existiert das horizontale Prinzip, das sich durch die Bodennähe und sogar durch die Verankerung im Boden äußert. Mit den Beinen und auch mit dem Stoffwechsel verbindet sich der menschliche Bewegungsapparat auf intensive Weise mit den irdischen Elementen.

Das Horizontale und das Vertikale beschreiben zwei große Entwicklungsrichtungen, die jeder Mensch in seinem Dasein in einer spezifischen Weise erringen möchte. Einerseits möchte das Bewusstsein Erfahrungen über die Himmelsregionen und jenseitigen Welten erfahren, und andererseits will es in die verschiedenen Interessensgebiete, die die Welt und ihre Phänomene bietet, eindringen. Irdische und geistige Wissenschaften motivieren das menschliche Gemüt und tragen es einmal mehr in die Himmelsregionen empor und ein anderes Mal in die irdischen Reiche hinab.



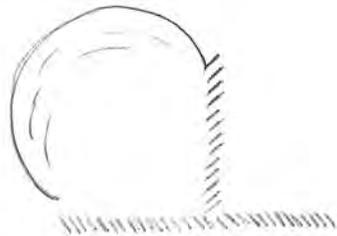
Die beiden großen Gegensätze von der horizontalen und der vertikalen Linie finden ihre Versöhnung im Seelen- und Geistleben des Menschen. Nicht die Flucht in die höheren Welten noch die Bindung an die Erdenprinzipien geben der Seele eine ausreichende Zufriedenheit, sondern ein Streben, das die geistigen Wirklichkeiten erfasst und von diesen ausge-

hend auf freie Weise in die irdischen Verhältnisse einzudringen vermag. Die Harmonie dieser beiden Bewegungsrichtungen in einer geeigneten Form der Synthese kann durch einen Kreis ihren schönen und bildhaften Ausdruck erhalten.

Bei der Taube bewegt sich der Übende mit einer ausgleitenden, wie auch sich sammelnden Beindynamik und erlebt bereits mit den ersten Phasen eine Nähe zum Boden, auf dem er sitzt. Diese Bewegung entspricht dem zweiten Zentrum und ist signifikant für die merkurialen Anziehungskräfte der Weltenschöpfung, die dem Menschen tatsächlich die Empfindung der Nähe und des Verbundenseins mit den Elementen geben.

Aus dieser Sitzhaltung erhebt sich der ganze Rücken nach oben dynamisch empor und sucht gewissermaßen die möglichen Dimensionen einer neuen, freien und höheren Wirklichkeit. Dieses Aufstreben in die Vertikale bereitet dem Übenden eine gewisse Mühe, da er die Wirbelsäule aus dem Becken herausheben muss und schließlich sogar entgegen den ungewöhnlichen Schwerkraften die Brustwirbelsäule dynamisiert. Die Mühe um diese Aufrichtung ist ein Charakteristikum von *kapotāsana*.

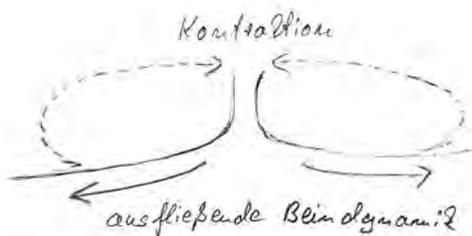
Der harmonische und vollkommene Ausdruck der Taube aber findet seine Vollendung ab jenem Moment, ab dem der Fuß auf den Hinterkopf gebracht wird und die Arme wie in einer Umstülpung über dem Kopf diesen Fuß ergreifen. Der ganze Körper ruht umgestülpt in der Rückwärtsbeuge und formt nun nicht mehr die vertikale Linie nach oben, sondern eine schöne Kreisbewegung, die sowohl die horizontale wie auch die vertikale Strebsamkeit des Menschen einbezieht. Während der Körper bodennah im Gleichgewicht ruht, öffnet sich weit der Brustkorb und der gesamte Körper beschreibt in der vollendeten Kreisbewegung eine Offenheit zum Kosmos und eine Beziehung zur Erde.



