

# Hinduismus und Yoga

## Christian Fuchs

*Der nachstehende Text entstammt einem Referat, welches Dr. Christian Fuchs für den Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland BDY gehalten hat.*

Das Thema Hinduismus und Yoga enthält von der Formulierung her mehrere interessante Möglichkeiten. Einige davon will ich kurz darstellen, bevor ich mit Ihnen gemeinsam näher auf die Definition, und die Betrachtung einzelner Begriffe eingehe.

Wenn wir Menschen auf der Strasse ansprechen und fragen: „Was ist für Sie Yoga? Was bedeutet für Sie Yoga?“ Dann erhalten wir ganz unterschiedliche Antworten. Das reicht in der Palette von Antworten die in die Richtung gehen wie: „Yoga ist eine Art Gymnastik, eine Entspannungstechnik“, und „Yoga hat etwas mit Fitness zu tun“, bis zur Aussage: „Ja, Yoga kommt doch aus dem Hinduismus und hat etwas mit Religion zu tun“. Wenn diese Bemerkung fällt, ist sie oft mit einer gewissen Angst und Scheu verknüpft. Wenn der oder die Betreffende das Wort Religion in den Mund nimmt, hat man fast den Eindruck, es würde etwas provokant Unanständiges ausgesprochen. Gewisse Berührungängste sind in jedem Fall da. Es fallen auch schnell Begriffe wie Abhängigkeit, Gurus, Sekte u.s.w..

Ich unterstelle zu Beginn dieses Vortrages einmal, dass den meisten Menschen in diesem Lande nicht bewusst ist, um was es sich bei Yoga handelt. Aber ich unterstelle genauso, dass die meisten Menschen nicht wissen, was Religion ist. Und dass ich deswegen zu Beginn meiner Ausführungen die Aufgabe habe, diese Begriffe erst einmal zu klären, um so manches, was selbstverständlich scheint, vielleicht in einer gewissen Tiefendimension zu beleuchten.

## Welches sind die Kennzeichen von Religion?

Fangen wir mit diesem spannenden Begriff **Religion** an. Der Begriff, Religion leitet sich ab vom Lateinischen „religare“, „zurückbinden auf“, „zurückkehren zu“. Wenn meine KollegInnen der Religionswissenschaft gefragt werden, was ist denn Religion sei oder wodurch sie sich kennzeichne, dann werden u.a. folgende Punkte angegeben:

1. Es wird erstens gesagt, dass Religion in der Regel etwas mit einem Glauben zu tun habe. Englisch nennt man das, mit einem belief-system, also mit einem System von Glaubenssätzen. Das ist ein erstes ganz wichtiges Merkmal von Religion. Wobei wir jetzt ganz offen lassen, an was da geglaubt wird. Ob das etwas Übernatürliches ist, ob das Götter sind, das lassen wir im Moment ganz offen.
2. Das zweite, was meistens genannt wird, was im Zusammenhang mit Religion eine Bedeutung hat, sind gewisse Riten, gewisse Handlungen. Man fasst dies religionswissenschaftlich unter dem Begriff Kult zusammen. Religionen haben in der Regel, einen Kult, eine kultische Praxis. Denken Sie an ein Gottesdienst. Da macht ein Grossteil dessen, was da veranstaltet wird, der Kultus aus; bestimmte Riten usw.

3. Das nächste, was sehr kennzeichnend für die meisten Religionen ist, ist die Gemeinschaft. Religion findet in der Regel nicht alleine statt, sondern in einer sozialen Gemeinschaft. Bei uns sind das traditionellerweise die Kirchen. Es kann aber auch eine andere Form von Gemeinschaft sein.

Diese drei Kennzeichen, also Glaube, Glaubenssätze ein (belief-system), kultische Elemente bzw. Handlungen und das Gemeinschaftselement sind in der Regel konstituierend, d.h. bildend, voraussetzend für Religion.



## **Braucht es für eine Religion Götter?**

Wir denken meistens noch zusätzlich daran, dass Religion doch immer etwas zu tun habe, zu tun haben müsse mit höheren Mächten, mit Göttern. Es ist sogar dasjenige, was die meisten Menschen bei uns an vorderster Stelle nennen. Aber hier wird es schon interessant, denn wenn wir die fünf grossen Weltreligionen betrachten, das Judentum, das Christentum, den Buddhismus, den Hinduismus und den Islam, dann wird's beim Buddhismus schon schwierig; denn es existieren Formen des Buddhismus, vor allem der ursprüngliche, der alte Buddhismus „Theravada“, „die Lehre der Alten“, der Mönche, die keine Götter kennen. Der Buddha schaffte ja gewissermassen die Götter ab.

Götter sind also als Kennzeichen für Religion nicht notwendig. Es wurde übrigens in den Religionswissenschaften lange darüber gestritten, ob der Buddhismus überhaupt eine Religion sei oder nicht. Einige meinten „nein“, andere „ja“.

