



# YOGA PUR

PETTER HEGRE · INGE SCHÖPS

O.W.BARTH\*

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)



© 2015 O.W. Barth Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Konzeption und Text: Inge Schöps  
Alle Fotos: Petter Hegre  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung: Petter Hegre  
Layout und Satz: Veronika Preisler, München  
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-426-29258-7

5 4 3 2 1

## INHALT

Vorwort 7

1. Frei sein 10
2. Ruhig und gelassen sein 18
3. Die stabile Mitte spüren 26
4. Sinnlich und sinnvoll leben 34
5. Lieben und mitfühlen 42
6. Wahrhaftig und authentisch sein 54
7. Genügsam und anspruchslos sein 62
8. Balance und Harmonie finden 68
9. Loslassen und akzeptieren können 76

10. Sich reinigen und verzeihen 84
11. Zufrieden und dankbar sein 94
12. Leidenschaftlich und diszipliniert sein 104
13. Mutig sein und beobachten 112
14. Voller Vertrauen sein und fließen lassen 120
15. Achtsam sein und üben 126
16. Atmen und die Sinne zurückziehen 138
17. Konzentrieren und meditieren 146

Nachwort 154 | Literatur 155 |

Dank und Widmung 156 |

Fotoregister nach Themen 157

*Die Handgeste Anjali Mudra  
beinhaltet eine der Kernaussagen  
von Yoga: »Namaste. Das Licht in  
mir verbeugt sich vor dem Licht  
in dir, wissend, wir sind eins.«*



**F**ür YOGA PUR hätten gut und gerne die Göttinnen Lakshmi und Parvati Pate stehen können, repräsentieren sie doch im hinduistischen Götterhimmel Liebe, Fülle, Reichtum und Schönheit. Die äußere Schönheit des Models in diesem Buch ist offensichtlich. Aber machen wir uns jemals bewusst, dass wir alle einen wunderschönen Körper haben?

»Willkommen in deinem wunderschönen Körper!« Mit diesem oder einem ähnlichen Satz fangen viele Yoga-Lehrer eine Yoga-Stunde an, um genau dieses Bewusstsein zu schaffen. Wenn wir diesen Satz das erste Mal hören, fühlen wir uns wahrscheinlich im besten Fall nicht persönlich angesprochen oder im schlimmsten Fall verhöhnt. Denn leider wird uns meist nicht beigebracht, uns selbst so

wohlwollend zu betrachten, sondern wir sind uns gegenüber eher kritisch eingestellt. Dabei ist es eigentlich ganz einfach! Wie Thukydides so schön sagte: *»Schönheit liegt im Auge des Betrachters!«*

Wenn wir anfangen, uns selbst liebevoll zu betrachten, entdecken wir unsere ganz eigene persönliche Schönheit, unser Zuhause, unseren wertvollen Tempel. Die körperlichen Praktiken des Yoga zu üben, macht uns unwiderstehlich schön und hält unseren Tempel gut gepflegt, gesund, kraftvoll und geschmeidig zugleich. Auch wenn wir vielleicht nie die absolute Perfektion in den einzelnen Körperhaltungen, den *Asanas*, erreichen. Aber das ist vollkommen gleichgültig, denn auf die körperliche Praxis kommt es im

Yoga zwar auch, aber bei weitem nicht nur an. Denn Yoga ist weit mehr als Akrobatik und »Cirque du Soleil«!

Mit Yoga lernen wir, neben der äußeren auch unsere innere Schönheit zu entdecken, die ganze Fülle und den Reichtum, die in unserem Inneren verborgen liegen. Aber was macht diese innere Schönheit überhaupt aus? Und was bedeutet es, aus dem Vollen zu schöpfen und unser Potenzial voll zu entfalten? Ist es nicht das, was wir uns alle wünschen: uns eins zu fühlen, mit uns selbst und mit allem um uns herum. Uns frei zu fühlen, ruhig und gelassen zu sein, ganz unsere stabile Mitte spürend und das Leben sinnlich und sinnvoll lebend. Genau diese innere Haltung, dieses Lebensgefühl können wir mit Yoga kultivieren – auf und jenseits der Matte.



