

Deutsches Yoga-Forum

APRIL/MAI
HEFT 2/2023

YOGA IN DER DISKUSSION
**Gesundheits-
versprechen und
unwissenschaftliche
Erklärungen**

WEITERE THEMEN

Deva, asura und die Überwindung
von Gut und Böse

Den Tag mit Yoga ausklingen
lassen

Yoga-Forschung fördern

BDYOGA

Haltung, die bewegt

Inhalt

4 [Spektrum](#)

Titelthema

YOGA UND WUNDER-
GLAUBE – EINE SPURENSUCHE

6 [Zwischen Wunsch und Wirklichkeit](#) Dirk R. Glogau

»DAS HERABSTEIGEN DES BEWUSST-
SEINS IN DEN LEIB« – TEIL 1

10 [Warum āsana und prānāyāma Leibesübungen sind](#) Dr. Annette Blühdorn

FACHKREIS FORSCHUNG

14 [»Die »ganzheitliche« Wirkung von Yoga wird unzureichend berücksichtigt«](#) Interview mit Beate Koch-Seckinger

YOGA ZWISCHEN INSPIRATION, WERTSCHÄTZUNG UND KULTURELLER ANEIGNUNG – TEIL 2

17 [An Wunder grenzende Wertschätzung](#) Ingrid Wiltshchek

Lehre

KÖRPER-GEIST-INTERAK-
TION IM YOGA – TEIL 2

22 [Die ayurvedische Beschreibung der Körper-Geist-Interaktionen](#) Dr. Hedwig H. Gupta

DIE BHAGAVADGĪTĀ – TEIL 1

26 [Kein Aufruf zum Krieg, sondern ein Aufruf zu innerer Wandlung](#) Andreas Buhr

DIE BHAGAVADGĪTĀ KRI-
TISCH BETRACHTET – TEIL 3

30 [Du tötetest ja »nur den Körper!«](#) Dr. Rahimo Täube

YOGA-PHILOSOPHIE

34 [Deva, asura und die Überwindung von Gut und Böse](#) Osman Yoncaova

YOGA-PRAXIS

40 [Den Tag mit Yoga ausklingen lassen](#) Ingrid Wiltshch

Szene

BDYOGA-VERBANDSARBEIT

44 [Yoga-Forschung fördern](#) Friederike von Schwanenflug

Service

46 [Rezensionen](#)

48 [Veranstaltungskalender](#)

53 [Glückwünsche](#)

54 [Arbeitskreise](#)

57 [Impressum](#)



YOGA UND WUNDERGLAUBE – EINE SPURENSUCHE

Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Seit Jahrhunderten gibt es Berichte und Erzählungen, Mythen und Legenden bezüglich übernatürlicher Wirkungen von und Fähigkeiten durch Yoga. Dahinter steht nicht zuletzt das Weltbild des alten Indien, das durch Einflüsse der Alchemie, den Tantra und Hatha-Yoga geprägt ist.

Text: Dirk R. Glogau



© Illustrationen: Eva Begegmann

Krishnamacharya (1888 bis 1989), einer der wohl wichtigsten Väter des modernen Yoga in Südindien, konnte willentlich seinen Herzschlag anhalten und wieder in Gang setzen. Dies berichtet zumindest nicht nur sein Sohn und Schüler Desikachar, es liegen auch bis heute noch entsprechende Originaldokumente vor, die von europäischen und amerikanischen Ärzten in den 1930er Jahren in Mysore erstellt wurden und diese Fähigkeit anscheinend bestätigen. – Und mit solchen »besonderen Fähigkeiten« war Krishnamacharya anscheinend keine Ausnahme.

