

Rolf Gates  
Katrina Kenison

Der  
Pfad des  
Yoga

365 meditative  
Betrachtungen

© des Titels »Der Pfad des Yoga« (978-3-7423-0428-5)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

© des Titels »Der Pfad des Yoga« (978-3-7423-0428-5)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

## Für Mariam



Durch dein Straucheln  
gelangt die Welt zur Vervollkommnung.

***Sri Aurobindo***

## Die zwei Aspekte spiritueller Praxis

*Abhyasa* – Übung

*Vairagya* – Entsagung

## Die vier Ziele des Lebens

*Dharma* – Befolgen spiritueller Disziplin

*Artha* – Streben nach Wohlergehen

*Kama* – Genuss der Früchte der eigenen  
Anstrengungen

*Moksa* – Befreiung

## Die fünf Leiden verursachenden Zustände oder *Kleshas*

*Avidya* – spirituelle Unwissenheit

*Asmita* – Stolz

*Raga* – Begierde

*Dvesa* – Hass

*Abhinivesa* – Todesfurcht

# Der achtgliedrige Pfad des Yoga

## Yamas

Die fünf ethischen Prinzipien der Enthaltung

*Ahimsa* – Gewaltlosigkeit

*Satya* – Wahrhaftigkeit

*Asteya* – Nicht-Stehlen

*Brahmacarya* – Enthaltensamkeit,  
rechtes Maß

*Aparigraha* – Nicht-Besitzen-  
Wollen

## Niyamas

Die fünf ethischen Disziplinen  
der Selbstreinigung

*Sauca* – Reinheit

*Santosa* – Zufriedenheit

*Tapas* – Eifer, Strenge

*Svadyaya* – Erforschung des Selbst

*Ishvara Pranidhana* – Hingabe an eine höhere Macht

## Samadhi

Einssein des Selbst  
mit dem Gegen-  
stand der Meditation

## Dhyana

Meditation

## Dharana

Konzentration

## Pratyahara

Abwenden der Sinne  
von äußeren Dingen

## Pranayama

Achtsames Atmen

## Asana

Haltungen

# Einführung

Future generations,  
riding on the highways that we built,  
I hope they have a better understanding.

**John Cougar Mellencamp**

Wir haben alle den Wunsch nach einem besseren Weg, hegen die Hoffnung, dass wir die Welt in einem besseren Zustand hinterlassen, als wir sie vorgefunden haben. Ob wir nun Yoga oder Meditation praktizieren, die eine oder die andere Partei wählen, Songs oder Maschinenbefehle schreiben, wir haben die Vision, dass die Dinge besser werden können und unser eigenes gutes Leben irgendwie zu einem guten Leben derer beiträgt, die nach uns kommen. Darüber hinaus erleben wir Männer und Frauen, die die Welt tatsächlich zu einem besseren Ort gemacht haben und dabei ein gewisses Maß an innerem Frieden erlangt zu haben scheinen. In der Geschichte der Menschheit gab es unzählige Leben, die trotz – oder vielleicht gerade wegen – überwältigender Widrigkeiten gut gelebt wurden.

Nichtdestotrotz liegt der großen Mehrheit von uns der richtige Weg nicht immer klar vor Augen. John Cougar Mellencamp spricht in seinem Lied von seiner *Hoffnung* für die Zukunft, nicht von seiner Gewissheit, dass die nächste Generation ihr Leben besser gestalten wird als wir. Wie leicht es sich doch von Tag zu Tag leben lässt, als wäre dies eine Art Generalprobe für das wirkliche Leben. Und trotzdem nagt in uns der Verdacht, dass es *das* hier ist; dass das wirkliche Leben hier und jetzt stattfindet. Wie also bringen wir es dahin, dass unser Leben uns zufriedenstellt? Wie finden wir unseren Weg?

Diese Ungewissheit ist und war schon immer Bestandteil des Menschseins. In Reaktion auf diese uralte Frage, auf diese Sehnsucht nach Klarheit und Richtungsweisung, haben wir Menschen im Laufe der Jahrhunderte unzählige Wege und Pfade entworfen und sie mit vie-

len Begriffen und Namen belegt – Religionen, Philosophien, politische Ideologien.

Yoga ist ein Pfad, der aus der spirituellen Wüstenei herausführt, eine Schnellstraße, errichtet von jenen, die vor uns kamen, und ein Weg, der seit Jahrtausenden von Millionen beschritten wird. Dieses Buch ist für all jene, die sich diesen Millionen anschließen und Yoga als Weg zu einem sinnerfüllten Leben erkunden möchten.

