

Upgrading-Ausbildung Dipl. YogalehrerIn YCH

Yogi Bruder Klaus – Was der heilige Niklaus von Flüe mit Yoga gemeinsam hat

Eine Brücke zwischen Ost und West

Diplom-Essay von:

Christoph Bieri
Ober-Trüebach 6
6170 Schüpfheim

Geb. 06.07.1977

Eingereicht bei:

Yogaausbildung Luzern
Remo Soland und Gerda Imhof
Löwengraben 15
6004 Luzern

Einleitung:

Ich möchte in einem Vergleich einige Gemeinsamkeiten des Lebens von Niklaus von Flüe (* 1417; † 21. März 1487) und der Lebensweise eines Yogis erkunden. Dies mag befremdend oder gar provokativ scheinen. Durch mein vertieftes Eintauchen in die yogische Lebensweise haben sich mir nach und nach Aspekte gezeigt, die durchaus vergleichbar sind. Es entspricht meiner Grundhaltung, die Gemeinsamkeiten zu suchen, anstatt das Trennende zu betonen: Denn wer das Verbindende von verschiedenen Wegen sucht, wird dies auch erkennen und somit einsehen, was das gemeinsame Ziel ist und dadurch einen Beitrag zum friedlichen Zusammenleben leisten. Durch das Betonen der Unterschiede wird oft der Blick auf das Wesentliche getrübt und darüber disputiert, welche der Unterschiedlichkeiten nun richtig oder falsch seien. Oft sind diese Unterschiede kultureller Herkunft oder Altlasten aus einer Zeit, in der der Blick auf das Wesentliche verlorengegangen war und blind theoretisch abgeleitet wurde. Daraus wird deutlich, dass ein Fokus auf das Trennende einen sich-selbst-verstärkenden Kreislauf (Teufelskreis) nährt, der eine Voreingenommenheit bestärkt und dadurch das Wesentliche verschleiert. Nichts desto trotz braucht es die Unterscheidungskraft, um zu erkennen, welche Wege einem Ziel dienen, das sich positiv auf ein friedliches Zusammenleben in Harmonie mit der Natur und die Entwicklung unseres seelischen Wesens auswirkt. Wer aus *diesen* Wegen die Gemeinsamkeiten sucht, findet deren Essenz und somit die dahinterliegende Wahrheit.

Der Vergleich des Lebens des Bruder Klaus mit jenem eines Yogis, wie es in Indien seit Jahrhunderten oder gar Jahrtausenden von vielen Suchenden gelebt wird, ist für viele nicht offensichtlich nachvollziehbar, denn es braucht Kenntnisse von beiden Lebensweisen und die entsprechende Einstellung. Die meisten haben ein Bild von Yoga, das von körperlichen Verrenkungen geprägt ist, was wahrscheinlich nicht der allgemeinen Vorstellung von Br. Klaus entspricht. Das ist nicht erstaunlich, denn dieses Bild vom Yoga ist eine äussere Erscheinung einer Yoga-Praxis, wie sie in unserem Kulturkreis weit verbreitet ist. Um dieses Bild etwas zu erweitern, habe ich im ersten Teil eine kurze Einführung in die Philosophie und Praxis des Yoga zusammengestellt. Dies ist eine Voraussetzung, um zu verstehen in welchen Aspekten die Gemeinsamkeiten dieser kulturell so verschiedenen Lebensweisen vergleichbar sind.

Ich richte mich mit diesem Essay an Leute, denen das Leben des heiligen Bruder Klaus nicht ganz fremd ist und wenig über die Yoga-Tradition wissen.

Im zweiten Teil möchte ich einige Aspekte aus dem Leben des Niklaus von Flüe und seinem Denken herausarbeiten und in Bezug zur indischen Tradition stellen.

Insbesondere beziehe ich mich auf:

1. Sehnsucht nach dem «einig Wesen»
2. Familien- und Einsiedlerleben
3. Gebetsschnur
4. Gebet

Im Anschluss erwähne ich noch ein paar weitere Aspekte, die ich im Rahmen dieses Essays nicht mehr so ausführlich erläutern kann, jedoch auch bemerkenswerte Gemeinsamkeiten darstellen.

Abschliessend ziehe ich das Fazit und führe die gemeinsame Grundlage aus.

