

## **Vorwort**

Ich habe während 35 Jahren die Menschen in Europa beobachten können und bestens kennen gelernt. Die Menschen dieses Erdteils gehen die äußeren Belange ihres Lebens mit großer Gründlichkeit und Perfektion an. Ich habe das immer bewundert. Es ist mein inniger Wunsch, dass man sich hierzulande dafür öffnet, mit derselben Gründlichkeit die inneren Lebensbelange anzugehen und der inneren Persönlichkeit dieselbe Liebe und Aufmerksamkeit zu schenken. Dafür ist täglich nur ein klitzekleiner zeitlicher Aufwand nötig. – Nicht nur das äußere Wohl ist beglückend. Innere Seligkeit ist auch ein Vergnügen!

Für mich als gebürtige Inderin steht das Wohlergehen des Menschen im Zentrum des Lebens. Wir Inder pflegen dies, indem wir dem Gemüt die nötige Beachtung schenken und beispielsweise Yoga praktizieren. Natürlich ist Yoga etwas Altes und Überliefertes. Aber im Moment, in welchem ich Yoga übe, beinhaltet er für mich die Essenz der Gegenwart. Dazu gehört auch, dass alt überlieferte vedische Wissenschaften, wie Yoga, in ihren einzelnen Teilen unantastbar und unveränderbar sind und bleiben sollten. Gerade im Yoga erachte ich dies als sehr wichtig.

Mit dem vorliegenden Buch Antons geht für mich ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung. Das Buch bringt die Ganzheitlichkeit und traditionelle Einheit dieser Disziplin exakt auf den Punkt. Es basiert auf Antons gewonnenem Wissen aus seinen 45 Jahren Praxis und Studium über Yoga und Vedanta.

Wer immer dieses Buch liest, und seinen Weg zu dieser täglichen Disziplin und inneren Persönlichkeitspflege findet, den möchte ich herzlich beglückwünschen.

Baden, 11. Februar 2014

Vijaya Rao  
Indische Tanz- und Musikpädagogin

## Einleitung

Yoga ist in der modernen Welt zu einem für jedermann verständlichen Begriff geworden. Davon jedenfalls würden die meisten Menschen ausgehen. Es ist jedoch eine allgemein zu beobachtende Erscheinung, dass man immer dann, wenn man glaubt, eine Sache verstanden zu haben, beginnt, leichtsinnig mit den sie bezeichnenden Begriffen umzugehen. Dies führt meistens dazu, dass sich die Bedeutungen dieser Begriffe verändern. Die Selbstverständlichkeit, mit der wir glauben Yoga zu verstehen, bringt es mit sich, dass wir diesen Begriff von seiner Wurzel entfernen, artenfremdet gebrauchen und letztlich auch falsch verstehen. „Ich geh ins Yoga,“ oder „ich mache Yoga,“ sind dem eigentlichen Wortsinn entfremdete, gängige Phrasen, die ein fundamentales Missverständnis bezüglich des Begriffs ‚Yoga‘ offenbaren. Denn das Wort ‚Yoga‘ bezeichnet einen Zustand, keine Aktivität. Im besten Fall kann von einem Yoga-(Übungs-)System gesprochen werden. Es geht hier aber weniger um die Berichtigung von Missverständnissen und Fehlinterpretationen, als vielmehr darum, die tiefere Bedeutung von Yoga, die selbst in der einschlägigen Literatur oft zu kurz kommt, aufzuzeigen.

Das vorliegende Werk sollte nicht als Lehrbuch verstanden werden, denn Yoga kann weder durch ein Buch schlüssig erklärt, noch über ein solches wirklich erlernt werden. Dies ist genau das, was schon der große Weise Patañjali um 200 vor Chr. in seinen Yoga-Aphorismen hintergründig zu erklären versuchte. Yoga wird der Zustand genannt, der erlangt wird, indem das gleichnamige Übungssystem auf traditionelle Weise von einem kompetenten Lehrer erlernt und mit Disziplin geübt wird. – Denn Yoga kann nicht verstanden, Yoga kann nur erfahren werden!

Dieses Buch soll Inspiration sein und Wegleitung für all jene, die in Yoga mehr sehen, als nur eine exotische Form von Gymnastik, und die jene Essenz des Seins ergründen und ins Leben integrieren möchten, die im höchsten Maße heilsam und erfüllend ist, und die im Zustand von Yoga zur inneren, glückseligen Erfahrung wird.

