

Deutsches Yoga-Forum

DEZEMBER/JANUAR
HEFT 6/2025

YOGA WIRKT - JEDEN TAG
Yoga ist Weltbezug

DER NEUE BDYOGA-VORSTAND
STELLT SICH VOR

NEUES BDYOGA-HANDBUCH FÜR
YOGA-ÜBENDE UND LEHRENDE

OM, IST DAS
HINDUISTISCH
ODER YOGA?

BDYOGA

Haltung, die bewegt

LEBEN IST BEZIEHUNG, LEBEN IST YAJÑĀ

»Für alle Ewigkeit ist Brahman in ichlose Darbietung, in yajña gebettet.«

Text: Osman Yoncaova

Vom Geschenk der Erdbeeren spricht Robin W. Kimmerer, als sie das Leben auf dieser Erde als Kreisläufe von Geben und Nehmen beschreibt, als Schenk-Ökonomie zwischen allem, was an diesem lebendigen Sein Teil hat, einschließlich der Menschen untereinander.

In ihrem Buch »Geflochtenes Süßgras« geht die Professorin für Umweltwissenschaften der Weisheit ihrer Vorfahren nach. Sie folgt den Spuren der indigenen Kulturen Nordamerikas und zeichnet mit ihren Reflexionen ein lebendiges Bild einer Lebensweise im Bewusstsein gegenseitiger Bezogenheit. Genau dieses Selbstverständnis kommt in einer Kernaussage der Bhagavadgītā zum Ausdruck: Leben ist yajñā, ichlose Darbietung des eigenen Wesens im Wechselspiel mit einer größeren Ganzheit, wie die indische Philosophin Vimala Thakar es in ihrem Kommentar zur Bhagavadgītā herausarbeitet – »Leben ist Beziehung.«

Die Gītā wird als eine Upanishad angesehen und am Ende eines jeden Kapitels wird im Kolophon wiederholt, wovon sie handelt: »iti shrīmad bhagavadgītā-sūpanisatsu brahmavidyāyām yogashāstre shrīkrśnārjunasamvāde ...« Die Gītā ist eine Upanishad. Sie handelt von Brahma-Vidya, dem Wissen um das, was den Grund allen Seins bildet; von Yoga-Shāstra, der Lehre vom Yoga, davon, wie dieses Wissen zur Anwendung kommt und verwirklicht wird im täglichen Leben; und nicht

zuletzt von dem Dialog zwischen der Dimension der unermesslichen Wahrheit, die durch Shrī Krishna verkörpert wird und der Dimension des menschlichen Lebens, die durch Arjuna verkörpert wird. Es geht um Dialog, Austausch und Beziehung zwischen diesen beiden Ebenen des Seins. (DYF 4/2021)

Menschen, die die Gītā von innen verstanden haben, wie Gandhi, Sri Aurobindo und Swami Krishnananda vermitteln uns einen wertschätzenden Einblick in die Tiefe ihrer Aussagen. So auch Vimala Thakar. Sie sagt: »Jedes Mal, wenn ich die Gītā studiere – und ich habe sie mindestens in den letzten fünfzig Jahren meines Lebens studiert – jedes Mal wenn du sie berührst, findest du eine weitere Nuance, einen neuen Lichtstrahl, der aus den Worten hervor strömt.«

Bei der Erläuterung des achten Kapitels spricht Vimala Thakar von dem Verhältnis zwischen der Dimension der Ganzheit und der Vielfalt einzelner Gestaltungen. Sie schreibt, »die unmanifestierte, die unteilbare holistische Wirklichkeit, die Brahman ist, und die vergängliche manifestierte Wirklichkeit, die Vielheit, sind Eins.