Teil I

1. Was ist Yoga?

Es ist nicht einfach, diese Frage in einem Satz zu beantworten. Deshalb habe ich einige Aussagen zusammengetragen, die einem Versuch einer Definition gleichen. Mit einer Kombination von all diesen Aussagen ergibt sich ein Bild, das bereits einiges mehr abdeckt, als gemeinhin bekannt ist. Je länger ich mich mit Yoga beschäftige, desto klarer wird mir, wie universell diese Symphonie an Techniken ist und wie *jeder* Mensch sich dadurch weiterentwickeln kann.

Yoga ist...¹

- ... Ertüchtigung des Körpers und des Geistes²
- ... eine Reise der Selbstentdeckung
- ... eine philosophische Lehre mit einer Reihe von körperlichen und geistigen Übungen³
- ... eine indische Tradition der Mystik
- ... das ‚zur Ruhe kommen‘ der Gedanken⁴
- ... Ausrichtung des Lebens auf ganzheitliches Einfügen in die Umwelt
- ... ein Mittel zur Entfaltung des vollen menschlichen Potentials
- ... eine Methode zur kontinuierlichen Verfeinerung der Wahrnehmung auf allen Ebenen⁵
- ... ein Weg zur Vereinigung des Individuums mit dem göttlichen Wesenskern⁶

Bereits aus diesen Definitionen oder Beschreibungen wird deutlich, dass die Frage nach dem Yoga nicht simpel ist. Mit der fortschreitenden Praxis verändert sich die eigene Wahrnehmung, was Yoga ist, denn es werden nach und nach weitere Dimensionen entdeckt, die zuvor nicht erahnt wurden: Das Erleben des Yogaweges ist spannend. Um einen Eindruck vom Yoga vermitteln zu können, möchte ich einen kurzen Einblick in die Entstehung und die verschiedenen Grundlagen des Yoga geben.

¹ Ich hatte vor einigen Jahren begonnen diese Aussagen zu sammeln, ohne jedoch die Quellen zu notieren. Deshalb kann ich heute nicht mehr alle Zitate den Autoren zuordnen.

² Ramesh Biriani

³ Wikipedia: Yoga

⁴ Patanjali's Yoga Sutra

⁵ Sadhguru

⁶ Wörtliche Übersetzung

Veda, Upanischaden und Vedanta

Die philosophischen Wurzeln des Yoga sind in der frühen indischen Kultur zu finden. Die **Veden** (Veda heisst wörtlich 'Wissen') sind eine Sammlung von Schriften, die beschreiben, wie der Mensch in der Welt eingebunden ist und was seine Aufgaben und der Sinn des Daseins sind. Die Zeit des Entstehens ist kaum möglich zu eruieren: aus wissenschaftlicher Sicht können die ersten Nachweise auf das vedische Gedankengut auf 1400 – 1000 v. Chr. Nachvollzogen werden⁷. Da die Überlieferungen der indischen Kultur jedoch vorwiegend auf Auswendiglernen mit speziellen Memorisierungstechniken aufgebaut hat und lange nichts aufgeschrieben wurde, werden die vedischen Ursprünge auch auf bis zu 3000 v. Chr. Datiert, was weder bewiesen noch widerlegt ist.

Inhaltlich beschreiben die Veden Themen zur Beziehung von Menschen mit Gott, zum Opferwesen, zur Schöpfungsgeschichte, zur gesellschaftlichen Ordnungssysteme (Kasten), zur Rolle der verschiedenen Götter, über Halbgötter und Dämonen, über das Leben als Leiden, über die Wiedergeburt und das Ziel, sich durch seelische Weiterentwicklung⁸ aus dem Rad der Wiedergeburt befreien.

Die **Upanischaden** (wörtlich übersetzt: «sich nahe den Füßen hinsetzen») sind Texte, die jeweils den verschiedenen Veden zugeordnet sind. Sie beinhalten die mystischen Aspekte der spätvedischen Zeit (ab ca. 800 v. Chr). Das Wort selbst beschreibt bildlich, wie sich die Schüler zu Füßen des Lehrers hinsetzen und seinen Lehren lauschen.

Hier werden Fragen diskutiert wie: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Was ist die letzte Essenz des Seins? Was passiert nach dem Tod? Sie stellen die wichtigsten philosophischen Wurzeln des Yoga dar, und beschreiben Themen, wie beispielsweise die Lehre der menschlichen Dimensionen (*Koshas*), Karma⁹ und Wiedergeburt, Verhaltens- und Meditationsanweisungen. Zwei Beispiele, die für unsere Betrachtung von Bedeutung sind, erläutere ich hier ausführlicher.