*Die aufrechte weite Grätsche im Sitzen (Upavhishta Konasana) ist ein Beispiel der vielen Körperhaltungen (Asanas), die hervorragend dazu geeignet sind, um sich und die Welt in Gänze zu erforschen.*

Die Praktiken des Yoga sind hervorragend dazu geeignet, sich und die Welt in Gänze zu erforschen und überall dort Licht hinzubringen, wo die Sonne sonst nicht scheint.

Yoga ist ein Weg nach innen, ein Weg in die Freiheit von äußeren Umständen! Wir befreien uns nach und nach von Ideen, Vorstellungen, Konzepten, wie die Dinge sein sollten, befreien uns von unseren Limitierungen, die verhindern, dass wir unser Leben genau so gestalten, wie wir es wollen und können.

Die Yoga-Philosophie bietet eine Art Hilfsprogramm, das die Quintessenz aller heute praktizierten Yoga-Stile ist und sozusagen den puren Yoga darstellt – nämlich den Achtgliedrigen Pfad (*Ashtanga Marga*) von Patanjali, dem Verfasser des maßgeblichen Leitfadens der Yogis, den *Yoga-Sutras*. Dieses Yoga-Programm umfasst neben der rein körperlichen Praxis auch mentale bzw. meditative Übungen und das

Einhalten eines ethischen Verhaltenskodex, den »Dos« und den »Don'ts« eines Yogi. All diese Praktiken zielen darauf ab, die Qualitäten zu kultivieren und zu stärken, die uns die äußere und innere Schönheit des Lebens im Allgemeinen und in uns selbst im Besonderen entdecken lässt.

YOGA PUR stellt die Grundzüge der philosophischen Konzepte des Yoga und den Achtgliedrigen Pfad mit inspirierenden Texten und Zitaten vor. Und was könnte besser passen als die ästhetischen und puristischen Yoga-Fotos von Petter Hegre, um die Yoga-Philosophie von Freiheit und Schönheit zu präsentieren

Schön ist eigentlich alles,  
was man mit Liebe betrachtet.

Je mehr jemand die Welt liebt,  
desto schöner wird er sie finden.

CHRISTIAN MORGENSTERN

und optisch zu untermalen! Wir lassen uns von den Fotos erzählen, was sie über Yoga jenseits der rein körperlichen Aspekte aussagen. Ansonsten lassen wir die Bilder für sich selbst sprechen, denn YOGA PUR lebt von der Ästhetik und Schönheit der Fotos.

Viel Spaß auf Ihrer Reise  
in die Freiheit wünscht Ihnen  
Inge Schöps

1.

Frei sein

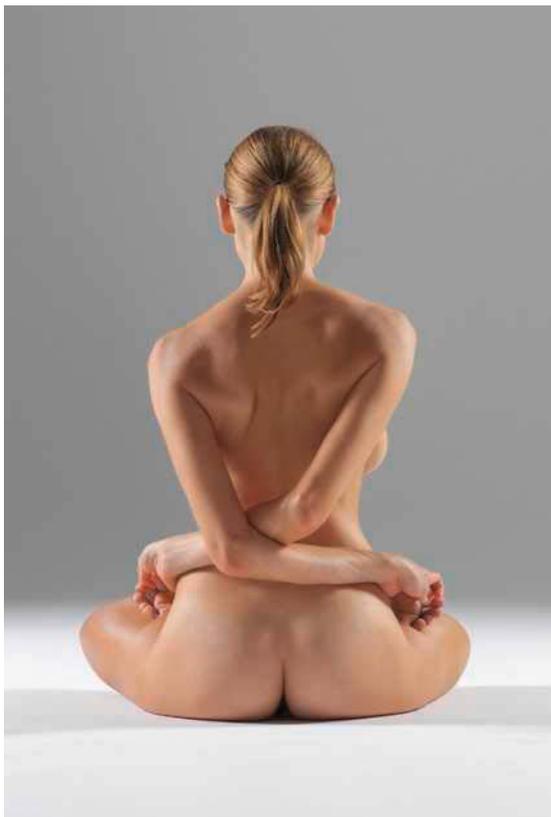




# DER KÖNIGSWEG

Frei sein

*So widrig und kompliziert die Umstände für eine Lotospflanze auch sein mögen, so schön erblüht sie dennoch in all ihrer Pracht (gebundener Lotossitz in Rückansicht, Baddha Padmasana).*



