



Foto: narvikk, istockphoto.com

Sadhus sind Männer, die sich einem religiösen, teilweise streng asketischen Leben verschrieben haben und oft auch Yoga praktizieren.

DIE GESCHICHTE DES YOGI

Yoga war männlich

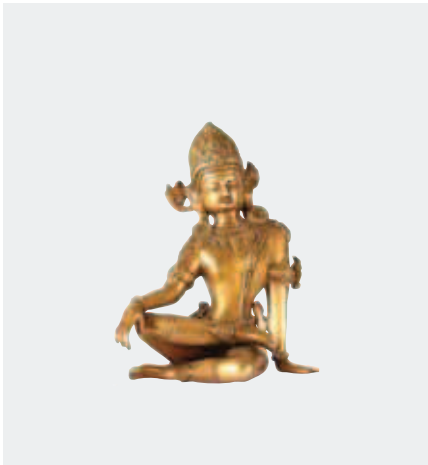
Als Mitte des vergangenen Jahrhunderts in Indien auch Frauen im Yoga unterrichtet wurden, kam dies einer Revolution gleich. Denn traditionell war Yoga in Indien eine Männersache.

Text: Dr. Christian Fuchs

Wenn wir die heutige Yoga-Szene in Deutschland oder Europa betrachten, entdecken wir mehrheitlich Frauen, die Yoga praktizieren und unterrichten. Das war vor zwanzig Jahren nicht anders: Im Rahmen der Forschungen zu meiner Doktorarbeit ermittelte ich, dass 80 Prozent der Übenden Frauen sind. Der Blick auf die moderne Situation könnte also zu dem Schluss verleiten, dass auch die Yoga-Geschichte in Indien überwiegend von Frauen geschrieben wurde. Dem ist aber nicht so. Von besonderen historischen Phasen wie dem Tantrismus abgesehen, wurde die Entwicklung des Yoga in Indien bis in die Neuzeit hinein vor allem von Männern geprägt – und das mit weitreichenden Konsequenzen.

Der frühe »Yogi« der Induskultur

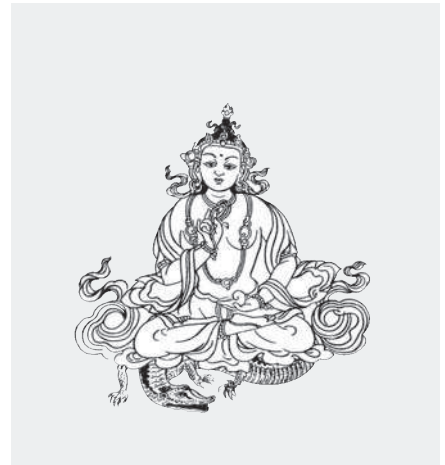
Bereits in der Induskultur, deren Blütezeit im dritten und zweiten vorchristlichen Jahrtausend lag, könnte es eine frühe Form von Yoga gegeben haben. Unter den vielen Artefakten aus dieser Hochkultur, die bei Ausgrabungen im Nordwesten des indischen Subkontinents ab 1921 entdeckt wurden, findet sich auch das Siegel des sogenannten »Indus-Yogi«. Hier ist eine Figur in einem Sitz dargestellt, der sehr an eine Haltung aus dem späteren Haṭha-Yoga erinnert. Handelt es sich also um die Darstellung eines frühen Yogi? Oder wird hier, wie andere Forscher vermuten, eine Art »Proto-Shiva« in seiner frühen Form als »Paśupati«, der »Herr der Tiere«, dargestellt? Aber



Indra wurde als der höchste, kriegerische und Gott des Sturmes und des Regens verehrt.



Agni ist die Feuerform des Göttlichen und war einer der wichtigsten Götter der Vedischen Religion.



Varuna ist einer der höchsten und am meisten verehrten indischen Gottheiten der frühvedischen Zeit.

auch dann hätten wir einen ersten Hinweis auf Yoga: Denn der hinduistische Gott Shiva gilt seit alters her auch als der »Herr des Yoga«.