## Zur Ausführung

Bei dieser Stellung werden alle sieben Zentren einbezogen. Sowohl Kraft-einsatz als auch Geschicklichkeit, Ausdehnung, Zusammenziehung, Auf-richtevermögen, Gleichgewicht, klare Vorstellungskraft, formende Gedan-kenklarheit als auch ein gewisses Loslassen von Spannungen und körper-licher Schwere sind in dieser Stellung notwendig.

Man beginne in einer Sitzhaltung und winkle, wie in den Bildern, ein Bein an. Es ist günstig, das nach hinten gestreckte Bein mehrfach dynamisch durch Ausdehnung und Zusammenziehung der Muskulatur zu aktivieren und durch mehrfache Wiederholung mit abwechselnden Beinen den Sitz nach und nach bodenwärts zu führen. Die Beine werden regelrecht zum Beckenboden angezogen und gleichzeitig aber wieder ausgedehnt.



Man kann sich zur Erleichterung ein Kissen unter das Gesäß legen und auf diese Weise den Körper leicht erhöhen. Das Gleichgewicht kann mit Hilfe dieser ausgleichenden Erhöhung leichter gehalten werden.

Nachdem der Körper einigermaßen in eine gerade Linie ausgerichtet ist, beginnt der Übende mit der vertikalen Ausrichtung. Diese beginnt am besten zuerst mit einem Arm, sodann mit beiden, wie die folgenden Bilder in einer rhythmischen Serie zeigen. Weit wird die Brustwirbelsäule ausge- dehnt, gehoben und auf diese Weise zur Extension gebracht. Noch aber fällt der Nacken nicht nach hinten zurück.

Es ist in dieser Phase hilfreich, wenn der Übende den Unterschenkel hochschlägt und diesen mit den Armen nach vorne zieht, sodass die Beine weiter in ihre Dehnung finden und die Sitzhaltung bestmöglich in Bodennähe gleitet.

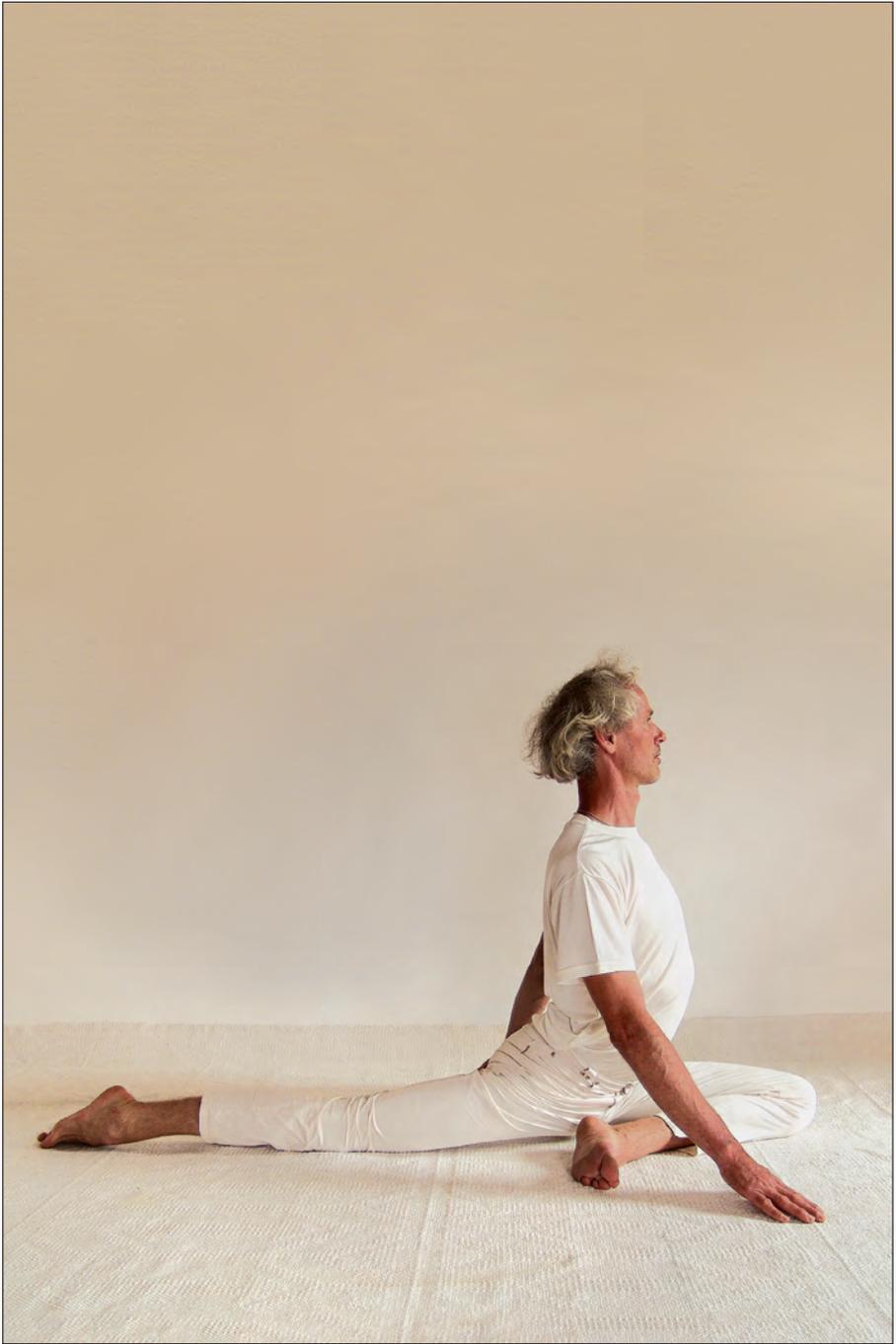
Die Bewegung über den Kopf ist außerordentlich anspruchsvoll. Zunächst wird ein Arm weit in die Ausdehnung geführt, das hintere Bein hochgeschlagen, und dann werden die Zehen über der Stirn ergriffen. Schließlich legt der Übende den Fuß an den Hinterkopf und ergreift diesen mit der zweiten Hand. Ruhend im Gleichgewicht, auf eine exakte Metrik und Linie achtend zieht sich nun der ganze Körper noch einmal in der Stellung zusammen. In der Endphase besteht kaum eine Spannung in den Armen, aus der Beindynamik schiebt der Übende den Fuß auf den Kopf. Der Kreis ist nun durch seine eigene Dynamik geschlossen und die Arme halten lediglich die Form. Für etwa 15 Sekunden kann diese Stellung im Gleichgewicht wie auch in der Dynamik gehalten werden. Man übe immer beide Seiten.

