

Frank Jude Boccio

# Achtsamkeits-Yoga

Die erwachte Einheit von  
Atem, Körper und Geist

Mit einem Vorwort von Georg Feuerstein, Ph. D.

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Bernd Bender



Arbor Verlag

Freiamt im Schwarzwald

Gemeinsam mit Atem, Körper und Geist  
Schicke ich mein Herz mit diesen Worten auf den Weg.  
Mögen alle, die sie lesen, aus der Unachtsamkeit erwachen,  
Die wahre Natur des nicht getrennten Selbst erkennen  
Und den Pfad der Furcht, des Leidens und der Angst überwinden.  
Mögen alle Wesen frei sein.

Copyright © 2004 Frank Jude Boccio

Copyright © 2006 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag, Freiamt

published by arrangement with Wisdom Publications, 199 Elm Street, Somerville, MA 02144 USA

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*Mindfulness Yoga. The awakened union of breath, body, and mind.*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2016 (unveränderte Neuauflage der 2. Auflage 2009 / ISBN 978-3-924195-94-6)

Copyright © 2004 für die im Innenteil und auf dem Titel verwendeten Fotos,

Piemonte Photography, David Piemonte, Terry Del Percio und

Cape Ann Photography, David Stotzer, Gloucester, Massachusetts

Lektorat: Eva Bachmann

Gestaltung: Rosalie Schnell

Covergestaltung: Dirk Henn

Druck und Bindung: Westermann Druck, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

ISBN 978-3-86781-175-0

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Zu diesem Buch . . . . .	13
Zu den Asanas . . . . .	15
Zu den Begriffen . . . . .	17
Einführung . . . . .	19

## Erster Teil

Der Kontext . . . . .	31
Buddhas Yoga . . . . .	33
Die Yoga-Praxis der Vier Edlen Wahrheiten . . . . .	45
Die Achtfachen Pfade . . . . .	53

## Zweiter Teil

Entwicklung von Achtsamkeit: Erinnerung an die Gegenwart . . . . .	77
Was ist Achtsamkeit? . . . . .	79
Wie beginnen wir mit der Achtsamkeits-Meditation? . . . . .	89
Eine Einführung in die Sutras . . . . .	99

## Dritter Teil

Die Praxis des Achtsamkeits-Yoga . . . . .	107
Der Körper im Körper . . . . .	109
Die Gefühle in den Gefühlen . . . . .	165
Achtsame Betrachtung des Geistes: Der Geist im Geist . . . . .	217
Achtsame Betrachtung der Geistesobjekte: Die Dharmas in den Dharmas . . . . .	287
Anhang A: Die Sieben Faktoren des Erwachens . . . . .	349
Anhang B: Das Sutra des Bewussten Atmens . . . . .	354
Anhang C: Die Sitzhaltungen . . . . .	361
Anhang D: Alphabetische Liste der Haltungen . . . . .	365
Anmerkungen . . . . .	367
Dank . . . . .	372
Materialien . . . . .	375

# Vorwort

Mir ist sehr daran gelegen, mich über meine verschiedenen Interessengebiete auf dem Laufenden zu halten, insbesondere über die Yoga-Tradition, doch von den Hunderten von Publikationen, die jedes Jahr über meinen Schreibtisch wandern, finden nur wenige über längere Zeit mein Interesse. Ab und zu ist in der wöchentlichen Flut von Büchern und Manuskripten jedoch ein Werk, das sich zu lesen lohnt und mich fesseln kann. Frank Jude Boccios *Achtsamkeits-Yoga* gehört zu diesen Werken.

Aus zwei Gründen freue ich mich darüber. Erstens war es an der Zeit, dass ein Buch zu diesem wichtigen Thema erschien, und zweitens ist es ein Vergnügen gewesen, Frank Jude Boccio als Teilnehmer bei der ersten Lehrerausbildung des *Yoga Research and Education Center*, die 700 Stunden umfasste, zu erleben. Mit stiller Präsenz, unaufdringlichem Einsatz und durchdachten Anmerkungen leistete er einen wichtigen Beitrag zu unserem Programm, und ich habe ihn seither als einen liebevollen Dharma-Bruder schätzen gelernt. Sehr gerne komme ich seiner Bitte nach, dieses Vorwort zu schreiben.

Es scheint mir sinnvoll, das Vorwort zu einem solchen Buch mit einigen persönlichen Bemerkungen zu beginnen. Als ich mit 14 Jahren die unglaublich reiche Welt des Yoga entdeckte, wusste ich, dass ich meine spirituelle Heimat gefunden hatte. Drei oder vier Jahre später wurde mir klar, dass ich mein persönliches und professionelles Leben der Erforschung des uralten Erbes des Yoga widmen würde. Mit 19 schrieb ich mein erstes Buch – natürlich über Yoga –, und inzwischen habe viele weitere zu diesem und verwandten Themen verfasst. Damals lernte ich auch den Buddhismus kennen, der mich mit der eindrucksvollen Klarheit und Weitsicht des Buddhadharma beeindruckte. Seitdem hege ich großen Respekt vor Buddha und seinen Lehren. In meiner eigenen Praxis und in meinen Studien wendete ich mich jedoch dem Hindu-Yoga zu, da er einem angehenden Forscher/Schreiber/Praktizierenden wie mir zugänglicher zu sein schien.

In den frühen 70er Jahren, nachdem ich mich intensiv mit dem Hindu-Yoga befasst hatte, übersetzte ich einige Bücher über den Buddhismus aus dem Englischen ins Deutsche und umgekehrt. Doch erst

1994 hatte ich eine einschneidende Begegnung mit der Welt des buddhistischen Yoga – und zwar in Form der Theorie und Praxis des Vajrayana-Buddhismus. Seitdem habe ich viel über die Verbindung zwischen hinduistischer und buddhistischer Spiritualität nachgedacht, ein Aspekt, der auch im Zentrum von Boccios Werk steht.

In meinen Augen sind Hinduismus und Buddhismus nicht so sehr eine Religion, sondern große, auf dem indischen Subkontinent entstandene kulturelle Gebilde, deren Kern aus einer yogischen (spirituellen) Praxis besteht. So bezeichnet sich etwa der Vajrayana-Buddhismus explizit als eine Form des Yoga und nennt seine männlichen Schüler wie im Hinduismus *yogins* oder, auf Tibetisch, *naljor*. Die gegenwärtige Unterscheidung zwischen Yoga (der im Allgemeinen auf die Praxis der Haltungen reduziert wird) und Buddhismus ist demnach eine falsche und unkonstruktive Zweiteilung. Ohne dadurch die Unterschiede zwischen hinduistischer und buddhistischer Spiritualität zu verwischen, ist es sinnvoll, beide als „Yoga“ zu bezeichnen. Dies hat den Vorteil, auf die gemeinsame Grundlage beider Traditionen hinweisen zu können: nicht nur auf dem Gebiet der ethischen Praxis, sondern auch auf den höheren Stufen des Pfades. Es freut mich festzustellen, dass Frank Jude Boccio, buddhistischer Yoga-Praktizierender wie ich selbst, die gleiche Anschauung vertritt.

Seit mehr als 35 Jahren bemühe ich mich darum, Brücken zu bauen zwischen Indien und dem Westen – Brücken, die Gefährten aus dem Westen überqueren können, um einen besseren Zugang zu den wunderbaren Weisheitslehren Indiens zu erhalten. Nur wenige wissen, dass der Yoga bereits zur Zeit der alten Griechen die Gestade des Westens erreicht hat und der Zuzug indischer Weisheit nach Europa, Amerika, aber auch nach Australien und Neuseeland seit der richtungweisenden Präsentation Swami Vivekanandas im „Parlament der Religionen“ 1893 in Chicago ständig größer geworden ist. Heutzutage haben wir das merkwürdige Phänomen, dass hoch qualifizierte westliche Lehrer der indischen Mittelschicht das Geschenk des Yoga zurückerstatten (zumindest in Form der Haltungen des Hatha-Yoga) – ein Zeichen des immer stärkeren Zusammenwachsens der beiden Hemisphären.

Im „Parlament der Religionen“ war mit den ehrenwerten Persönlichkeiten des feurigen Ceylonesen Anagarika Dharmapala, des japanischen Zen-Meisters Soyen Shaku und anderen auch der buddhistische Yoga vertreten. Übersetzt wurde Soyen Shaku von dem jungen D.T. Suzuki, der dazu ausersehen war, einer der spirituellen Helden Mitte des 20. Jahrhunderts zu werden. Beide Meister scharten anschließend eine beachtliche amerikanische Gefolgschaft um sich und legten so die Grundlage für die offene Aufnahme des tibetischen Buddhismus in Amerika und anderen westlichen Ländern, nachdem China Tibet 1950 besetzt hatte. Heute geht man davon aus, dass es allein in den USA zwei bis drei Millionen aktive Buddhisten und fünfzehn bis zwanzig Millionen Menschen gibt, die Yoga praktizieren. Was Letztere betrifft, so praktizieren die meisten Yoga als Gesundheits- und Fitness-Programm und nicht so sehr, um innerlich zu wachsen und sich spirituell zu entwickeln.

Es gibt jedoch eine ermutigende Entwicklung, Yoga ernsthafter zu betreiben, sozusagen als einen Lebensstil, der sich die hohen spirituellen Ideale der Selbst-Transzendierung und des spirituellen Erwachens zu Eigen macht. Yoga ist eine Disziplin der kraftvollen Transformation, die, wenn sie authentisch und mit der entsprechenden Hingabe praktiziert wird, schon auf der untersten Ebene – der Praxis der Haltungen, auf die sich die Mehrheit der westlichen Praktizierenden konzentriert – eine innere Verwandlung bewirken kann. Indem sie das parasympathische Nervensystem aktivieren, können die Haltungen des Hatha-Yoga (*asanas*), ihrer Aufgabe traditionsgemäß folgend, als Tor zu den spirituellen Seiten des yogischen Prozesses dienen. Sie machen Praktizierende mit der Erfahrung der Tiefenentspannung vertraut, von wo aus, insbesondere in Verbindung mit bewusstem Atmen, es nur ein kleiner Schritt in die Meditation ist. Der meditative Geist wiederum kann im Einzelnen sehr tiefgreifende Veränderungen des Selbstbildes und Weltverständnisses sowie der gesamten Beziehung zum Leben bewirken. Deshalb ist die Meditation das Herz fast aller yogischen Pfade.

Die großen yogischen Traditionen Indiens können als das kostbare Konzentrat von Jahrtausenden der Meditation und des spirituellen Bemühens betrachtet werden. Sie haben uns wirklich viel zu lehren, weshalb das genaue Studium (*svadhyaya*) der Yoga-Lehren schon immer ein wesentlicher Aspekt der Yoga-Praxis gewesen ist. Natürlich ist es möglich, sich selbst über einen langen Zeitraum durch eigene Versuche etwas beizubringen, aber wieso sollten wir es riskieren, enttäuscht zu sein und letztendlich zu scheitern, wenn wir vom Wissen und von der Weisheit früherer Praktizierender, deren Bemühungen Früchte getragen haben, profitieren können? Wenn wir uns auf unserer spirituellen Reise von Anfang an die große Bedeutung der „vollkommenen Ansicht“ bewusst machen, können wir uns viele Enttäuschungen ersparen. Wenn wir in eine unbekannte Stadt fahren, ist es sicherlich hilfreich, einen guten Straßenatlas zur Hand zu haben. Anfangs haben wir vielleicht noch nicht einmal eine genaue Vorstellung von unserem Ziel, da uns unsere tiefsten Empfindungen und Motive oftmals verborgen bleiben. Ein gewissenhaftes Studium der traditionellen Yoga-Lehren kann nicht nur unsere spirituelle Motivation wecken, sondern uns auch in die richtige Richtung weisen.