Eine ebenfalls aus der Induskultur stammende Büste zeigt den später so genannten »Induspriester«. Diese Figur, die der Induskultur in gewisser Weise ihr »Gesicht« gegeben hat, lässt einen in sich gekehrten Gesichtseindruck erkennen, der Anklänge an spätere Darstellungen des meditierenden Buddha aufweist. Finden wir hier ein weiteres Indiz für einen frühen, männlich geprägten Yoga? Da die Indusschrift bis heute nicht entziffert ist, tappen wir bei einer genauen Analyse dieser Funde noch immer im Dunkeln. Deutlich wird aber: Die Statuetten aus der Induskultur, die Frauen oder Göttinnen darstellen, verkörpern sinnlich, zuweilen sogar erotisch und eher expressiv vor allem Fruchtbarkeits-Aspekte. Die beiden genannten männlichen Figuren deuten dagegen eher in Richtung auf eine »introvertierte« Praxis, die Körper und Geist zu beherrschen sucht.

Yogische »Aussteiger« im späten Veda

Greifbarer werden die Zeugnisse des frühen Yoga in Indien ab der Epoche der vedischen Kultur, also ab etwa 1500 vor Christus. Da uns die vedischen Texte heute in schriftlicher Form und in mündlicher Überlieferung vorliegen, ist die Quellenlage hier relativ gesichert. Als die Indogermanen im zweiten vorchristlichen Jahrtausend nach Indien einfielen, brachten sie nicht nur ihre starke patriarchalische Schichtung – einer der Ursprünge des späteren Kastenwesens – mit, sondern auch ihr männlich bestimmtes Götterpantheon. Während im antiken Griechenland oder Rom Göttinnen wie Demeter oder Vesta wichtige religiöse Funktionen besaßen, beschränkte sich der Veda gerade mal auf Usas, die Göttin der Morgenröte. Im vedischen »Götterhim-

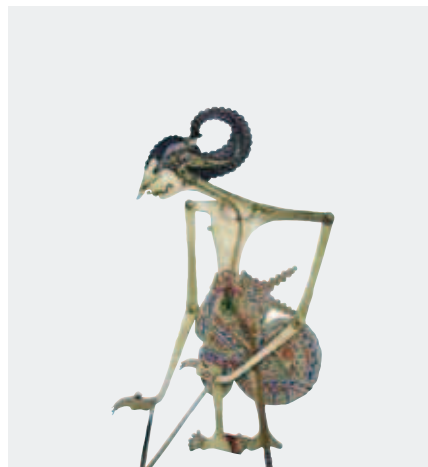
mel« wurden praktisch alle wichtigen Positionen von männlichen Gottheiten wie Indra, Agni, Soma oder Varuna besetzt. Und so müssen wir uns nicht wundern, dass der Veda für die männlichen Mitglieder der Gesellschaft ein klares Ideal ausgibt: »Hundert Herbeste, hundert Rinder, hundert Söhne«. Dieses Ideal galt sogar für die Zeit nach dem Tod: Die Gestorbenen sollen den »Weg der Väter« pitryāna gehen, der sie in ein ewiges »Paradies« mit reichlich »Himmelsnektar«, dem »soma«, einem vedischen Rauschtrank, führt. Allerdings gab es – zumindest in spätvedischer Zeit – auch so etwas wie gesellschaftliche »Aussteiger«, die ihre religiöse Praxis nicht auf die Anrufung von (männlichen) Göttern und auf die Zelebrierung komplexer Opferrituale beschränkten. Im zehnten Buch des Ṛg-Veda findet sich der »Keśin-Hymnus«. Die hier beschriebenen »Keśins«, wörtlich: die »Langhaarigen«, praktizierten Trance-Techniken, die sie nach eigener Aussage »den Luftraum besteigen« ließen – wie immer wir das heute zu interpretieren haben. In diesem Hymnus und in den »Vrātya«-Versen des Atharva-Veda offenbart sich eine frühe Form des Yoga, die eher das Bild eines »wilden«, ekstatischen Yogi zeichnet; ein Yogi, der nackt und »verrückt vor Askese (tapas)« ist, der in den Wäldern lebt und der sich ganz dem Erschließen des eigenen Inneren hingeben möchte.

