

Heft Nr. 2
Kursprogramm 2/2005
€ 3,-

Viniyoga



draşır (Die Seherin/der Seher)
Die schöne Seele

Vorwort

Erwärme dein Eigenleben bis über den Gefrierpunkt – und tu, was du willst. Wenn die Seele taut, wer wollte zweifeln an ihrer Neigung, mit anderen zu feiern und zu arbeiten?

Peter Sloterdijk

In der ersten Ausgabe von Viniyoga haben wir eine Übersicht des komplexen Bildes vorgestellt, das Patañjali im Yoga Sûtra vom Menschen entwirft. Im vorliegenden Heft geht es vertiefend um den Aspekt der inneren Instanz in uns, die richtig erkennen kann und die Welt und uns selbst so sieht wie sie wirklich sind. Patañjali nennt diese dem Menschen innewohnende Fähigkeit *draṣṭṛ* (die Seherin/der Seher) (gesprochen: *draschtr*).

Was ist *draṣṭṛ* aus Sicht des Yoga Sûtra?

Wie drückt sie/er sich konkret aus?

Wir möchten mit dieser Ausgabe eine Diskussion über die Qualität der Wahrnehmung, die *draṣṭṛ* ausmacht, anstoßen. Hierfür stellen wir einige Bausteine und Kennzeichen eines zeitgenössischen und kritischen Verständnisses von *draṣṭṛ* vor.

Wir weisen auf die entscheidenden Stellen des Yoga Sûtra von Patañjali hin, ergänzt von weiteren Quellentexten und Zitaten, die zum Teil von uns kommentiert werden.

Darüberhinaus stellt Joachim Galuska, eine maßgebliche Stimme der zeitgenössischen Transpersonalen Psychologie, in seinem Essay »Die erwachte Seele und ihre transpersonale Struktur« seine inhaltliche Definition von Seele vor.

Warum beschäftigen wir uns im Yoga mit theoretischen Erklärungsmodellen?

Das System des Yoga besteht aus vier Grundelementen, die sich aufeinander beziehen:

Körperübungen, Atemübungen, Meditation und schließlich dem Studium der Quellentexte des Yoga.

Die Beschäftigung mit dem Yoga Sûtra und seinen Erklärungsmodellen ist dabei von zentraler Bedeutung:

... als sein Autor gilt Patañjali, über den man kaum mehr als seinen Namen weiß. Entstanden ist das grundlegende Werk vor etwa zweitausend Jahren und prägt seither maßgeblich die Diskussion um Inhalt und Methode des Yoga. Abgefasst in Sanskrit und eingeteilt in vier Kapitel, enthält es insgesamt 195 Lehrsätze.

Warum Yoga, Imogen Dalman/Martin Soder, 2004, S.58

Durch diese Auseinandersetzung kann eine Wechselwirkung von Theorie und Praxis entstehen, die einen forschenden poetischen Charakter haben und spannend und hilfreich zugleich sein kann um den spirituellen Weg zu vertiefen.

Wichtig ist uns bei der Auseinandersetzung mit den theoretischen Grundlagen den klaren Bezug zur Essenz des Yoga im Blick zu behalten und von dort Berührungspunkte und Verknüpfungen zu zeitgenössischen Erkenntnissen unterschiedlicher Bereiche herzustellen – mit dem Ziel, dieses Nachdenken für den eigenen Weg fruchtbar werden zu lassen.

Abschließend möchten wir besonders Thomas Eifler für das beherzte Mitdenken und die gestalterischere Arbeit danken, sowie Imogen Dalman und Martin Soder für Inspiration und Diskussion. Danken möchten wir auch Dr. Joachim Galuska für die Bereitstellung seines Essays.

Die Farbfotografie aus dem Jahr 2000 (o. T., 195 cm x 127 cm) auf der Titelseite ist von Yasmina Dekkar und Matthias Ruff.

Das Bild auf der Rückseite ist von Urania Fasoulidou (o. T., Farbfotografie, 40 cm x 70 cm, 2001).

Wir freuen uns über Euere Beobachtungen, Gedanken und Anregungen zu dieser Ausgabe.

Informationen zu den Yoga Wochenendseminaren im Oktober und Dezember findet Ihr auf der letzten Seite.

Herzliche Grüße

**Yasmina Dekkar
Matthias Ruff**

Sehen wir weiter genau hin, so sticht uns die Körperlichkeit des Menschen ins Auge: Patañjali führt uns näher an den Menschen heran. Er unterscheidet den Körper, den Atem und indriya, unsere Sinne.

Noch weiter innen citta, unser Geist.

Schließlich benennt Patañjali unseren wirklichen Kern, eine Instanz in uns, die richtig erkennen, die Welt und uns selbst so Sehen kann, wie sie wirklich sind, draṣṭṛ, wörtlich ›das, was sieht‹. Gelegentlich verwendet er dafür auch den Begriff: puruṣha, was übersetzt soviel heißt wie: Der Bewohner der Stadt, er gibt ihr Leben, ist ihr Mittelpunkt und Sinn.