Das Eine enthält das Viele und das Viele enthält das Eine [...] Jede Gestalt enthält die Ganzheit des Lebens.«

Zu ähnlichen Aussagen kommen heutige Denker und Wissenschaftler: Henri Bortoft, der mit dem Quantenphysiker Bohm zum Thema der Ganzheitlichkeit forschte, sagt im Interview mit Otto Scharmer: »Organische Vielfalt schließt Einheit mit ein und organische Einheit beinhaltet Vielfalt.« Ebenda an anderer Stelle: »Wenn das Ganze in jedem seiner Teile erscheint, dann ist das Teil ein Ort, in dem das Ganze zu fassen ist [...] Ein Teil ist [so beschaffen] dass das Ganze sich darin vergegenwärtigt.«

Scharmer et.al. schreiben: »Um die Beziehung zwischen Teilen und dem Ganzen in organischen Systemen zu erkennen [...] brauchst du lediglich in den Nachthimmel hochzuschauen. [...] Irgendwie muss das Licht des ganzen Himmels in dem kleinen Raum deines Auges anwesend sein [...] Das Licht des gesamten Nachthimmels ist in jedem noch so kleinen Raum anwesend. Dies ist genau das gleiche Phänomen, das sich in einem Hologramm zeigt.« Egal wie oft man ein Hologramm teilt, jedes Teilstück enthält das Ganze.

Dass alles in allem enthalten ist, in wechselseitigem Austausch von der gleichen Lebendigkeit durchdrungen und miteinander verbunden ist, dass alle Lebensformen ihren Ursprung in dem gleichen Lebensquell haben und darin wieder aufgehen, kommt in wunderschönen Worten in dem Mantra »pūrnamadah pūrnamidam pūrñāt pūrnamudacyate ...« zum Ausdruck. Vimala Thakar übersetzt: »Die Ganzheit (Brahman) ist alles, was unsichtbar ist; die Ganzheit (Brahman) ist alles, was sichtbar ist. Die Ganzheit geht aus der Ganzheit hervor. Wenn die Ganzheit (die Universen) in Ganzheit (Brahman) eingeht, ist einzig Ganzheit da.«

Sind das nun einfach nette philosophische Überlegungen, oder was hat das mit dem Alltagsleben zu tun, mit unseren sozialen Begegnungen, mit unserem Umgang mit Tieren, Pflanzen und Meeren, mit unserem Miteinander auf der Erde? Wie erleben wir das Ineinander-Verflochtensein?

Ich sitze auf dem Balkon und lese. Die Morgensonne scheint. Das Kommen und

Gehen von Vogelgezwitscher in den Bäumen. Das Krächzen von Krähen irgendwo weiter entfernt über der Stadt. Das Rattern der Regionalbahn nach Göttingen, wenn sie beim Herausfahren aus dem Bahnhof beschleunigt. Ein Auto parkt vor dem Haus ein, dann das Schlagen der Tür. Zwei Menschen, die sich begrüßen. Ein Lachen. Der Tee aus Assam dampft in meinem Glas. Er hat einen warmen Farbton, an dem ich mich erfreue. Ich atme den Duft ein. Erinnerungen an die Kindheit in der Türkei steigen in mir auf. Der röhrende Lärm eines Motorrads wühlt die Stille für einen Augenblick auf. Dann legen sich die Wellen wieder. Die Stille bleibt.

Passiert das alles nur außerhalb von mir? Wieviel davon geschieht in dem Erfahrungsraum, mit dem ich mich als Person identifiziere? Wie weit geht dieser Raum? Ist es ein Gedankenkonstrukt, oder kann ich es spüren, dass mein Sein in diesem Augenblick verknüpft ist mit den Lebewesen in meiner Straße, mit dem Pendelverkehr nach Göttingen, mit der Sonne und ihrer Wärme, mit den Essenzen aus der Erde von Assam, mit der türkischen Kultur, mit der deutschen Kultur und Lebensweise?