- Das Ideal des Asketen steht seit der Zeit der Upanischaden über dem Ideal der früh- und mittelvedischen Zeit. Früher waren die Brahmanen (Priester), die das komplexe Wissen über die verschiedenen und komplizierten Rituale erlangt hatten, hoch angesehen. Nun wird stattdessen die innere Entwicklung stärker betont und somit ist das Höchste, was ein Mensch erlangen kann, die vollkommene Befreiung. Das beinhaltet auch die Loslösung aller materiellen Gegenstände um die Natur des geistigen Selbst zu realisieren.

⁷ Wikipedia: Veda

⁸ Oft wird von 'Selbstverwirklichung' gesprochen. Dieser Begriff wird heute oft in einer falschen Intension verwendet, weshalb ich mich für den weniger vorgeprägten Begriff entschieden habe.

⁹ Das Gesetz von Ursache und Wirkung bezogen auf das eigene Handeln auch über mehrere Inkarnationen hinweg.

Die Ashrama-Upanishad (MICHEL07) beschreibt die vier Lebensstadien (*ashrama*): Schüler, Hausvaterstand, Waldeinsiedler und Entsagender. Im Kapitel zu Bruder Klausens Familien- und Einsiedlerleben gehe ich genauer darauf ein.

- Über den Urlaut OM wird in verschiedenen Upanishaden geschrieben. OM ist die heilige Silbe, die in den grossen östlichen Religionen einen wichtigen Stellenwert einnimmt. Eigentlich heisst es AUM, aber da im Sanskrit die Aufeinanderfolge von A und U ein O ergibt, sind beide Schreibweisen korrekt oder in Sanskrit: ॐ

Dazu steht in den Upanishaden:

«Man huldige der Litanei des Anstimmens als der Silbe OM. Mit „OM“ nämlich hebt man an» (Chandogya-Upanishad II,1). Oder in der Mandukya-Upanishad wird erläutert, dass die drei Buchstaben den Bewusstseinszuständen entsprechen: A steht für das Tagesbewusstsein, U steht für den Traumzustand und M steht für den Tiefschlaf. Das wichtigste dabei ist jedoch die Stille danach – ‘der Vierte’ (*turya*) genannt – es ist die unbeschreibbare Essenz: Da wo sich alles verbindet. An einer anderen Stelle wird die Dreiheit A-U-M als Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft verstanden. Turya (der Vierte) steht dann für das Zeitlose, die Ewigkeit, also jene Realität, die jenseits der unseres Empfindens von Zeit ist. «OM steht für den grundlosen Anfang der Welt und das zeitlose Ende des Seins, für die Unendlichkeit ebenso wie für die begrenzte Welt, die aus ihr fliesst. Vor allem aber steht OM für die Stille nach OM. Für den Frieden.» (SKUBAN16)

OM ist auch der Ausdruck des ursprünglichsten Lautes. Wenn er gesprochen wird, entsteht der ganz hinten im Rachen, wandert langsam durch den Gaumenraum und mündet bei geschlossenen Lippen. OM ist auch ein Symbol des universellen Bewusstseins: der Bewusstseins-Ozean, aus dem alles entsteht und in dem alles wieder vergeht. Im Hinduismus gibt es viele Götter, aber für das Eine – das Allumfassende gibt es ein Wort: OM. Es steht für so Vieles, dass es unsere Vorstellungen übertrifft. Man kann sich also kein Bildnis davon machen. So kann man OM auch als das, betrachten, was im Westen als Gott bezeichnet wird. OM ist auch *das* Wort. In der Bibel steht: «Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort.» (Gen 1,1)

Die meisten Schriften oder Gebete (*Mantras*) beginnen mit OM und enden oft auch mit OM oder mit ‘OM-Shanti’. Shanti heisst Frieden. Obwohl sprachwissenschaftlich nicht nachgewiesen, liegt die Vermutung nahe, dass das AMEN am Ende unserer christlichen Gebete seinen Ursprung im AUM findet.

Die Upanishaden beinhalten daneben einige der klassischen Yoga-Mantras: Hymnen oder Gebete, die eine bestimmte Bedeutung und Wirkung haben.