Imogen Dalman, Martin Soder, Viveka Hefte für Yoga Nr. 1,
Offene Weite, das Menschenbild des Yoga-Sūtra,
siehe auch Viniyoga Nr. 1

Die erwachte Seele und ihre transpersonale Struktur

Dr. Joachim Galuska, Bad Kissingen

*Es war, als hätt der Himmel die Erde still geküsst,
dass sie im Blütenschimmer von ihm nur träumen müsst.
Die Luft ging durch die Felder, die Ähren wogten sacht,
es rauschten leis die Wälder, so sternklar war die Nacht.
Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande, als flöge sie nach Haus.*

Joseph von Eichendorff

In seinem Gedicht benutzt Josef von Eichendorff das Bild des Vogels, das wir Menschen wohl am häufigsten verwandt haben. Der Seelenvogel, ein freies lebendiges Wesen, das zwischen Himmel und Erde fliegt, spricht unser Innerstes wohl am stärksten an. Es spricht uns aus der Seele und beschreibt vielleicht etwas davon, wie wir uns fühlen, wenn wir im Einklang mit unserer Seele leben. Aber es gibt auch andere bedeutende Bilder für die Seele: das Feuer oder die Flamme, die uns lebendig machten und als göttlicher Funke in uns wohnt. Oder der Atem als der Lebensatem, der in uns eingehaucht ist. In der Schöpfungsgeschichte stammt dieser Atem von Gott, und so heißt es dort: »Und er, Gott, bildete den Menschen, Staub vom Acker, er blies in seine Nasenlöcher Hauch des Lebens und der Mensch wurde zum lebenden Wesen.« (2. Buch Moses, Genesis 2,7, Übersetzung von Martin Buber). Die Seele als Ausdruck des göttlich geschenkten Lebens sitzt verständlicherweise in den Organen, die

योगः - चित्तवृत्तिनिरोधः

1.2

Patañjali definiert Yoga

yogaścittavṛttinirodhaḥ

Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen.

Es kann sich dabei um einen konkreten Gegenstand handeln, der sich außerhalb von uns befindet, oder aber um etwas, das Teil von uns selbst ist. Wir können uns in unserer Ausrichtung auch einer Frage zuwenden, einem Konzept, oder aber zu etwas hin, das jenseits unserer sinnlichen Wahrnehmung liegt, zum Beispiel Gott.

**Über Freiheit und Meditation
Das Yoga Sūtra des Patañjali. Eine Einführung.
Übertragung und Kommentar von T.K.V. Desikachar,
Verlag Via Nova, 1997, Seite 22f.**

unmittelbar anschaulich lebensnotwendig sind, im Atem oder eben auch im Herzen. Das Herz als Sitz der Seele lässt den Rhythmus des Lebens spüren, aber auch die Liebe als eine der wesentlichsten Eigenschaften der menschlichen Seele ausstrahlen.

Die Bilder der Seele sind meist durch religiöse Vorstellungen geprägt und beeinflusst. In seinem Buch über die Seele arbeitet der Innsbrucker Psychiater Hartmann Hinterhuber (2001) die Konzepte der Seele in Religion, Philosophie, Psychologie und Neurowissenschaften auf. In den meisten Religionen wird die Seele verstanden als etwas Immaterielles und Unsterbliches, eine Art Geist, der aus dem Jenseits kommt, den Körper belebt und nach dem Tod wieder ins Jenseits geht. Die religiöse Seele ist also eine Verbindung des Jenseits mit dem Diesseits. In den Reinkarnationslehren wächst sie in jedem Leben und vervollkommnet sich, bis sie erleuchtet wird oder in Gott aufgeht. Hinterhuber (2001, S.73) zitiert Johann Wolfgang von Goethe, der für die Seele das Bild des Wassers nutzt: »Des Menschen Seele gleicht dem Wasser: vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es, und wieder nieder zur Erde muss es, ewig wechselnd.« Aber auch in den Religionen, die keine Reinkarnation annehmen, wie Judentum oder Christentum, kehrt die Seele als menschlicher Geist nach dem Tode zu Gott zurück. So sagt beispielsweise Jesus im Sterben: »Vater, in Deine Hände befehle ich meinen Geist! Mit diesen Worten verschied er.« (Lukas 22,46).

Wie kann ein modernes Seelenverständnis die wertvollen Elemente früherer Konzeptionen integrieren und auf ihnen aufbauen? Dazu möchte ich zunächst einmal an Ken Wilbers (1996) Bewusstseinsmodell ansetzen. Er beschreibt in seinem Spektrumsmodell eine Reihe von aufeinanderfolgenden Stufen oder Wellen, in denen sich die Entwicklung des Bewusstseins von der Geburt bis zum Erleuchteten hin vollzieht, und zwar unterscheidet sich jeweils das gesamte Selbstverständnis, die Beziehung zur Welt, die kognitiven Funktionen, die Gefühlswelt, moralisches Empfinden, spirituelles Erleben

तदा - द्रष्टुः - स्वरूपे - अवस्थानम् ।

1.3

In dem folgenden Sûtra beschreibt Patañjali, was im Zustand von Yoga geschieht.

tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

Dann scheint in uns die Fähigkeit auf, etwas vollständig und richtig zu erkennen.