Frank Jude Boccios *Achtsamkeits-Yoga* ist solch ein wertvoller Straßenatlas, ein Studienführer für alle, die in das volle Potenzial des Yoga eintauchen und sich die inneren Quellen erschließen wollen, die notwendig sind, um ein sinnvolles und glückliches Leben zu führen. *Achtsamkeits-Yoga* ist auch der bewundernswerte Versuch, die jetzt noch künstlich getrennten Fraktionen des Hindu-Yoga und des buddhistischen Yoga in Ost und West zusammenzubringen. Dieses wichtige Praxishandbuch führt uns deutlich vor Augen, in wie vielen Bereichen sich beide Traditionen überschneiden, ohne die umfangreichen theoretischen und praktischen Unterschiede, die zweifelsohne bestehen, zu verwischen. Damit steht das Buch im sensiblen Zentrum eines ökumenischen, interreligiösen oder, wie ich es ausdrücken würde, „intertraditionellen“ Dialogs und trägt zum gegenseitigen Verständnis und zur Toleranz zwischen Hinduismus



und Buddhismus bei. Dieses Buch ist so wertvoll, weil die Sicht des Autors auf der Sachkenntnis einer aufrichtigen persönlichen Praxis des buddhistischen Yoga (vor allem Achtsamkeits-Praxis) und des Hindu-Yoga (insbesondere Asana-Praxis und Atem-Übungen) beruht. Welche Konflikte zwischen diesen beiden großen yogischen Ansätzen sich Einzelne auch vorstellen mögen, Boccios Leben und seine Werke zeigen, dass es möglich ist, sie zu integrieren und von ihrer gemeinsamen Kraft zu profitieren.

*Achtsamkeits-Yoga* beseitigt eine ganze Reihe falscher Vorstellungen über buddhistischen und hinduistischen Yoga und enthält praktische Ratschläge für Praktizierende beider Traditionen. Indem er zeigt, dass Achtsamkeit auf alle yogischen Praktiken, auch auf die Haltungen des Hatha-Yoga, angewendet werden kann (und soll), hat Frank Jude Boccio mit Erfolg eine Brücke zwischen der „kopfbetonten“ Meditationspraxis und dem „körperfixierten“ Hatha-Yoga geschlagen. Er weiß, dass wir weder körperlose Geister sind, die über einem physischen Körper schweben, noch seelenlose materielle Maschinen, sondern uns in einer wunderbaren Dynamik zwischen beiden Ebenen der Wirklichkeit befinden. Es ist erfrischend, dass er in seine Überlegungen die weithin missverstandene, aber lebendige Dimension der Gefühle mit einbezieht. Weder das buddhistische noch das hinduistische Yoga wollen, wie so oft fälschlich behauptet wird, die Gefühle ausschalten und Praktizierende zu leblosen Robotern machen. Vielmehr zielen beide Traditionen darauf ab, den Geist zu befreien, einschließlich der Gefühle, indem sie den Betrachter in uns zum Leben erwecken. Mircea Eliade, der große Religionswissenschaftler des 20. Jahrhunderts, bemerkte in seinem grundlegenden Werk über den Yoga, dass die Idee des Betrachters Indiens größte Entdeckung sei. Ich stimme dem zu, möchte jedoch hinzufügen, dass die yogische Lehre vom Mitgefühl für alle Wesen mindestens genauso wichtig und zentral ist. Der Ruf nach Mitgefühl erklingt sowohl im Buddhismus als auch im Hinduismus.

Durch Boccios Buch zieht sich – manchmal ausdrücklich, manchmal eher im Hintergrund – das Thema des kreativen Zusammenspiels zwischen Betrachter (der in der Praxis der Achtsamkeit deutlich wird) und Mitgefühl. Das betrachtende Bewusstsein und ein mitfühlendes Herz sind Grundelemente aller integrierter Formen eines authentischen Yoga. Gemeinsam lassen sie uns ganz werden.

Abschließend sei gesagt, dass dieses Buch von Praktizierenden des Hatha-Yoga, insbesondere jenen, denen körperliche Fitness, Kraft und Schönheit allzu wichtig sind, und Praktizierenden des buddhistischen Yoga, vor allem, wenn sie sich in ihren Körpern und in der materiellen Welt unwohl fühlen, sorgfältig gelesen werden sollte. Eigentlich sollte *Achtsamkeits-Yoga* von jedem angehenden Yoga-Praktizierenden gelesen werden.

Georg Feuerstein, Ph. D.  
Manton, Kalifornien  
Herbst 2003

# Zu diesem Buch

Selbst wenn Sie bereits Yoga oder Achtsamkeits-Meditation praktizieren, sollten Sie zuerst die Einführung und den gesamten ersten und zweiten Teil lesen.

Im ersten Teil skizziere ich den historischen und philosophischen Kontext, in dem Buddha lebte und lehrte, und gebe einen kurzen Überblick über seine Lehren und ihre Verbindung zum klassischen Yoga Patanjalis.

Im zweiten Teil werden die von Buddha gelehrteten grundlegenden Meditationstechniken, die allgemein als Achtsamkeits-Meditation bekannt sind, vorgestellt. Einigen allgemeinen Instruktionen folgen Vorschläge, wie man eine eigene Praxis entwickeln kann (sie könnten selbst für erfahrene Praktizierende hilfreich sein). Schließlich gebe ich eine kurze Einführung in die beiden *suttas* (der Pali-Begriff für das, was auf Sanskrit *sutra* heißt), die Buddhas Unterweisungen zur Achtsamkeitspraxis enthalten. Dabei konzentriere ich mich vor allem auf das *Anapanasati-Sutta* (*Sutra des Bewussten Atmens*), dem unsere Herangehensweise an die yogische Praxis der Asanas im dritten Teil zugrunde liegt.

Das Herz des Achtsamkeits-Yoga findet sich im dritten Teil. Darin befassen sich vier Kapitel mit einer Analyse der Vier Verankerungen der Achtsamkeit und stellen Abfolgen von Asanas vor, mit denen wir praktizieren können.

Der Anhang umfasst einen Aufsatz über die Sieben Faktoren des Erwachens, das vollständige *Anapanasati-Sutta* sowie eine Beschreibung der Haltungen für die Sitzmeditation. Schließlich finden sich in den Anmerkungen Hinweise auf die Quellen, auf denen dieses Buch und mein Ansatz beruhen. Eine abschließende Liste von Materialien enthält Vorschläge und Anregungen für weiterführende Studien.

# Zu den Asanas

Die Übungsreihen im dritten Teil wurden so konzipiert, dass sie von Praktizierenden mit unterschiedlichen Erfahrungen ausgeführt werden können. Einige Asanas (Haltungen) werden für manche Anfänger eine Herausforderung darstellen. Wenn sie Ihnen körperliche Probleme bereiten, sollten Sie entweder die angegebenen Variationen praktizieren oder bestimmte Asanas so lange auslassen, bis Sie sich in Ihrer Praxis weiterentwickelt haben. Erfahrene Praktizierende können die Asanas länger halten oder mehr Energie einsetzen, sie können jedoch auch weiterführende Asanas aufnehmen, solange sie dem Ansatz der Vier Verankerungen der Achtsamkeit folgen.

In den Übungsreihen wird jede einzelne Yoga-Asana in Text und Bild genau beschrieben, und immer wieder sind Variationen angegeben. Dabei handelt es sich natürlich nur um einige der vielen tausend Haltungen, die praktiziert werden, doch unter ihnen befinden sich viele wesentliche und grundlegende Asanas, die von Yogis und Yoginis ein Leben lang erforscht und ausgeführt werden. Ich habe die DREIECKSHALTUNG in meinem Leben sicherlich schon unzählige Male praktiziert, aber jedes Mal, wenn ich sie einnehme, lerne ich etwas Neues über mich – meinen Körper, meinen Geist und ihre Beziehung untereinander. Einer meiner ersten Yoga-Lehrer wies uns darauf hin, dass es jedes Mal, wenn wir uns in eine Haltung begeben, wie das erste Mal sein kann, wenn wir wirklich Yoga praktizieren – die Praxis, in diesem Moment gegenwärtig zu sein.

Wenn Sie weiterführende Haltungen praktizieren wollen, können Sie einige der Bücher und Videos zur Rate ziehen, die ich unter Materialien empfohlen habe; ich schlage Ihnen jedoch vor, eine Yoga-Klasse zu besuchen und von erfahrenen Lehrern zu lernen. Doch bitte denken Sie daran, dass die einzigen Gründe, warum Sie weiterführende Haltungen praktizieren sollten, darin bestehen, dass Sie sich körperlich etwas mehr fordern wollen und dies aus einem Gefühl der Neugierde und Freude heraus tun. Sie werden merken, dass viele der fortgeschrittenen Haltungen auf den grundlegenden, hier beschriebenen Asanas aufbauen und diese weiterentwickeln. Selbst für viele erfahrene und geschickte Yogis sind diese grund-

genden Haltungen eine Herausforderung, wenn sie als Meditationen im Sinne der Unterweisungen des *Anapanasati-Sutta* praktiziert werden.

Natürlich ist die richtige Ausführung wichtig, aber dies ist kein Buch über die Feinheiten der Ausführung, sondern Sie finden hier allgemeine Beschreibungen der grundlegenden Bewegungsabfolgen, mit denen Sie arbeiten und die Sie erforschen können. In meinem Ansatz geht es nicht so sehr um die Ausarbeitung oder Form der Asanas, sondern um die Erforschung der Erfahrung, also um den Inhalt, die Eigenschaften und die Aktivität dessen, was wir erleben. Lassen Sie die Asana Form annehmen, indem Sie auf sich selbst vertrauen, und versuchen Sie nicht, sich in das Ideal einer Struktur zu zwingen. Im Laufe Ihrer Praxis werden Sie immer mehr über die Asana und sich selbst entdecken. Viele Bücher und Videos behandeln die Asanas aus einem detaillierteren physiologischen Ansatz heraus; einige davon sind unter den Materialien zu finden.

Viele Yoga-Haltungen sind asymmetrisch. Wenn ich Ihnen rate, sie auf der anderen Seite zu wiederholen, können Sie die Begriffe „links“ und „rechts“ in den Beschreibungen gern austauschen. Die Länge gebe ich meist durch Atemzüge an, doch da wir alle unterschiedliche Atemrhythmen haben, werden Ihnen in den vorgeschlagenen Angaben große Unterschiede auffallen. Wichtig ist vor allem, dass Sie sich bei den asymmetrischen Haltungen jeder Seite etwa gleich lang widmen und die Vorschläge nur als Richtlinie dafür betrachten, wie lange Sie die verschiedenen Asanas ungefähr halten sollten.

Ich ermuntere Sie dazu, so mit den Haltungen zu arbeiten oder, besser gesagt, zu *spielen* und sich ihnen *hinzugeben*, wie ein neugieriges Kind seine Umgebung erforscht. Manchmal haben wir Schmerzen, wenn wir die Haltungen praktizieren. Schmerz kann, wie jede andere Empfindung auch, ein Lehrer sein. Auch da sollten Sie sich dem Schmerz mit Respekt und einer fragenden Haltung nähern. Ein Großteil unseres Leidens rührt daher, dass wir den Schmerz meiden. Doch in dieser Praxis können wir verstehen, dass viele Schmerzen einfach nur aus einem Ungenügen über die Dinge, so wie sie sind, resultieren. Eine Sache, die wir in der Praxis lernen können, ist ein genaues Empfinden dafür, was wirklicher Schmerz und was nur Unbequemlichkeit ist.

Selbstverständlich hat Yoga nichts mit Masochismus oder stoischem Ertragen zu tun, und wir sollten achtsam gegenüber Schmerzen sein, die zu Verletzungen führen könnten. Mit wachsender Erfahrung werden Sie den Unterschied zwischen unbequemen oder unangenehmen Empfindungen und Schmerzen, die Verletzungen nach sich ziehen könnten, besser erkennen. Lösen Sie sich aus einer Haltung, wenn Sie darüber im Zweifel sind, und erforschen Sie danach ganz vorsichtig erneut Ihre Grenzen. Selbst wenn Sie dann eine Haltung beenden, tun Sie es nicht mehr aufgrund eines eingefahrenen Verhaltensmusters, sondern aus Achtsamkeit.

# Zu den Begriffen

Die Sprache des Yoga ist Sanskrit, und die Sprachen des Buddhadharma sind in erster Linie Pali und Sanskrit. Pali ist ein indischer Dialekt, der sich aus dem Sanskrit entwickelt hat; in ihm wurden die kanonischen Texte der Theravada-Schule des Buddhismus abgefasst. Einige Wissenschaftler sind der Ansicht, dass dieser Dialekt in der Hauptstadt von Magadha gesprochen wurde und die Sprache Buddhas war. Aufgefundene Inschriften in Magadhi zeigen jedoch erhebliche Unterschiede zu Pali auf.