Die Wunderwelt des Yoga

Paul Brunton (1898 bis 1981), ein amerikanischer Journalist, der eben am Anfang dieser Dekade des frühen 20. Jahrhunderts Indien auf der Suche nach Yogis, Magiern und Fakiren bereiste, berichtet über einige

Begegnungen mit solchen Yogis und Fakiren, die die verschiedensten, anscheinend übernatürlichen Fähigkeiten in seiner Gegenwart demonstrierten, darunter das Wachsenlassen eines Mangobaums aus einem Kern innerhalb weniger Minuten, das Herausnehmen eines Auges oder eine scheinbar übermenschliche Widerstandsfähigkeit gegenüber der Einnahme von Gift. Und auch die Praxis des Anhaltens des Herzschlags findet bei Brunton Erwähnung, worauf auch Desikachar hinweist. Die Bandbreite der beobachteten Phänomene umfasst nach Einschätzung Bruntons das gesamte Spektrum zwischen Taschenspielertricks, Scharlatanerie bis hin zu faktisch belegten übernatürlichen Fähigkeiten, die teils auch mit wissenschaftlichen Methoden untersucht wurden, und schwarzer Magie, die gezielt eingesetzt wurde, um anderen Menschen zu schaden. Auch diese »Hexenmeister« reihen

sich in die Gruppe der vermeintlichen Yogis und Fakire ein. Dann sind da noch die Asketen, die in »selbstquälerischer« Praxis beispielsweise monatelang in einer Haltung mit erhobenem Arm oder im Stand auf einem Bein verharren. Darüber hinaus macht Brunton aber auch eine Gruppe von »gebildeten heiligen Männern« aus, die ihren Erkenntnisweg auf beharrliche, weltentsagende Art gehen. Und den größten Eindruck auf Brunton hinterlässt letztlich wohl Ramana Maharshi mit seinen vergleichsweise eher unspektakulären Gesprächen zur Erforschung des Selbst.

Die Begegnungen mit Fakiren und Yogis, von denen Mircea Eliade (1907 bis 1986) in seinem Titel »Indisches Tagebuch« berichtet, ähneln denen von Brunton. Eliade bereiste Indien in den Jahren 1928 bis 1931 und erzählt ebenfalls von verschiedenen siddhi, darunter auch wieder mit der Kunst, das eigene Herz anzuhalten oder



die eigene Zunge zu verschlucken. Auch hier wieder ein Experiment unter medizinischer Begleitung. Das Ambiente, in dem zum Teil Siddhi-Vorführungen stattfanden, erinnern den Autor an Jahrmarkt-vorführungen, die auch anlässlich eines religiösen Volksfestes gezeigt wurden.

Von außergewöhnlichen Fähigkeiten der Yogis weiß auch beispielsweise Paramahansa Yogananda (1893 bis 1952) zu berichten. So schreibt er von einem »Parfüm-Heiligen«, der Düfte aus dem Nichts erzeugen konnte. Weiterhin erzählt Yogananda von einem Yogi, der verbreiteten Berichten zufolge durch die Luft schweben konnte. Generell sind auch Yoganandas Berichte durch die Überzeugung geprägt, dass Yoga übernatürliche Dimensionen eröffnet. Auffällig ist auch in dem vorliegenden eher spärlichen Material von Yoga-Biographien und -Autobiographien, dass die beschriebenen

Lehrer-Schüler-Generationsfolgen der großen Lehrer des 20. Jahrhunderts sich schnell in historisch nur sehr lückenhaft rekonstruierbare Zusammenhänge verlieren. Schnell begegnen uns hier immer wieder Berichte über Yogalehrende, die wenn überhaupt nur sehr langsam alterten, nicht krank wurden, seit Jahrhunderten lebten, übernatürliche Fähigkeiten besaßen und dem irdischen, menschlichen Leben in den Erzählungen entrückt wirken.