Wir sehen, wenn wir uns dem Thema, dem Begriff Religion nähern, vor allem diese Aspekte im Vordergrund. Was ich aber gerne tun würde, ist, mich mit Ihnen zu besinnen auf die ethymologische Grundlage des Begriffes. Ich würde gerne zurück gehen zur Wurzel dessen, was der Begriff ursprünglich sagt. Von „religare“ kommend bedeutet dieser Begriff, zurück binden auf, zur Wurzel zurück kehren. Wenn wir dies so formulieren, erkennen wir vielleicht bereits eine gewisse Ähnlichkeit mit einem Begriff, der für uns alle nicht unbedeutend ist: dem Begriff „Yoga“. Darauf will ich später noch zurückkommen.

## **Wenn der Mensch zu seiner Wesensmitte zurückgebracht wird, handelt es sich um Religion**

Wenn wir also auf den Begriff zurückkehren, dann steht nicht der Glaube im Vordergrund, nicht der Kult, nicht die Gemeinschaft, nicht irgendwelche Götter, sondern dann wäre Religion dasjenige, was den Menschen zurückbindet, zurückbringt zu einer von ihm als wesentlich empfundenen Mitte. Dann wäre Religion all das, was uns zurück bindet zum Wesentlichen. Das sei jetzt einmal unsere Definition des Begriffs Religion. Wenn wir diese Definition als Arbeitsthese akzeptieren, dann merken wir, dass diese These, diese Aussage eigentlich weltweit gültig ist. Immer dann, wenn irgend ein Mensch auf dieser Welt mehr zu seiner Wesensmitte gebracht wird, immer dann würde es sich um Religion handeln. Immer dann, wenn das Wesentliche stattfindet.

## **Ich glaube an ...**

Wenn wir nun das bisher Ausgeführte anschauen, mögen wir einwenden: „Aber Moment mal, das was uns doch am häufigsten in Religionen begegnet, ist, dass Menschen solche Sätze aussagen wie: Ich glaube an...; ich glaube an Jesus Christus als den auferstandenen Sohn Gottes, oder: Ich glaube an Mohammed, als den Propheten Allahs.“ Das sind Sätze die geäußert werden, und diese Sätze beginnen mit den Worten „ich glaube“. Dafür gibt es einen sehr schönen Begriff. Der Lateiner nennt so etwas, also einen Glaubenssatz, eine Confessio. Ich würde gerne als nächsten Begriff Confessio oder **Konfession** in den Raum stellen.

Was ist eine Konfession? Eine Konfession ist, wie der Name schon sagt, eine Glaubensrichtung, in der man eine Überzeugung hat: „Ich bin davon überzeugt, Mohammed ist Allahs Prophet“, „ich bin überzeugt, Jesus Christus ist der auferstandene Sohn Gottes“. Das zu beweisen, ist in der Regel schwierig, ist manchen oder vielen Vertretern dieser Konfessionen auch nicht wichtig. Denn es wird ja geglaubt, es gilt als Voraussetzung. Das Interessante daran ist, dass es sich bei der Konfession, und so habe ich das formuliert, um ein Bekenntnis zu bestimmten Inhalten einer religiösen Äusserung handelt. Es geht also in der Konfession vor allem um Glaubensinhalte. Denn so wichtig es für den Moslem ist, Mohammed als Propheten zu sehen, sieht das der Christ vielleicht ganz anders. Und die Richtigkeit beweisen zu wollen, macht nicht viel Sinn, obwohl wir wissen, dass es deswegen elend viel Blutvergiessen auf dieser Erde gibt, furchtbaren Streit. Aber die eine Konfession wird der anderen nicht beweisen können, dass sie Recht oder Unrecht hat. Denn es handelt sich um etwas, was ich für mich, vielleicht für meine Familie, für meinen Umkreis, für meine Sozialgemeinschaft als richtig annehme und empfinde.

## Die Dogmatisierung von Glaubensinhalten

In unserem abendländischen Hintergrund kommt noch etwas ganz Spannendes dazu. Dieses Bekenntnis - Konfession liesse sich also übersetzen mit Bekenntnis - zu bestimmten Inhalten haben wir in den vergangenen Jahrhunderten in der Regel als sehr dogmatisch empfunden. Sie wissen, dass die beiden christlichen Kirchen, bei uns vielleicht stärker verankert die katholische, sehr viele Dogmen haben. Dass es also dogmatisiert wurde, was man zu glauben hatte und was nicht. Ein berühmtes Beispiel dafür ist das Dogma der Unfehlbarkeit des Papstes. Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass die meisten Menschen denken, dieses Dogma sei sehr alt. Die wenigsten wissen, dass es aus dem neunzehnten Jahrhundert stammt. Die Unfehlbarkeit des Papstes wurde erst im neunzehnten Jahrhundert als Dogma formuliert, genauso wie die unbefleckte Empfängnis Marias, welche auch ein spätes Dogma darstellt. Wir alle wissen, dass Konzile, Päpste und andere Einrichtungen im katholischen Bereich, gewisse Lehrsätze als verbindlich erhoben haben.