Wie dem auch sei, die beiden *suttas*, auf denen dieses Werk basiert, wurden ursprünglich in Pali geschrieben und bilden die zentralen Lehren der buddhistischen Theravada-Schule. Kompliziert wird die Sache dadurch, dass die meisten Begriffe des Buddhadharma, die im Westen bekannt sind, aus dem Sanskrit stammen, wie *sutra*, *dharma* und *nirvana*, während andere geläufige Bezeichnungen wie *vipassana* und *metta* aus dem Pali kommen.

Manchmal, wenn ich auf einen Begriff aus dem Sanskrit oder Pali verweise, gebe ich das entsprechende Wort aus der anderen Sprache an. Im Text benutze ich die Begriffe, die im Westen gängiger sind, es sei denn, ich verweise auf eine bestimmte Schrift. Da dies kein wissenschaftliches Werk ist, habe ich auf diakritische Zeichen verzichtet. Wer Interesse daran hat, diesen Aspekt des Studiums und der Praxis weiterzuverfolgen, findet unter den Materialien eine Zusammenstellung wissenschaftlicher Werke.

# Einführung

1976 war ich 20 Jahre alt, meine Tochter war zwei, und in meiner Ehe zeigten sich bereits die ersten Probleme. Ich hasste meine Arbeit. Jemand, den ich kannte, schlug mir vor, eine Yoga-Klasse zu besuchen, um zu entspannen und abzuschalten.

Als ich aus meiner ersten Yoga-Klasse kam, war ich ruhiger, mehr im Gleichgewicht und entspannter, als ich mich erinnern konnte, es je gewesen zu sein. Ich fühlte mich offen, weit und leicht. Der Raum wirkte wie ein Schoß, in dem man sich behütet fühlte. Die Räucherstäbchen, das gedämpfte Licht, der alte Teppich (immerhin waren es die 70er Jahre) und die indische Musik schufen eine Atmosphäre, in der ich mich niederlassen und meine Rüstung ablegen konnte. Die Yoga-Lehrerin war eine schöne Hippie-Frau, die eine Aura ausstrahlte von Erdmutter und Sexgöttin zugleich. Ich war mir sicher, den Himmel auf Erden gefunden zu haben.

Ich begann, zwei Klassen in der Woche zu besuchen, manchmal auch mehr. Nachmittags um vier nahm ich nach der Arbeit den Zug von Südmanhattan und fuhr stadtaufwärts. Später fuhr ich dann mit der Linie 7 nach Flushings in Queens, wo ich mit meiner Familie lebte. Schon ein paar Wochen nachdem ich mit diesem Programm begonnen hatte, merkte ich, dass ich zwar nach den Klassen himmlische Freuden empfand, doch sobald ich den Zug in Flushing verließ, war ich bereits wieder in meine eigene, private Hölle gefallen. Schlimmer noch: Die Ekstasen, die ich in den Yoga-Klassen erlebte, kamen mir in meinem sonstigen Leben immer fern und fremd vor. Auch nachdem ich zu Hause damit angefangen hatte, Yogahaltungen und Atemübungen zu praktizieren, fand ich, dass der Frieden, den ich verspürte, wenn ich „Yoga machte“, sich mir vorher und nachher entzog. Zu jener Zeit stöberte ich durch einen örtlichen Buchladen und entdeckte Shunryu Suzukis *Zen-Geist, Anfänger-Geist*. Bereits auf der Highschool hatte ich mich ein wenig mit dem Buddhismus beschäftigt, vor allem mit den Werken von Alan Watts, D.T. Suzuki und Christmas Humphreys. Die Direktheit, Einfachheit und die fast schon wissenschaftliche, empirische Sichtweise des Buddhismus sprachen mich intellektuell an.

Als jemand, der Naturwissenschaften studiert hatte und sich für einen Atheisten hielt, konnte ich mich mit dem Buddhismus anfreunden. Seine Religion war nichttheistisch, psychologisch durchdacht und erfrischend undogmatisch. Vor allem gefiel mir aber, dass Buddha seinen Anhängerinnen und Anhängern ausdrücklich empfahl, nichts einfach nur deshalb zu akzeptieren, weil Lehrer (einschließlich er selbst) es ihnen gesagt hatten, oder etwas nur zu glauben, weil es in den Schriften stand, solange sie es nicht selbst überprüft hatten. Stattdessen riet er ihnen, gewisse „geschickte Mittel“ zu praktizieren und selbst darauf zu achten, ob sie funktionierten. Wenn das, was sie dabei herausfanden, mit dem übereinstimmte, was die Weisen lehrten, wenn es zu einem harmonischen Leben beitrug, das frei von Leiden war, dann sollten sie diese Wahrheit annehmen und in Übereinstimmung mit ihr leben. Falls die Praktiken, die Buddha lehrte, in ihrer Erfahrung das Leiden linderten, sollten sie dabei bleiben. Wenn sie jedoch entdeckten, dass bestimmte Verhaltensweisen zu Unheil und Ungemach führten, dann sollten sie von diesem Verhalten ablassen.

Doch erst als ich *Zen-Geist, Anfänger-Geist* entdeckte, als ich Suzuki Roshis offenes, direktes und warmherzig-ehrliches Gesicht auf dem Buchumschlag sah und mir seine klaren Worte begegneten, wurde ich dazu angeregt, mit der Dharma-Praxis zu beginnen. Meine ersten Studien des Buddhadharmas fanden in der japanischen Soto-Tradition statt. Was ich im Zendo lernte, anfangs durch Vorträge und Dharma-Unterweisungen, später in meiner eigenen Zazen-Praxis, leitete allmählich einen Prozess der Verwandlung ein, der mir heute fast wie ein Wunder vorkommt.

Damals befand ich mich jedoch in einer zwiespältigen Situation. Meine Mitschüler im Ashram, in dem ich Yoga studierte und praktizierte, waren über meiner Begeisterung für den Buddhismus verwundert, denn „diese sauertöpfischen Buddhisten reden doch über nichts anderes als das Leiden“, während meine Dharma-Brüder und -Schwestern misstrauisch meine Yoga-Praxis beäugten und alle Yogis und Yoginis als „Ekstase-Süchtige“ und „Rauschköpfe“ bezeichneten oder mit anderen abschätzigen Begriffen belegten.

Ich konnte sehen, wieso jede Gruppe die andere so beurteilte, wie sie es tat, aber das war nicht die ganze Wahrheit. In meinem Innern verstand ich, dass beide Traditionen einander nicht nur ergänzten, sondern dass sie sich auf einer grundlegenden Ebene gar nicht so sehr voneinander unterschieden.

Dreizehn Jahre lang war ich einfach nur ein Dilettant. Aber dann, nach all dem Schmerz und Leiden, als schon wieder eine Beziehung an ihr schreckliches Ende gekommen war, ließ ich mich erneut und tiefer auf die Praxis und das Studium des Yoga und Dharma ein. Nach weiteren sechs Jahren machte ich meinen Abschluss als Yoga-Lehrer und -therapeut, und im selben Jahr nahm ich bei dem vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh formal Zuflucht zu den fünf Gelübden.

Um 1995 hatte ich andere buddhistische Praktizierende kennen gelernt, die „Yoga machten“, und zugleich blickten damals viele in der Yoga-Welt auf den Buddhismus, dessen Meditationslehren und -praktiken sie interessierten. Mir schien es jedoch, als würde etwas mit dem Bild, das die meisten von der Praxis

hatten, nicht stimmen. Anstatt zu erkennen, dass beide Traditionen in eine umfassende Praxis integriert werden können, wurden Yoga und Buddhadharma von vielen als getrennte Bereiche betrachtet. Sie meinten, Yoga sei nichts weiter als eine Vorbereitung auf die „wirkliche Arbeit“ der Meditation, oder aber, dass es in der Meditation nur um den Geist gehe und sie keinerlei Bedeutung dafür habe, wie wir im Yoga mit dem Körper arbeiten.

Das Problem lag natürlich in dem weit verbreiteten Missverständnis darüber, was Yoga eigentlich ist. Im Westen verbinden wir Yoga mit der Praxis der Haltungen (Asanas), die in den Yoga-Klassen gelehrt werden. Haltungen sind jedoch nur ein Teil der Yoga-Tradition – und ironischerweise nur ein sehr kleiner! Selbst Gemeinschaften, von denen man annehmen könnte, dass sie es besser wüssten, tragen zur Verbreitung dieses Missverständnisses bei. Kürzlich erhielt ich das Programm eines großen und bekannten Yogazentrums. Unter den Angeboten fand ich Kurse, die „Yoga und Zen“ und „Yoga und Meditation“ hießen. Zwar mag es noch angehen, einen Kurs „Yoga und Zen“ zu nennen, da es sich dabei um zwei unterschiedliche kulturelle Traditionen handelt (obwohl Zazen nach meinem Verständnis eine Form des buddhistischen Yoga ist), doch wenn man einen Unterschied zwischen Yoga und Meditation macht, wird verkannt, was Yoga in Wirklichkeit ist. In den Kursangaben wurde Yoga schlicht und einfach als Asana-Praxis beschrieben, die „den Körper öffnet und stärkt“, während die meditative Aufmerksamkeit „Ihre Yoga-Praxis verbessern kann“. Nach meiner Ansicht, die auf meinen direkten Erfahrungen und Studien beruht, wird ohne meditative Achtsamkeit vielleicht der Körper trainiert, aber es handelt sich dabei nicht um die wirkliche Praxis des Yoga. Ich würde sogar so weit gehen zu sagen, dass wir in Wirklichkeit, dass wir letztendlich niemals „Yoga machen“, sondern dass wir Yoga *sind* oder *in* Yoga *sind* – oder eben nicht.

Aus diesem Grund gebe ich im ersten Kapitel, „Buddhas Yoga“, einen kurzen Abriss über den historischen Kontext, in dem Yoga und Buddhadharma sich entwickelt haben. An dieser Stelle möchte ich aber schon zwei zentrale Punkte erwähnen. Erstens meine Auffassung, derzufolge buddhistische Praxis selbst eine Form oder kulturelle Tradition des Yoga ist. Zweitens meine Darstellung eines buddhistisch-meditativen Ansatzes für die Praxis der Yoga-Asanas.

Lassen Sie uns zu Beginn einen Blick auf das Wort „Yoga“ werfen. Wie so viele Begriffe aus dem Sanskrit ist es reich an Bedeutungen und Assoziationen. Seine Wurzel ist *yuj*, was „aufzäumen“ oder „ins Joch einspannen“ bedeutet. Tatsächlich geht das deutsche Wort „Joch“ auf das Sanskrit zurück, wobei die mit ihm assoziierte „Verbundenheit“ auch in der Bedeutung des Wortes „Yoga“ existiert. „Yoga“ wurde benutzt, um eine Verbindung oder Einheit zu bezeichnen, und es bedeutet „Summe“ und „Zusammentreffen“ im Sinne eines Zusammenfügens. In einer Bedeutungserweiterung wurde „Yoga“ schließlich zu einem Begriff, der das spirituelle Streben, insbesondere als eine Disziplinierung des Geistes und der Sinne, bezeichnete. Diese spezielle Bedeutung reicht bis in das 2. Jahrtausend v. u. Z. zurück.



Bereits nach dieser etymologischen Betrachtung können wir vorläufig feststellen, dass Yoga ein spirituelles Bemühen bezeichnet, in dem etwas zur Einheit zusammengefügt wird, und es bezeichnet zugleich diesen Zustand der Einheit selbst. Das führt uns zu der offensichtlichen und vielleicht grundlegenden Frage: Die Einheit von was und mit wem? Was ist es, das vereint werden muss?

Laut einigen der frühesten yogischen Texte sind es das bewusste Subjekt und seine geistigen Objekte, die vereint werden. Dieses (anscheinende) Zusammenführen von Subjekt und Objekt wird in der yogischen Literatur (aber auch in den Schriften des Buddhismus) als Zustand des *samadhi* bezeichnet, ein Begriff, der im wörtlichen Sinne selbst wiederum „zusammenführen, zusammenlegen“ bedeutet. Wenn wir diese Erklärung tief auf uns wirken lassen, werden wir erkennen, dass es im Yoga oder Samadhi letztlich um die Transzendierung der (wahrgenommenen) Trennung von Subjekt und Objekt geht. Yoga ist beides zugleich: die Technik und der Zustand der Selbst-Transzendierung. Wie diese Transzendierung im Einzelnen gedeutet wird und welche Techniken zu ihrer Verwirklichung eingesetzt werden, hat zu der Vielfalt von Schulen, Übertragungslinien und Formen geführt, die es in der Yoga-Tradition als Ganzes gibt.