Im Zustand von Yoga verlieren sich all die vorgefassten Meinungen und Vorstellungen, die uns daran hindern, wirklich zu verstehen. Wir lassen ab von unseren Vorurteilen. Wir werden offen und haben zum Beispiel auf einmal die Möglichkeit, einen anderen Menschen in all seiner Tiefe, in seiner Freude und in seinem Leid zu erkennen und von seinem Wesen berührt zu sein.

usw. Die präpersonalen Stufen beziehen sich auf die Zeit der Geburt, die Säuglingszeit und die Kindheit und beschreiben die primärprozesshafte, impuls- und triebbestimmte Art des Erlebens, die symbiotischen Beziehungserfahrungen und die einfachen kognitiven Fähigkeiten. Wilber bezieht sich dabei auf Margret Mahler und die psychoanalytischen Entwicklungspsychologen, Kohlberg u. a. Das personale Bewusstsein beginnt sich in der Kindheit herauszubilden und entfaltet sich vor allem in der Jugendzeit und im Erwachsenenleben. Es ist psychoanalytisch formuliert durch den Sekundärprozess, reifere Abwehrmechanismen, ein reiferes Über-Ich, reifere Selbstkonzepte und Objektbeziehungen charakterisiert. Für das Verständnis der Seele ist aber insbesondere der Übergang vom personalen Bewusstsein zum darauffolgenden transpersonalen, also das personale transzendierende Bewusstsein bedeutsam. Daher möchte ich dies etwas genauer beschreiben.

Personales Bewusstsein ist im Wesentlichen Ich-Bewusstsein. Es ist begründet und bewirkt durch den Identifizierungsprozess, der im Zentrum der Ich-Struktur oder der Ich-Organisation steht. Die Identifizierung bewirkt letztlich die Ich-Identität, also ein stabiles zusammenhängendes Konzept von uns selbst. Der Ich-Begriff wird üblicherweise in zwei Arten und Weisen benutzt: zum einen als Organisationsstruktur oder Funktionsbegriff. Dies bezieht sich eigentlich mehr auf das psychische Funktionieren überhaupt. Zum anderen ist das Ich eine Vorstellung, ein Bild. Dies bezieht sich dann auf das Konzept von uns selbst. Auf der Stufe der personalen Identität steht die Identifizierung im Vordergrund, deren Folge unsere Vorstellungen, Bilder, Konzepte von uns selbst und den anderen Menschen sind.

Dabei entfaltet sich in der Ich-Entwicklung zunehmend das Ich-Bewusstsein, das sich gegenüber primitiveren Teilen der Persönlichkeit, die eher magisch und mythisch organisiert sind, ablöst. Es ist zunächst das »arme Ich« im Freudschen Sinne, das sich vom Es

वृत्तिसारूप्यम् - इतरत्र ।

1.4

Patañjali erläutert nun jene Situation unseres Geistes, die im allgemeinen unseren Alltag bestimmt.

vṛttisārūpyamitaratra

Normalerweise wird die Fähigkeit, etwas wirklich zu verstehen, einfach ersetzt durch Konzepte, die sich unser Geist von einem Objekt macht oder durch das Fehlen jeglichen Verständnisses.

In den ersten Sûtren des Yoga Sûtra beschreibt Patañjali den Zustand, in dem die unausgerichteten Bewegungen des Geistes zur Ruhe gekommen sind (Yoga Sûtra 1.2). Erst in diesem Zustand ist vollständiges und tiefes Verstehen möglich (draṣṭṛ funktioniert, Yoga Sûtra 1.3). Im Sûtra 1.4 beschreibt Patañjali die Qualität der Wahrnehmung unseres Alltagsbewußtseins (wie draṣṭṛ weniger oder gar nicht funktioniert).

Die Beruhigung unserer Gedanken hat eine stille Wachheit, ein ganz im Augenblick lebendig sein zur Folge. Achtsamkeit ist ein essentieller Aspekt von draṣṭṛ.

abgelöst hat und nun zwischen Trieben, Über-Ich und Außenwelt um ein inneres Gleichgewicht ringt. Dieses Ich verankert sich mehr und mehr in der Rationalität, die im Sinne der Ich-Psychologen die Steuerung der reifen Persönlichkeit übernimmt. Es entwickelt sich jedoch weiter zu einem vernunftbestimmten Ich-Bewusstsein, das sich durch die Fähigkeit auszeichnet, sich selbst zu relativieren und unterzuordnen.

»Das Ich ist nicht ein »reines Ich«, d. h. ein loses Subjekt, es ist vielmehr unglaublich reich. Wie ein Steuermann beobachtet und handelt es gleichzeitig. Es ist tätig und erleidend, erinnert sich der Vergangenheit und plant und programmiert die Zukunft; es ist in Erwartung und disponiert. Es enthält in rascher Abfolge oder mit einem mal Wünsche, Pläne, Hoffnungen, Handlungsentscheidungen und ein lebhaftes Bewusstsein davon, ein handelndes Ich zu sein, ein Zentrum der Aktion. Und es verdankt diese Ichheit weitgehend der Wechselwirkung mit anderen Personen, mit dem Ich anderer und mit der Welt«, der Kultur (Popper, zit. in Hinterhuber, 2001, S. 149).

Im Grunde besitzt die ausgereifte personale Struktur zwei Aspekte: die Entfaltung der Individualität und der Bezogenheit.

Individualität bedeutet Selbstverwirklichung, Authentizität, Fähigkeit zu schöpferischem und kreativem Handeln. Die humanistische Psychologie, die sich um die Entfaltung der personalen Struktur vorwiegend bemüht, betont auch die Entwicklung von Lebensfreude und Lebensgenuss, innerer Schönheit und innerem Reichtum. Sie fordert eine Aufgabe der Opferperspektive, eine Rücknahme der Projektion der Verantwortung für die eigene Entwicklung auf die äußeren Bedingungen oder die eigene Biographie und eine Entwicklung hin zur Übernahme vollständiger Verantwortung für die eigene Lebensgestaltung, für die eigenen Antworten auf die Bedingungen, in denen wir leben, und eine Akzeptanz allen Erlebens als Ausdruck der eigenen Struktur.