## 1. Was ist Yoga

### Der mythische Ursprung des Yoga

Um die Bedeutung von Yoga zu verstehen, ist es notwendig, seine uralte Geschichte zu erhellen.

Der Ursprung des Yoga geht in mythische Zeiten zurück. In der Śivasamhitā, welche zu den ältesten Schriften über Yoga gehört, legt Śiva seiner Gattin Pārvatī die Wissenschaft des Yoga (yogānuśāsanam) dar. Śiva gilt als der Herr über das Entstehen und Vergehen dieser Welt. In der hinduistischen göttlichen Trinität von Brahmā, Viṣṇu und Śiva ist er mit der Auflösung dieser Welt betraut. Er wird auch Maheśvara, großer Herr, genannt. Für den Yogin aber ist er der Urvater des Yoga und die Personifikation von Yoga schlechthin.

Entgegen der religiösen Vorstellung, besitzt Śiva in der vedischen spirituellen Tradition nicht den Status eines Gottes, sondern den eines Weltenlehrers. Anders als Brahmā und Viṣṇu, welche die Gottheiten auf der Kausal- beziehungsweise der Mentalebene der makrokosmischen Welten sind, ist Śiva eine belegbare historische Persönlichkeit. Seine irdische Existenz bezieht sich auf sein Leben und Wirken als Yogin im Himālaya in grauer Vorzeit. Sie reicht also weit zurück in vorhinduistische Zeit. Śiva gilt denn auch als der Herr des Yoga. Sein (jetziger) Wohnsitz ist der Berg Kailāsa. Gemeint ist aber nicht der irdische Kailāsa, der sich im Tibetischen Himālaya befindet, sondern der himmlische Kailāsa auf der Brahmā-Loka, welche letztere auch die kausale oder ätherische Wel-

tenebene genannt wird.<sup>1</sup> Dort unterrichtet er die nach Vollendung suchenden Seelen auf ihrem Weg zu Gott.

Es wäre jedoch falsch zu glauben, dass der Yoga von Śiva erfunden worden sei. Kṛṣṇa sagt in der Bhagavadgītā, dass Yoga, die Lehre von der Rückkehr zu Gott, von ihm, dem Weltenherrscher (Nārāyaṇa) selbst dem Vaivasvat verkündet wurde. Dieser unterwies seinen Sohn Manu (auch Vaivasvat-Manu genannt), den Urahn des jetzigen Menschengeschlechts. Dieser wiederum gab dieses Wissen an seinen Sohn Ikṣvāku, den Begründer der Sonnendynastie, weiter.<sup>2</sup> Von den Nachkommen Ikṣvākus wurde dieses Wissen bis in die heutige Zeit tradiert. Auf diese Weise hielt Yoga Einzug in unsere Welt. Die meisten Schriften verweisen jedoch auf Śiva als den Urvater des Yoga. Śiva war zweifelsohne eine schillernde Persönlichkeit, dessen Leben und Wirken jedoch wegen seiner Mystifizierung nur mangelhaft nachgezeichnet werden kann. In der indischen Literatur wird er auch als der kosmische Tänzer geschildert. In zahlreichen südindischen Tempeln findet man Darstellungen der 108 tänzerischen Posen Śivas. Viele davon muten jedoch eher wie Yoga-Āsana-Stellungen an und sind in tänzerischem Zusammenhang schwer vorstellbar. Einige davon sind so schwierig, dass sie nur von fortgeschrittenen Yoga-Āsana-Übenden und sogenannten Schlangenmenschen ausführbar sind.<sup>3</sup> Sie veranschaulichen und belegen aber die althergebrachten yogischen Praktiken und lassen erahnen, dass der Ursprung des Yoga in unergründlichen Tiefen der Vergangenheit zurückliegt.

---

<sup>1</sup> Die verschiedenen himmlischen Weltenebenen werden von diesem Autor im Buch „Spirituelle Geheimnisse, die Mysterien des Akṣara Vidyā“ eingehend behandelt.

<sup>2</sup> Bhagavad Gītā: 4.1

<sup>3</sup> Siehe Abbildungen S. 17, 18