Das Spektrum der siddhi in den vorliegenden Berichten ist insgesamt recht umfangreich. Siddhi bedeutet Erfolg, Vollendung; Verwirklichung, Befreiung und wird in diesem Zusammenhang wohl am besten mit »übernatürliche Fähigkeit« übersetzt. Wilfried Huchzermeyer systematisiert diese Fähigkeiten folgendermaßen:

- Hellsichtigkeit,
- Telepathie,

- Levitation (ohne Hilfsmittel schweben),
- Materialisierung,
- Bilokation (gleichzeitiges Erscheinen an zwei Orten),
- Ätherreisen sowie Heilkräfte et cetera

Als »klassische siddhi« listet derselbe Autor eine ganze Reihe von Fähigkeiten auf:

- ākāshagamana = »Himmelgehen«, Reisen durch den Raum,
- animan = Fähigkeit, sich unendlich klein zu machen,
- divya cakshu = »göttliches Auge«, Hellsichtigkeit,
- divya shrotra = »göttliches Hören«, Hellhören,
- kāya siddhi = Vollkommenheit des Körpers,
- laghiman = Leichtigkeit, Levitation,
- para chitta jñāna = Gedankenlesen, Wissen, was im chitta anderer vor sich geht,
- prākāmya = Wunscherfüllung sowie

→ prāpti = »Erlangung«, sich unbegrenzt zu weiten und so überall hin zu gelangen.

Die siddhi im Yoga-Sūtra

Im dritten Kapitel des Yoga-Sūtra (3.16 bis 3.49) geht auch Patañjali auf einen ganzen Katalog von siddhi ein, die sich durch die Meditation ergeben können. Insgesamt nennt Patañjali 35 siddhi, darunter Schweben, Gedankenlesen, Zukunftsvorhersage oder beispielsweise die physische Kraft eines Elefanten zu gewinnen. Es geht hier um die Themen Körper und persönliche Eigenschaften wie Herz, Kraft oder Freundlichkeit, Natur (Sonne, Mond, Polarstern) sowie Eigenschaften unseres Geistes (Wahrnehmung). Dabei tritt nach Patañjali die vollkommene Verwandlung eines Wesens erst ein, wenn das Stoffliche vollkommen gereift ist. (YS 4.2; folgende Erläuterungen basierend auf Gesprächen mit D. V. Sridhar, Chennai). Damit Veränderung geschehen kann, muss die Veränderung auf einer sehr fundamentalen Ebene passieren, sie ist nicht kosmetisch, sondern eine sehr tief liegende, grundlegende. Eine komplette Veränderung ist erforderlich, nicht eine solche wie der Wechsel von Wasser zu Eis, also »lediglich« des Aggregatzustands. Dabei muss aber der angestrebte Zustand bereits potentiell vorhanden gewesen sein. Eine ganz tiefe Veränderung kann nicht aus uns alleine heraus erfolgen. Dafür ist ein Lehrer/ eine Lehrerin erforderlich. Der Lehrer/die Lehrerin kann uns helfen, aber die Veränderung muss in uns erfolgen. Die Rolle des Lehrers/der Lehrerin ist die eines Bauern. Er/sie kann nur möglichst optimale Rahmenbedingungen schaffen, die Veränderung muss dann geschehen.

Mit Hatha-Yoga gegen Alter und Tod

Die Hatha-Yoga-Pradīpikā, wohl in der heutigen Fassung über 1000 Jahre nach dem Yoga-Sūtra entstanden, gibt nicht nur viele konkrete Hinweise auf die Yoga-Praxis. Sie verweist auch auf Wirkungen einzelner Übungen, die den Yogi beispielsweise

vor Gift schützen, Alter, Tod und karmische Bindungen überwinden lassen und ewige Jugend versprechen (beispielhaft sei hier auf HYP 3.38 ff. verwiesen).