Auf der evangelischen Seite sieht es etwas anders aus, aber auch hier gibt es gewisse Grundlagen. Luther zum Beispiel, der für die evangelische Tradition massgeblich ist, hat einige ganz wichtige Aussagen gemacht, die einen dogmenähnlichen Charakter haben. Zum Beispiel die berühmte Aussage: „Sola scriptura sola gratia“. Nur die Schrift, sagte Luther, um sich auch von dem in seiner Zeit blühenden Ablasshandel abzusetzen, nur die Schrift ist es, auf die ihr euch einlassen, also verbindlich machen sollt.

Im evangelischen Christentum ist ein ganz entscheidender Bestandteil der Confessio, sinngemäss ausgedrückt, dass Gott uns sozusagen entgegenkommen muss, dass es einen Gnadenakt geben muss. Wir können also das Heil nicht erwirken, sondern es ist Gott, der uns entgegenkommt und uns seine Gnade schenkt. Solche Inhalte sind in unserer Tradition mehr oder weniger dogmatisch, während es andere Konfessionen gibt, die da vielleicht etwas freier und offener sind.

Was in dieser Gegenüberstellung bereits auffällt, ist, dass der Begriff Konfession durchaus Unterschiede aufweist zum Begriff Religion, wo es um das Prinzip der Rückkehr zum Wesentlichen geht. Bei Konfession geht es um das Bekenntnis eines Glaubenssatzes, geht es um das Bekenntnis, wie ich etwas verwirklicht sehen möchte. Dogmatische Konfessionen neigen dazu, ihre Überzeugungen auch durchzusetzen. Wir haben das leidvoll in unserer Geschichte erfahren, was mit Menschen passiert ist, sogenannten „Hexen“ und so weiter, die sich nicht an die als gültig erklärten Confessiones gebunden hatten.

### **„Den Hinduismus als solchen gibt's gar nicht“**

Kommen wir jetzt nach dieser Klärung zum Begriff Hinduismus. Wenn wir uns den Hinduismus anschauen, dann haben wir zunächst einmal eine Schwierigkeit. Diese Schwierigkeit besteht darin, dass bereits der Begriff selbst gar kein indischer Begriff ist. Er bezeichnet zwar etwas Indisches, stammt aber nicht von den Indern. Sondern, Hinduismus ist ein Begriff, den die alten Griechen und Perser den Indern gaben als geographische Bezeichnung. Für sie galten diejenigen Menschen als Hinduisten, die jenseits des Flusses Indus lebten. Es war also eine Ortsbezeichnung. Erst in späterer Zeit hat sich eingebürgert, diesen Begriff auch als eine Art Oberbegriff für das zu nehmen, was man in Indien unter konfessionellen oder religiösen Vorzeichen vorfindet.

Das Problem ist nur, dass moderne zeitgenössische Indologen, wie z.B. mein Doktorvater in Tübingen, Professor Stietencron, sagen: „Den Hinduismus gibt's gar nicht“. Das Wort Hinduismus kann allenfalls ein Sammelbegriff sein für eine Vielzahl von Strömungen, Schulen, Gruppierungen, Richtungen, Traditionen, die in Indien vorhanden sind, die aber in ihren Praktiken und in ihren Glaubensinhalten so voneinander abweichen, so unterschiedlich, so heterogen sein können, dass es für uns sehr schwer ist, sie auf einen Nenner zu bringen. Trotzdem wollen wir es versuchen. Wir wollen schauen, ob wir Kennzeichen finden, die für den Hinduismus konstitutiv sind, also die alle Hindus miteinander teilen.



## Gemeinsamkeiten aller Hindus

Das erste was typisch ist, ist, dass man als Hindu geboren wird. Man ist in der Regel Hindu per Geburt.

Das hängt gleich mit dem zweiten Punkt zusammen, der auch wichtig ist: Die Hindus haben in aller Regel eine Kaste, also eine Zugehörigkeit, einen Ort, im Sozialen, in den sie eben hineingeboren wurden. Als Sohn, als Tochter eines Webers, eines Bäckers, eines Soldaten etc. Die Kaste zeichnet sich in der Regel aus durch den gemeinsamen oder ähnlichen Beruf. Das zweite ist das gemeinsame Essen, das nennt man Komenalität im Fachbegriff. Man ass traditioneller Weise in der gleichen Kaste. Und das dritte ist, dass man traditionellerweise in der gleichen Kaste heiratet, die sogenannte Endogamie.