Da die Bewegung über den Kopf sehr anspruchsvoll ist, kann der Übende mit Hilfe eines Umstülpungsgriffes den Fuß ergreifen und mit einer Hand das Bein Richtung Kopf ziehen. Es sollte der Übende jedoch darauf achten, dass er den Oberkörper nicht auf zu extreme Weise seitlich lagert und damit nicht zu weit aus der natürlichen Metrik der Stellung ausweicht.

Die vier Zeichnungen auf S. 329 zeigen die Phasen des Umstülpungsgriffes. Anfangs kann der Übende nur mit einem Arm die Taube ausführen, während er mit dem anderen Arm noch am Boden weilt und das Gleichgewicht hält. Die Taube ist eine anspruchsvolle Gleichgewichtsstellung. Sie dehnt exakt die Brustwirbelsäule aus.

Allgemein empfiehlt sich die Übung auch für Personen, die noch nicht in die weite Rückwärtsdynamik kommen können. Sie kann in einzelnen Phasen bis zu einem ersten Aufrichten in die Vertikale und einem ersten Ausdehnen in die Horizontale geübt werden.

Das Erleben der Taube ist empfindsam und schenkt dem Übenden ein erstes Gefühl für die beiden großen Dimensionen der Bewegungen, die in seinem Körper urbildlich angelegt sind.











## Der rückwärtsbeugende Handgriff



Die Handbewegung nach hinten erfolgt ungewöhnlich mit der Handfläche nach oben. Schließlich ergreift der Übende genau umgekehrt mit den Fingern am Fußrücken und dem Daumen an der Fußsohle den Fuß, zieht ihn aktiv nach vorne und stülpt sich in einer großen Bewegung mit dem ganzen Körper um. Die Wirbelsäule arbeitet an dieser Umstülpungsbewegung aktiv mit.