Die Resonanzen in meinem Körper kann ich als gewöhnliche Reaktionen abtun und außer Acht lassen. Wenn ich aber genauer hinschaue, entdecke ich, dass das, was draußen geschieht, sich in mir widerspiegelt und einen Teil meiner gegenwärtigen Innenerfahrung bildet. Die Spiegelungen sind ein Teil von mir. Mit der Zeit wiederholen sich bestimmte Qualitäten und reichern sich in mir an. Es ist ein Unterschied, ob ich zum Beispiel auf Dauer den Eindrücken in einer Großstadt ausgesetzt oder an einem naturnahen Ort bin. Meine ganze physische und psychische Verfassung wird davon geprägt. Was draußen war, modelliert meine innere Substanz. Umgekehrt wirke ich durch die Art meines Tuns in mein soziales Umfeld. Durch mein Handeln, durch meine Lebensweise, meine Konsumgewohnheiten, präge ich mein soziales und natürliches Umfeld. Hierfür trage ich eine Verantwortung. Innen und Außen, Außen und Innen bedingen sich gegenseitig.



Vimala Thakar unterstreicht, dass der Schwerpunkt in der Gītā auf der Botschaft liegt, dass wir keine isolierten Einzelwesen sind. Sie erläutert weiter, dass Leben in Beziehung zu sein bedeutet und in die Kreisläufe von Geben und Nehmen auf der Erde eingebunden zu sein. Und dass jedes wahre Handeln, welches aus dem Bewusstsein der Ganzheit hervorgeht, ein yajña, eine Darbietung des eigenen Potentials an die Gesamtheit des miteinander verflochtenen Seins ist. Diese Ganzheit zu leben, das ist Yoga. Die grundlegende Frage, der die Gītā nachgeht, erklärt Thakar, ist, wie es gelingt, den Bogen zu halten zwischen der Bewusstheit für die Ganzheitlichkeit des Lebens, für die unermessliche, unvergängliche Wirklichkeit des Seins, für Brahman einerseits, und gleichzeitig in dieser Welt vergänglicher Phänomene, einschließlich unseres Selbst, zu leben.

»Das gelingt durch Yoga, gelingt durch abhyāsa«, erläutert Vimala Thakar. »Wer nicht in sich selbst diszipliniert ist, hat es schwer, den Zustand des Yoga zu erreichen; doch wer sich mit den angemessenen Mitteln in sich selbst ausrichtet, gelangt

dorthin,« steht in der Gītā (Bhg 6.36). Der unstete Geist, der sich in tausend Verlockungen, persönlichen Bestrebungen und Begierden verliert »kann gezähmt werden durch stetige Praxis (abhyāsa) und Losgelassenheit (vairāgya)« (Bhg 6.35). Thakar erklärt, dass abhyāsa dazu dient, die Sinne, den Körper, die physische Existenz so zu erziehen, »dass sie zu einem selbstverständlichen Akt der Darbietung fähig werden, fähig zu karma, zu wahren Handeln.«

Thakar weist darauf hin, dass die Gītā zwischen karma und kriyā unterscheidet. Aktivitäten, die von ungezügelttem Verlangen, innerem Drängen und Zerstreuung geleitet sind, werden als kriyā bezeichnet, erläutert sie. »Wenn es eine Bewegung ist, die aus der Ganzheit deines Seins hervorgeht, auf eine nicht selbstbezogene Art, mit einem Gefühl von yajña, einem Gefühl selbstvergessener Darbietung, dann ist diese Handlung ein karma.« »Lerne karma, wahres Handeln,« fordert Thakar auf, »lerne jeden einzelnen Moment vollständig zu leben und bewege dich durch jeden Moment mit der Ganzheit deines Wesens. Lasse jeden Moment eine

Darbietung sein, ein yajña, ein Verschenken, ein Miteinanderteilen.«

Ein solches Handeln steht in Bezug zum dharma. »Worauf sich das Wort dharma bezieht, ist die Qualität deines Lebenswandels, das Verschenken der Ganzheit deines Wesens. Alles, was du tust, mit einem Gefühl von Verantwortung zu tun, das ist die Bedeutung von dharma.« An anderer Stelle sagt sie: »Eine kosmische Entäußerung, yajña, vollzieht sich im gesamten Universum. In unserem Leben, auf der vergänglichen Ebene dessen, was geboren wurde und sterben wird, ist alles ein Verschenken, eine Darbietung, yajña; egal ob du einem Kind das Leben schenkst, ob du dein Wesen durch die Sprache verschenkst, ob du dein Wesen durch Liebe und Miteinanderteilen verschenkst.«

