

Swami Prabhavananda
Christopher Isherwood

YOGA

und Gotteserfahrung

Die spirituelle Essenz
des Yoga-Pfades



Aquamarin Verlag

Swami Prabhavananda
Christopher Isherwood
Yoga und Gotteserfahrung

Swami Prabhavananda
Christopher Isherwood

Yoga
und
Gotteserfahrung

Aus dem Amerikanischen von
Dr. Edith Zorn



Aquamarin Verlag

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

How to Know God

© 2009 by vedanta Society of Southern California
Hollywood CA 90068, USA

Deutsche Ausgabe:

1. eBook-Auflage 2020

© Aquamarin Verlag GmbH

Vogelherd 1

85567 Grafing

www.aquamarin-verlag.de

Übersetzung aus dem Englischen: Dr. Edith Zorn

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

unter Verwendung von © Alextanya - [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

ISBN 978-3-96861-213-3

Inhalt

[Vorwort](#)

[Kapitel 1](#) ✨ [Yoga und sein Ziel](#)

[Kapitel 2](#) ✨ [Yoga-Praxis](#)

[Kapitel 3](#) ✨ [Kräfte](#)

[Kapitel 4](#) ✨ [Befreiung](#)

Vorwort

Bei den Yoga-Sutras des Pantanjali handelt es sich nicht um die ursprüngliche Darlegung einer Philosophie, sondern um eine neuformulierte Zusammenstellung. Hinweise auf Yoga-Praktiken, geistige Übungen und Meditationstechniken, die zur Gotteserkenntnis führen, finden sich bereits Jahrhunderte zuvor in der Katha-, Svetasvatara-, Taittiriya- sowie der Maitrayani-Upanishade. Man kann sagen, dass die Yoga-Lehre seit Urzeiten überliefert worden ist.

Patanjali hat die Philosophie und Praxis des Yoga für die Sucher seiner Zeit erläutert. Welche Zeit war dies? Wer war Patanjali? Man weiß kaum etwas über ihn. Einige Fachleute glauben, dass es zwei Patanjalis gegeben hat, den Grammatiker und den Verfasser der Sutras. Andere verneinen dies. Was die Entstehung der Sutras betrifft, gehen die Vermutungen der Gelehrten weit auseinander und variieren vom vierten Jahrhundert v. Chr. bis zum vierten Jahrhundert n. Chr.

Das Wort *Sutra* heißt in seiner einfachsten Bedeutung »Faden«. Ein Sutra ist sozusagen der rote Faden einer Darlegung, das absolut notwendige Minimum, ohne jegliche Ausschmückung. Man verwendet nur die wesentlichen Worte. Es gibt oft keine zusammenhängenden Sätze, was aus guten Gründen geschieht. Die Sutras wurden in einer Zeit verfasst, in der es keine Bücher gab. Das gesamte Werk musste im Gedächtnis behalten und daher möglichst knapp ausgedrückt werden. Die Sutras des Patanjali bedurften

ebenso wie alle anderen eingehender Erläuterung. Gewöhnlich trugen die alten Lehrer einen Aphorismus vor und fügten ihre eigenen Erläuterungen für die Schüler hinzu. In manchen Fällen wurden diese ebenfalls auswendig gelernt und zu einem späteren Zeitpunkt niedergeschrieben. Auf diese Weise blieben sie uns erhalten.

Zum besseren Verständnis enthält die vorliegende Übersetzung neben einem Kommentar eine Erweiterung und Vervollständigung der Aphorismen. Da eine nahezu wörtliche Wiedergabe, wie sie oft angeboten wird, eher den kryptischen Vorlesungsnotizen eines Professors gleicht und der Leser die Aphorismen als für ihn zu unverständlich beiseitelegen mag, haben wir uns diese Freiheit erlaubt. Es ist ohnehin schwierig, die Yoga-Philosophie zu verstehen, was nicht unnötig verstärkt werden sollte.