Ich

/

Welt

Normal

=

gefärbt

draşır

=

Welt ungefärbt

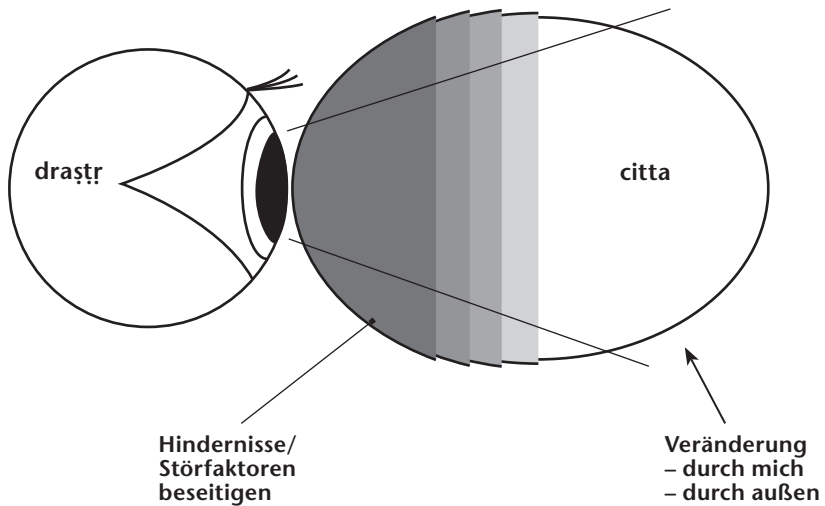
(mit erheblichen Konsequenzen)

Wie können wir versuchen die Wahrnehmung unserer inneren Instanz (draşır) einzuüben?

Eine Möglichkeit besteht darin, unsere Aufmerksamkeit auf draşır auszurichten, indem wir uns fragen, welche Bilder, Konzepte oder Vorstellungen wir mit draşır verbinden. Vertieft sich dieser Prozess, kann der Kontakt/die Verbindung zu draşır stärker werden. Durch diese Konzentration kann sich langsam die Fähigkeit und die Kompetenz für die eigene Wahrnehmung von draşır entwickeln.

Bezogenheit meint die Fähigkeit zum Du, zur Begegnung, zum Dialog, damit also zur Wahrnehmung des anderen Menschen als ebenso ein Ich, wie ich es bin, damit also als ein Subjekt dieser Inter-Subjektivität. Dies ist die Voraussetzung zur Partizipation am Wir, an der Gemeinschaft, zur Übernahme von Mitverantwortung und damit zur Bildung von reifen Paarbeziehungen und reifen Familienstrukturen. Damit wird das eigene Leben auch anerkannt in seiner Bezogenheit auf den historischen, kulturellen und gesellschaftlichen Kontext und gelebt in engagierter Verantwortung, Solidarität und Sorge für die Mitmenschen und die Natur (Petzold, 1993). Selbstgestaltung und Weltgestaltung sind wesentliche Herausforderungen der personalen Struktur.

Zur Identifizierung gehört auch die Selbstreflexionsfähigkeit, und so nutzt und steuert die Funktion der Identifizierung zunächst einmal unseren Bewusstwerdungsprozess und stellt sich in sein Zentrum, mit dem Ergebnis des Ich-Bewusstseins. Dann aber beginnt der Bewusstseinsprozess in den Vordergrund zu treten und die Identifizierungsvorgänge zu erkennen, zu durchschauen und zu relativieren. Die Bewusstwerdung befreit sich so von der Identifizierung, beispielsweise auch durch Desidentifizierungsvorgänge. So werden unsere Konzepte von uns selbst transparenter und können sich auflösen. Der Bewusstwerdungsprozess entwickelt sich zur Bewusstheit, zum Zeugenbewusstsein und wird sich sogar seiner selbst gewahr als Präsenz, als Gegenwärtigsein, als reines Bewusstsein. Dies wird dann als Qualität des eigenen Wesens erkannt und erfahren. Auf dem Grund unseres Erlebens werden wir uns unserer Seele gewahr. Ich möchte an dieser Stelle für einen neuen transpersonalen Seelenbegriff plädieren, der die transpersonale Struktur zusammenfasst. Dieser Begriff ist metaphorisch gemeint, kein abbildendes Konzept, wie das Ich-Bewusstsein, sondern ein verweisendes Konzept, das etwas anstoßen soll, eine Anmutung wecken soll, etwas erspürbar machen soll. Ken Wilber (1996) schreibt: »Die Seele ist transpersonal.« Und er



draṣṭṛ: Die Seherin/der Seher.

citta: Wir können in unserem Geist fünf Aktivitäten unterscheiden. Jede von ihnen kann uns Probleme bereiten oder aber dazu beitragen, dass wir glücklicher werden. Die fünf Aktivitäten sind: richtige Wahrnehmung, falsche Wahrnehmung, Vorstellung, Erinnerung und tiefer traumloser Schlaf.