Weiterhin typisch für den Hindu ist die Einhaltung bestimmter Reinheitsvorschriften. Waschungen und andere Handlungen, die man zelebriert und die mit Reinheit zu tun haben. Wenn er die Möglichkeit hat, pflegt sich der Hindu mehrmals am Tag und vollzieht bestimmte Reinigungsriten. Interessanterweise nicht nur der äussere Körperbereich, sondern auch die Körperhöhlen, also Ohren, Nasen müssen gereinigt werden. Da gibt es ganz bestimmte, komplexe Vorschriften, wie dies zu vollziehen sei.

## Die vier Abschnitte des Lebens

Ein weiteres typisches Merkmal für den Hinduismus ist die Einteilung des Lebens in bestimmte Lebensabschnitte. Der Hindu hat ein klar gegliedertes Leben, und zwar unterteilt sich dieses Leben in vier Abschnitte, in vier Phasen. Die erste Phase heisst Brahmacharia, die Phase der Jugend, der Kindheit, in der die Erziehung, und zwar sowohl die weltliche als auch die religiöse, im Vordergrund steht. Wenn dann der junge Mann, die junge Frau heiratet, beginnt in der Regel die zweite Phase, diejenige des Haushälters, der Haushälterin. Man nennt sie Grihastha. Das ist also die Gründung einer Familie und der materielle Erwerb für die Sicherung des Lebensunterhaltes. Etwas ganz Simples aber Notwendiges. Wenn dann der erste Enkel geboren ist, heisst es, dann werde ihm/ihr erlaubt, in das dritte Stadium einzutreten und „in den Wald zu gehen.“ Man wird ein Vana-prastha, ein Waldgänger, eine Waldgängerin. Das bedeutet, die Menschen ziehen sich in die Wälder zurück, um sich jetzt noch stärker spirituellen Übungen hinzugeben - vielleicht Yoga. Und schliesslich viertens, gibt es ein Stadium, das nennt man Sannyasa, das heisst wörtlich: „alles wegwerfen“. Der, der alles von sich geworfen hat, der also sein bürgerliches Leben „von sich wirft“. Das sieht so aus, dass zum Beispiel, die heilige Schnur, welche die Mitglieder, der drei obersten Kasten normalerweise mit ihrer Einweihung verliehen bekommen, verbrannt wird. Es werden auch andere private Utensilien verbrannt. Der Sannyasin behält in der Regel nur noch eine Bettelschale, vielleicht einen Stock, um sich zu stützen. Ganz wenige Habseligkeiten vielleicht, noch ein Gewand gegen die Kälte, eine Art Tuch, um sich selbst und anderen zu zeigen, nun bin ich dem bürgerlichen Leben entstorben, ich bereite mich auf meinen Tod vor. Diese Sannyasins ziehen traditionellerweise von Tempelort zu Tempelort, von Wallfahrtsstätte zu Wallfahrtsstätte, um sich auf den Übergang in die andere Existenz vorzubereiten.

Für den Hindu, im Sinne der Einteilungen dieses Lebens, spielt die Geburt eine wichtige Rolle, die Initiation, die etwa im Alter zwischen zehn und zwölf Jahren erfolgt, die Heirat, der Zustand des Sanyasins und schliesslich der Übergang in die andere Existenz, also der Tod, der auch mit bestimmten Riten vollzogen wird. Unter anderem dadurch, dass der Hindu verbrannt wird.

## Was glauben denn die Hindus?

Wenn wir uns die konfessionellen Merkmale des Hinduismus betrachten, also der Frage nachgehen: „was glauben den die Hindus?“, dann stellen wir fest, dass wir auf eine ganze Palette unterschiedlicher Glaubensvorstellungen stossen, und zwar teilweise schon innerhalb ein- und derselben Familie. Ich kenne selbst in Indien Familien, wo die Mutter beispielsweise eine Verehrerin Shaktis ist, der Vater Krishna verehrt, der Sohn sich aber Ganesha zuwendet und die Tochter wiederum einer anderen Gottheit. Das ist durchaus möglich; es ist vor allem problemlos möglich. Wenn es sich nicht um ganz orthodoxe oder sehr dogmatische Hindus handelt, dann herrscht in der Regel eine grosse Freizügigkeit in der Confessio. Ich möchte deswegen den Hinduismus als konfessionellen Pluralismus bezeichnen. Das heisst, im sogenannten Hinduismus herrscht ein Pluralismus in der Konfession, in dem, was man glaubt. Vielleicht heute bei uns ein Stück weit in den Kirchen auch. Früher hätte man uns kennzeichnen müssen als dogmatische Konfession, heute sieht man das sicher offener. Der Hinduismus ist schon länger konfessionell offen und das ist auch etwas, was hiesigen Menschen oft Kopfschmerzen

macht. Man nimmt an, die Hindus müssten doch einen bestimmten Glaubenssatz haben - haben sie aber nicht. Das kann so weit gehen, dass sogar Dinge wie Wiedergeburt oder der Glaube an Götter von einem geteilt, und vom anderen nicht geteilt wird. Für uns ist wichtig, dass der Hindu trotzdem in der Regel ein klares Bekenntnis hat, wenn auch zu unterschiedlichen Göttern, und dass für ihn in der Regel die oben aufgeführten soziokulturellen Merkmale gelten.