Thakar erklärt, in Verantwortung zu gehen, etwas zu verantworten bedeute, eine Antwort zu geben auf das, wonach dich das Leben fragt. »Eine Antwort zu geben, begründet eine Beziehung. Auf diese Weise leben Menschen gemeinsam. In der Fähigkeit, zu antworten, kommt Gemeinschaftlichkeit zum Ausdruck, kommt die

gegenseitige Verflochtenheit des Lebens zum Ausdruck. Deshalb bedeutet Leben, in Beziehung zu sein. Leben ist Beziehung.«

»Ohne yajña ist Leben nicht möglich,« stellt Thakar fest, »Erde, Weltraum, Sonne, Mond, Wasser, die Bäume, sie alle vollführen yajñas.« Jedes Leben auf diesem Planeten ist untrennbar verbunden mit den Kreisläufen von Geben und Nehmen. Jeder Atemzug ist ein Nehmen und Geben. Gleichzeitig begründet jeder Akt von Geben oder Nehmen eine Beziehung.

Robin W. Kimmerer schreibt: »Geschenke der Erde oder von jemand anderem begründen eine besondere Beziehung, eine Art Pflicht zum Geben, Empfangen, und zum Erwidern. Das Feld beschenkte uns [Kinder], wir beschenkten Dad, und wir versuchten, wiederum die Erdbeeren zu beschenken. Wenn die Beerenzeit vorbei war, bildeten die Pflanzen schlanke Ausläufer aus, [...] so jätete ich kleine Stellen frei, wo die Ausläufer den Boden berührten. Bald würde der Ausläufer kleine Wurzeln austreiben, und im Herbst würde es dann noch mehr Pflanzen geben, die im nächsten Erdbeermond blühen würden. Das brachte uns niemand bei – die Erdbeeren zeigten es uns selbst. Weil sie uns ein Geschenk gemacht hatten, entstand zwischen uns eine anhaltende Beziehung.«

Den Aussagen der Gītā liegt die Erkenntnis zugrunde, dass zwischen allem im Kosmos ein Zusammenhang besteht, wie Vimala Thakar darlegt. Eine Intelligenz, ein ordnendes, gestaltendes Prinzip, das in allen Manifestationen wirkt, sie miteinander in Beziehung setzt, sie formt, verändert, verwandelt. Sie weist darauf hin, dass Physiker heute zu ähnlichen Feststellungen kommen. Wenn du zum Beispiel die Arbeiten von David Bohm oder anderen Physikern studierst, sagt sie, »begegnet du der Aussage, dass dem Ugrund der Existenz über ein Nichts der Leere hinaus eine Intelligenz innezuwohnen scheint. Sie [die Physiker] nennen es höhere Intelligenz. Die höhere Intelligenz ist enthalten in der Erde, in Wasser, Feuer, Luft, in der Leere des Raums, in Klang, in Gedankenenergie, im Verstand.« Das kosmische Sein hat eine zweifache Natur, erläutert sie die Aussagen im Kapitel sieben der Gītā.

Es gibt außer der Materie, aus der das Universum gebildet wird, eine subtile Dimension des Seins, die Intelligenz genannt wird, »präsent in jeder Gestalt und doch über sie hinausgehend [...] Brahman ist jene transzendente Intelligenz.«

Leben ist Beziehung. Was geschieht mit unserer Beziehung zu anderen Menschen, zum Leben und zur kosmischen Intelligenz im Zeitalter der künstlichen Intelligenz? Wenn Sprachcomputer das Telefongespräch mit der Arztpraxis ersetzen? Wenn Übersetzungsmaschinen die Übersetzer ersetzen, die sonst immer auch ein Beziehungsfeld hergestellt haben, Beziehungen zwischen Menschen und Kulturen geflochten haben? Wo bleibt die Beziehung, das fühlende Miteinander, wenn diese Fragen vor Entzückung über die Geschwindigkeit, in der Texte transkribiert werden, in der Gesprochenes in eine andere Sprache übersetzt wird, nicht sorgfältig bedacht werden? Der Nobelpreisträger Geoffrey Hinton, der als Taufpate der künstlichen Intelligenz angesehen wird, setzt inzwischen sein Leben daran, Segen und Gefahren der KI zu überdenken und darüber aufzuklären.