Vedanta heisst wörtlich «das Ende der Veden». Dies kann auch mit «Abschluss» oder «Essenz» der Veden übersetzt werden. Der Vedanta stellt also eine Zusammenstellung aus den Veden und den zugehörigen Upanishaden dar, die eine in sich konsistente Philosophie ergeben. Eine weit verbreitete Zusammenstellung dieser Art ist der *Advaita Vedanta*. 'Advaita' bedeutet «nicht Zweiheit» und beschreibt also die Einheit, was besonders die Einheit von Gott und Mensch meint: Gott ist nicht im Aussen zu suchen, sondern ist überall präsent als das alldurchdringende Bewusstsein. Man kann sich dies vorstellen wie Gott der Ozean darstellt und jedes Lebewesen ist eine Welle auf dem Ozean. Jede Welle entsteht aus dem Ozean und löst sich wieder in Ihm auf. Somit ist die scheinbare Trennung eine Illusion.

Der wichtigste Vertreter, des Advaita Vedanta ist *Shankara*, der um 800 n.Chr. lebte.

Yoga Sutras (200 v.Chr – 200 n.Chr)

Die Yoga-Sutras sind eine Sammlung von 195 Versen, die einen zentralen Ursprungstext des Yoga bilden. Als Autor wird der Weise Patañjali genannt. Die bekanntesten Inhalte daraus sind:

- Die Definition: «Yoga ist das 'zur-Ruhe-kommen' des Geistes»
- Die fünf Ursachen des Leidens: Nicht-Wissen, Anhaftungen, Abneigungen, Ego-Identifikation und Angst vor dem Tod
- Der achtfache Pfad, der die wichtigsten Elemente für eine erfolgreiche seelische Weiterentwicklung zu einer Anleitung in acht Glieder ordnet:
 1. *Yama*: äussere Verhaltensanweisungen zur Moral und Ethik (z.B.: Gewaltlosigkeit oder Wahrhaftigkeit)
 2. *Niyama*: Anweisung zur inneren Haltung (z.B.: Zufriedenheit, Disziplin und Hingabe)
 3. *Asana*: Stabile und angenehme Körperhaltung
 4. *Pranayama*: Atemlenkung und Lenkung der Lebensenergie zur Zusammenführung von Körper und Geist
 5. *Pratyahara*: Rückzug der Sinne und fokussieren auf das Innere
 6. *Dharana*: Konzentration
 7. *Dhyana*: Meditation, Absorption
 8. *Samadhi*: Versenkung, Verschmelzung mit dem All-Einen

Die Glieder 1-5 stellen die äussere Praxis dar und sind eine Vorbereitung. Glieder 6-8 werden auch die inneren Glieder genannt.

Die Epen (400 v.Chr – 400 n.Chr)

Es gibt zwei grosse Geschichten, die beide von indischen Königsfamilien handeln: Das Mahabharata ist besonders bekannt für die eine Szene, in der *Arjuna* der Kriegerprinz der Rechtschaffenheit gegen seine eigenen Vettern kämpfen muss und dabei von Zweifel befallen wird. *Krishna*, sein Wagenlenker, ist eine Inkarnation der Höchsten Persönlichkeit Gottes und offenbart ihm die göttlichen Weisheiten. Dies wird als der ‘Gesang des Erhabenen’ (*Bhagavad Gita*) beschrieben ist eines der bedeutendsten Bücher Indiens überhaupt. Der Bezug zum Yoga liegt zum einen in der Symbolik dieses Epos, wodurch alle Protagonisten einen Aspekt des menschlichen Daseins repräsentieren. Zum anderen nennt die *Bhagavad Gita* explizit den Yoga der Hingabe und des rechten Handelns. Das ganze Epos umfasst 100'000 Doppelverse.

Das andere Epos ist das Ramayana. Dabei wird Rama (ein Prinz) durch Intrigen davon abgehalten, das Königreich zu regieren und muss für 14 Jahre in die Verbannung, wo ihm der zehnköpfige Dämon Ravana seine Gemahlin Sita über das grosse Wasser nach Lanka entführt. Hanuman – ein Minister aus dem Affenvolk voller Lebensenergie und Demut – dient Rama und kann ihm helfen Sita wieder zu finden. Der Bezug zum Yoga erläutere ich im ersten Kapitel des zweiten Teils dieses Essays. Dieses Epos umfasst 24'000 Verse in sieben Büchern.

Samkhya (300-400 n.Chr.)

Die Samkhya-Philosophie¹⁰ beschreibt die Zusammenhänge zwischen allen Elementen, die unser Dasein beeinflussen und zählt diese 25 Elemente¹¹ (*tattvas*) explizit auf. Im Samkhya (*samkhya* bedeutet ‘Zahl’, ‘zählen’) wird anders als im Vedanta die Trennung zwischen dem unwandelbaren Geist (*purusha*) und der sich ständig verändernder Natur (*prakriti*) betont. Diese ganze Erscheinungswelt, die aus der *prakriti* hervorgeht – ob materiell, energetisch oder auch mental – ist den drei Grundeigenschaften (*guna*) unterworfen: einer passiven (*tamas*), einer aktiven (*rajas*) und einer vollkommenen (*sattva*) Eigenschaft.