Ich kam auf ganz gewöhnliche Weise zum Yoga: Meine Freundin (jetzt meine Frau) schleppte mich zu einem Wochenend-Retreat. Ich hatte mit ihr schon zuvor an ein paar Unterrichtsstunden teilgenommen, von Yoga wirklich gepackt wurde ich aber in einer Unterrichtsstunde um sechs Uhr morgens im Kripalu Center in Western Massachusetts. An den Unterricht selbst erinnere ich mich kaum noch, nur, dass ich aufgefordert wurde, etwas Merkwürdiges mit meiner Nase zu veranstalten. Später erfuhr ich, dass es sich um *Pranayama* oder Atemregelung handelte. Mir fiel damals das Gefühl auf, mit dem ich anschließend durch den Flur zum Frühstücksraum ging; es war zweifellos der beste Gang zum Frühstück, den ich je erlebt hatte. In meinem Körper war eine Freude, wie sie Jahrzehnte des Sports und des hingebungsvollen Körpertrainings nie zu bewirken vermocht hatten.

Der Same war gepflanzt. In den folgenden Jahren praktizierte ich täglich Yoga, einfach weil ich mich danach besser fühlte. Ich arbeitete mit jungen Menschen, die sehr unter Schmerzen litten, und stellte fest, dass ich durch Yoga Tag für Tag physisch und emotional bei ihnen sein konnte. Yoga, das war zutiefst wirkungsvolle Selbstfürsorge.

Schließlich schrieb ich mich zu einer Ausbildung zum Yogalehrer ein, um meine eigene Praxis zu vertiefen. Ich wollte imstande sein, mein Yoga überallhin mitzunehmen. Ein Jahr später wurde mir aus heiterem Himmel ein Job angeboten – ich sollte Yogaunterricht geben. Eine innere Stimme schien mir zu sagen, dass es wichtig war, dass ich Yoga unterrichtete. Diese Stimme hatte bisher nur einmal zu mir gesprochen. Damals hatte sie mir versichert, dass alles in Ordnung sein würde, als in meinem Leben absolut gar nichts in Ordnung war. Diese Stimme hatte sich beim ersten Mal als richtig erwiesen, daher hörte ich auch jetzt auf sie. Obwohl ich bereits mit



einem Aufbaustudium und einem Job gut beschäftigt war, unterrichtete ich irrwitzig viel. Ich gab in Fitnessstudios Unterricht, in Karatestudios, Gesundheitsclubs, Sitzungssälen und Wohnzimmern. Irgendetwas sagte mir, dass ich so viel wie möglich unterrichten musste. Es gab auch einige schöne Momente der Bestätigung – Verbindungen zu Schülern, die Stille beim *Shavasana*, die tiefe Ruhe am Ende des Unterrichts, das Gefühl, etwas Uraltes und Gutes zu tun. Aber es fehlte auch etwas.

Etwa um die Zeit, als mir allmählich die Puste ausging, kam ein passionierter Lehrer namens Baron Baptiste nach Cambridge und eröffnete ein Studio. Er begeisterte mich sofort. Nachdem ich an einer seiner Unterrichtsstunden teilgenommen hatte, fragte er mich sofort: »Bist du Lehrer?« Das sei ich, sagte ich. Aber es klang nicht so, als ob es wahr sei. Ich gab Unterricht, aber Lehrer war ich nicht. Ich begann für Baron zu arbeiten und ich wurde zum Lehrer.

Das englische Wort *educator* (Erzieher) leitet sich vom lateinischen Verb *educere* her, das unter anderem »herausführen« und »herausziehen« bedeutet. Dieser lateinische Begriff wurde von Hebammen gebraucht, wo er »bei der Geburt zugegen sein« bedeutete. Von Baron lernte ich, dass es beim Yogaunterrichten in erster Linie und vor allem darum geht, aus einem Schüler das herauszuziehen, was schon in ihm steckt. Ausrichtung, Atem, eine Abfolge von Stellungen – das alles sind einfach Werkzeuge, mit deren Hilfe der Lehrer die Aufmerksamkeit seines Schülers kapert. Wenn Erziehung wirklich die Kunst ist, einem Individuum beim Entwickeln der ihm oder ihr innewohnenden Fähigkeiten zu helfen, dann wird der Yogaunterricht zu sehr viel mehr als einem bloßen routinemäßigen Abspulen von Stellungen und Erklärungen.