## **Yoga ist das zur Ruhe bringen der Bewegungen des Gemüts**

Kommen wir zum nächsten Begriff, **Yoga**. Wie verhält es sich denn mit dem Yoga. Stellen wir uns die Frage, ob es im Yoga, ähnlich wie im Hinduismus oder wie in den westlichen Glaubensrichtungen, bestimmte gemeinsame Merkmale gibt, ob es etwas Verbindliches gibt.

Bei aller Unterschiedlichkeit der yogischen Wege und Systeme, existiert doch eine Grundlage, die eigentlich alle teilen oder zumindest respektieren. Das sind die Yoga Sutras von Patanjali, die rund zweihundert Verse, Sutras, die in ihrem Kern sehr alt sind. Diese Yoga Sutras enthalten einige Grundaussagen, die für den Yoga konstitutiv bzw. voraussetzend sind. Welche sind das? Nun, Patanjali der Verfasser beginnt gleich zu Beginn der Yoga Sutras, wie sie wissen, mit einer Definition. Nachdem er in der allerersten Sutra sagt: „Es folgt die Lehre, die Disziplin des Yoga“, beginnt er bereits in der zweiten Sutra den Begriff des Yoga zu definieren. Und er sagt: „yogas citta-vritti-nirodhah“ Dieser Satz bedeutet übersetzt: „Yoga ist das zu Ende bringen, das zur Ruhe bringen der Bewegungen unseres Gemütes“. Und noch einmal: so unterschied-

lich die Strömungen, die Richtungen, die Schulen die Praktiken, gewesen sein mögen oder noch sind, in diesem Punkt herrscht im Prinzip Einigkeit.

Sie wissen, dass sich um diese Aussage herum vor allem im zweiten Kapitel, ein sogenannter Astanga-Yoga,, ein achthgliedriger Yoga Weg gruppiert. Dieser Weg ist für uns deswegen wichtig, weil er in den meisten Übungssystemen als das Kernstück gilt. Wenn wir uns anschauen wie dieser Weg im alten Indien vermittelt wurde und noch heute vermittelt wird, dann haben wir einige Kennzeichen in der Hand, die uns auch für die Zuordnung des Yoga hilfreich sind.

## **Yoga - ein praktischer Weg**

Erstens: Der ganze Yoga ist ein Weg aus der Praxis, für die Praxis. Bei aller Theorie und Weltanschauung, die die Yogis entwickelt haben, ist doch deutlich, dass es immer um die praktische Umsetzung und die Verwirklichung geht.

Ein nächstes wichtiges Element ist dasjenige der Weitergabe: Wie kommen wir zur Übungspraxis. Die Inder wären nie auf die Idee gekommen, dass man eine Tradition nur per Schrift weitergeben könnte. Durch die persönliche mündliche Weitergabe ist sowohl die Genauigkeit und Authentizität sichergestellt, aber vor allem auch, dass ich einen Ansprechpartner, ein Gegenüber habe, dass ich mich nicht an ein Buch wenden muss. Oder heute, sieht man so Dinge wie "Lerne Yoga mit Video". Ja, und wenn ich dann eine Frage habe, und nicht mehr weiter weiss, beantwortet mir dann der Kasten auch die Fragen die ich habe?

## **Die Rolle des Guru**

Ich brauche ein lebendiges Gegenüber. In diesem Zusammenhang fällt dann immer wieder der berühmt-berüchtigte Begriff „Guru“, den ich an dieser Stelle aufgreifen muss, denn er gehört natürlich zur Weitergabe dazu. Und ein Guru ist ja traditionellerweise jemand, der dazu berufen ist den Yoga weiter zu geben. Warum? Nun, weil sie oder er selbst den Weg geht, bereits gegangen ist bzw. zumindest einige Schritte weiter ist als der Schüler. Ein schönes Bild, das die Hatha-Yoga Pradipika gebraucht, ist das Bild, dass der Guru die Lampe hält, was bedeutet, dass wir den Weg immer selbst gehen müssen. Der Guru kann mir den Weg nie abnehmen, aber er kann ihn mir etwas erhellen, damit es nicht mehr ganz so dunkel ist auf meinem Weg.