Der Mensch mit seiner Erkenntnis- und Handlungsfähigkeit ist für den Yoga am wichtigsten: Es gibt das innere Organ, welches aus drei Aspekten besteht:

¹⁰ Siehe dazu die Abbildung im Anhang

¹¹ Manchmal wird auch von 23 oder 24 *tattvas* gesprochen. Dann sind die ersten beiden (*purusha* und *prakriti*) nicht bzw. als einziges *tattva* mitgezählt.

Manas ist das Denkorgan, das ganz automatisch die Sinneseindrücke verarbeitet, logisch denkt, Erinnerungen speichert und rational rechnet wie ein Computer.

Ahamkara – wörtlich der ‘Ich-Macher’ – ist zuständig für die Identifikation mit dem persönlichen, beschränkten Ich. Dieser hat einen starken Einfluss auf das Denken (Manas) und ist dadurch verantwortlich für das Ich-bezogene Denken und Handeln.

Buddhi ist für die Erkenntnis und Unterscheidungskraft zuständig. Es ist die höchste Instanz der menschlichen Natur und kann erkennen, dass wir göttlichen Ursprungs sind. Diese Erkenntnis wird auch als Erwachen bezeichnet. Buddhi kann auch auf Manas einwirken und dadurch Ahamkara entgegenwirken. Wenn dies erkannt wird, kann das Ego dafür eingesetzt werden, den ‘rechten Weg’ nicht aufzugeben. Wenn Buddhi jedoch auf das Grobstoffliche ausgerichtet ist, kann es auch zu leidvollen Erfahrungen beitragen.

Die weiteren Elemente sind einerseits die 5 Wahrnehmungsorgane und 5 Handlungsorgane, die den Kontakt zur Umwelt ermöglichen. Und die letzten Elemente sind die 5 grobstofflichen Elemente und 5 feinstofflichen Elemente. Diese gelten als Bestandteile, aus denen alles in der Natur besteht.

Der Kern dieser Philosophie ist, dass man sich immer dieser Elemente und deren Wirkungsweise bewusst ist. So wird ersichtlich, dass die Erlösung aus dem Leiden der Welt nur in der Richtung ‘von oben nach unten’ (in der Reihenfolge der Aufzählung) geschehen kann. Ist der Blick hingegen auf die äussere Welt ausgerichtet (im Samkhya unten), so bleiben wir blind für unsere göttliche Herkunft und eine Rückbindung (Yoga) kann nicht geschehen.

Hatha Yoga (500 – 1400 n.Chr)

Durch den Hatha Yoga wurde zum ersten Mal ein Yoga verbreitet, der den menschlichen Körper als Einstieg in die Yogapraxis betont. Als wichtiger Ausgangspunkt werden die richtige Lebensweise (Ernährung, Ethik, Wohnen etc.) sowie die physische und energetische Reinigung des Körpers genannt. Durch bestimmte Körperstellungen (*asana*) und Atemtechniken (*pranayama*), durch Siegel (*mudras*) und Energieverschlüsse (*bandhas*) sollen die Energien im Körper gelenkt und frei fließen können, um so auf die grosse Vereinigung der persönlichen Energie (Kundalini-Shakti) mit der göttlichen Energie (Shiva) vorbereiten.

Wie bei allem Yoga, ist auch beim Hatha Yoga der Fokus auf der Spiritualität und der mystischen Erfahrung. Dabei werden ganz konkrete Techniken angeboten, um der Einheit und der inneren Stätte des Friedens stetig näher zu kommen.

Bisher war der Yoga nur einer gewissen privilegierten und gelehrten Schicht zugänglich. Durch den Hatha Yoga mit dem Körper als Ausgangspunkt stand nun allen Menschen die Übungspraxis offen.