Die hauptsächlich aus unserer eigenen Feder stammenden Ergänzungen basieren auf den Erläuterungen der beiden Kommentatoren Bhoja und Vyasa. Zudem enthält der Text mehrere Zitate der brillanten intuitiven Erläuterungen von Swami Vivekananda. Diese Erläuterungen gab der Swami aus dem Stegreif im Rahmen seiner Vorlesungen über Patanjali, die er in den Vereinigten Staaten hielt. Sie wurden von den Studenten notiert und erschienen in dem Buch *Raja Yoga*.

Die Yoga-Philosophie wurzelte ursprünglich im Vedanta. Aus diesem Grunde haben wir die Aphorismen vom Gesichtspunkt des Vedanta aus interpretiert. In dieser Hinsicht weichen wir von Patanjali ab, der ein Anhänger der Sankhya-Philosophie war. Da es sich lediglich um technische Unterschiede handelt, werden sie im Kommentar an den entsprechenden Stellen kurz erläutert.

Das vorliegende Buch ist als praktische Hilfe für ein spirituelles Leben gedacht, das dem Anhänger jeder Religion

dienen mag, sei er Hindu, Christ oder was auch immer. Aus diesem Grunde haben wir es vermieden, näher auf die metaphysischen und esoterischen Aspekte einzugehen. Für manche Menschen mag deren Studium faszinierend erscheinen, was nicht unbedingt Früchte tragen muss und Gefahren birgt, falls man es übertreibt.

Da der Versuch eines Vergleichs zwischen Yoga und westlicher Psychologie bereits mehrfach unternommen wurde und interessante Ähnlichkeiten und Unterschiede in Theorie und Praxis herausgearbeitet worden sind, haben wir darauf verzichtet, zumal wir einen solchen Vergleich als unangemessen betrachten. Die Yoga-Psychologie ist in sich abgeschlossen.

Im Gegensatz dazu befindet sich die westliche Psychologie noch in ihrer Entwicklung. Sie nimmt unterschiedliche Richtungen, entwickelt ständig neue Theorien und verwirft alte. Behauptet man: »Die westliche Psychologie vertritt diesen Standpunkt...«, läuft man stets Gefahr, des Irrtums bezichtigt zu werden.

Eines steht jedoch fest. Die Mehrzahl der westlichen Psychotherapeuten anerkennt die Existenz von Atman, der Gottheit im Menschen, bislang nicht, weshalb sie den Versuch unterlässt, ihren Patienten zur Vereinigung im vollkommenen Yoga zu verhelfen.

Was die zunehmend größer werdende Anzahl von Psychotherapeuten betrifft, die ernsthaft an Yoga interessiert sind, würden sich viele wahrscheinlich folgendermaßen äußern: »Wir können unseren Patienten bis zu einem bestimmten Punkt helfen, bis zu einem gewissen Grad an Anpassung auf psychophysischer Ebene, sind aber nicht bereit, darüber hinauszugehen. Wir anerkennen die Möglichkeit einer höheren, spirituellen Integration, ziehen es aber vor, sie nicht in unsere Therapie einzubauen, da wir

der Ansicht sind, dass es sich um zwei getrennte Aspekte handelt. Verlangt der Patient nach spiritueller Integration, können wir ihn nur an einen Yoga-Lehrer oder einen Geistlichen verweisen. Wo wir aufhören, fängt Yoga an.« Und damit lassen sie dieses Thema zurzeit beruhen.

Zum Abschluss möchte ich mich für die Erlaubnis bedanken, aus folgenden Büchern zu zitieren:

Erwin Schrödingers *What Is Life?*, Cambridge University Press. Darin enthalten sind *The Way of a Pilgrim* und *The Pilgrim Continues His Way*, übersetzt von R. M. French. Hrsg. von der Society for Promoting Christian Knowledge, London. *Bhagavad-Gita*, übersetzt vom Autor, herausgegeben bei New American Library. Die folgenden Werke wurden von Vedanta Press, Hollywood publiziert: *Shankara's Crest-Jewel of Discrimination* (Prabhavananda-Isherwood); *The Upanishads* (Prabhavananda-Manchester).