Nun, was ist noch kennzeichnend oder sollte kennzeichnend sein für einen Guru? - Er oder sie sollte sich darüber im Klaren sein, nur ein Medium zu sein, für das, was aus einer ganz anderen Quelle stammt, aus dem Innersten nämlich. Mit anderen Worten: Der äussere Lehrer darf immer nur Repräsentant des eigentlichen Lehrers sein, und der ist innen. Der äussere Lehrer darf sich nie anmassen, der eigentliche Lehrer zu sein Er ist immer nur Stellvertreter, sozusagen eine Art Spiegel, aber nie derjenige, um den es wirklich geht. Es ist ihm gleichsam erlaubt, eine gewisse Zeit die innere Stimme, des Schülers zu verstärken, die der Schüler vielleicht noch nicht wahrnimmt, weil sie vielleicht sehr leise ist, oder weil er vielleicht auf diese Art Schwingungen noch nicht zu hören gelernt hat. Der äussere Lehrer weist auf diese Stimme hin, aber ersetzen darf er sie nicht. Das bedeutet, dass ein Guru, traditionellerweise ein sehr freiheitlicher, ein



sehr offener, ein nicht auf die Person bezogener Mensch ist. Jemand der persönliche Unterordnung erwartet, oder gar verlangt, wäre kein Guru.

So wichtig die Disziplin in der Einhaltung formaler, technischer und praktischer Anleitungen ist, so wichtig ist für mich, und ich denke auch in der Yoga Tradition, die Freiheitlichkeit in den Inhalten. Mit anderen Worten: der Guru darf mich in den praktischen Anweisungen führen aber er/sie darf sich nicht in meine Inhalte einmischen. Was ich fühle, denke, glaube, das ist meine private Angelegenheit. Das sind Angelegenheiten meines Innersten, meiner innersten Freiheit.

Es gibt noch einen dritten Aspekt, der hat mit dem ersten zu tun: Kennzeichnend für den Yoga ist eine Klarheit, und Systematik in der Vermittlung. Das ist uns in der Ausbildung von YogalehrerInnen sehr wichtig, Der ganze Bereich Didaktik hat einen hohen Stellenwert. Es reicht nicht, wenn ich um die guten Wirkungen des Yoga weiss, ich muss auch wissen, wie ich Yoga vermitteln kann. Ich muss also in der pädagogisch-didaktischen Kompetenz, ausgebildet und angeleitet werden. Das geht im Yoga recht gut, denn der Yogaweg, vor allem der Yogaweg des Patanjali enthält in sich eine grosse Klarheit und Systematik.



## Ist Yoga hinduistisch?

Kehren wir jetzt zur ursprünglichen Fragestellung zurück: „Hinduismus und Yoga“. Untersuchen wir, ob in diesem Sinne - und das ist ja die Frage, die oft gestellt wird - Yoga hinduistisch sei.

Vergegenwärtigen wir uns dazu nochmals die Kennzeichen des Hinduismus und des Yoga:

Im Hinduismus spielt die Geburt eine Rolle, die Kaste, die Einteilung des Lebens in bestimmte Lebensabschnitte, weiterhin gewisse Riten, Praktiken, Pujas etc. Und jetzt schauen wir uns den Yoga an. Kann man nur per Geburt Yogi werden? - sicher nicht. Gibt es eine Kaste der Yogis? - sicher ebenfalls nicht? Das Leben mag zwar in bestimmte Lebensabschnitte unterteilt sein, aber auch dies ist keine Voraussetzung für Yoga.

All die Kennzeichen, die konstitutiv sind für den Hinduismus gelten für den Yoga nicht. Kein einziges dieser Kennzeichen gilt für den Yoga. Es gelten für den Yoga wie oben ausgeführt ganz andere Kennzeichen, so dass der Yoga zwar in der Tat im Umfeld Indiens tradiert, weitergegeben wurde, aber durchaus nicht gleichzusetzen ist mit dem Hinduismus. Das sehen wir an diesen Kennzeichen sehr deutlich. Keine Mitgliedschaft per Geburt, keine Kastenzugehörigkeit, wir müssen nicht an irgendwelche Götter glauben, all das wird nicht von uns verlangt. Und zusätzlich ist interessant zu wissen, dass die Yogis auch in Indien nie in dieser Weise integriert waren in den Hinduismus, wie wir uns das vielleicht vorstellen: Yogis hatten auch in Indien keine Kaste und schliesslich werden Yogis, wenn sie sterben nicht wie die Hindus verbrannt, sondern begraben.