Als ich mein Unterrichten als von Gott gegebene Gelegenheit begriff, bei der Geburt des authentischen Selbst eines Individuums präsent zu sein, wurde ich zum Lehrer im wahren Sinn. Wie ich entdeckte, besteht der wahre Lohn der Yogapraxis nicht im perfekten Handstand oder einer tieferen Vorbeuge – er besteht darin, das Selbst zu erwecken, das jeden Tag neu geboren von der Yogamatte herunter zurück ins Leben tritt.

Bald darauf stieg ich aus meinem Aufbaustudium in Sozialarbeit aus und wurde Vollzeit-Yogalehrer. Ich hatte meinen Weg zu dienen gefunden. In *Ein Kurs in Wundern* heißt es: »Lehren ist Aufzeigen.« Soweit ich es zu sagen vermag, ist Liebe das Einzige, das es wert ist, aufgezeigt zu werden. Nun verbringe ich meine Tage damit, den außergewöhnlichen Individuen, die in mein Studio kommen, Liebe aufzuzeigen. Dies war und ist eine tiefgründige Erfahrung und fortwährende Erziehung.

Wahrscheinlich sind Sie wie die meisten mir bekannten Yogaschüler ohne jedes Hintergrundwissen über Yogaphilosophie oder auch nur Interesse daran in Ihrer ersten Yogastunde gelandet. Doch nach einigen Monaten begannen Sie, die positiven Auswirkungen einer regelmäßigen Yogapraxis zu spüren. Sie fingen an, das Bisschen Yogaphilosophie, das Sie im Unterricht mitbekamen, zu verinnerlichen. Sie begannen sich besser zu fühlen, das Leben wirkte greifbarer, Sie waren glücklicher. Wehwehchen oder Schmerzen, unter denen Sie vielleicht schon Jahrzehnte gelitten hatten, verflüchtigten sich auf rätselhafte Weise. Einschränkende Glaubensvorstellungen bezüglich Ihrer körperlichen Form und unzureichender Fähigkeiten begannen zu bröckeln und verschwanden, ebenso wie Ihre Rückenschmerzen und Hüftsteifigkeit, allmählich ganz.

Mit der Zeit kommt eine Art Hunger auf. Der Yogaunterricht vermittelt uns den Geschmack von einer neuen Daseinsweise, einer neuen Art, sich zu bewegen, einer neuen Art, mit den täglichen Ereignissen und Herausforderungen umzugehen. Nach und nach wollen wir mehr von dem, was Yoga uns bietet, ins Alltagsleben einbringen.

Leider stehen mir nicht genügend Stunden in der Woche zur Verfügung, um all die Privatstunden und Extrasitzungen zu halten, um die ich von Schülern gebeten werde. Im Großen und Ganzen sind dies Menschen, die einfach ein bisschen mehr Yoga in ihr Leben einbringen möchten. Das Training des Körpers findet bereits im Unterricht statt; nun geht es um die spirituelle Entwicklung. Diese Schüler würden gerne in eigener Sache etwas Zeit mit einem Lehrer verbringen, wünschen sich eine Möglichkeit, ihre Fragen zu stellen, möchten von ihm auf ihrer neuen Reise begleitet werden, und sei es nur für eine oder zwei Stunden. Und das wünschen wir uns alle.

Dieses Buch ist eine Antwort auf dieses Bedürfnis nach Begleitung und Gemeinschaft. Yoga ist im Wesentlichen eine Reise ins Innere. Ob wir uns nun in eine Unterrichtsstunde mit siebzig Schülern quetschen oder Yoga allein vor einem Video oder mit einem Partner am Strand praktizieren – alle erleben wir im Verlauf unserer Praxis Phasen der Einsamkeit. Oft sind wir beim Yoga weit weg von der Unterstützung unseres Lehrer; noch ferner sind wir seiner Führung, wenn wir danach streben, unser Yoga in aller Wahrhaftigkeit im Jetzt zu leben.

Als Orientierungsläufer in der Armee lernte ich, gewohnheitsmäßig etwa alle dreihundert Meter meine Position zu bestimmen, ob es mir notwendig schien oder nicht. Immer war jedoch die erste Positionsbestimmung die wichtigste, weil sich alle nachfolgenden Berechnungen aus ihr ergaben. Wenn Sie Ihren Weg durch die Wildnis finden wollen, müssen Sie Ihren Ausgangspunkt kennen. Ich hege die Hoffnung, dass dieses Buch zu Ihrem täglichen Ausgangspunkt wird. Ich möchte Sie einladen, den Augenblick zu nutzen, wenn Sie die jedem Tag zugeordnete Betrachtung lesen, und innerlich still werden, Ihre Position bestimmen und Ihre Reise für den Tag planen.