KAPITEL 1



Yoga und sein Ziel

1. Einleitende Yoga-Unterweisung

Im Grunde genommen bedeutet *yoga* »Vereinigung«. Das deutsche Wort Joch lässt sich auf diesen Sanskrit-Ausdruck zurückführen. Yoga ist eine von vielen Methoden, durch die ein Individuum mit der Gottheit, der Wirklichkeit, die dieser flüchtigen Erscheinungswelt zugrunde liegt, vereinigt werden mag. Eine solche Vereinigung zu erlangen, bedeutet, den Zustand des vollkommenen Yoga zu erreichen. Im Christentum spricht man von der »mystischen Hochzeit«.

Bhoja, einer der klassischen Kommentatoren dieser Aphorismen, definiert Patanjalis Verwendung des Begriffes *yoga* als »das Bemühen, Atman (die Wirklichkeit) von dem Nicht-Atman (der Erscheinungswelt) zu trennen«.

Jemand, der Yoga ausübt, wird als *yogi* bezeichnet.

2. Yoga ist die Beherrschung der Gedankenwellen

Nach Patanjali besteht der denkende Geist (*chitta*) aus *manas*, *buddhi* und *ahamkara*. *Manas* ist die Fähigkeit der Wahrnehmung. Sie empfängt die Eindrücke, die die Sinne von der Außenwelt aufnehmen. *Buddhi* ist die Fähigkeit der Unterscheidung, die diese Eindrücke einordnet und auf sie reagiert. *Ahamkara* ist das Ich-Empfinden, das die Eindrücke für sich beansprucht und als individuelles Wissen speichert. *Manas* berichtet zum Beispiel: »Rasch nähert sich ein großes lebendes Objekt.« *Buddhi* entscheidet: »Es ist ein Bulle. Er ist wütend. Er will jemanden angreifen.« *Ahamkara* schreit: »Er will *mich*, Patanjali, angreifen. *Ich* bin es, der den Bullen sieht. *Ich* bin es, der sich fürchtet. *Ich* bin es, der im Begriff steht, davonzulaufen.« Später mag *Ahamkara* vom Ast eines nahen Baumes hinzufügen: »Nun weiß ich, dass dieser Bulle (der nicht *ich* bin) gefährlich ist. Es gibt andere, die dies nicht wissen. Es ist *mein* persönliches Wissen, das *mich* dazu veranlassen wird, den Bullen in Zukunft zu meiden.«

Gott, die allem zugrunde liegende Wirklichkeit, wird als allgegenwärtig betrachtet. Falls es überhaupt eine Wirklichkeit gibt, muss sie überall sein, in jedem Lebewesen und in jedem unbelebten Objekt. Gott im Inneren des Geschöpfes heißt in Sanskrit *Atman* oder *Purusha*, das wahre Selbst. Patanjali spricht stets von *Purusha* (»Die Gottheit, die im Körper Wohnung genommen hat«). In der vorliegenden Übersetzung ersetzen wir diesen Begriff durch das Wort *Atman*, da dieses in den Upanishaden und in der Bhagavad-Gita Eingang gefunden hat und die Yoga-Schüler sich wahrscheinlich an diesen Ausdruck gewöhnt haben. Nach den Upanishaden und der Gita ist der eine *Atman* in allen Kreaturen zugegen. Der Sankhya-Philosophie folgend, glaubte Patanjali, dass jedes individuelle Geschöpf und Objekt seinen eigenen, getrennten, aber genau gleichen

Purusha in sich trage. Für den geistigen Sucher ist dieser philosophische Unterschied unerheblich.

Der Verstand scheint intelligent und bewusst zu sein. Die Yoga-Philosophie lehrt, dass dies nicht zutrifft. Intelligenz, reines Bewusstsein, ist die Natur des Atman. Der denkende Geist spiegelt dieses Bewusstsein nur wider und scheint daher bewusst zu sein.

Wissen oder Wahrnehmung ist eine Gedankenwelle (*vritti*). Wissen ist demnach objektiv. Was die westlichen Psychologen als Introspektion oder Selbsterkenntnis bezeichnen, ist nach Patanjali ebenfalls objektives Wissen, da nicht der denkende Geist der Seher, sondern nur ein Erfahrungsinstrument, ein Wahrnehmungsobjekt wie die Außenwelt ist. Der Atman, der wahre Seher, bleibt unerkannt.