Im letzten Absatz habe ich die Wörter „anscheinend“ und „wahrgenommen“ in Klammern gesetzt, um damit auf meine spezielle Interpretation des Yoga und Samadhi hinzuweisen. Einige philosophische Schulen betrachten Yoga als die „reale“ Vereinigung eines individuellen Selbst mit der absoluten Wirklichkeit, der es zuvor entfremdet war. Andere verstehen das Selbst und alle Phänomene als *maya* oder Illusion. Wieder andere lehren, dass es keine reale Vereinigung gibt, die verwirklicht werden müsse, da die Trennung selbst nichts weiter als eine Täuschung sei und wir im Yoga einfach nur zu dem erwachen, was von Anfang an unsere wahre Natur gewesen ist. Selbstverständlich wurde dem, was diese wahre Natur *ist*, eine Reihe von Namen verliehen, vom offenkundig widersprüchlichen *atman*, der als ein „transzendentes Selbst“ jenseits des Geistes und der Sinne aufgefasst wird, über *brahman*, ein Begriff, der „unermessliche Weite“ bedeutet und als „das Absolute“ verstanden wird, das mit Atman identisch ist, bis hin zur Buddhanatur (*buddhata*), der „wahren, unveränderlichen und ewigen“ Natur aller Wesen. Sie soll das Gleiche wie *shunyata* sein, ein Begriff aus dem Sanskrit, der die unser Verständnis herausfordernde Bedeutung von „Leerheit“ oder „Leere“ hat. Interessanterweise wird von der Buddhanatur behauptet, dass sie jenseits von Konzepten und Vorstellungen sei.

Aus diesem weiten Bedeutungsfeld heraus können wir Yoga als einen allgemeinen Begriff verstehen, der die enorme Fülle spiritueller Lehren und Techniken bezeichnet, die in Indien in den vergangenen fünf Jahrtausenden entstanden sind. In diesem Sinne lassen sich die Lehren Buddhas zu Recht als Yoga bezeichnen. Buddha lehrte, dass die irrtümliche Identifikation mit unserem wahrgenommenen Selbst die Quelle unserer Leiden und Schmerzen ist, dass wir diese wahrgenommene Trennung durch eine Reihe von Praktiken überwinden und so die Beendigung des Leidens oder *nirvana* (*nibbana* auf Pali) verwirklichen können. In diesem Zusammenhang mag es von Interesse sein, dass jene buddhistischen Traditionen,

die den indischen Quellen am nächsten stehen, nämlich die Theravada- und die tibetischen Schulen, ihre Praktizierenden häufig als *yogis* und *yoginis* (männliche und weibliche Yoga-Praktizierende) bezeichnen. Doch auch wer Zen und anderen buddhistischen Praktiken folgt, kann sich gleichermaßen und mit Recht als Yoga-Praktizierender betrachten.

Verwirrung entsteht, sobald wir Yoga im engeren Sinne als eine der sechs orthodoxen Traditionen oder Systeme der „Philosophie“ begreifen. *Darshana*, das Wort aus dem Sanskrit, das ich hier mit „Philosophie“ übersetze, bedeutet eigentlich „direkte Wahrnehmung“ oder „Sicht“. Damit wird deutlich, dass die Betonung in Indien immer auf dem direkten Erfassen der Wirklichkeit lag, im Gegensatz zu einer rein intellektuellen Auseinandersetzung. Als orthodoxe „Standpunkte“ berufen sich diese sechs philosophischen Systeme auf die Autorität der alten vedischen Literatur Indiens.

Wenn wir von Yoga in diesem Sinne als einem der Darshanas sprechen, meinen wir das, was formal als klassischer Yoga bezeichnet wird, den der große Weise Patanjali ungefähr im 2. Jahrhundert u. Z. im *Yoga-Sutra* dargelegt hat (wobei einige Forscher von einem früheren Zeitpunkt, ungefähr 200 v. u. Z., ausgehen). Der klassische Yoga wird auch als *ashtanga* (achtgliedriger)-Yoga oder *raja* (königlicher)-Yoga bezeichnet.

Während die meisten Formen des Yoga (prä- und postklassische) in einem nichtdualistischen Denken verankert sind, ist Patanjalis klassischer Yoga, der mit der dualistischen philosophischen Schule des Samkhya verbunden ist, durchaus dualistisch. Patanjali geht von einer strikten Trennung von Geist (*purusha*) und Natur oder Materie (*prakriti*) aus. In seinem System werden unzählige Purushas angenommen, wobei es in den Lehren und Praktiken, die sich im *Yoga-Sutra* finden, darum geht, dass die Praktizierenden eine Einsicht (*viveka*) entwickeln, in der sie zwischen dem transzendenten Purusha und allem, was „Nicht-Selbst“ (*anatman*) ist, unterscheiden; Letzteres umfasst auch den gesamten psychophysischen Organismus, der dem Bereich des Prakriti zugerechnet wird. (Es sollte bedacht werden, dass Patanjali Anatman etwas anders versteht, als er in buddhistischen Texten aufgefasst wird.)

Ironischerweise wird Yoga in dieser Vorstellung zu einer Abtrennung und einem Rückzug von der phänomenalen oder relativen Wirklichkeit, bis die Yogini ihr wahres Selbst wiederentdeckt. Tatsächlich behaupten einige Kommentare zum *Yoga-Sutra*, dass Yoga „*viyoga*“ sei, also: „Einheit ist Trennung“ – was fälschlicherweise wie ein Zen-Koan klingt!

Ob wir uns nun dazu entscheiden, der Metaphysik Patanjalis zu folgen oder nicht, der Prozess der Einsicht, Viveka, spielt selbst in nichtdualistischen philosophischen Schulen des Yoga, Vedanta und Buddhismus eine Rolle. Deshalb kann es auch für nichtdualistische Buddhisten durchaus von Gewinn sein, sich mit Patanjalis dualistischem *Yoga-Sutra* zu beschäftigen. Außerdem sind viele Praktizierende der vedantischen und tantrischen Tradition der Ansicht, Patanjali habe eher ein Modell für die Praxis und Lehre vorgelegt als eine eigenständige Ontologie.

Durchlässige Interpretationen und die Akzeptanz von Widersprüchen und Paradoxien sind Eigenschaften, die alle Yogalehren auszeichnen.

Nach allem, was hier gesagt wurde, fragen Sie sich vielleicht, wie die Haltungen in dieses Bild passen. Wie ich bereits erwähnt habe, spielten die Haltungen, die wir heute kennen und praktizieren, im Lauf der Geschichte keine so große bis gar keine Rolle. Selbst im *Yoga-Sutra* beziehen sich nur drei der 195 Aphorismen auf die Asanas, die Patanjali als „stabil und angenehm“ charakterisiert. Sie werden in einem „entspannten Bemühen“ praktiziert und führen zu einer „Befreiung von Gegensätzen“ wie Hitze und Kälte, Lust und Schmerz.

In diesem und anderen frühen Texten wird deutlich, dass die Asanas, um die es dort geht, die Haltungen der Sitzmeditation sind. Für Patanjali sind die Asanas ein Hilfsmittel, das den Rückzug der Sinne unterstützt und zu einer tiefen Konzentration führt, die in der Meditation gipfelt. Tatsächlich bedeutet das Wort „Asana“ wörtlich „Sitz“ und bezeichnete ursprünglich den Platz, auf dem der Yogi sich niederließ. Wenn Sie sich in Meditation setzen, praktizieren Sie also im buchstäblichen Sinne Yoga!

Mit der Zeit entwickelte sich unter dem Einfluss tantrischer Lehren – die den Körper eher als ein Werkzeug der Befreiung und nicht mehr nur als Hindernis auf dem Weg zum Erwachen betrachteten – eine Form des Yoga, die das Arbeiten mit dem Körper betonte, der als Grundlage der Selbsterkenntnis perfektioniert werden sollte. Dieser *hatha*-Yoga (wörtlich: „kraftvoller Yoga“, da er Disziplin und eine dynamische Qualität der Praxis betont und daran interessiert ist, *kundalini-shakti* zu erwecken, die göttlich-weibliche Lebenskraft, die eingerollt an der Basis der Wirbelsäule ruhen soll) entwickelte die unzähligen Haltungen, die im Westen so populär geworden sind.

Doch von Anfang an hat es Weise gegeben, die vor einer Überbetonung der Haltungen auf Kosten der Meditation gewarnt haben, da dies zu einer noch stärkeren Identifikation mit dem physischen Körper und der Entwicklung von maßlosem Stolz, Eifersucht und Frustration führen könnte. Leider veranlasste diese Tendenz, die Praxis der Asanas – bereits bevor sie in den Westen kam – zu übertreiben, einige Weise, davor zu warnen, dass „die Techniken der Haltung für den Yoga nicht förderlich sind. Obwohl sie als wesentlich beschrieben werden, hemmen sie das eigene Fortschreiten“, wie es ein Zitat aus dem *Garuda-Purana*, einem Text aus dem 10. Jahrhundert u. Z., dessen Autor unbekannt ist, formuliert.

Heutzutage wird der Yoga in Amerika und anderen westlichen Ländern nur allzu oft auf die Asanas reduziert. In den meisten Yoga-Klassen, die Sie besuchen, werden Sie nur wenig oder gar keine Meditation finden, ganz zu schweigen von einer Diskussion des Kontextes, in den die Praxis der Asanas eingebettet ist. Als ich mit dem Studium des Yoga begann, gab es keine wirkliche Meditationsunterweisung. Obwohl die Asanas angeblich eine Vorbereitung auf die Meditation sein sollten, schienen wir nie zum Meditieren zu kommen.

Wie Buddha lehrte, sollten wir in jeder der vier Positionen oder „Haltungen“, die alle Aktivitäten des Lebens repräsentieren – Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen – meditative Aufmerksamkeit entwickeln. Das können wir auch, wenn wir allem, was wir tun, und allem, was auftaucht, achtsam begegnen. Dann leben wir im „ewigen Jetzt“ und halten „unsere Verabredung mit dem Leben“ ein, wie Thich Nhat Hanh es sagt, die immer im gegenwärtigen Moment stattfindet.

Buddhas ausführliche Unterweisungen zur Achtsamkeits-Meditation finden sich in zwei wichtigen Lehrreden, im *Anapanasati-Sutta (Sutra des Bewussten Atmens)* und im *Satipatthana-Sutta (Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit)*. Im sechsten Kapitel, „Eine Einführung in die Sutras“, werde ich diese vorstellen und aufzeigen, wie sie sich gegenseitig ergänzen. Es wird darum gehen, wie wir durch spezielle Übungen, die Buddha lehrt, die Asanas als Achtsamkeits-Meditation praktizieren können.

Wenn wir uns in dieser Weise, wie es im dritten Teil beschrieben wird, mit den Yoga-Asanas beschäftigen, können wir Einsichten erlangen, die uns verwandeln und heilen und uns sogar von vielen unserer begrenzenden und zerstörerischen Denk- und Verhaltensmuster befreien. Buddha versichert uns, dass die Übung des bewussten Atmens uns mit Erfolg die Vier Verankerungen der Achtsamkeit praktizieren lässt. Diese wiederum, wenn sie beständig entfaltet und geübt werden, lassen uns in den Sieben Faktoren des Erwachens verweilen, die zu tiefer Einsicht und vollständiger Befreiung des Geistes führen.

Aber nehmen Sie mich (oder ihn) nicht beim Wort. Praktizieren Sie, und finden Sie es selbst heraus!



Die Wurzeln des Yoga finden sich bereits in den *Veden*, den ältesten indischen Überlieferungen, die von gläubigen Hindus als offenbarte Schriften betrachtet werden. Die *Veden*, die bis in das 4. Jahrtausend v. u. Z. zurückreichen, werden als ewig, ungeschaffen und unanfechtbar angesehen – auch wenn sie Gegenstand vielfältiger Interpretationen sind. Seit seinen frühesten Anfängen ist es schon immer das Ziel des Yoga gewesen, eine Praxis der disziplinierten Introspektion oder meditativen Betrachtung zu entwickeln, die auf eine Transzendierung des egozentrischen Selbst ausgerichtet ist. Anfangs bestanden diese meditativen Praktiken hauptsächlich im Abhalten von Opferritualen. Mit dem Entstehen der *Upanischaden* und einer upanischadischen Yoga-Praxis, die sich über mehrere Jahrhunderte entwickelte, richteten sich die meditativen Praktiken immer stärker nach Innen, und das Opfer verwandelte sich von einer direkten, äußeren Handlung in einen metaphorischen und inneren Prozess.