**D**ie Konzentration auf das Äußere lässt uns unsere Lebenssituationen meist als sehr kompliziert erscheinen. Wir fühlen uns den Turbulenzen des Lebens ausgesetzt, abhängig von äußeren Umständen, von Alter, Job, Kontakten, Wohlstand, Wetter, um nur einige zu nennen. Wir sind so eng mit ihnen verwoben, dass wir nicht das Gefühl haben, frei über unsere Geschicke und über unser Befinden entscheiden zu können.

Wir meinen, wir wären an unsere Erfahrungen, Glaubenssätze und Muster gebunden, und fühlen uns oft eingeschränkt von Beurteilungen und

Zwängen, von Erwartungen, Ängsten, Meinungen, Ideen und Vorstellungen, wie die Dinge und wir selbst zu sein hätten. Wie schön wäre es doch, diese Fesseln zu sprengen und die hemmenden Tendenzen in uns zu transformieren. Allerdings entpuppt sich unser Geist als ausgewachsener Störenfried auf dem Weg zur Transformation, die uns Seelenfreiheit verspricht. Die Gedanken und Gefühle, die äußere Umstände in uns auslösen, reißen uns immer wieder aus dem Zustand der Freiheit heraus, der im yogischen Sinne unser natürlicher Zustand ist. Wer kennt das nicht: Wir sitzen eigentlich im Paradies und regen

*Der gebundene  
Lotossitz (Baddha  
Padmasana) in der  
Vorder- und Rückansicht  
veranschaulicht die  
Zusammengehörig-  
keit des universellen  
und individuellen  
Bewusstseins, den  
zwei Seiten ein und  
derselben Medaille.*



uns doch darüber auf, dass es regnet, dass wir Falten bekommen, dass der Partner nicht das tut oder sagt, was wir gerade so dringend bräuchten. Oder es gibt schwerwiegendere Umstände wie Krankheit oder Verluste, die uns gänzlich aus der Bahn werfen und uns die Sicht auf das Licht versperren.

Das Bild der Lotosblume ist in diesem Zusammenhang sehr anschaulich und strotzt nur so vor Symbolik. Ihre Fähigkeit, sich unter widrigen Umständen und tief im Schlamm steckend gen Licht auszurichten und in aller Schönheit aufzublühen, lässt den Lotos auch für die Yogis zum Sinnbild von Erleuchtung und der damit verbundenen Freiheit werden.

Zudem ist der Lotos Symbol für den ewigen Zyklus des Lebens von Geburt, Leben, Tod und Wiedergeburt (*Samsara*), ein Zyklus ohne Anfang und Ende, was in der *Asana* Gebundener Lotos (*Baddha Padmasana*) veranschaulicht wird. Die Hände greifen die Füße, so dass ein

ununterbrochener Kreislauf in der *Asana* entsteht. In diesem Kreislauf des Lebens sieht der Yogi das ewige Spiel zweier unzertrennlicher Weisen des Seins: der des universellen Bewusstseins, *Purusha*, und der des begrenzten Bewusstseins und der äußeren Welt, *Prakriti*. *Purusha* ist die beständige, zeitlose, immer existierende und unwandelbare Instanz in uns, der Raum der Freiheit, unsere Essenz, unsere wahre Natur, die auch im Zyklus des Lebens immer bestehen bleibt – auch dann noch, nachdem wir das irdische Dasein in unserer jetzigen Form hinter uns gelassen haben. Welch ein Trost!

Ideen verwandeln die Menschen nicht.  
Es ist die Freiheit von Ideen,  
die Transformation bewirkt.