Jede Wahrnehmung weckt das Ich-Bewusstsein, das erklärt: »Ich weiß dies.« So spricht das Ego, nicht der Atman, das wahre Selbst. Das Ich-Bewusstsein entsteht durch die Gleichsetzung des Atman mit dem denkenden Geist, den Sinnen und so fort. Es ist, als erkläre eine kleine elektrische Birne: »Ich bin der elektrische Strom«, um dann die Elektrizität als einen birnenförmigen Glasgegenstand mit einem Geflecht aus Drähten in seinem Inneren zu beschreiben. Eine solche Identifizierung ist ebenso absurd wie der Anspruch des Egos, das wahre Selbst zu sein. Wie die Elektrizität die Glühbirne durchfließt, ist der Atman in allen Dingen überall gegenwärtig.

Wird in der äußeren Welt ein Ereignis oder ein Objekt von den Sinnen wahrgenommen, entsteht eine Gedankenwelle. Das Ichbewusstsein identifiziert sich mit dieser Welle. Handelt es sich um eine angenehme Gedankenwelle, fühlt es: »Ich bin glücklich«; ist die Welle unangenehm: »Ich bin unglücklich.« Diese falsche Identifizierung ist die Ursache all

unseres Elends, denn selbst das flüchtige Glücksempfinden des Egos erzeugt den beunruhigenden Wunsch, sich an das Objekt des Glücks zu klammern, was die Möglichkeit in sich trägt, in Zukunft unglücklich zu sein. Das wahre Selbst, der Atman, verweilt stets außerhalb der Gedankenkraft. Es ist ewig rein, erleuchtend und frei, die einzig wahre unwandelbare Glückseligkeit. Der Mensch wird sein wahres Selbst niemals erkennen, solange die Gedankenwellen und das Ichbewusstsein als identisch betrachtet werden. Um erleuchtet zu werden, bedarf es der Gedankenbeherrschung, damit diese falsche Identifizierung ein Ende nimmt. Die Gita lehrt: »Yoga durchbricht die Berührung mit dem Schmerz.«

Die Kommentatoren beschreiben die Gedankentätigkeit anhand eines einfachen Bildes. Wird die Oberfläche eines Sees aufgepeitscht, trübt sich das Wasser, und sein Grund bleibt unsichtbar. Der See stellt den denkenden Geist dar und der Boden den Atman.

Wenn Patanjali von »Gedankenbeherrschung« spricht, meint er damit nicht eine momentane oder oberflächliche Gedankenkontrolle. Viele Leute glauben, Yoga auszuüben bedeute »den Geist zu leeren«. Einen solchen Zustand, falls wirklich wünschenswert, erreicht man schneller, wenn man den Freund bittet, einem mit dem Hammer auf den Kopf zu schlagen. Sich selbst Gewalt anzutun, führt mit Sicherheit nicht zu geistigem Fortschritt. Wir hemmen die Gedanken nicht, indem wir die Sinnesorgane zerstören. Wir stehen vor einer weitaus schwierigeren Aufgabe. Wir müssen lernen, die Gedankenwellen nicht mit dem Ichbewusstsein zu identifizieren. Es handelt sich dabei um einen Transformationsprozess des Charakters oder, wie Paulus es ausdrückt, um eine »Erneuerung des Geistes«.

Was versteht die Yoga-Philosophie unter »Charakter«? Kehren wir zum Bild des Sees zurück. Wellen wirbeln nicht nur seine Wasseroberfläche auf, sondern tragen mit der Zeit auf seinem Grund Sand und Kieselsteine zusammen. Solche Sandbänke sind natürlich dauerhafter und kompakter als die Wellen selbst. Man mag sie mit den Neigungen, Potenzialen und latenten Zuständen in den unterbewussten und unbewussten Ebenen des denkenden Geistes vergleichen. Im Sanskrit nennt man sie *samskaras*. Die Samskaras entstehen aufgrund fortwährender Gedankentätigkeit, die ihrerseits neue Gedankenwellen hervorbringt, ein Prozess, der beidseitig verläuft. Setzt man seinen Geist fortwährend Gedanken des Ärgers und Grolls aus, werden diese Ärger-Wellen Ärger-Samskaras aufbauen, die dazu führen, im Alltag ständig einen Anlass zu finden, sich zu ärgern. Von jemandem mit gut entwickelten Ärger-Samskaras heißt es, er habe »üble Laune«. Die Summe unserer Samskaras äußert sich in unserem jeweiligen charakterlichen Verhalten. Aber ebenso wie sich die Sandbank verändert, wenn die Strömung sich ändert, können wir mit der Zeit unsere Samskaras umgestalten, indem wir andere Gedanken denken.