Ironischerweise ist die Tradition des Yoga, wenn man an die Bedeutung des Begriffs im Sinne von „Einheit“ denkt, nie sonderlich einheitlich gewesen. Von Anfang an hat es unterschiedliche Schulen und Ansätze gegeben. Selbst Lehrer einer bestimmten Schule vertreten oft unterschiedliche Ansichten und Praktiken. Manchmal widersprechen sich die verschiedenen Lehren sogar. Wenn wir von Yoga sprechen, meinen wir deshalb eine ganze Reihe yogischer Pfade und Anschauungen – ja sogar Ziele, die auf den ersten Blick unterschiedlich erscheinen, obwohl alle davon sprechen, dass ihr Ziel die Befreiung sei. Und das ist auch gut so, denn es gibt ganz unterschiedliche Persönlichkeiten mit vielfältigen Neigungen und in verschiedenen Lebensabschnitten, die sich zur Yoga-Praxis hingezogen fühlen. Buddha selbst soll gesagt haben, dass es 84 000 Dharma-Tore gebe – Praktiken, die zur Befreiung führen.

Trotz dieser inneren Vielfalt der Yoga-Tradition stimmen alle zumindest in einem Punkt überein: Die Welt ist nicht das, was sie zu sein scheint, und es gibt ein ganz reales Bedürfnis nach „Selbst-Transzendierung“, also danach, die begrenzte menschliche Persönlichkeit mit ihren einschränkenden gewohnheitsmäßigen Handlungsmustern zu überschreiten, um zu der Wahrheit der Wirklichkeit, so wie sie ist, zu erwachen. Es ist also nur der Weg, auf dem diese Transzendierung, dieses Erwachen erreicht und wie er beschrieben wird, der sich in den einzelnen Schulen und Traditionen unterscheidet.

Innerhalb der weitläufigen Yoga-Tradition, die aus meiner Sicht auch die Lehren Buddhas, der Jainas (wie die Praktizierenden des Jainismus richtig genannt werden) und ihres Begründers, des Weisen

Mahavira, sowie die verschiedenen yogischen Ansätze in der Kultur des Hinduismus umfassen, können wir diverse Hauptformen des Yoga erkennen, die sich verbreitet haben: *bhakti*-Yoga, *karma*-Yoga, *jnana*-Yoga, *raja*-Yoga, *mantra*-Yoga und *tantra*-Yoga. Außerdem zählen dazu auch *hatha*-Yoga, *kundalini*-Yoga und *laya*-Yoga, die alle sehr eng miteinander verwandt sind, auch wenn sie immer wieder als unterschiedliche Schulen bezeichnet werden. Alle drei sind vom Tantra-Yoga beeinflusst, von dem sie möglicherweise auch abstammen.

Bhakti-Yoga wird häufig als Pfad der Verehrung bezeichnet, dessen Anhänger das Transzendent-Absolute in einer persönlichen Gottheit erkennen. Einige Praktizierende folgen dabei einem dualistischen Ansatz und betrachten das Göttliche als das Andere. Wieder andere versuchen, das Selbst mit dem Göttlichen zu vereinen, indem sie die Illusion einer unabhängigen Ich-Persönlichkeit solange auszulöschen versuchen, bis das Göttliche als die einzig existierende Wirklichkeit erkannt wird. Es wird behauptet, dass dies ein Pfad für eher emotional geprägte Menschen sei, dessen hauptsächliche Praxis aus *kirtan* besteht, der Rezitation von Gesängen, die das Göttliche verehren.

Karma-Yoga ist der Yoga des Handelns, womit vor allem ein Tun gemeint ist, das einer bestimmten inneren Haltung entspringt – der Haltung der selbstlosen Hingabe –, die wiederum selbst eine geistige Handlung darstellt. („Karma“ bedeutet ganz einfach „Handlung“.) Zu handeln, seine Pflichten zu erfüllen, ohne dabei an einem Resultat festzuhalten, ist die Praxis eines Karma-Yogi. Dieses selbstlose Tun entspricht dem „nicht handelnden Handeln“ des Daoismus und wird von Krishna in der *Bhagavad-Gita* hoch gerühmt. In einem ganz wirklichen Sinne ist diese geistige „Haltung“ die grundlegende Asana-Praxis der Karma-Yogis.

Jnana-Yoga ist der Yoga des Wissens, der fast schon zu einem Synonym für Vedanta geworden ist, jene nichtdualistische Hindu-Tradition, in der die Verwirklichung durch die Erkenntnis des Wirklichen gegenüber dem Unwirklichen gesucht wird. Der Geist wird eingesetzt, sagt man in dieser Richtung, um über den Geist hinauszugehen. Ein moderner Vertreter dieser Tradition ist der große Weise Ramana Maharishi, der seinen Schülerinnen und Schülern lehrt, sich beständig zu fragen: „Wer bin ich?“ Diese Technik ähnelt der Koan-Praxis des Rinzai-Zen.

Raja-Yoga oder königlicher Yoga steht insbesondere für das Yoga-System Patanjalis. Ursprünglich unterschied man damit Patanjalis achtfachen Pfad, der die Meditation betont, vom relativ jüngeren Hatha-Yoga. Über diesen Yoga werde ich an anderer Stelle in diesem Buch mehr sagen.

Mantra-Yoga nutzt die Kraft des Klangs, um das Bewusstsein zu beeinflussen. Die esoterische Bedeutung von *mantra* ist „das, was den Geist [vor sich selbst] schützt“, indem die Befreiung durch die Konzentration des Geistes auf eine kraftgeladene Silbe verwirklicht wird. In einem der heiligsten Texte dieser Schule werden sechzehn „Glieder“ der Praxis beschrieben, darunter Hingabe, Haltungen, Meditation und Samadhi. Tantra-Yoga war anfangs eine panindische Bewegung, die als Antwort auf die welt- und lebensverneinenden Tendenzen, die sich in den yogischen Praktiken des Hinduismus und Buddhismus entwickelt hatten, entstanden war. Denn trotz der nichtdualistischen Lehren Buddhas und der *Upanischaden* hatte die Gewohnheit des dualistischen Denkens zu einer Abwertung dieser Welt gegenüber dem Absoluten geführt. Tantrische Praktizierende fragen sich, warum es, da es in Wahrheit nur eine Wirklichkeit gibt, ein Kampf sein muss, sie zu erkennen? Wieso muss spirituelle Praxis immer in Begriffen des Kampfes formuliert werden? Wieso müssen wir uns von den Freuden des Körpers und der Welt abwenden, um das Absolute zu erkennen?

Hatha-Yoga hat sich als unabhängige Schule aus dem tantrischen Ansatz entwickelt und konzentriert sich auf die Perfektionierung des Körpers, um das Glücksgefühl der transzendenten Erkenntnis vollständiger genießen zu können. Erleuchtung wird dabei als ein Ereignis aufgefasst, das den gesamten Körper betrifft, weshalb der Hatha-Yoga in seinen Praktiken das Ideal des Tantra ausdrückt: Aus der Fülle der Erkenntnis leben seine Praktizierenden in der Welt und ziehen sich nicht um der Erleuchtung willen aus ihr zurück. Obwohl die psychospirituellen Praktiken von *pranayama* (Atemkontrolle) und Asanas im Kontext der Erkenntnis des Absoluten gesehen werden müssen, vergessen manche Praktizierende ihr spirituelles Bestreben und verfallen einer ego-getriebenen Praxis. In den Augen mancher Wissenschaftler hat Hatha-Yoga einen schlechten Ruf, weil sich einige seiner Yogis in der Falle der Narzissmus verfangen haben. Leider ist ego-getriebene Praxis eine Falle, in die man nur allzu leicht gehen kann – besonders in unserer körperorientierten Gesellschaft. Der Wert des Hatha-Yoga sollten jedoch nicht unterschätzt werden.

## Viele Hathas

Im Hatha-Yoga, der beliebtesten Form des Yoga im Westen, spielen die Haltungen, die im Denken vieler Menschen zu einem Synonym für Yoga geworden sind, eine wichtige Rolle. In der esoterischen Bedeutung von „Hatha“ steht *ha* für die Sonne und *tha* für den Mond. Hatha ist demnach ein Yoga, der die Kräfte von Sonne und Mond vereinigt – die männlichen und weiblichen Energien, die in uns allen existieren.

Alle bekannten Yoga-Traditionen, die mit den Haltungen arbeiten, sind eine Form oder ein Stil des Hatha-Yoga. Iyengar-Yoga ist eine Form des Hatha-Yoga, die von der großen Persönlichkeit B. K. S.

Iyengars geprägt ist. Power-Yoga, Ashtanga-Yoga, Kripalu-Yoga, Anusara-Yoga, Integraler Yoga, Yoga nach Sivananda und viele andere sind einfach nur unterschiedliche stilistische Ansätze innerhalb des Hatha-Yoga. Eine Form des Hatha-Yoga, die sich nach Buddhas Unterweisungen zur Achtsamkeit richtet, könnte ganz einfach Achtsamkeits-Yoga oder Buddha-Yoga genannt werden.

Die Praktiken des Hatha-Yoga sind von großem Wert und wurden ausführlich beschrieben. Kurz gesagt wirken die Asanas auf allen Ebenen und in allen Systemen des Körpers; sie stärken ihn und bewirken zugleich eine größere Flexibilität und Leichtigkeit der Bewegung. Asana-Praxis kann den Körper entschlacken und reinigen, die Verdauung und Entsorgung unterstützen, den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringen und die Nerven beruhigen. Wenn wir die Haltungen zusätzlich mit unserer konzentrierten Aufmerksamkeit verbinden, können tiefe emotionale und geistige Verhaltensweisen erkannt werden, und wir entwickeln Einsicht und Verwandlung unseres Selbst.





Erster Teil

Der Kontext



Kapitel eins

## Buddhas Yoga

Die Indus/Sarasvati-Zivilisation war im Nordwesten des Subkontinents angesiedelt, der das heutige Indien umfasst. Archäologische Funde weisen immer deutlicher darauf hin, dass sie sich bereits um 6500 v. u. Z. entfaltete und zwischen 3100 und 1900 ihre Blütezeit erlebte. Es handelte sich zweifellos um eine komplexe Kultur: Sie war technisch ausgereift, benutzte radgetriebene Karren und Boote, und sie kannte Maße, die auf dem Dezimalsystem beruhten. Dies verweist, neben anderen Leistungen, auf eine erstaunliche Fähigkeit, Gewichte exakt zu bestimmen. Die meisten Häuser hatten Bäder, die an ein öffentliches Abwassersystem angeschlossen waren, das aus gemauerten Kanälen bestand, die durch Schächte betreten werden konnten. Nur die Römer hatten 2000 Jahre später ein vergleichbares System. Die geordnete geometrische Anlage der Städte (die sich alle glichen, obwohl sie über eine Fläche verteilt waren, die größer war als die der alten Zivilisationen der Sumer, Assyrer und Ägypter zusammen, nämlich mehr als 775 000 Quadratkilometer) lässt vermuten, dass diese indische Zivilisation von einer konservativen Priesterelite regiert wurde.

Die kulturellen Hinterlassenschaften dieser bedeutenden Kultur – unter anderem Tonsiegel mit einer Reihe von Figuren, die an den späteren Hinduismus erinnern – legen nahe, dass bereits eine rudimentäre Form des Yoga, wie wir ihn heute kennen, ausgeübt wurde. Die Abbildung einer männlichen Gottheit,

die von Tieren umgeben ist, wird als frühe Darstellung Shivas gedeutet, des archetypischen Yogi, der auch als „Schützer des Tierreichs“ bekannt ist. Anscheinend beteten die alten Inder auch zu einer Großen Mutter oder Erdgöttin. Dies beweist ein Tongefäß, auf dem eine weibliche Figur zu sehen ist, aus deren Unterleib eine Pflanze sprießt. Andere Objekte zeigen Abbildungen der männlichen und weiblichen Fruchtbarkeitssymbole, wie sie auch heute noch in tantrischen Ritualen bekannt sind. Bestimmte Bäume und Tiere waren den Indern heilig. Von besonderer Bedeutung war der Pippala-Baum, der viele Jahre später als der Bodhi-Baum verehrt werden sollte, unter dem Siddharta Gautama saß und zum Buddha wurde, als er die Erleuchtung erlangte.