Grundidee ist in vielerlei Hinsicht, dass durch die Yoga-Übungspraxis Naturgesetze wie die Schwerkraft oder Alterungsprozesse aufgehoben werden können und eine grundlegende strukturelle Änderung des Menschen erreichbar ist, die es ermöglicht, physische und psychische Grenzen zu überschreiten. So erläutert Yogananda, dass der Körper eines Yogis durch prānāyāma seine grobstoffliche Beschaffenheit so tiefgreifend verändern kann, dass er dadurch die Schwerkraft überwindet. Es erscheint hier als möglich, beispielsweise dauerhaft ohne Nahrungsaufnahme zu leben oder physische und physikalische Eigenschaften des eigenen Körpers zu überwinden. Zunehmend kommen auch die Themen ewige Gesundheit und Jugend in den Fokus. All diese Ideen ziehen sich mehr oder weniger seit den frühen Yoga-Texten durch die Geschichte des Yoga bis hinein in das 21. Jahrhundert und erfreuen sich in Teilen der Yoga-Szene immer noch besonderer Beliebtheit. Ihre Attraktivität ist ja auch unmittelbar einleuchtend und nachvollziehbar.

Die Quellen der siddhi

Neben subjektiven Erfahrungen – Schweben wirklich oder fühlt es sich nur so an? – sind die zahlreichen Darstellungen der siddhi sicherlich auf verschiedene Quellen zurückzuführen. Yoga-Sūtra 4.1 nennt eine Reihe möglicher Ursachen von siddhi. Das sind Anlagen von Geburt an, Kräuter/Drogen, Mantra, asketische Übungen und natürlich der achthgliedrige Yoga, wie er im Yoga-Sūtra dargestellt wird – Ursachen, die durchaus bewusstseinsverändernde oder -erweiternde Wirkungen haben können. Über diese an direkte Erfahrungen anknüpfende Faktoren gibt es sicherlich eine ganze Reihe weiterer Einflüsse auf dieses Denken. Dazu zählt der in allen Kulturen verwurzelte Wunsch der Menschen, die Welt zu beherrschen und in ihrem Sinne zu beeinflussen,

Grenzen überwinden zu können sowie unverwundbar und unsterblich zu sein. Diese Ideenwelt manifestiert sich in Mythen und Erzählungen sowie magischen Handlungen der verschiedensten Kulturen und deren immanenten Volksreligionen mit all ihren Ritualen.

Eine wesentliche Rolle spielen hier sicherlich auch Alchemie und Astrologie, die den Tantra und somit den Hatha-Yoga wie auch in Teilen den Ayurveda beeinflusst haben. Lesenswert sind hierzu die Ausführungen von Mircea Eliade in »Yoga, Unsterblichkeit und Freiheit«, insbesondere das 17. Kapitel zu »Yoga und Alchemie«. Grundidee der Alchemie ist, dass »alles mit allem zusammenhängt« – sozusagen ein früher Vorläufer der Systemtheorie. So gibt es vielfältige Bezüge zwischen dem Mikrokosmos Mensch und dem Makrokosmos Welt, den Sternen und Planeten, Elementen, Steinen und Pflanzen, Mantra, Göttern und Dämonen, unserer feinstofflichen Anatomie und anderen Faktoren. Gerade in der Alchemie finden wir dann auch die Idee, dass ein völlig grundlegender Wandel von Materie und Leben erreichbar ist. Ein klassisches Beispiel hierfür ist der Wandel von Substanzen wie Blei in Gold aber auch das Erreichen des ewigen Lebens beziehungsweise der Unsterblichkeit durch entsprechend läuternde Substanzen, Tränke, Zauber und Übungspraxen, die den Menschen materiell völlig transzendieren sollen. Eine auf diesen Quellen basierende Tradition von den klassischen und neueren Texten des Yoga über die in diesen Traditionen stehenden Lehrer bis hin zum modernen Umgang mit den Quellen des Yoga wie der Rezeption des Themas durch die Theosophen, der New Age-Bewegung und der aktuellen Strömungen der Gegenwart setzt sich bis heute fort.