## **„Wenn du Yoga übst, bist Du in Indien auch heute ein Aussenseiter.“**

Ein Yogi lebte zu vielen Zeiten der indischen Religionsgeschichte sogar mehr oder weniger ausserhalb der Gesellschaft. Manchmal war das ganz explizit, indem sich die Yogis in die Wälder zurückzogen, manchmal war es so, dass sie es innerhalb ihres Alltagslebens taten. Von Herrn Desikachar stammt die Bemerkung: „Wenn du Yoga übst, dann bist du in Indien auch heute ein Aussenseiter.“ Der Yogi gehört nicht zur klassischen Form konfessioneller Praxis. Es mag sein, dass jemand der zu Ruhm und Ansehen gelangt ist, wie Ramana Maharishi, dann besondere Ehre bezeugt wird. Aber wenn uns die Biographien, beispielsweise eines Ramana Maharishi anschauen, dann finden wir, dass sie in ihrer Jugend oft grossen Problemen ausgesetzt waren und manchmal sogar angefeindet oder mit Steinen beworfen wurden, weil diese Art der Verwirklichung, nicht die in der Gesellschaft typische ist. Es ist also auch historisch-soziologisch so, dass der Yoga nicht typisch ist für den Hinduismus. Auch in Indien ist der Yoga eher die Sonderform.

Aber noch viel deutlicher wurde das natürlich, als der Yoga sich vor etwa hundert Jahren internationalisierte. Damals begann der Yoga aus Indien herauszugehen, in den Westen. Etwas was ein Hindu übrigens nie gedurft hätte. Ein Hindu darf traditionellerweise nicht übers Wasser fahren, obwohl sie es heute natürlich auch machen.

Als Swami Vivekananda vor hundert Jahren, mit dazu beigetragen hat, den Yoga in den Westen zu tragen, da schlug sein denkwürdiger Vortrag in Chicago ein wie eine Bombe. Die Zeitschriften hatten am nächsten Tag Schlagzeilen. Dieser junge Inder, der gekommen war, weil man ihn aus Verlegenheit eingeladen hatte, weil man vergessen hatte, einen Vertreter des Hinduismus einzuladen. Dieser junge Inder kam, er war unbekannt im Westen und ihm war eine ganz kurze Redezeit beigemessen worden. Seine Rede schlug jedoch wirklich ein wie eine Bombe, der Saal war gebannt, fasziniert, gepackt. - Warum? Was hatte Swami Vivekananda zu sagen? - Nun, er sprach von Yoga. Er sprach davon, welche grossartige Botschaft dieser Yoga dem Westen zu bieten hat. Und er ging so weit, sinngemäss, zu sagen, dass wir diesen Yoga drin-

gend nötig hätten. Und auf die Fragen des Auditoriums: „Swami, sehen sie den keine Schwierigkeiten, wir sind doch Christen“, sagte er: „Wo liegt denn bitte das Problem? „Yoga“, sagte er, und nun komme ich zur Quintessenz der Ausführungen, „Yoga ist keine Konfession“.

Die erste grosse Quintessenz meiner Ausführungen lautet: „Yoga ist keine Konfession“. Es geht im Yoga nicht in erster Linie um Confessio, um ein Bekenntnis. In die Konfessionen meiner Schüler würde ich mich als Yogalehrer nie einmischen. Das ist ihre Angelegenheit. Die Aufgabe des Yogalehrers ist die praktische Anleitung und natürlich das Sprechen über die Tiefendimension des Yoga. Aber ob ein Christ, ein Moslem, ein Atheist, ein Agnostiker, in den Unterricht kommt, das ist nicht meine Angelegenheit. Ich werde allen versuchen Yoga zu zeigen, sie für Yoga zu öffnen. Und was sich dann in ihnen bewegt und vielleicht verändert ist eine ganz andere Frage.



## **Wenn jemand längere Zeit Yoga übt, kommt es in der Regel zu einer intensiveren Beschäftigung mit Sinnfragen**

Es gibt eine statistische Untersuchung die zeigt, dass Menschen, die zum Yoga kommen, in der Regel ganz andere Bedürfnisse haben als weltanschauliche. Sie haben körperliche oder psychische Probleme. Das sind die Hauptmotive die sie zu Yoga führen: Rückenschmerzen, Stress u.s.w. Wenn jemand allerdings drei Jahre und länger konstant Yoga übt, geschieht meist eine stärkere Hinwendung zu Sinnfragen. Aber wie sich das beim Einzelnen ausdrückt, ist sehr individuell. Ich kenne Menschen, die haben wieder zurückgefunden zur Kirche, die ihnen fremd geworden war, die ihnen

vielleicht sogar verhasst war und die sie durch Yoga wieder neu entdeckt haben. Ich kenne Menschen die sich ganz anderen Formen zuwenden, z.B. östlichen oder spiritistischen. Ich kenne aber auch Menschen die gar nicht zuordenbar sind; wahrscheinlich die meisten. In jedem Fall ist wichtig, dass, das sozusagen die private die individuelle Seite ist, während Yoga als Methode keine Konfession darstellt.