Die religiösen und philosophischen Lehren dieser Kultur wurden in den *Veden* (wörtlich: „Wissen“) mündlich überliefert. Bis heute betrachten gläubige Hindus sie als offenbarte Schriften. Jüngste Forschungen deuten darauf hin, dass die frühesten *Veden* aus dem 5. und 4. Jahrtausend v. u. Z. stammen.

Um 1900 v. u. Z. trocknete der breite Sarasvati-Strom aus, und viele Städte, die an seinen Ufern lagen, wurden verlassen. Das Zentrum der vedischen Zivilisation verlagerte sich nach Osten an die fruchtbaren Ufer des Ganges. Dieser Umbruch und die Umsiedelung führten zu großen sozialen Veränderungen, unter anderem zur Entwicklung eines Berufspriestertums. Diese Brahmanen und ihre Kommentare zu den *Veden*, die *brahmanas* genannt werden (ein Begriff, der auch die Brahmanen selbst kennzeichnet), ließen eine Religion entstehen, die, was sicherlich nicht weiter überrascht, als Brahmanismus bezeichnet wird.

Mit der Zeit bildete sich ein Kastensystem heraus, das vermutlich als ein Versuch der Priesterschaft verstanden werden kann, ihre herausragende gesellschaftliche Position zu festigen. In diesem System nahmen sie, zusammen mit den hohen Würdenträgern und Beratern des Königs, die höchste Stellung in der sozialen Hierarchie ein. Eine Stufe tiefer befand sich die Gruppe der *kshatriyas*, die Regierungsbeamte und Krieger umfasste, unter der wiederum die *vaisyas* standen, die Mitglieder der im Entstehen begriffenen Klasse der Händler. Die niedrigste Klasse, die *sudras*, setzte sich aus einfachen Arbeitern zusammen, die die Stellung von Dienstleuten innehatten. Schließlich gab es noch die *panchamas*, die sogenannten Unberührbaren, eine Gruppe, die so gering geachtet wurde, dass sie außerhalb des Kastenswesens stand.

Als Konsequenz des Kastensystems, in dem die Praktiken der Brahmanen immer spezialisierter und ritualisierter wurden, entfremdeten sich viele Menschen, die am unteren Ende der sozialen Leiter standen, vom brahmanischen Glauben als gelebte religiöse Erfahrung. Bereits zwischen 1500 und 1000 v. u. Z. wandelte sich deshalb der nach außen orientierte ritualisierte Brahmanismus, mit seiner Betonung auf Feuerzeremonien und Tieropfern, in eine eher nach innen gerichtete Form der spirituellen Praxis. Aus dieser Gegenbewegung stammen die ersten *Upanischaden*.

Das Wort *upanishad* bedeutet „nahe bei jemandem sitzen“ (etwa zu Füßen eines Lehrers), was darauf hindeutet, dass die Belehrungen der *Upanischaden* direkt von Lehrern zu Schülern weitergegeben wurden. Obwohl ihre Lehren sehr unterschiedlich sind, worauf Georg Feuerstein in seinem wunderbaren Buch

*The Yoga Tradition* hingewiesen hat, können wir vier Themen erkennen, die eng miteinander verknüpft sind: (1) Der transzendente Kern der eigenen Existenz, Atman. Er ist mit dem transzendenten Grund des Seins, Brahman, identisch. (2) Die Lehre von der Reinkarnation, die manchmal auch als „wiederholte Verkörperung“ (*punar-janman*) oder, in den frühen *Upanischaden*, als „wiederholter Tod“ (*punar-mrityu*) bezeichnet wird. (3) Die Lehre vom Karma, ein Begriff, der „Handlung“ bedeutet und auf die moralische Qualität des eigenen Tuns und der eigenen Absichten, Gedanken und Äußerungen verweist. Dabei handelt es sich um eine Lehre der moralischen Kausalität, in der die auf Ursache und Wirkung beruhenden Konsequenzen einen ähnlichen Stellenwert haben wie die Naturgesetze in der modernen Wissenschaft. (4) Die Vorstellung, dass die karmischen Gesetze nicht fatalistisch sind: Durch spirituelle Praktiken, Entsagung und Meditation zum Beispiel, kann Karma transzendierte und die Wiedergeburt überwunden werden. Als die nach Patanjali verfassten *Yoga-Upanischaden* entstanden – viele von ihnen erst im 14. und 15. Jahrhundert u. Z. –, war Yoga zu einem Synonym für einen praktischen Ansatz zur Befreiung geworden.

Als Buddha zur Welt kam – sein Geburtsjahr wird meist mit 563 v. u. Z. angegeben –, war die brahmanische Priesterschaft bereits eine erstarrte, zumeist korrupte und abgesonderte Klasse. Zum Zeitpunkt von Buddhas Geburt hatten die Kasten, die ursprünglich nicht erblich gewesen waren, eine religiöse Überhöhung und Begründung erfahren. Jetzt wurden sie als Spiegel der kosmischen Ordnung betrachtet und galten deshalb als unveränderbar. Es gab keine soziale Mobilität. Den Menschen am unteren Ende der sozialen Leiter, die sich zweifelsohne nach spirituellen Lehren sehnten, die sie direkt ansprachen, wurde der Zugang zu den brahmanischen Unterweisungen verweigert und sie wurden von den höheren Kasten isoliert. Dadurch wurde die Verbindung zwischen dem brahmanischen Glauben und ihrer Lebenserfahrung abgeschnitten. Zur selben Zeit verbreiteten sich die Vorstellungen der *Upanischaden* in den intellektuellen Kreisen der Gesellschaft. Als Alternative zum strengen Ritualismus der Brahmanen entwickelte sich eine Bewegung umherziehender Asketen. Einige dieser Wanderasketen waren sogar brahmanischen Ursprungs. Sie wurden *paribbajakas* oder „Wanderer“ genannt, ganz gleich, ob ihre Praktiken orthodox waren – also auf den Veden beruhten – oder nicht. Eine weitaus größere Gruppe, die *shramanas* (Pali: *samanas*), was auf Deutsch „Suchende“ heißt, setzte sich aus den Angehörigen anderer Kasten zusammen, die unterschiedlichsten heterodoxen Praktiken folgten.

Die Shramanas, die ein asketisches Leben führten, zogen durch Städte und Dörfer und lebten außerhalb familiärer Bindungen von den Almosen, die man ihnen gab. Sie übten sich in Kontemplation und verbreiteten ihre Theorien, die sie untereinander und mit anderen Gruppen untersuchten und diskutierten. Die Jainas, die noch heute in Indien existieren, sind als religiöse Gemeinschaft aus den Shramanas hervorgegangen. Es gibt jedoch eine weitere Religion, die größer ist und ein weltweites Ansehen genießt, die ihren Anfang in einer Gruppe von Shramanas hatte: der Buddhismus.

Siddharta Gautama wurde als Sohn eines *rāja*, eines Königs, in die Kaste der Kshatriyas geboren und genoß eine privilegierte Stellung. Trotz seines luxuriösen Lebenswandels fühlte sich der junge Siddharta unzufrieden. Das Wissen um die Unbeständigkeit des Lebens, die Tatsache, dass er Alter, Krankheit und Tod nicht entgehen würde, ließen ihn keinen geistigen Frieden finden. Doch dann sah er eines Tages einen Shramana. Diese Begegnung inspirierte ihn, einem spirituellen Pfad zu folgen. Als er die innere Ruhe, Stille und Zufriedenheit des Shramana bemerkte, überlegte der junge Prinz: „Vielleicht weiß er etwas. Vielleicht ist das der Weg. Vielleicht finde ich so eine Antwort auf die Fragen, die mich quälen.“

Von dieser Einsicht ermutigt, unternahm Siddhartha einen Schritt, den man später als die „Große Entsagung“ bezeichnen würde. Er ließ seine Familie und das luxuriöse Dasein im Palast hinter sich und brach zu einem Leben in der Hauslosigkeit auf. Der Bodhisattva (wie der Buddha vor seiner Erleuchtung genannt wurde) suchte in seinem Wunsch, die Befreiung zu finden, zuerst den Shramana-Heiligen Alara Kalama auf. Siddhartha war ein wissbegieriger Schüler, der die intellektuellen Lehren Alara Kalamas schnell begriff. Er war damit jedoch nicht zufrieden und fragte ihn nach den Meditationszuständen, in denen diese Lehren gründeten. Ihm wurde gesagt, diese seien die „Sphäre des Nichts“, ein tiefer Zustand, den man durch yogische Konzentration erreichen könne, in dem der Geist alle Objekte hinter sich lasse und im „Gedanken“ des Nichts verweile. Siddhartha lernte diesen Zustand sehr schnell zu verwirklichen, woraufhin Alara Kalama ihm anbot, seine Gemeinschaft gemeinsam zu leiten. Doch Siddhartha lehnte ab. Obwohl er einen hohen Grad an innerer Ruhe erreicht hatte, empfand er, dass dies noch nicht die Erleuchtung war, nach der er suchte; er fand, dass er das Leiden noch nicht überwunden hatte:

„Da kam mir der Gedanke: Diese Lehre führt nicht zur Befriedung der Leidenschaft, nicht zur Freiheit vom Begehren, nicht zum Verlöschen, nicht zum Frieden, nicht zur unmittelbaren Einsicht, nicht zur Erleuchtung, nicht zu Nibbana, sondern nur zum Grund des Nichts. Diese Lehre befriedigte mich nicht. So zog ich weiter, um meine Suche fortzusetzen.“

Gautama suchte einen zweiten Lehrer auf, Uddaka Ramaputta. Von dessen Lehren war er jedoch ebenfalls enttäuscht, außer dass er von Uddaka die noch höhere yogische Verwirklichung der „Sphäre, die weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung ist“ erlernte. Darüber sagte er später:

Selbst in der Sphäre, die weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung ist, in der die Befreiung von Form und Formlosigkeit verwirklicht wird, bleibt noch etwas – und zwar das, was von ihnen befreit wurde, der Betrachter „der Sphäre, die weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung ist“. Solange es diesen Betrachter gibt, den einige als die Seele bezeichnen, ist er der Samen der Wiedergeburt, auch wenn er für einige Momente vor dem Kreislauf des Leidens geschützt war. Sobald die Situation sich verändert, wird die Wiedergeburt ganz leicht von Neuem stattfinden. Dies geschieht in dem Moment, in dem ich mich aus der Meditation erhebe. Ganz gleich, wie tief

meine Versenkung war, schon nach kurzer Zeit verstricke ich mich bereits wieder in die Welt der Sinneseindrücke. Die grundlegenden Ursachen und Bedingungen der Wiedergeburt wurden nämlich noch nicht ausgelöscht. Die vollständige Befreiung wurde noch nicht verwirklicht. Nach der Erleuchtung muss noch gesucht werden.

Aus zwei Gründen können diese Versenkungen, wie tief und subtil die darin erfahrenen Bewusstseinszustände auch sein mögen, nicht das Nirvana sein: Wenn Siddhartha aus diesen Versenkungen auftauchte, erkannte er, dass er trotzdem immer noch der Gier, der Abneigung und der Verblendung unterworfen war. Die meditative Erfahrung hatte zu keiner permanenten Verwandlung geführt, und er hatte durch sie keinen dauerhaften Frieden gefunden. Doch Nirvana wurde nicht als eine vorübergehende Erfahrung definiert; es sollte ewig sein.

Er bezweifelte auch, dass diese höheren Bewusstseinszustände dem „Ungeborenen, Unbedingten und Ungeschaffenen“ des Nirvana entsprechen sollten, denn ihm war deutlich bewusst, dass er diese Erfahrungen mit Hilfe seiner yogischen Kräfte gemacht hatte.