KRISHNAMURTI

*Prakriti* wiederum ist das Geformte, das sich in jedem Moment verändert und irgendwann im Zyklus des Lebens vergeht. Es ist das, was wir um uns herum sehen und wahrnehmen, bis hin zu unserem eigenen Körper, unseren Gedanken, unseren Emotionen. Aus der Sicht des Yogis ist all das nur eine vorübergehende Erscheinung. Vor diesem Hintergrund ist die meist ausschließliche Identifikation mit dem Äußeren absurd, denn die einzelnen Erscheinungen von *Pakriti* sind vergänglich. Die Praktiken des Yoga leiten uns an, uns immer wieder mit *Purusha*, unserem tiefsten Selbst zu verbinden, diesem inneren unwandelbaren Bewusst-

seinsraum, der von allem Äußeren unberührt bleibt: von unserem sich wandelnden Körper, unserem herumirrenden Geist und unseren wankelmütigen Gefühlen. Gleichwohl sind wir in diesem Bewusstsein mit allem um uns herum verbunden und frei von jeglichen Begrenzungen.

Als eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Gesamtheit des Menschen – Körper, Geist und Seele – beschäftigt, führt uns Yoga mit seinen unterschiedlichen Praktiken auf einen spannenden Weg nach innen und erforscht dabei vor allem die Struktur des Körpers und die Funktionsweise des Geistes. Über die Jahrtausende haben Yogis wirkungsvolle Übungen entwickelt, die die Störungen des Geistes vermindern oder beheben. Die Praktiken sind vielfältig und halten für jeden Typ Mensch einen adäquaten Zugang bereit. In der *Bhagavad Gita*, einem der Grundlagentexte des Yoga, finden sich drei Wege,

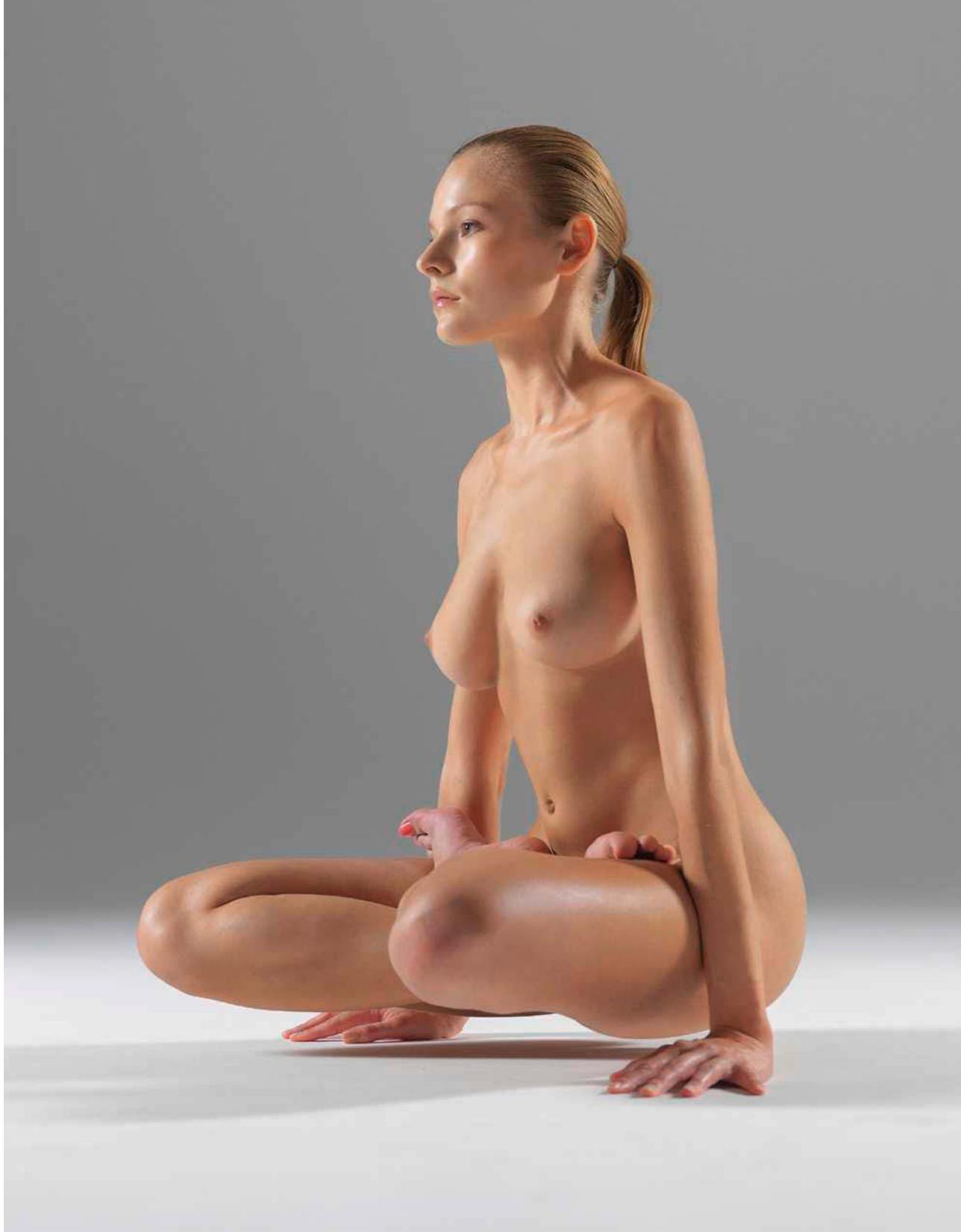
Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort.  
Dort treffen wir uns.