An dieser Stelle sollte auf einen Unterschied in der Auslegung hingewiesen werden, der zwischen Yoga und der westlichen Wissenschaft besteht. Nicht alle Samskaras werden im Laufe eines einzigen Lebens erworben. Ein Kind wird bereits mit bestimmten Neigungen in seinem Wesen geboren. Die westliche Wissenschaft spricht von Vererbung. Die Yoga-Philosophie hingegen erklärt, dass diese Neigungen in früheren Inkarnationen als Ergebnis inzwischen längst vergessener Gedanken und Handlungen erworben wurden. Was den Alltag betrifft, spielt es keine Rolle, welcher der beiden Theorien man den Vorzug gibt.

Aus Sicht des Yoga mag »Vererbung« lediglich eine andere Ausdrucksweise dafür sein, dass die individuelle Seele, getrieben von bereits bestehenden Samskaras, danach trachtet, in einer bestimmten Art von Familie und bei Eltern wiedergeboren zu werden, deren Samskaras ihren eigenen gleichen, wodurch sie die Anlagen, die sie bereits besitzt, gleichsam »erbt«. Der Yoga-Schüler vergeudet seine Zeit nicht damit, über die Herkunft und Dauer seiner Samskaras nachzugrübeln. Er übernimmt die volle Verantwortung für sie und bemüht sich, sie zu ändern.

Es gibt natürlich viele, die für die höheren Yoga-Übungen noch nicht bereit sind. Mit einem völlig untrainierten Körper kann man nicht an einem Kurs für Ballett-Tänzer teilnehmen, ohne sich möglicherweise zu schaden. Man muss mit einigen einfachen Übungen anfangen. So mancher Geist ist zerstreut, ruhelos, leidenschaftlich und unfähig, sich zu konzentrieren, oder er ist träge und faul und nicht in Lage, einen konstruktiven Gedanken zu fassen. In anderen Fällen besitzt der Geist zwar genügend Energie, verweilt aber nur auf den angenehmen Seiten des Lebens, während er vor den unangenehmen Seiten zurückschreckt. Aber jeder Geist kann, ungeachtet seiner gegenwärtigen Natur, letztendlich diszipliniert und transformiert werden und sich konzentrieren, um den Zustand des vollkommenen Yoga zu erreichen.

3. Dann ruht der Mensch in seinem wahren Wesen

Wenn der See des Geistes klar und ruhig wird, erkennt der Mensch, wie er wirklich ist, immer war und immer sein wird. Er weiß, dass er der Atman ist. Seine »Persönlichkeit«, seine irri- ge Annahme, ein getrenntes, isoliertes Individuum zu

sein, schwindet. »Patanjali« ist lediglich eine äußere Hülle, die er wie einen Mantel oder einer Maske nach Belieben anlegen oder ablegen kann. Eine solche Person betrachtet man als frei und erleuchtet.

4. Befindet er sich nicht im Zustand des Yoga, identifiziert sich der Mensch mit den Gedankenwellen seines Geistes.

5. Es gibt fünf Arten von Gedankenwellen, einige schmerzvoll, einige nicht schmerzvoll.

Eine »schmerzvolle« Welle, wie Patanjali es ausdrückt, muss dem Verstand zunächst nicht als solche *erscheinen*. Eine Welle ist schmerzvoll, wenn sie ein größeres Ausmaß an Ignoranz, Abhängigkeit und Zwang mit sich bringt. Andererseits mag eine anfänglich schmerzvoll erscheinende Welle zur Kategorie der »nicht schmerzvollen« Wellen gehören, vorausgesetzt sie verschafft dem Geist größere Freiheit und vermehrtes Wissen. Patanjali würde eine lüsterne Welle als »schmerzvoll« bezeichnen, da Begierde, selbst wenn sie eine angenehme Befriedigung erfährt, Abhängigkeit, Eifersucht und Bindung an die begehrte Person hervorruft. Eine Welle des Mitleids würde er hingegen als »nicht schmerzvoll« beschreiben, da es sich dabei um eine selbstlose Emotion handelt, die die Fesseln unserer eigenen Ichsucht lockert. Beim Anblick des