»Das Kardinalproblem aller sozialen Entwicklungsprobleme, mit denen wir es heute auf allen Kontinenten zu tun haben, [ist] der Blickwechsel von meiner Sicht des Problems hin zu einer Perspektive, wo ich vom Ganzen her auf die Gesamtsituation und auf mich selbst sehe,« sagt Scharmer. Um ein umfassendes Bild von mir selbst und der Wirklichkeit zu bekommen, muss ich auch meine Yoga-Praxis in das soziale Feld hineinragen. J. Krishnamurti stellt fest: »Ich muss mir meines eigenen Selbst in seinem ganzen Umfang gewahr werden und das umfasst das Bewusstsein des Individuums und der Gesellschaft [...] Ich kann mich nur in Beziehung zu anderen wahrnehmen, weil alles Leben Beziehung ist.«

Eine Unterweisung Krishnas an Arjuna gibt Vimala Thakar mit den Worten wider: »Du bist integraler Bestandteil des kosmischen Lebens; du bist wie der Fisch im Ozean. Wenn du dies verstehst, wirst du hineingehen in den Ozean der Ganzheit.« Doch das Wissen um die Ganzheit genügt

nicht. Ich muss es auch fühlen und verstehen und leben. Mich innerlich ausrichten auf die Ganzheit, mich frei machen von den begrenzten, auf mich selbst fokussierten Bestrebungen, mich öffnen für das große Bild, in dem ich lebe, und handeln im Bewusstsein der Ganzheit, mich hergeben, mich entäußern für das Wohl der Lebendigkeit auf dieser Erde – dies ist der Weg des Yoga.

Literatur/Quellen:

Bhagavad Gītā 3.15

Kimmerer, Robin Wall: Geflochtenes Süßgras. Berlin: Aufbau Verlag, 2021

Thakar, Vimala: Insights into the Bhagavad Gītā. Delhi: Motilal Banarsidass, 2005

Henry Bortoft/Claus Otto Scharmer: Lebendige Wahrnehmung von Ganzheiten – Goethes Bedeutung für die Organisationsentwicklung. In: Ballreich, R. u.a.: Organisationsentwicklung und Konfliktmanagement. Bern: Haupt Verlag, 20212 (ePub)

Scharmer et. al.: Presence. London: Nicholas Brealey Publishing, 2005 (e-book)

Deutsche Welle: Nobelpreisträger Geoffrey Hinton warnt vor Gefahren durch KI. www.dw.com/de/nobelpreistr%C3%A4ger-geoffrey-hinton-warnt-vor-gefahren-durch-ki/video-72633510

Krishnamurti, Jiddu: Einbruch in die Freiheit. München: Lotos Verlag, 2009/1969

OSMAN YONCAOVA

Yogalehrer BDY/EYU und IYP. Erste Begegnung mit dem klassischen Yoga und Hatha-Yoga durch Tanja Sailer (IYP) vor etwa 30 Jahren. Seither sind die Lehren des Yoga ein integraler Bestandteil in seinem alltäglichen Leben. Heute ist er regelmäßiger Schüler von Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe. Den Schwerpunkt seiner Unterrichtstätigkeit bilden prāṇāyāma und Meditation. Er formt seinen Unterricht vor dem Hintergrund, die Aussagen insbesondere des Yoga-Sūtra und der Bhagavadgītā in ihrer Bedeutung für das Alltagsleben erfahrbar zu machen. www.atmendesyoga.de