Im Yoga Sûtra ist für das Ich kennzeichnend, dass es die Wirklichkeit getrübt wahrnimmt (draṣṭṛ funktioniert nicht gut oder gar nicht). Diese getrühte Wahrnehmung von Wirklichkeit wird verursacht von in uns wirkenden Kräften, die Patañjali kleśa nennt. Diese Kräfte, die in uns Leid und ein Gefühl von Enge verursachen, manifestieren sich als falsches Verstehen, ein irrtümliches Verständnis von der eigenen Person, drängendes Verlangen, unbegründete Abneigung, und tiefsitzende Unsicherheit (Yoga Sûtra II, 2.3). Das Ziel von Yoga ist die schrittweise Verringerung der kleśa (der Hindernisse) womit eine klarere Wahrnehmung erreicht wird (draṣṭṛ funktioniert, Yoga Sûtra II, 2.2). Dann kann sich ein tiefes Gefühl von beständiger Zufriedenheit einstellen.

zitiert Emerson: »Die Seele kennt keine Person, sie ist gegründet in Gott.« Diese Struktur, die man auch als Wesen, als Essenz, als offenes Selbst, wahres Selbst oder höheres Selbst bezeichnen könnte, ist somit transparent sowohl für das Persönliche als auch für das Überpersönliche. Sie besitzt im Dürckheimschen Sinne (1973) Transparenz für die dem Menschen innewohnende Transzendenz. Da sie in ihrer Tiefe offen für das Absolute und Universelle ist, könnte man sie auch betrachten als die individuelle und persönliche Art und Weise, wie das Absolute sich eben in diesem Menschen manifestiert. Nach Wilber (2001, S. 125) »ist die Seele der bedeutende Vermittler und Bote zwischen reinem GEIST und individuellem Selbst«.

Welche Eigenschaften besitzt die Seele?

Die Struktur der Seele besteht in der individuellen Weise des Erlebens. Sie ist sozusagen das, was dem Erleben seine jeweilige Form und Gestalt gibt. Sie charakterisiert die wesentlichen Weisen unseres Erlebens. Unsere Seele ist es, die alles so erscheinen lässt wie es ist. Da dies ein Charakteristikum des nondualen Erlebens ist, ist die Seele erst im nondualen Bewusstsein als solche spürbar, fühlbar, erlebbar, unmittelbar wahrnehmbar.

In ihrer Tiefe ist die Seele offen, aufgehoben im Absoluten. Sie ist die individuelle Art und Weise, wie das Absolute sich manifestiert und allem Erlebten seine Gestalt gibt. Sie ist sozusagen der Wandlungsprozess des Absoluten und Mysteriösen in das gegenwärtige individuelle Leben. Durch sie wird Leere Form und auch wieder Form Leere. Da die Seele der Organisator der Wandlung ist, besitzt sie Wandlungseigenschaften, kann sie sich entwickeln und entfalten. Sie neigt geradezu dazu, sich auszudehnen, sich zu verwirklichen, sich auszuleben, sich im Leben zu erfahren. Sie ist somit das Herzstück des Lebens. Die individuelle menschliche Seele können wir auch verstehen als die Weise, wie das Leben als Mensch lebt, fühlt und erlebt. In ihrem Kern ist sie damit Gegenwärtig-sein, Präsenz,

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ।

2.20

Patañjali diskutiert das Wesen der erkennenden Instanz.

draṣṭā dr̥ṣimātraḥ suddho'pi pratyayānupaśyaḥ

Der Seher ist von großer Reinheit und nicht dem Wandel unterworfen. Um wahrzunehmen braucht er aber immer die Hilfe des Geistes.

Folglich ist die Qualität der Wahrnehmung immer vom Zustand unseres Geistes beeinflusst. Der Geist ist das Instrument der Wahrnehmung. Ob wir wahrnehmen oder nicht, ob die Wahrnehmung richtig oder falsch ist, hängt vom Zustand unseres Geistes ab, so wie die Färbung eines Gegenstandes von der Farbe der Glasscheibe, durch die wir diesen Gegenstand sehen. Unser Geist ist notwendiges Mittel damit wir wahrnehmen können; die Kraft und Fähigkeit der Erkenntnis liegen jedoch tiefer.

Über Freiheit und Meditation
Das Yoga Sūtra des Patañjali. Eine Einführung.
Übertragung und Kommentar von T.K.V. Desikachar,
Verlag Via Nova, 1997, Seite 72.

Unmittelbarkeit und Anwesenheit. Daher neigt sie dazu, zu sich selbst zu erwachen.

Unsere Seele ist offen für die anderen Seelen, insbesondere für die anderen menschlichen Seelen. Sie spürt die jeweilige Mischung der jeweiligen menschlichen Seelen und so erkennt sie auch das typisch Menschliche einer Seele, wie etwa Verletzlichkeit, Leidensfähigkeit, Glücksfähigkeit, Frieden, Freiheit, Liebe, Verbundenheit, Offenheit usw. Sie erkennt diese Fähigkeiten oder Erlebnisweisen als Würden des Menschen, ebenso wie das Suchende und Unfertige. Wenn sie in der Tiefe entfaltet ist, so leidet sie an den Trübungen, Verstrickungen, Verirrungen und Destruktionen ihrer Oberfläche. Sie enthält unsere tiefste Fähigkeit zu leiden, Leiden auszuhalten, zu ertragen, auszutragen und durch Leiden hindurchzugehen. Unsere Seele ist verletzlich, kann verletzt sein und sich beeinträchtigt fühlen durch unsere Geschichte, unsere Bedürftigkeit, unsere inneren Konflikte und die Trübungen unseres Bewusstseins. Unsere Seele ist verbunden mit unseren Verletzungen, deren Folgemustern, den Trübungen unseres Erlebens, und zugleich ist sie größer und weiter als all dies, kann dies durchdringen und auflösen. So trägt sie in sich selbst eine Art Reinigungseigenschaft, eine Läuterungsfähigkeit, ein Heilungspotenzial.