Viele, die diese Worte Buddhas gelesen haben, sind zu dem Schluss gelangt, dass er den Yoga und seine Mittel aufgrund seiner Erfahrungen mit seinen beiden Lehrern – die ihm offensichtlich Samkhya-Yoga und upanischadisches Denken gelehrt hatten – verworfen habe. Tatsächlich integrierte er diese meditativen Versenkungen und andere yogische Techniken jedoch in seine eigene Lehre und praktizierte sie ein Leben lang. In der oben zitierten Passage wird allerdings deutlich, dass er die metaphysischen Interpretationen der meditativen Erfahrung, die seine Lehrer gegeben hatten, nicht akzeptieren konnte. Seine eigene Integrität und Wahrheitsliebe, aber auch der Skeptizismus gegenüber metaphysischen Anschauungen, die sein Lehren ein Leben lang auszeichnete, erlaubten es ihm nicht, eine Deutung zu akzeptieren, die nicht von der Erfahrung bestätigt wurde. Wir können also festhalten, dass Buddha zwar die traditionelle Metaphysik des Yoga verwarf, doch in seinem unerschütterlichen Vertrauen auf eine direkte Verwirklichung erweist er sich als einer der größten Yogis Indiens.

Als ich zum ersten Mal von Buddhas Enttäuschung über die erhaltenen Lehren las, wurde ich sofort an meine eigene Erfahrung erinnert: Wie wunderbar ruhig und friedvoll ich mich nach der „Yoga-Praxis“ fühlte, und wie schnell ich in das Leiden der Anhaftung und Abneigung – Begierde und Zorn – zurückfiel. Als ich schließlich Yoga-Lehrer wurde, spürte ich immer deutlicher, dass viele Schülerinnen und Schüler ähnliche Erfahrungen zu machen schienen. Glücklicherweise verließen sie den Unterricht, aber sobald sie sich wieder in der „Welt der Sinneseindrücke verfangen“, fanden sie sich in ihrem bedrückenden Leben wieder – aus der Glückseligkeit kehrten sie auf direktem Weg in den Alltagsstress zurück. Demnach stellt sich eine Frage: Wie können wir diesen offenbar endlosen Kreislauf anhalten, dieses ununterbrochene emoti-

onale und psychische Auf und Ab? Ganz allgemein können wir in unserem Leben, insbesondere jedoch in unserer Yoga-Praxis, die Bewegungen von *samsara* verfolgen. Dieser zyklische Prozess von „Geburt und Tod“ ereignet sich immer wieder, von Moment zu Moment! Wie sollen wir damit umgehen?

Nachdem Siddhartha Uddaka Ramaputta verlassen hatte, beschritt er den Pfad der Askese. Viele Einsiedler, die in den Wäldern lebten, waren der Ansicht, dass sie so ihr Karma zum Stillstand bringen und die Befreiung erlangen könnten. Sechs Jahre lang nahm Gautama extreme Entbehungen auf sich, bis er schließlich dem Tod näher war als der Befreiung, die er gesucht hatte. Trotz Askese und Selbstkasteiung spürte er, wie sein Körper nach Aufmerksamkeit verlangte und ihn auch weiterhin Anhaftungen und Abneigungen quälten. Tatsächlich schienen die Selbstkasteiungen seine Obsession mit dem Körper nur noch zu verstärken, etwa so, wie ein magersüchtiger Mensch vom Körper besessen ist, den er zu verleugnen sucht.

Er fragte sich, ob es nicht noch einen anderen Weg gebe. Als er darüber nachdachte, erinnerte er sich an ein Erlebnis aus seiner Kindheit, als er als Neunjähriger spontan zu meditieren begann. Es war während des Rituals des ersten Pflügens der Felder gewesen. Der junge Siddhartha beobachtete, wie ein Wasserbüffel unter der heißen Sonne den Pflug hinter sich herzernte und dabei die Erde umgrub und die zuckenden Würmer zerschnitt, auf die sich die Vögel herabstürzten, die sie mit ihren Schnäbeln aufpickten. Mit dem Samen des Mitgefühls im Herzen setzte sich der Junge in den kühlenden Schatten eines Rosenapfelbaums. Dort, „weit entfernt von sinnlichen Begierden und unheilsamen Dingen“, verweilte er, „in dem Glück und der Zufriedenheit, die aus der Abgeschiedenheit kommen“, in einer ersten Meditation, die noch von Nachdenken und Erforschen begleitet war.

Daran erinnerte sich Siddhartha nun, viele Jahre später, und fragte sich: „Ist dies vielleicht der Weg, der zur Erleuchtung führt?“ In diesem Moment tauchte tief aus seinem Inneren eine Antwort auf: „Ja! Das ist ganz sicher der Weg, der zur Erleuchtung führt!“

Das sind gute Neuigkeiten für uns alle: Wir müssen uns nicht quälen, um Befreiung zu finden, denn Nirvana existiert auf natürliche Weise in allen Menschen. Es ist mit der Textur unserer menschlichen Existenz verwoben. Als Kind, ohne Meditationsunterweisungen, hatte Siddhartha den Geschmack des Nirvana spontan empfunden.

Nehmen Sie sich jetzt bitte einen Moment Zeit, schließen Sie die Augen, und erinnern Sie sich an die Religion, die Sie als Kind praktizierten. Nicht die Religion, in der Sie erzogen wurden, sondern die Religion, die noch *vor* der Religion lag, als der weite Himmel und die wunderbare Erde noch wirklich eins waren. Vielleicht lagen Sie damals auf dem Rücken und betrachteten die Wolken, vielleicht waren Sie vollkommen vom Kommen und Gehen der Wellen am Strand verzaubert oder aber Ihr Blick drang tief in das Adergeflecht eines Blattes ein. Ich kann mich an Zeiten erinnern, als es regnete und ich ganz und

gar in das Wunder eines Regentropfens versunken war, der die Scheibe herabfloss. Ein anderes Mal beobachtete ich so konzentriert einen Käfer, der über eine Erdbeerpflanze krabbelte, dass seine Perspektive zu meiner eigenen wurde.

Erinnern Sie sich daran, wie es war, durch eine Welt der Wunder zu laufen? Können Sie sich darauf besinnen, je durch eine Welt der reinen Freude gereist zu sein, mit einem Glücksgefühl, das noch nicht von Anhaftung oder Abneigung befleckt war? Was ist aus dieser Welt geworden? Yoga, einschließlich Buddhas Yoga, wird oft „der Pfad der Umkehr“ genannt – eine Umkehr zurück zu unserem wahren Zuhause, von dem wir schließlich erkennen werden, dass wir es nie verlassen haben.

Als Buddha sich an seine Kindheit erinnerte, verstand er, dass wir durch einen Yoga des Mitgefühls und der Einsicht ein inneres Potenzial entwickeln können, das wir alle bereits miteinander teilen. Dieses Potenzial kann uns zu *ceto-vimutti* führen, ein Begriff aus dem Pali, der „Befreiung des Geistes“ bedeutet und ein Synonym für Erleuchtung ist. Wir können einen Yoga praktizieren, der zur Befreiung des Geistes von seinen Konditionierungen und erlernten Verhaltensweisen führt, weg von seiner Tendenz, sich der von Moment zu Moment gelebten Erfahrung unserer Existenz zu entziehen.

Wir müssen dies *mit* unserer menschlichen Natur tun und nicht, indem wir gegen sie ankämpfen oder sie unterdrücken. Buddhas zukünftige Praxis entwickelte und unterstützte heilsame Geisteszustände, wie zum Beispiel Mitgefühl und liebevollen Gleichmut, die er in seiner spontanen Meditation unter dem Rosenapfelbaum erfahren hatte. Er erkannte, dass er sich nicht davor schützen musste, die reine Freude zuzulassen, die er als Kind erfahren hatte, da sie frei von Anhaftung und Abneigung gewesen war. Ihm begann das deutlich zu werden, was er nach seiner Erleuchtung den „Mittleren Weg“ nennen sollte, der zwischen Sinnenlust und Askese liegt.

Die spezielle Technik, die er entwickelte, um mit seiner menschlichen Natur zu arbeiten, bezeichnete er als die Entwicklung von „Achtsamkeit“ (Pali: *sati*; Skrt.: *smriti*). Dazu bedarf es einer absichtslosen, wertfreien Betrachtung des physischen und geistigen Verhaltens von Moment zu Moment. Mit achtsamer Aufmerksamkeit betrachtete er einfach nur seinen Körper – seine Positionen und Bewegungen, seine einzelnen Teile, seine Empfindungen und seine Unbeständigkeit; er betrachtete seine Gefühle und emotionalen Prozesse sowie die Art und Weise, wie seine Sinne, Wahrnehmungen und Gedanken mit der äußeren Welt verbunden sind.

Siddhartha bediente sich der Konzentration, die er bei seinen Yoga-Lehrern kennen gelernt hatte, und richtete sie auf die Betrachtung seines Körpers und Geistes, um sich dadurch vollkommen bewusst zu machen, wie sie funktionieren und von welchen Bedingungen sie abhängen. Einerseits tat er dies, um seinen Körper und Geist unbeschränkt positiv einsetzen zu können, andererseits konnte er sich dadurch vollständig von seinen vorgefassten Ansichten über die Funktionsweise von Körper und Geist befreien. Noch wichtiger ist jedoch, dass er sich so von seiner *Unbewusstheit* über die Funktionsweise von Körper



und Geist und ihrem Bezug zur Welt befreite. Er war zu der Überzeugung gelangt, dass die Lösung für das Problem des Leidens, das ihn zu seiner Suche veranlasst hatte, in ihm selbst lag oder, wie er es ausdrückte, „in diesem sechs Fuß langen Körper“. Es ist sicherlich interessant, dass ganz am Anfang von Buddhas Yoga bereits der Samen zu finden ist, der 1000 Jahre später überall in Indien die tantrische Bewegung entstehen ließ: In der Zwischenzeit hatten sich nämlich viele Praktizierende des buddhistischen und hinduistischen Yoga in der Vorstellung verfangen, dass der Körper nicht so sehr das Werkzeug der Befreiung, sondern vielmehr ein Hindernis zu ihrer Verwirklichung darstellt.

In der Praxis der Achtsamkeit wurde ihm das Ausmaß des Leidens (Pali: *dukkha*; Skrt.: *dubkha*) immer deutlicher, und sie zeigte ihm, wie die Aktivität des Anhaftens, der Abneigung und der Unwissenheit dieses Leiden schüren. Indem er diese Geisteszustände betrachtete, ohne sich mit ihnen zu identifizieren, ohne dem stark empfundenen Wunsch nachzugeben, sie auszudrücken, aber auch – was genauso wichtig ist –, ohne sie zu unterdrücken, sondern indem er stattdessen immer nur vertrauter mit ihnen wurde, begriff er, dass *alles* unbeständig ist. Alles ist im Fluss und verändert sich beständig. Nichts ist von Dauer – weder das Anhaften noch das, was es ergreift, und auch nicht das Glücksgefühl der Meditation selbst.

Durch diese Beschreibung können wir verstehen, dass Buddhas Achtsamkeits-Meditation „analytischer“ ist als einige andere Meditationsformen, die uns vielleicht bekannt sind, wie zum Beispiel innere Mantra-Rezitationen und Visualisierungen. Der Prozess, den Buddha lehrte, besteht jedoch nicht einfach nur aus Nachdenken. Achtsamkeits-Meditation ist kein rein diskursives Denken, sondern – was ich immer wieder betonen werde – eine Art von Yoga, die uns ein anschaulicheres, unmittelbar *gelebtes* Verständnis vermittelt, als rein rationale Prozesse dies tun können.

Neben der Praxis der Achtsamkeit entwickelte Buddha gewisse hilfreiche Geisteszustände, die er die „Vier Unermesslichen“ nannte und als *brahma viharas* (wörtlich: „Wohnorte Brahmas“ oder „göttliche Verweilzustände“) bereits in den alten yogischen Lehren kennen gelernt hatte. Die erste dieser Unermesslichkeiten ist eine Praxis, die zur Entwicklung eines offenen Gefühls der Liebe (Pali: *metta*; Skrt.: *maitri*) ermutigt, einer Liebe ohne Hass gegenüber allen Wesen, sichtbaren und unsichtbaren, großen und kleinen, in dieser und in allen weiteren Welten. Bei der zweiten handelt es sich um unterstützendes Mitgefühl (*karuna*), in dem es kein Gefühl der Trennung zwischen Meditierendem und jenen, die leiden, gibt. Die dritte ist die Entwicklung von Mitfreude (*mudita*), die sich am Glück anderer erfreut, ohne dabei an sich selbst zu denken. Die vierte schließlich ist ein Zustand des Gleichmuts (Pali: *upekkha*; Skrt.: *upeksha*), der ein Loslassen der Ich-Zentriertheit erfordert, aus der heraus wir andere Dinge und Menschen als Objekte betrachten, die uns entweder zum Vorteil oder zum Nachteil gereichen. Gleichmut ist weder Desinteresse noch Gleichgültigkeit, sondern die Qualität eines Geistes, der alle Wesen als gleich betrachtet und keines dem anderen vorzieht.