RUMI

die alle anderen Übungswege bis heute nachhaltig beeinflussen: Der eher intellektuell Interessierte findet im Yoga der Weisheit (*Jnana-Yoga*) beim Studium der zentralen spirituellen Texte sein Zuhause. Der Emotionale lässt sich wahrscheinlich eher durch den Yoga der Hingabe (*Bhakti-Yoga*) mit Praktiken wie zum Beispiel dem Chanten inspirieren. Für Tatkräftige ist der Yoga des bewussten Handelns (*Karma-Yoga*) vermutlich der richtige Ansatz, der besagt, alle Früchte des Handelns loszulassen und einer höheren Macht zu übergeben. Später ist der Weg des Körpers (*Hatha-Yoga*) entstanden, unter dem sich alle körperorientierten Praktiken subsumieren lassen, mit denen die meisten anfangen, wenn sie mit Yoga in Berührung kommen.

Und für alle, die gerne vielseitig üben: Der Königsweg des Yoga (*Raja-Yoga*) folgt dem Achtgliedrigen Pfad Patanjalis und umfasst eine Kombination aus ethischem Verhalten und Übungen für Körper, Atem und Geist, die meditative Praxis mit einschließen.

Welchen Yoga-Weg wir auch immer einschlagen – das Ziel ist immer das gleiche. Wir schälen uns nach und nach aus unseren Schutzschichten und nähern uns Schritt für Schritt dem *Samadhi*, dem Zustand reiner Offenheit und Bewusstheit. Patanjali nennt die nicht mehr vergehende Verwirklichung dann *Kaivalya*, die vollkommene Befreiung. Und genau die wollen wir – nicht mehr, aber auch nicht weniger!



*Haben wir erst einmal entdeckt, dass wir eine innere Instanz in uns tragen, die unberührt bleibt von den Turbulenzen des Lebens, fühlen wir uns so frei und leicht, dass wir mühelos abheben können – vielleicht auch irgendwann in die Waage (Tolasana).*

2.

Ruhig und gelassen sein





## DER KÖNIGSWEG

### Ruhig und gelassen sein

*Der Pflug (Halasana) ist eine hervorragende Asana, die den Rückzug in uns selbst begünstigt, um unserem Geist einen Moment beim Denken zuzuhören.*