Der meditierende Yogi in den Upanishaden

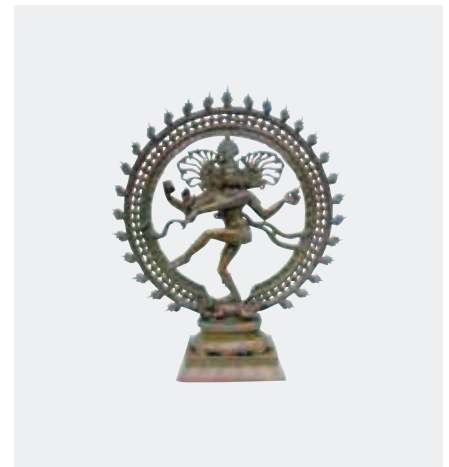
Diese Tendenz zur Introversion sollte sich dann mit dem Entstehen der Upanishaden ab etwa 900 vor Christus massiv verstärken. Im zweiten Kapitel der Śvetāśvatara-Upanishad findet sich eine der frühesten Beschreibungen konkreter Yoga-Praxis. Dort heißt es im Vers 8: »Nachdem er den dreifach aufgerichteten Körper – gemeint sind Rücken, Nacken und Kopf – in einer Ebene ausgerichtet hat, und seine Sinne mittels der Geisteskraft



Veda ist eine zunächst mündlich überlieferte, später schriftlich fixierte Sammlung religiöser Texte im Hinduismus.



Arjuna ist einer der wichtigsten Helden-gestalten im indischen Epos Mahabharata und der Bhagavad-Gītā.



Shiva ist einer der wichtigsten Götter des Hinduismus.

im Herzen angesiedelt hat, mag der Wissende mit dem Brahman-Floß alle furchtbringenden (inneren) Ströme überqueren« (eigene Übersetzung). Es geht hier und in ähnlichen Aussagen anderer Texte stets um die Beherrschung der inneren Gemütszustände, die als »furchtbringende Ströme« oder – wie in der Kāṭhaka-Upanishad – als »wilde Pferde« bezeichnet werden. Die ungezähmte Flut der Gedanken und Gefühle soll gezügelt und zur Ruhe gebracht werden, damit dem Yogi das Durchbrechen zum Wesenskern (puruṣa, ātman) und damit die Erfahrung der eigenen »Unsterblichkeit und Freiheit« (Eliade) möglich wird. Allerdings hat dieses unbedingte Streben nach Unsterblichkeit und Freiheit, wie es sich in den Upanishaden ausdrückt, einen Preis: Der Yogi lebt nach der Idealvorstellung der Texte nicht (mehr) in der Gesellschaft, sondern in der Einsamkeit der Wälder und der Berge. Die Śvetāśvatara-Upanishad macht konkrete Vorgaben: »An einem ebenen, reinen, von Kies, Feuer und Sand freien Ort, der mit lautlosen Wasserstätten versehen ist, der angenehm ist für den Geist ... und durch eine Höhle vor dem Wind Schutz bietet, dort möge er seine Versenkung praktizieren« (eigene Übersetzung).

Nach der Philosophie jener Epoche gilt der Ausstieg aus dem »Kreislauf der Wiedergeburten« saṃsāra als unabdingbar für das Erreichen der Befreiung, mokṣa oder kaivalya genannt. Und dieser Ausstieg bedeutet gleichermaßen einen Ausstieg aus den traditionellen gesellschaftlichen Bezügen, weshalb der Yogi üblicherweise auch seine Kastenzugehörigkeit ablegt.

Der »weltliche« Yogi der Bhagavad-Gītā

Mit dem Entstehen und der Verbreitung der beiden großen indischen Epen Rāmāyaṇa und Mahābhārata um die Zeitenwende entwickelte sich dann aber ein weiteres Yoga-Konzept. Die Bha-