Kummers anderer mögen wir zutiefst leiden, aber unser Mitleid wird uns lehren, zu verstehen und uns zu befreien.

Diese Unterscheidung zwischen den beiden Arten von Gedankenwellen spielt für die eigentliche Ausübung der Yoga-Disziplin eine wesentliche Rolle, da die Gedankenwellen nicht alle zugleich beherrscht werden können. Zunächst müssen wir die »schmerzvollen« Wellen überwinden, indem wir Wellen erzeugen, die »nicht schmerzvoll« sind. Unseren Gedanken des Grolls, des Verlangens und der Täuschung müssen wir Gedanken der Liebe, Großherzigkeit und Wahrheit entgegensetzen. Erst sehr viel später, nachdem die »schmerzvollen« Gedankenwellen vollständig zum Schweigen gebracht wurden, können wir zur zweiten Stufe der Disziplin übergehen, der Beruhigung der »nicht schmerzvollen« Wellen, die wir bewusst erzeugt haben.

Die Vorstellung, selbst jene Gedankenwellen zu überwinden, die »gut«, »rein« und »wahrhaft« sind, mögen den in der westlichen Sichtweise von Moral unterrichteten Schüler zunächst schockieren. Denkt er darüber nach, wird er erkennen, dass dies so sein muss. Die äußere Welt ist selbst in ihren schönsten Erscheinungen und edelsten Manifestationen oberflächlich und flüchtig. Sie ist nicht die wahre Wirklichkeit. Wir dürfen sie nicht nur anschauen, sondern müssen durch sie hindurch blicken, um den Atman zu sehen. Gewiss ist es besser zu lieben, anstatt zu hassen, besser zu teilen, als zu horten, besser die Wahrheit zu sprechen, als zu lügen. Aber die Gedankenwellen, die zur Ausübung dieser Tugenden führen, sind Erregungen des denkenden Geistes. Wir alle kennen Beispiele von bewundernswerten ernsthaften Menschen, die so stark in die Sorgen einer Reformbewegung oder eines sozialen Hilfswerkes verwickelt sind, dass sie an nichts anderes

denken können als an die Probleme ihrer täglichen Arbeit. Ihr Geist kommt nicht zur Ruhe. Sie sind ängstlich und rastlos. Der Geist des wahrhaft erleuchteten Menschen ist ruhig, nicht weil er den Nöten anderer aus Selbstsucht gleichgültig gegenübersteht, sondern weil er den Frieden des Atman in allen Dingen erkennt, selbst in den Erscheinungen von Elend, Krankheit, Streit und Mangel.

6. Die fünf Arten der Gedankenwellen sind: Richtiges Wissen, falsches Wissen, verbale Täuschung, Schlaf und Erinnerung.

7. Die richtigen Arten des Wissens sind: Unmittelbare Wahrnehmung, Schlussfolgerung und Zeugnis der heiligen Schriften.

Was unsere Sinne wahrnehmen, ist richtiges Wissen, vorausgesetzt wir unterliegen keiner Täuschung. Was wir aus unserer unmittelbaren Wahrnehmung schließen, ist ebenfalls richtiges Wissen, vorausgesetzt unsere Überlegungen sind richtig. Die heiligen Schriften basieren auf den überbewussten Erkenntnissen großer spiritueller Lehrer, die sie im Zustand des vollkommenen Yoga gewonnen haben. Auch diese sind wahres Wissen. Sie repräsentieren eine Art der Wahrnehmung, deren Unmittelbarkeit der Wahrnehmungen durch die Sinne bei