Die folgenden Texte sind das natürliche Resultat der Arbeit, die in jedem Yogastudio stattfindet. Wenn wir unsere Glieder erwecken, tief in unsere Muskeln hineinatmen und unser Herz öffnen, werden wir dazu angeregt, tiefer in unsere Seele zu schauen. Ich bringe hier meine eigene Praxis ein, meine eigene Reise sowie meine Aufgabe, Sie zu unterrichten, um zutage zu fördern, was schon in Ihnen existiert. Ich werde alle Ihre Fragen beantworten und Ihnen auch nicht erklären, wie Sie die Dreiecksstellung einnehmen oder die Zehen beim Schulterstand ausrichten sollen. Stattdessen werden wir Seite an Seite und Tag für Tag eine Reise durch das Jahr unternehmen, die verschiedenen Stadien unserer Praxis und die Entdeckungen beobachten, die wir auf der Matte sowie auch abseits davon machen. Es ist also ein bisschen wie eine Einzelsitzung bei einem Lehrer, ein Ausgangspunkt für den Tag und ein Aufbruch auf diesen fünftausend Jahre alten Pfad namens Yoga.

Wenn Sie die Essays der Reihenfolge nach lesen, werden Sie feststellen, dass sie aufeinander aufbauen, und das Ganze wird für Sie einen Sinn ergeben. Ich lade Sie ein, dieses Buch über ein ganzes Jahr hin-

weg zu lesen, einen Essay pro Tag. Oder lesen Sie immer dann mehrere Seiten, wenn Sie sich Anleitung und Inspiration wünschen. Machen Sie es so, wie es Ihnen am besten passt, aber lesen Sie langsam und nehmen Sie sich Zeit, die Gedanken innerlich reifen zu lassen. Lassen Sie die Gedanken in diesem Buch in Ihrem Leben Dynamik entfalten, lassen Sie sie einfließen in Ihre Yogapraxis, Ihre Arbeit, Ihre mitmenschlichen Beziehungen und Ihre Erfahrung, lebendig zu sein.

© des Titels »Der Pfad des Yoga« (978-3-7423-0428-5)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# EINFÜHRUNG



# Die Yamas

© des Titels »Der Pfad des Yoga« (978-3-7423-0428-5)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

© des Titels »Der Pfad des Yoga« (978-3-7423-0428-5)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Teil 1

## Der Anfang

# Tag 1

**Wer sich nicht auf neue Heilmittel einlässt, muss immer wieder mit den alten Unzulänglichkeiten rechnen. Zeit ist nämlich die große Erneuerin.**

***Sir Francis Bacon***

Jetzt, da wir uns am Beginn des 21. Jahrhunderts befinden, scheint Yoga das neue Heilmittel des Westens zu sein. Tatsächlich aber ist dieses Heilmittel über fünftausend Jahre alt – weitaus älter als der Islam und, ja, auch älter als das Christentum. Sanskrit, eine der ältesten Schriftsprachen, findet nunmehr in den Yogastudios des Westens als gängige Unterrichtsterminologie überall Verwendung. Wir könnten also fragen: Warum Yoga? Und warum jetzt?

Meiner Überzeugung nach sind der Hunger nach Yoga und die große Bereitschaft, es sich als spirituelle Praxis anzueignen, ein Beleg für unsere Weiterentwicklung und unser Verlangen nach Veränderung. Angesichts der Schatten, die die Blutbäder des 20. Jahrhunderts werfen, und der Bedrohungen durch jüngere Ereignisse existiert das dringende Bedürfnis nach etwas, das der buddhistische Wissenschaftler Robert Thurman als »kalte Revolution« bezeichnet. Wir brauchen ein neues Paradigma, das an die Stelle unseres gegenwärtigen Festhaltens am Ungleichgewicht tritt. Yoga beinhaltet das Studium des Gleichgewichts. Gleichgewicht und Ausgewogenheit sind das Ziel aller lebenden Geschöpfe, ist der Zustand, in dem wir uns am wohlsten fühlen.

Der Aufbau dieses Buches folgt den Yoga-Sutras von Patanjali. Zwischen 500 und 200 vor Christus verfasst, wurde in ihnen ein zu jener Zeit bereits viele Jahrhunderte alter spiritueller Weg festgeschrieben. Patanjali präsentiert mit diesen Sutras 196 prägnante, knapp gefasste Lektionen über die Natur des menschlichen Daseins, das menschliche Potenzial und den Weg zur Verwirklichung dieses Potenzials.