Die Seele folgt ihrer eigenen Wahrheit in aufrichtiger Weise. Nur in diesem Einklang fühlt sie Ehrlichkeit und Authentizität. Nur gegenüber sich selbst, der Seele der Menschheit und ihrer Aufgehobenheit im Absoluten kann sie treu sein. Sie ist damit auch der Ort der inneren Werte und Prinzipien, an denen sie sich in ihrem Handeln orientiert. Ein Leben, das im Einklang mit eigenen Seele geführt wird, können wir als ein beseeltes Leben bezeichnen.

Die Seele ist wie ein freier Vogel, der durch das Leben fliegt. Sie ist freigegeben und besitzt somit eine Freiheit in sich selbst. Sie lebt in der Gnade der Freiheit, und wenn sie sie realisiert, so kann sie sie zur

Das ist die Vision des Yoga: Es kann gelingen, die kleśa, negative vasana und samskara immer weniger zum Wirken kommen lassen und dadurch kann sich jene Kraft mehr und mehr in uns entfalten, die uns besser, adäquater mit unseren Lebenssituationen umzugehen erlaubt.

Die Qualität der Aktivität meines Geistes und damit auch mein daraus entstehendes Handeln werden statt von avidya immer mehr von vidya, Klarheit, geprägt, werden immer mehr von der Instanz bestimmt, die wirklicher Schau fähig ist: dem Seher, draṣṭṛ.

Dann, sagt Yoga, lebe ich meine wirklichen Möglichkeiten:

tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

Tada dann, *drashtuh* des Sehers, *svarupe* ihm eigene Form, *avasthanam* niederlassen, aufscheinen, hervortreten

Im Zustand von Yoga tritt das, was sehen kann, klar hervor (Yoga-Sūtra I,3) (siehe auch Seite 8)

So sieht Patañjali den Menschen: Gebunden, aber voller Möglichkeiten sich zu befreien; leidend, aber des Glücks fähig; voller Zerstörungskraft, aber mächtig, sie zu brechen; tief in Unwissenheit, aber nahe am wirklichen Schauen.

Und wenn Patañjali am Ende des Yoga Sūtra »Freiheit«, kaivalya, als das Ziel des Yogaweges nennt, dann beschreibt er damit eben jenen Zustand, in dem draṣṭṛ zum Wirken kommt. Freiheit ist nicht irgendein metaphysischer Begriff, sondern die Freiheit der Bewusstheit in uns von der Täuschung, die sie umgibt (siehe Ausgabe 1 Seite 33, Offene Weite – Das Menschenbild im Yoga Sūtra)

inneren und äußeren Befreiung nutzen. In ihrer Ursprünglichkeit kann sie spielen, träumen, tanzen und kreativ sein wie ein Kind. Be-gnadete Musiker sagen, Musik sei die Sprache der Seele ...

Wenn sie sich selbst in ihrer Lebendigkeit spürt, in ihrem Atmen, ihren Bewegungen, ihren Sinnen, erfreut sie sich ihres Lebens.

Martin Buber (in Sloterdijk, 1993) schreibt dazu: »Allein es gibt ein Erlebnis, das aus der Seele selber in ihr wächst, ohne Berührung und ohne Hemmung, in nackter Eigenheit. Es wird und vollendet sich jenseits des Getriebes, vom anderen frei, dem anderen unzugänglich. Es braucht keine Nahrung, und kein Gift kann es erreichen. Die Seele, die in ihm steht, steht in sich selber, hat sich selber, erlebt sich selber – schrankenlos. Nicht mehr weil sie sich ganz an ein Ding der Welt hingegen, sich ganz in einem Ding der Welt gesammelt hat, erlebt sie sich als die Einheit, sondern weil sie sich ganz in sich eingesenkt hat, ganz auf ihren Grund getaucht ist, Kern und Schale, Sonne und Auge, Zecher und Trank zugleich. Dieses allerinnerlichste Erlebnis ist es, das die Griechen Ekstasis, das ist Hinaustreten, nannten.« Die Ekstase der Seele besteht darin, ihre eigene Lebendigkeit zu fühlen, sich an ihr zu erfreuen, das Leben zu spüren, lebendig zu sein.

Die Seele spürt, dass sie aufgehoben ist in etwas Größerem, einer kosmischen Seele, die zum Synonym wird für das Absolute, Unbekannte und Unbegreifliche, und dass sie von ihm gewirkt wird. Sie spürt somit ihr Gewirktsein, ihr Geschaffensein, als ein Grenzwe- sen zwischen der manifesten Welt des Individuellen, Persönlichen und dem Ungeschaffenen, Unmanifestierten, Ungewirkten, Absolu- ten und Unbekannten. Die Seele ist also primär kreiert, geschaffen, gewirkt, und erst sekundär konzeptualisiert sie sich als Seele, spürt sie sich und versteht sie sich selbst. Sie ist also gegründet in Gott, durchdrungen vom Absoluten. Ein Leben, das davon erfüllt ist und dieses ausstrahlt, könnten wir ein göttlich beseeltes Leben nennen.