## Die Religion von Konfession befreien

Ja, wenn Yoga keine Konfession ist, was ist Yoga dann? Sie ahnen vielleicht die Antwort, die Antwort mag sie überraschen. Diese Antwort mag jetzt trotz meines Vortrages beim einen oder andern wieder ein gewisses Unbehagen auslösen: Yoga ist eigentlich der Idealtypus von Religion. Nämlich dann, wenn wir Religion befreien von Konfession, wenn wir Religion nicht mehr sehen als etwas was zwangsläufig Konfession beinhalten muss. Und das scheint uns ja so zu sein. Wir sagen: „Ich bin ein Hindu“, „ich bin ein Christ“, „ich bin ein Anhänger von XYZ“. Oder denken wir an die unzähligen Diskussionen über die sogenannten Sekten. Wir bekennen uns, und sofort gibt's Zwist und Streit.

Aber lösen wir einmal die Konfession ab von der Religion. Und es ist die Frage, ob Religion notwendigerweise konfessionell sein muss. Ich behaupte: im neuen Jahrtausend muss sie es nicht. Dann ist Religion der Typus der Rückkehr des Menschen zu seinem Eigentlichen, zum Wesentlichen. Und dann ist Yoga die Methode, der Weg die das leistet. Wobei ich hier den Begriff Yoga als eine Art Oberbegriff sehe. Ich würde dann unter Yoga genauso, den Hatha Yoge subsumieren wie zum Beispiel auch solche Praktiken wie den Zen, eine Praxis, die bei uns im Westen auch eine grosse Bedeutung erlangt hat. Die Buddhisten, bezeichnen ihren Übungsweg selbst auch als Yoga. Es wäre also nicht so sehr die entscheidende Frage, wie diese Form aussieht, sondern Yoga wäre dann der Oberbegriff für alle Methoden, Wege und Techniken - wie im alten Indien - die den Menschen zu sich selbst, zu seiner Mitte führen. Und damit wäre Yoga im besten Sinne des Wortes, Religion, das heisst Rückkehr zum Ursprung, Rückkehr zum Eigentlichen, Rückkehr zur Quelle.

## Die Botschaft der neuen Zeit

Ich weiss, dass in dieser Begrifflichkeit vielleicht für den einen oder anderen etwas Provokantes liegen mag. Ich weiss auch, dass wir da vielleicht eine gewisse Scheu besitzen. Jedoch leben wir in einer Zeit, von der mein guter Freund, Werner Vogel, auf sehr eindrückliche Weise als von der „Neuen Zeit“ spricht, vom Hereinbrechen der neuen Energie, des neuen Lichtes, der Herabkunft des Göttlichen, über die Aurobindo so schön sprach. Wenn uns also diese Zeit bevorsteht, ich glaube auch daran, dann sind wir gefordert, auch mutiger zu werden. Wir sind gefordert mutiger zu werden nicht nur in dem, was wir uns selbst erlauben, sondern auch in dem, was wir unseren Mitmenschen zu sagen haben.

Es tut uns vielleicht allen gut, wenn wir weniger überzeugen wollen in der „Confessio“, aber anstecken wollen, zeigen wollen die „Religio“. Confessio führt zu Streit. Confessio führt in der Regel zu Unfrieden: Du glaubst das, ich glaube das. Ich will, dass du

das gleiche glaubst, was ich glaube, und umgekehrt. Und es ist sehr die Frage, ob Menschen da je auf einen grünen Zweig kommen. Ich bezweifle es. In „Confessio“ uns weiter zu bringen, ist wahrscheinlich ein Ding der Unmöglichkeit. Und die Geschichte der Menschheit, der Konfessionen lehrt uns, dass es immer zu schwierigsten Situationen kam, zu Blutvergiessen, u.s.w.

Aber seine Religion zu leben, und zwar jeder auf seine Weise: Im Zen im Hatha Yoga, im Bhakti Yoga, im Dienst am nächsten, das ist Yoga, und auch die Botschaft dieses Vortrages: Yoga ist keine Konfession, sondern im besten Sinn des Wortes, „religio“, Rückkehr zu unserem Ursprung, Rückkehr zu unserer Quelle, Rückkehr zu uns selbst, zum Wesentlichen, zu unserem Wesen.



*Dr. Christian Fuchs studierte an der Universität Tübingen Indologie, Religionswissenschaft und Philosophie und promovierte mit dem Thema „Yoga in Deutschland“ (als Buch im Kohlhammer Verlag erschienen). 1989 gründete er in Stuttgart das „Institut für Yoga Forschung“ und wurde im Jahr 1991 in den Vorstand des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) gewählt, wo er für neun Jahre als Verantwortlicher für die Öffentlichkeitsarbeit wirkte. Heute führt Dr. Christian Fuchs ein Yoga Zentrum in Bad Boll (Nähe Stuttgart), wo er neben Kursen und Seminaren auch Ausbildungsgänge für YogalehrerInnen abhält.*

*Die Zeichnungen entstammen dem Buch „Fakire und Fakirtum im alten und modernen Indien“ von Richard Schmidt (erschienen 1905).*