gavad-Gītā, die ja bekanntlich einen Teil des Mahābhārata-Epos darstellt, betont vor allem zwei neue Aspekte. Der Yogi soll sein dharma, also seine (Lebens)-Aufgabe, vorrangig in der Welt erfüllen – und zwar im Geist eines selbstlosen Handelns, das auf die Früchte des Tuns verzichtet. Und der Yogi soll sein ganzes Trachten und Handeln in den Dienst des höchsten Gottes Krishna stellen und damit einen Yoga der absoluten Hingabe praktizieren. Diese Form des Bhakti-Yoga gilt in der Bhagavad-Gītā und in vielen der sich an die epische Literatur anschließenden Purāṇa-Texten als die höchste und vollkommenste Form des Yoga. Und so erklärt sich auch die zunehmende Beliebtheit dieser Texte und ihrer Lehren. Nun war es – zumindest nach dem Ideal – jedermann möglich in der Gesellschaft zu bleiben und durch die Erfüllung des eigenen dharma und durch eine Haltung der Gottesliebe ein vollendeter Yogi zu sein. Dieser neue Typus des »säkularen« Yogi versöhnte gewissermaßen die weltlichen Strukturen und Erfordernisse der Gesellschaft beispielsweise in Familie oder Beruf mit den spirituellen Bedürfnissen des einzelnen Individuums. Gleichzeitig müssen wir davon ausgehen, dass sich die bestehenden gesellschaftlichen Verhältnisse durch diese »Versöhnung« stabilisierten. Stellte der Yogi der Upanishad-Zeit durch sein »Aussteigertum« noch eine latente Bedrohung für die soziale Gemeinschaft dar, so waren durch die epischen Texte und durch die Purāṇas die gesellschaftlichen Verhältnisse legitimiert. Es war nun erstrebenswert, in seiner Kaste zu verbleiben und seine Pflicht zu erfüllen, auch wenn diese Pflicht wie im Fall des Bhagavad-Gītā-»Helden« Arjuna im kriegerischen Kampf und im Töten der »Feinde« bestand.

Die tantrischen Yogis

Diese Zementierung des gesellschaftlichen Status quo – mit einer offensichtlichen Abwertung der Frauen und der niederen

Kasten – mag einer der Gründe dafür gewesen sein, dass Indien ab dem sechsten Jahrhundert nach Christus von einer neuen kulturellen Strömung erfasst wurde: dem Tantrismus. Der neue Geist des Tantra führte in der Folgezeit nicht nur zu einer unglaublichen Blüte des kulturellen Lebens beispielsweise in der Kunst. Mit der tantrischen Strömung kamen auch sehr alte und lange unterdrückte Erfahrungen und Themen wieder an die Oberfläche; Erfahrungen und Erkenntnisse, die wohl bereits in der Hochblüte der sogenannten »Dravidischen Kultur« gemacht worden waren. Vor allem das Weibliche wurde nun stark aufgewertet und zum ebenbürtigen und partnerschaftlichen Pendant des Männlichen erhoben. Und nicht nur das: Im hinduistischen Tantra entwickelte sich die Vorstellung, dass das weibliche Prinzip vor allem die Eigenschaften der Energie, Shakti genannt, verkörpert und damit die Qualitäten von Aktivität, Bewegung und Kreativität, wohingegen das männliche Prinzip, Shiva, nun vor allem als Ausdruck der Materie gesehen wurde – mit den Qualitäten von Passivität, Form und Struktur.

Sehr anschaulich umgesetzt sehen wir das in der tantrischen Darstellung von Shiva und Shakti: Die Göttin Shakti steht oder tanzt voller Energie auf dem Körper von Shiva, der ohne sie – also ohne die weibliche Energie – nur ein Leichnam (śava) wäre. Die Shakti ist es auch, die gleichermaßen die schöpferischen und besänftigenden Attribute Blume und »Fürchte dich nicht«-Geste auf ihrer rechten Seite wie die trennenden und »zerstörerischen« Attribute Sichel und Schere auf ihrer linken Seite in Händen hält. Sie ist es, die mit ihrer Energie die Potenz hat, sowohl zu erschaffen und zu gebären als auch wieder aufzulösen. Aber sie benötigt dazu – als Pendant und Ergänzung – das männliche Prinzip, das ihr Halt und Sicherheit gibt und das ihre unerschöpfliche Energie in eine geordnete Struktur bringen kann. Dieses tantrische Konzept kam einer kulturellen Revolution gleich. Denn nun konnte der männliche Yogi zum gleichberechtigten Partner avancieren. Er war nicht mehr der »Macher«, der alles beherrschen und kontrollieren muss. Der tantrische Yogi war nun vielmehr in der Lage in der Begegnung mit der tantrischen Yogini und in der Begegnung mit sich selbst die kreative Polarität von Energie und Materie, von Aktivität und Passivität zu erfahren. Modern ausgedrückt: Der Tantra-Yogi konnte sich (endlich) auf den Weg machen, seine eigene Weiblichkeit – »Anima« nach C.G. Jung – zu entdecken und zu leben.