Diese Struktur, die man auch als Wesen, als Essenz, als offenes Selbst, wahres oder höheres Selbst bezeichnen könnte, ist somit transparent sowohl für das persönliche als auch für das Überpersonliche. Sie besitzt im Dürckheim-schen Sinne Transparenz für die dem Menschen innewohnende Transzendenz. Da sie in ihrer Tiefe offen für das Absolute und Universelle ist, könnte man sie auch betrachten als die individuelle und persönliche Art und Weise, wie das Absolute sich eben in diesem Menschen manifestiert.

Joachim Galuska zitiert Graf Dürckheim (1973)

»Ich bin Gott«, kann nur gesagt werden auf der Ebene der Seele, da nur sie sich mit Gott in Bewusstheit vereinigen kann. Im nondualen Bewusstsein erkennt sie sich selbst in ihrer Art und Weise als ebenso, als die, die sie eben ist. Und zugleich wird sie in der Nondualität von sich selbst erlöst, geht auf im Unbekannten, in seinem Geheimnis. Dies könnten wir dann als Heimkehr der Seele bezeichnen.

»Und dieses sah ich in voller Gewißheit, dass es für uns leichter ist zur Erkenntnis Gottes zu kommen, als unsere eigene Seele zu erkennen. Denn unsere Seele ist so tief in Gott gegründet und so unendlich eingesammelt, dass wir zu ihrer Erkenntnis nicht kommen können, ehe wir Erkenntnis Gottes haben, der der Schöpfer ist, dem sie eignet. Doch sah ich, dass es uns Not tut zu begehren, weise und wahrhaft unsere eigene Seele zu kennen; und daher sind wir gewiesen, sie zu suchen, wo sie ist, und das ist in Gott. Und so werden wir durch die gnädige Leitung des Heiligen Geistes sie beide in Einem erkennen. Ob wir bewegt sind, Gott oder unsere Seele zu erkennen, es ist beides gut und wahr. Gott ist uns viel näher als unsere eigene Seele, denn er ist der Grund, in dem unsere Seele steht. ... Denn unsere Seele sitzt in Gott in wahrer Ruhe und unsere Seele steht in Gott in sicherer Kraft und unsere Seele ist in Gott gewurzelt in endloser Liebe. Wenn wir daher Erkenntnis unserer Seele haben wollen und Gemeinschaft und Bund mit ihr, ziemt es uns, sie zu suchen in Gott unserem Herrn, in dem sie eingeschlossen ist.

Unser Herr öffnete mein geistiges Auge und zeigte mir inmitten meines Herzens meine Seele, und ich schaute die Seele so weit, als wäre sie eine unendliche Welt und als wäre sie ein gesegnetes Königreich.«
(Juliana von Norwich, in Sloterdijk, 1993)

Dr. Joachim Galuska ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin. Er leitet die Fachklinik Heiligenfeld, die inspiriert ist u. a. von der Arbeit Ken Wilbers.

Er ist Meditationslehrer in der Theravada-Tradition von Ayya Khema und u. a. Herausgeber der Zeitschrift: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie.

Die Zeiten, in denen sich der Mensch mit der Entfaltung dieser Anlagen zufriedengeben konnte, sind vorbei. Er hat eine Bewusstseinsmutation durchgemacht. Er erwartet Gott nicht mehr von außen, sondern aus der Tiefe des Seins. Er kann es sich nicht mehr leisten, den Bereich des universalen Bewusstseins aus seinem Menschsein auszuklammern. Er erkennt und erfährt immer stärker die bi-polare Einheit von Ich und dem ›wahren Selbst‹, dem ›göttlichen Selbst‹. In der Erfahrung dieses seines tiefsten Wesens findet der Mensch Erfüllung, Lebenssinn und Weltdeutung.

Willigis Jäger

Dieses Bild vom Menschen und die Erfahrung unseres wahren Wesens ist so bedeutsam, da sie alles beeinflusst, mein Verstehen und mein Handeln. Aus dieser Erfahrung der Verbundenheit heraus in den eigenen Alltag und in das gesellschaftliche Feld hineinzuwirken, ist elementares Ziel. Jeder spirituelle Weg der nicht in den Alltag führt, ist ein Pseudo-Weg (Willigis Jäger).

Unsere innere Instanz (draştr), unser geistiges Herz zeichnet in seiner Reife ein hohes Maß an Weltverantwortung aus. Weisheit und Mitgefühl sind zwei tragende Säulen unserer inneren Instanz (draştr).



Die Evolutionstheologie interpretiert keinen Bruch in die Entwicklung des Kosmos und der Spezies Mensch hinein, sondern erkennt darin ein kontinuierliches Erwachen des göttlichen Bewusstseins im Menschen.

Willigis Jäger

Durch Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen können Bedingungen geschaffen werden, in welchen sich ein Bewusstsein von Klarheit und Wachheit entfalten kann.

Dieses Bewusstsein wird je nach Tradition unterschiedlich benannt: Im Buddhismus: bodhi-natur/Wesensnatur, im Sufismus, dem spirituellen Weg des Islam: die Geliebte/der Geliebte, in der christlichen Mystik: Seele, im Vedanta System: Atman und im Yoga Sūtra: draṣṭṛ.