**W**ie oft haben wir uns nicht schon vorgenommen, ruhiger und gelassener zu sein! Warum aber gelingt es uns meist nicht, in unserem Inneren diese Haltung von Freiheit und yogischem Gleichmut (*Upeksha*) zu bewahren? Es ist unser Geist, der uns nicht zur Ruhe kommen lässt! Um seine Funktionsweise zu verstehen, bietet es sich an, ihn einmal beim Denken zu beobachten. Der Pflug (*Halasana*) ist zum Beispiel eine hervorragend dafür geeignete Asana, den eigenen inneren Stimmen zu lauschen – diesen mehr oder weniger neurotischen Gedanken, die unaufhörlich auf unseren hilflosen Geist

einhängern – und sie einfach immer genauer zu beobachten. »Hal« bedeutet Gift. Den Pflug zu üben, vertreibt die »Gedankengifte« aus der Kehle und sorgt für eine bessere Kommunikation – demnach auch für eine bessere interne eigene. Denn die ist in der Tat meistens verbesserungswürdig. Unser Geist verhält sich nämlich nach Patanjali wie ein Affe, der von Gedankenast zu Gedankenast springt. Unser »Monkey Mind« ist wild und ungestüm und versetzt uns immer wieder in Aufruhr.

Je mehr wir unseren »Monkey Mind« füttern, desto mehr ist er in Bewegung. Ein Gedanke löst ein Gefühl aus, das löst

wieder den nächsten Gedanken aus usw. Dabei lässt sich unser Geist von erlernten Gedankenmustern, Glaubenssätzen und Konditionierungen (*Samskaras*) leiten, die die immer wieder gleichen Gedanken- und Gefühlsschleifen wie ferngesteuert produzieren. Wer von uns kennt das nicht!

Nach Patanjali sind es dabei fünf maßgebliche »Störenfriede« (*Kleshas*), die unseren Geist und damit unsere Wahrnehmung der Dinge immer wieder nachhaltig beeinflussen: das Nicht-Wissen (*Avidya*), Ego (*Asmita*), Anhaftung (*Raga*), Ablehnung (*Dvesha*) und Angst (*Abhinivesha*). Das Nicht-Wissen oder falsches Wissen ist sozusagen die Mutter aller Störenfriede, lässt es unsere Wahrnehmung doch niemals objektiv sein, auch wenn wir das meinen. Sie bleibt immer subjektiv und von unserem Leben geprägt: von Erfahrungen, Wünschen und Träumen, von Vorstellungen und Erwartungshaltungen – den eigenen und denen anderer. Diese grundlegende Täuschung ist nach

Patanjali die Grundlage für die anderen Störenfriede. Das Ego (*Asmita*) – sei es zu stark oder zu schwach ausgebildet – lässt uns alles aus unserem eigenen Selbstbild heraus betrachten, also automatisch immer verzerrt. Die Anhaftung (*Raga*), das »Mag-ich-will-ich« vernebelt uns den klaren Blick auf die Dinge, wenn wir ausschließlich unsere Bedürfnisse befriedigen möchten und unseren Vorlieben nachgehen wollen, ob angemessen und sinnvoll oder nicht. Übertriebene Ablehnung (*Dvesha*), das »Auf-gar-keinen-Fall-(wieder-)haben-Wollen«, unabhängig davon, ob wir schlechte Erfahrungen gemacht oder einfach nur Vorurteile haben, beschränkt uns in unserer objektiven Beurteilung.

Zu guter Letzt macht uns die Angst (*Abhinivesha*) immer wieder zu schaffen. Natürlich gibt es sinnvolle Angst, die uns davon abhält, zu große oder gar lebensbedrohliche Risiken einzugehen, und einen guten Schutz für uns bildet.

Darüber hinaus gibt es aber auch die Angst, die uns hemmt und limitiert, die uns davon abhält, etwas auszuprobieren, was wir gerne möchten, nur weil ja etwas schiefgehen könnte. Die Angst, die uns mit Sorgen quält, dass wir etwas verlieren könnten, etwas eintrifft oder nicht eintrifft, was jenseits unserer Kontrolle ist. Letztendlich steckt die Angst vor dem Tod dahinter, herrscht doch vollkommene Ungewissheit, ob und wie es nach dem Tod weitergeht. Darüber gibt es zwar keine verlässlichen Zeugnisse, aber die Yoga-Philosophie sagt, dass unsere pure Essenz jenseits von Körper, Geist und Emotionen unsterblich ist. Was soll uns also schon passieren!

*Manchmal sind es nur kleine Details und eine immer feiner werdende Beobachtungsgabe, die unsere innere Haltung verändern, so wie hier die ausgestreckten Hände im Pflug (Halasana).*