Von Machbarkeit und Nützlichkeit

Yoga wirkt. Ob der Slogan »Nichts ist unmöglich!« aber wirklich für Yoga gilt, ist fraglich. Sicherlich können wir mit Yoga viele Grenzen ausloten und erstaunliche Wirkungen erzielen. Wo dabei die Grenzen

des Möglichen liegen, ist nur schwer abzuschätzen. Ich bin aber sicher, dass wir auch im Yoga an Grenzen des Möglichen stoßen. Ja, Yoga mag uns widerstandsfähiger machen, gesünder erhalten und uns ein leidfreieres und glücklicheres Leben ermöglichen. Unverwundbar und unsterblich macht uns Yoga aber wohl nicht. Diese Einsicht ergibt sich auch, wenn wir die Biographien wichtiger Yogalehrer des 20. Jahrhunderts – ob Krishnamacharya und seine Schüler, Shivanada und seine Schüler, Yogananda oder Ramana Maharshi, um nur ein paar Namen zu nennen – studieren. Sie und ihre Umgebung waren alle nicht frei von Krankheit, Alter und Tod. Und das ist ja auch nicht wirklich das Ziel des Yoga-Wegs, soll uns dieser doch ermöglichen zu erkennen, wer oder was wir eigentlich sind. Und eben dieser zu erforschende Wesenskern, unser eigentliches Selbst, ist von Natur aus frei, von allem Leid unberührt und jenseits der Zeit: sat-cit-ānanda...

Und die siddhi sind, wie Patañjali ja zum Ende des dritten Kapitels des Yoga-Sūtras betont, auch nur Hindernisse, die uns vom eigentlichen Ziel ablenken. Im Fall allzu »alternativer Weltansichten« sollten wir uns aber schon der Verantwortung bewusst sein, die wir als Yogalehrende unseren SchülerInnen und dem Yoga gegenüber haben. Sicher ist unser Weltwissen immer nur sehr begrenzt, lückenhaft, einem ständigen Lern- und Veränderungsprozess unterworfen und allenfalls für den gegenwärtigen Augenblick gültig, was auch und gerade für die moderne Medizin und die Naturwissenschaften gilt. Aber manche »alternative Weltansichten« und »Wahrheiten« sind eindeutig dazu verurteilt, krachend an der – wenn auch noch so relativen – Wirklichkeit zu scheitern. Vielleicht sollten wir es wie Krishnamacharya halten, der letztendlich die Technik das Herz anzuhalten wohl nicht für so wichtig erachtet und nie weitergegeben hat. Oder, wie Desikachar seinen Vater in wörtlicher Rede wieder gibt: »Mit meiner Demonstration wollte ich die Öffentlichkeit von der Kraft des Yoga überzeugen. Das ist nun geschehen. Du brauchst das nicht mehr zu lernen. Du solltest nur Dinge lernen, die



für Mensch und Gesellschaft von Nutzen sind.«¹

Zitierte Literatur

1 **Desikachar, Kausthub:** The Yoga of the Yogi. Berlin: Theseus 2000

Weitere Literatur

Brunton, Paul: Von Yogis, Magiern und Fakiren. München: Knauer 1985

Desikachar, T. K. V.: Yoga – Heilung von Körper und Geist jenseits des Bekannten. Bielefeld: Theseus Verlag 2012

Dilloo, Erik: »Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?« von Rudolf Steiner und das Yoga Sutra. Nordstedt: Books on Demand 2018

Eliade, Mircea: Indisches Tagebuch. Freiburg: Herder 1998

Eliade, Mircea: Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit. Frankfurt am Main, Leipzig: Insel 2016 (insbesondere 17. Kapitel: Yoga und Alchemie)

Mohan, A. G.; Mohan, Ganesh: Hatha Yoga Pradipika - Translation with Notes from

Krishnamacharya. O. O.: Svastha Yoga 2017

Huchzermeyer, Wilfried: Das Yoga-Lexikon. Karlsruhe: edition sawitri 2009

Sriram, R.: Patanjali – Das Yogasutra. Bielefeld: Theseus Verlag 2013

Yogananda, Paramahansa: Autobiographie eines Yogi. Los Angeles: Self-Realization Fellowship 2001

DIRK R. GLOGAU

Yogalehrer BDY/EYU, Dr. phil., www.yoga-bayerwald.de