Die körperorientierten Haṭha-Yogis

Mit dem Tantra entstand eine neue Wertschätzung des menschlichen Körpers, der nun als »Tempel des Göttlichen« angesehen werden konnte. Diese veränderte Sichtweise barg für den Yogi Chancen und Risiken zugleich. Die Chancen bestanden und bestehen darin, die Körperhülle nicht mehr nur als eine »Fessel«, pāśa, zu betrachten, die an die Welt bindet. Die Tantriker – und die ab dem 10. Jahrhundert vermehrt auftretenden Haṭha-Yogis – erkannten vielmehr die Möglichkeit, die Körperlichkeit in

den spirituellen Weg zu integrieren und so mit und durch den Körper wertvolle spirituelle Erfahrungen zu machen. Die Risiken lagen und liegen in der Tendenz, den Yoga-Weg auf die reine Körperpraxis zu reduzieren und die geistigen Aspekte des Yoga zu vernachlässigen oder völlig auszuklammern. Beide Tendenzen finden sich bereits in der Haṭha(yoga)pradīpikā, einem der bekannten Haupttexte des Haṭha-Yoga. Einerseits macht die Pradīpikā deutlich, dass das Ziel des Yoga nicht ohne Einbeziehung des Körpers erreicht werden kann: »Ohne Haṭha- gibt es keinen Rāja-Yoga« (Vers II, 76, Übersetzung Anna Trökes). Andererseits verliert sich die Pradīpikā immer wieder in höchst zweifelhaften Versprechungen auf der körperlichen Ebene. So etwa, wenn sie in den Versen III, 58 und 59 behauptet, wer uḍḍīyāna-bandha »kontinuierlich übt, wird wieder jung, wenn er alt ist«, und »es besteht kein Zweifel, dass derjenige, der dies sechs Monate lang übt, den Tod überwindet« (Übersetzung Trökes).

Folglich dürfen wir uns nicht wundern, dass auch im modernen Indien beide Typen von »Yogis« anzutreffen sind: Solche, die den Yoga nach wie vor als spirituellen Weg zur Befreiung betrachten und solche, die beispielsweise bei der »National Yoga Championship« damit glänzen, die schwierigsten Körperhaltungen öffentlich zu demonstrieren. Und auch in der heutigen westlichen Yoga-Szene finden wir beide Tendenzen: Eine ganzheitliche Sichtweise, die sich um den Yoga in seinen körperlichen, geistigen und spirituellen Aspekten bemüht, und rein körperbetonte Trends, die im Yoga die perfekte Methode für eine gute Figur sehen, à la Julia Roberts: »Ich will nicht mein Leben verändern; nur meinen Po«. Wenn also das amerikanische Magazin Newsweek im Juni 2003 einen Artikel über Yoga betitelt: »Real Men Do Yoga«, dann sind (nicht) nur wir Männer in der Gegenwart angekommen.

Wir stehen vor der spannenden Frage, ob und wie ein zeitgemäßer Yoga für den Mann von heute aussehen könnte. Für einen Mann, der gleichermaßen seinem Dasein in Beziehung, Familie und Beruf, seinem Verankert-Sein im eigenen Körper und Geist und nicht zuletzt seinen spirituellen Sehnsüchten und Zielen gerecht werden möchte. Ist das alles zu leisten und zu integrieren? Ich denke schon: Man(n) kann.

Literatur

Eliade, Mircea: Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit, 2. Aufl. Insel Verlag 2004

Fuchs, Christian: Yoga in Deutschland, Kohlhammer Verlag 1990

Jung, Carl Gustav: C.-G.-Jung-Taschenbuchausgabe: Archetypen, 6. Aufl., dtv 1996

Trökes, Anna: Haṭha-Yoga-Pradīpikā (Übersetzung ins Deutsche auf der Grundlage der französischen Übersetzung von Tara Michaël und der englischen Übersetzung von Svāmī Digambarji), Berlin 2006