© des Titels »Der Pfad des Yoga« (978-3-7423-0428-5)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Umfassend, systematisch und bemerkenswert präzise ordnen die Yoga-Sutras die Essenz aller spirituellen Praktiken zu einem grundlegenden Lebensplan. Sie werden in diesem uralten Text nichts entdecken, das den Grundsätzen irgendeiner Religion widerspricht. Vielmehr finden Sie dort Schritt für Schritt eine Anleitung zum rechten Leben, einen Leitfaden, eine Ergänzung zu den Zielen jedweder spirituellen Tradition.

Spirituelle Praxis bringt uns dorthin, wo der Kreis sich wieder schließt – nicht zu einem neuen Selbst, sondern vielmehr zurück zur Essenz unseres wahren Selbst. Yoga ist die Praxis zu feiern, was ist. Und am Ende der Heldenreise steht die Entdeckung, dass es nicht erforderlich war, irgendwohin zu gehen, dass alles, wonach er suchte, die ganze Zeit in seinem Innern vorhanden war. Dorothy, die durch Zeit und Raum ins Land Oz reiste und sich verzweifelt bemühte, den Weg zurück nach Kansas zu finden, entdeckt, dass sie jederzeit hätte nach Hause zurückkehren können. Am Ende erfährt sie, dass ihre Abenteuer sie lediglich an den Punkt gebracht haben, wo sie daran glauben kann. Das Ziel jeder spirituellen Suche besteht darin, uns nach Hause zu bringen, an den Punkt, an dem wir sehen und erkennen, dass wir bereits alles haben, was wir brauchen.

Jetzt sind wir weit weg von zu Hause und müde von unseren Reisen. Die Sonne geht unter und ein Ziel ist nicht in Sicht. Yoga ist das Licht, das unser Zuhause erleuchtet, kaum auszumachen aus der Ferne der spirituellen Ödnis, in der wir umherirren. In einer Zeit, in der wir uns kaum weiter weg von zu Hause fühlen können, erinnert Yoga uns daran, dass wir schon am Ziel sind, dass wir nur aus dem Schlaf erwachen müssen, in dem wir isoliert und unvollkommen sind. Lassen Sie sich von diesem Buch aufwecken, lassen Sie es Ihr Licht sein, das Ihnen in der Dunkelheit leuchtet, Sie durch Ihre Tage führt und Ihnen den Weg nach Hause weist.

© des Titels »Der Pfad des Yoga« (978-3-7423-0428-5)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

DIE YAMAS

Teil 1  
Der Anfang



## Tag 2

### Brennender Eifer bei der Übung, Erforschung des Selbst und Studium der Schriften und Hingabe an Gott sind die Elemente des Yoga der Tat.

**B. K. S. Iyengar**

Die Yoga-Sutras entwerfen einen Lebensplan, der vom Handeln über das Wissen zur Befreiung verläuft. Dieser Plan oder Pfad weist acht Glieder auf, die eher wie den Speichen eines Rades als den Stufen oder Sprossen einer Leiter entsprechen. Die ersten vier Glieder sind die Glieder von *Tapas* oder Spiritualität im Tun. Darin enthalten sind die *Yamas* und *Niyamas* oder die fünf ethischen Prinzipien der Enthaltung und die fünf ethischen Disziplinen der Selbstreinigung des Yoga. Die *Yamas* und *Niyamas* ähneln den Zehn Geboten des Christentums und bilden die wahre Grundlage des Lebens eines Yogaschülers.

Die nächsten beiden Glieder von *Tapas* sind *Asana* und *Pranayama*, die Körperhaltungen oder Stellungen und die yogische Atmung. Wenn wir unsere Praxis vertiefen, bilden die *Yamas* und *Niyamas*, *Asana* und *Pranayama* zusammengenommen unseren Weg des Handelns. Sie sind mit unserem Körper unternommene oder nicht unternommene Handlungen.

Die *Yamas* und *Niyamas* lassen uns zur richtigen Beziehung zu uns selbst, zu anderen und zum Geist des Universums gelangen. *Asana* läutert unseren Körper, vertieft die Wahrnehmung unserer Sinne und steigert unsere Konzentrationskräfte. Im *Pranayama* entwickeln wir die Kontrolle über unseren Atemfluss und schwingen uns in den Rhythmus unserer Lebensenergie ein. Diese vier Praktiken erfrischen den Körper, läutern und verfeinern den Geist, bringen dem Herzen Frieden und versetzen uns in die Lage, den Belastungen und dem Druck des Lebens mit Gleichmut zu begegnen.

© des Titels »Der Pfad des Yoga« (978-3-7423-0428-5)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>