Bew. struktur ¹⁾ (Epoche)	<i>archaisch</i>	<i>magisch</i>	<i>mythologisch</i>		<i>mental</i>	<i>integral</i>			
Zeit	-200 000		-10 000	-4000	-1000	0	1500	1750	2000
Ich	Jäger und Sammler		Gartenbau	Ackerbau ab -600 mental früh					
♀/♂	undifferenziert verschmolzen mit der Natur	teildifferenziert teilweise verschmolzen Clan-Zentrierung prä-rational	differenziert ethnozentrisch Gruppen-, Nationzentrierung irrational		Individualismus Materialismus Weltzentrierung	integriert visionär-rational Kosmozentrierung			
Religion (Gott, GEIST)	kaum	magisch Geister, Ahnen Naturreligionen Große Mutter	mythologisch stark, dogmatisch äußere Führung ethnozentrisch Polytheismus → Monotheismus		rational schwach außen	innen-überall stark Selbst-Erfahrung Mystik			
	♀ Negativität	matrilinear, -fokal	patriarchal Unterdrückung von Frau, Natur, Körper			gleichwertig			
			Verlust des Weiblichen (Desintegration)		Verlust der religiösen Einbettung	Integration Körper (Natur - Triebe) - Gefühle - Geist - GEIST			

1) die Bewusstseinsstrukturen entsichen nicht in allen Weltregionen zur gleichen Zeit. Hier ist die Zeitabfolge im Raum „nahe Osten - Europa“ dargestellt

Historische kollektive Entwicklung des menschlichen Bewusstseins eingeteilt in Epochen (nach: J. Gebser, K. Wilber u. a.).

Die Darstellung möchte eine Grundorientierung geben für die Evolution des Geistes. Sie ist nicht weltvereinfachend gemeint, unterliegt nicht einer naiven Fortschritts-euphorie. Dieser Evolutionsprozess findet nicht in einem staubfreien Labor statt. Er kann auch geprägt sein von Anhaftung, Angst, der Möglichkeit der Regression und institutioneller Auseinandersetzung.



ICH – Integration trans – personal trans – rational	10 nicht dual: Vereinigung, GEIST 9 kausal (formlose Mystik) 8 subtil (Gottheitsmystik) 7 psychisch (Naturmystik) 6 Schau – Logik: post-formal, universal – integral – holistisch – weltzentrisch
personal rational	5 formop: formal-operational, individual, pluralistisch, teilw. weltzentrisch (ab ca. 13 Jahren) 4 konop: konkret-operational Regel – Rolle Geist, konformistisch, ethnozentrisch, mythisch (7–12 Jahre) 3 reprod. Geist, prä-operational (3–6 Jahre) Klan-, Familienzentrung
ICH - Differenzierung (Emergenz) prä - personal prä - rational abnehmende Egozentrik	2 phantasmisch, narzisstisch (1.5–3 Jahre) 1 sensomotorisch, autistisch (5–18 Monate) 0 verschmolzen, ozeanisch („Paradies“)

**Entwicklung des individuellen Bewusstseins:
das Zehnstufen-Modell (nach Aurobindo, Piaget, Wilber u. a.)**

**Yoga kann als ein Weg neben anderen verstanden werden,
diesen Prozess zu durchschreiten und mitzugestalten.**



Yasmina Dekkar

Matthias Ruff

Wir unterrichten Viniyoga

Jeder kann Yoga üben.

**Yoga entfaltet seine Möglichkeiten
und Wirkungen erst dann, wenn die
Übungspraxis den Wünschen, Gegebenheiten
und Möglichkeiten eines Menschen individuell
angepasst wird.**

**Wöchentlicher Unterricht in kleinen
Gruppen**

**individuelle Begleitung durch Yoga
(Einzelunterricht) für das
selbstständige Üben zuhause**

und Yoga-Intensivseminare.

Yasmina Dekkar yasminadekkar@gmx.de

Matthias Ruff matthiasruff@gmx.de

Rochstr.2 10178 Berlin

030 28385769

www.eastsideyoga.de

www.byz.de (Berliner Yoga Zentrum)

**Zwei Yoga-Wochenendseminare im 2. Halbjahr 2005 in der
Eastside-Yogaschule, Schwedterstr. 48, Berlin-Prenzlauer Berg:**

08.–09. Oktober 2005

Thema: Die schöne Seele

Was ist inhaltlich drauß (die Seherin/derSeher) aus Sicht des
Yoga Sûtras?

Wie drückt sie/er sich aus?

Kursgebühr: € 120

Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 10.09.2005: € 100

03.–04. Dezember 2005

Thema: Ein Profi des Glücks

Wie kann man durch Yoga zu mehr Zufriedenheit kommen?

Welche Hindernisse gibt es?

Gibt es Regeln für das Glück im Alltag?

Kursgebühr: € 120

Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 31. 10. 2005: € 100

An allen drei Wochenenden werden Körperübungen (asanas), Atem-
übungen (pranayama) und Meditation unterrichtet. Darüberhinaus werden
anhand von kurzen Texten und Fragen die Themen diskutiert und vertieft.

**Die Seminarzeiten sind Samstag und Sonntag jeweils von 10–13 Uhr
und 15–18 Uhr.**

Kursleitung: Matthias Ruff

Bildender Künstler. Kunst- und Theoriestudium an der UdK Berlin

Yogalehrer-Ausbildung bei Imogen Dalman und Martin Soder

(Berliner Yoga Zentrum). Zen-Praxis bei Willigis Jäger (ko-un-roshi).

Verbindliche Anmeldung bitte per e-mail: matthiasruff@gmx.de

**Für Fragen und weitere Informationen bin ich auch telefonisch unter
0176 50 106795 zu erreichen.**



*Die Welle ist das Meer.
Ich bin Welle – ich bin Ozean.
Von Innen gesehen ist alles Ozean.*

Willigis Jäger