Dritter Teil

Die Praxis  
des Achtsamkeits-Yoga



# Achtsamkeits-Yoga: Die erste Übungsreihe



Die erste Übungsreihe des Achtsamkeits-Yoga folgt den vier Übungen, die sich auf die erste Verankerung der Achtsamkeit, den Körper, beziehen und im *Sutra des Bewussten Atmens* beschrieben werden.

Ich schlage Ihnen vor, sich das Programm zuerst einmal durchzulesen, bevor Sie es zum ersten Mal üben, sodass Sie einen Eindruck davon gewinnen, wie Sie mit der Achtsamkeit des Körpers im Körper arbeiten können. Die Fotos, die den Text begleiten, sollen Sie mit den Formen der Asanas bekannt machen. Wenn die Praxis der Yoga-Asanas neu für Sie ist, können Sie die mit einem Stern gekennzeichneten Haltungen auslassen, wenn Sie zum ersten Mal üben.

Angaben über Länge und Atem sind nichts anderes als Empfehlungen. Finden Sie Ihr eigenes Tempo, indem Sie sorgfältig Ihre Atemzüge zählen und feststellen, wie lange Sie brauchen. Danach kalkulieren Sie die Länge jeder Übung. Wenn wir von durchschnittlich 15 Atemzügen in der Minute ausgehen, kann die vollständige Reihe zwischen 45 Minuten und weit mehr als anderthalb Stunden dauern, sofern Sie sich nach dem Minimum der angegebenen Atemwiederholungen richten. Ich lehre Klassen von 75, 90 und 115 Minuten Dauer, und immer schaffe ich es ohne Eile durch die gesamte Reihe.

Wenn dieser Ansatz oder die Asana-Praxis überhaupt neu für Sie sind, schlage ich vor, dass Sie sich auf dieses erste Übungsprogramm konzentrieren, bis Sie mit der Praxis vertraut sind und sich in ihr wohl fühlen. Ich empfehle Ihnen zwar, täglich zu praktizieren, doch zumindest sollten Sie sich vornehmen, zwei- oder dreimal in der Woche die Übungsreihe durchzugehen.

Bitte denken Sie daran, dass es in der Praxis nicht darum geht, statische Formen zu „halten“, sondern darum, in den Haltungen eine gewisse Bemühung zum Ausdruck zu bringen (dadurch finden Sie die Balance zwischen Anstrengung und Entspannung), aber auch, dass Sie achtsam bleiben, wenn Sie von einer Haltung in die andere gehen. Lassen Sie jedes Ziel los, jedes Ergreifen, das etwas erreichen will, und verstehen Sie, dass es in der Praxis der Asanas auch darum geht, wie man sich in eine Haltung hineinbeugt und wie man sie beendet.

Die Beschreibungen enthalten Anleitungen dazu, wie wir in die Asanas hineingehen und sie wieder beenden, aber als allgemeine Regel gilt, dass wir bei jeder Bewegung, die zum Körper hingehört, zum Beispiel,

wenn wir in eine Vorbeuge gehen oder uns drehen, ausatmen und bei jeder Bewegung, in der wir den Körper öffnen, etwa wenn wir die Arme nach oben strecken oder in der HEUSCHRECKE den Rücken anheben, einatmen.

Oft liegt die Betonung auf der genauen Struktur der Asanas, ihrer „idealen“ Form, doch ich lege darauf weniger Gewicht. Eher möchte ich Sie, die Leser, Leserinnen und Praktizierenden, dazu ermutigen, die Asanas als Werkzeuge des eigenen Lernens zu verstehen. Ihr Ziel sollte es sein, die Asanas in Ihrem Körper zum Leben zu erwecken, und nicht, Ihren Körper in die Form einer Asana zu zwingen. Oder wie ich es einmal von David Swenson, einem brillanten Ashtanga-Yoga-Lehrer gehört habe: „Mach aus dir keine Asana.“

## 1. Die Totenhaltung

---

*3–5 Minuten*

Beginnen Sie in der TOTENHALTUNG. Legen Sie die Beine mit auswärts gedrehten Zehen 25–35 cm auseinander. Die Arme liegen mit den Handflächen nach oben einige Zentimeter neben dem Körper am Boden.



Verweilen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zuerst an den Stellen des Körpers, wo Sie den Atem spüren. Vergessen Sie jetzt alles, was Sie über Ihren Atem zu wissen glauben oder was Ihnen über das korrekte Atmen gelehrt wurde, und betrachten Sie einfach, wie der Atem kommt und geht. Denken Sie daran: Lassen Sie den Wunsch los, kontrollieren oder manipulieren zu wollen, und verfolgen Sie einfach nur, was gerade geschieht.

Einige von Ihnen werden den Atem im Heben und Senken der Bauchdecke spüren. Andere fühlen ihn eher in der Bewegung des Brustkorbs oder in den sich ausdehnenden und zusammenziehenden Rippen. Wieder andere werden die Empfindungen des Atems an den Nasenlöchern oder hinten im Rachen wahrnehmen. Wo auch immer Sie den Atem spüren, verweilen Sie dort mit Ihrer Aufmerksamkeit.

Erkennen Sie Ihr Einatmen als Einatmen und Ihr Ausatmen als Ausatmen. Spüren Sie die besondere Gefühlsqualität des Einatmens und die besondere Gefühlsqualität des Ausatmens. „Gefühlsqualität“ meint eine vollständige Präsenz im Sinnesempfinden des Körpers, so wie wir ihn erfahren, also die Qualität dessen, was Ihr Körper fühlt. Wenn Sie einatmen, werden Sie ein leichtes Gefühl der Ausdehnung und Anspannung haben, während Sie das Ausatmen normalerweise als Entspannung und ein Sich-Zusammenziehen erfahren. Wenden Sie sich jetzt den verschiedenen anderen Qualitäten des Atems zu. Folgen Sie dem gesamten „Atem-Körper“, erkennen Sie einen langen Atemzug als einen langen Atemzug und einen kurzen als einen kurzen. Versuchen Sie nicht, sie anzugleichen. Atmen Sie einfach, und betrachten Sie, was geschieht. Der Atem kann lang oder kurz sein, gleichmäßig oder ungleichmäßig, tief oder flach, schwer oder sanft. Betrachten Sie einfach nur den Atem, seien Sie aufmerksam, und versuchen Sie nicht, ihm irgendeine bestimmte Qualität zu verleihen. Während Sie so auf den Atem konzentriert sind, achten Sie auf alle Veränderungen, die ganz natürlich passieren.

Dann, während Sie weiterhin den Atem ganz natürlich kommen und gehen lassen, erweitern Sie Ihre Achtsamkeit auf den gesamten Körper. Haben Sie irgendwo Verspannungen? Spannen Sie womöglich noch Ihre Beine oder Gesäßmuskeln an, als ob Sie sich immer noch aufrecht halten müssten? Lässt die Anspannung jetzt, da Sie darauf aufmerksam geworden sind, nach? Spüren Sie das Gewicht und Volumen des Körpers, der gegen den Boden presst. Können Sie die Spitzen Ihrer Finger und Zehen fühlen, ohne sie zu bewegen? Wie wissen Sie eigentlich, wo Ihr Körper sich im Raum befindet, wenn Sie sich nicht bewegen und still sind? Erfahren Sie feste, beständige körperliche Begrenzungen, oder sind die Umrisse des Körpers eher unscharf?

Erspüren Sie die Rückseite des Körpers, und fühlen Sie, welche Teile den Boden berühren und wo es, wie etwa hinter den Knien, ein wenig Raum zwischen Boden und Körper gibt. An welchen anderen Stellen ist der Körper nicht in Kontakt mit dem Boden? Lassen Sie es nicht zu, dass Ihr Geist sich in Tagträumen verliert, sondern bleiben Sie einfach unbewegt, und verfolgen Sie 3–5 Minuten lang Ihren Atem. Danach wechseln Sie behutsam in die nächste Haltung.

## 2. Rückenlage mit angezogenem Bein

---

*45–60 Sekunden auf jeder Seite*

Nachdem wir Atem und Körper in der Ruhe betrachtet haben, wenden wir uns nun der Betrachtung von Atem und Körper in der Bewegung zu. Noch einmal: Vergessen Sie alles, was Sie darüber zu wissen glauben, wie Ihr Körper sich bewegt. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Wesen aus dem Weltraum, das gerade in diesen Körper eingedrungen ist und vorsichtig seine ersten Bewegungen macht. Ziehen Sie langsam die rechte Ferse über den Boden, und beugen Sie das Knie in Richtung der Decke, während Sie den Fuß bis zum Gesäß führen. Achten Sie dabei auf die Gefühlsqualität im Bein und im gesamten Körper. Nehmen Sie irgendwelche Veränderungen in der Gewichtsverteilung oder in Ihrem Körperschwerpunkt im Becken wahr, während der Fuß zum Gesäß gezogen wird? Dort angekommen, heben Sie den Fuß ganz langsam vom Boden, lassen das Knie auf die Brust sinken und umfassen es mit beiden Händen.

Nach 6–8 Atemzügen setzen Sie den Fuß direkt vor dem Gesäß langsam wieder auf den Boden und strecken das Bein ganz allmählich aus. Achten Sie auf den deutlich zu spürenden Punkt, an dem Sie das Gewicht des Beins vollständig zur Erde hin loslassen können, und betrachten Sie dann alle Veränderungen des Atems und in der Gefühlsqualität des Körpers. Haben Sie den Atem angehalten oder sich im Körper verspannt?

*Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.*



### 3. Einfache Sitzhaltung mit gekreuzten Beinen

---

2–5 Minuten

Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen, sodass Ihre Füße unter den Knien liegen. Machen Sie sich bewusst, welchen Unterschenkel Sie normalerweise über den anderen kreuzen. Setzen Sie sich auf die vorderen Spitzen Ihrer Sitzbeine (vermeiden Sie es, das Becken nach hinten zu kippen und im unteren Rücken einzusinken). Legen Sie die Hände neben der Hüfte ab, und spüren Sie, wie die Sitzbeine in den Boden sinken, während der Scheitelpunkt des Kopfes gleichzeitig nach oben strebt und die Wirbelsäule streckt. Fühlen



Sie, an welchen Stellen des Körpers Sie Ihr Gewicht spüren, während er in die Erde presst.

Jetzt legen Sie die Hände auf die Knie, schließen die Augen und spüren der Gefühlsqualität des „Einfach-nur-Sitzens“ nach. Danach lehnen Sie sich so weit nach rechts, wie Sie können, ohne aus der Balance zu geraten, und schauen Sie, wie die Gefühlsqualität sich verändert. An welchen Stellen müssen Sie sich anspannen, um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten? Wohin hat sich Ihr Schwerpunkt verlagert? Wie hat die Bewegung Ihren Atem beeinflusst? Sehr wahrscheinlich haben Sie keinen so tiefen, vollen oder entspannten Atem, wenn der Körper in einer so unsicheren Balance ist.

Jetzt lehnen Sie sich so weit nach links, wie Sie können, und beobachten Sie, wie sich die Gefühlsqualität im gesamten Bewegungsspektrum verändert – wie die Bewegung entspannter wird, wenn Sie sich der Mitte nähern, und wie sie sich wieder anspannt und eingeschränkt wird, je weiter Sie sich von der Mitte aus auf die

Seite lehnen. Danach pendeln Sie in immer kleineren Bewegungen von einer Seite zur anderen. Lassen Sie sich vom Atem zeigen, wo Ihre Mitte ist. Wenn Sie diese gefunden haben, wird der Atem entspannter und gleichmäßiger fließen, und eine Gefühlsqualität der Leichtigkeit stellt sich ein. Vielleicht spüren Sie, wie sich die Spannungen im oberen Rücken und in den Schultern lösen. Ohne äußere Kontrolle werden Körper und Atem Sie in Ihre Mitte führen. Machen Sie den Atem zu Ihrem Guru.



## 4. Vorbeuge aus der Einfachen Sitzhaltung

---

*8–12 Atemzüge auf jeder Seite*





## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Frank Boccio

[www.arbor-verlag.de/frank-boccio](http://www.arbor-verlag.de/frank-boccio)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)