«Moderner» Yoga

Das öffentliche Bild von Yoga schwankt zwischen Gymnastik und Entspannung, beispielsweise zwischen intensiven Körperstellungen und OM-Tönen im Sitzen. Beides sind wichtige Elemente und in den westlichen Yogaklassen omnipräsent und bewirken in der richtigen 'Rezeptur' auch tiefe Erfahrungen. Wie wir nun gesehen haben, ist Yoga viel mehr als das und es ist tatsächlich möglich im Rahmen einer Lektion pro Woche bereits merklichen Fortschritt zu erzielen, wenn darin alle wichtigen Elemente genügend integriert und entsprechend arrangiert sind. Weiter bietet so eine Lektion die Gelegenheit, die verschiedenen Dimensionen unseres Wesens (Körper, Gedanken, Emotionen und Energie) bewusst auf ein Ziel auszurichten. Dies erhöht auch die Bewusstheit und Konzentration im Alltag. Gleichzeitig haben alle Übungen eine bestimmte Wirkung auf das Wesen des Menschen.

Fast jede Yoga-Übungspraxis, die in der modernen Welt ausgeübt wird, stützt stark auf den Hatha Yoga ab. Diese ist völlig vereinbar mit allen früheren Philosophiesystemen, die wir bisher betrachtet haben. Sie ist auch kein Widerspruch zu unserem christlichen Leben.

Yoga und Religion

Schon einige Male habe ich den Zusammenhang von der Philosophie des Yoga und der christlichen Tradition gemacht – und in Bezug zum Leben des Bruder Klaus ist das sehr zentral. So ist es legitim zu fragen, was denn Yoga mit Religion zu tun hat.

Wenn man die Wörter vergleicht, kann man sagen Yoga ist Religion. Das Wort 'Yoga' kommt von der Sanskritwurzel *yuj*, was 'anjochen' oder 'verbinden' bedeutet. Das Wort 'Religion' hat zwei Möglichkeiten der lateinischen Herkunft: *religio* bedeutet 'gewissenhafte Berücksichtigung' oder 'Sorgfalt'. Weiter bedeutet das Wort *re-ligare* 'zurückbinden'. Beide dieser möglichen Übersetzungen können als Hinweis gedeutet werden, dass ursprünglich mit 'Yoga' wie auch mit 'Religion' dasselbe beschrieben werden wollte, nämlich die Rückbesinnung auf die Herkunft unserer geistigen Natur.

Auf der anderen Seite kann man sagen: Yoga ist unabhängig jeglicher Religion. Da sich Yoga immer auf den Menschen und seine Möglichkeiten in allen Dimensionen (materiell, mental, energetisch etc.) beruft und ihn dazu auffordert, alles kritisch zu hinterfragen und seine eigenen

Erfahrungen zu machen, existieren keine Dogmen. Alle äusseren Formen sind mögliche Werkzeuge, um die eigenen Erfahrungen zu machen und die seelische Weiterentwicklung zu unterstützen, damit die Menschen mit allen Lebewesen in Frieden zusammenleben können. So betrachtet, gibt es verschiedene Philosophien, die gewisse Erfahrungen nicht gleich beschreiben. Das ist oft in jenen Erfahrungsbereichen, die nicht mehr mit Worten beschrieben oder mit dem Verstand erfasst werden können. Sie liefert uns einfach mögliche Vorstellungen, um eine Idee zu bekommen, in welche Richtung die Erfahrungen gehen können. Ein Disput zu diesen logischen Widersprüchen erübrigt sich mit der persönlichen Erfahrung, die sich jeder Logik widersetzen.

Historisch ist Yoga eng mit der hinduistischen Religion verbunden. Doch gibt es auch fundamentale Unterschiede: In der Religion sind genau zu befolgende Rituale und Götter wichtige Äusserlichkeiten. Im Yoga werden diese als Instrument zur inneren Transformation und zur Bewusstwerdung betrachtet und so sind auch Rituale und Götter oder Heilige aus anderen Religionen integrierbar. Ebenso geht es bei der Deutung von Texten im Yoga um die Weiterentwicklung des Individuums. Die Religion interpretiert vieles wörtlich und instrumentalisiert dies gelegentlich, um die Institution zu stützen. Stanislaw Grof schreibt aus seiner Erfahrung mit verschiedenen Kulturen dazu: «Sobald eine Religion organisiert wird, verliert sie oft völlig die Verbindung zu ihrer spirituellen Quelle und wird zu einer säkularen Institution, die menschliche spirituelle Bedürfnisse ausnutzt, ohne sie zu befriedigen.» (GROF18 S. 78) Konflikte zwischen Yoga und einer Religion bestehen dann, wenn eine Religion auf Dogmen beruht, die nicht erfahrbar sind und der Mensch sich in Angst daran klammert. Diese Gefahr besteht oft, wenn in Symbolen oder Bildern gelehrt wird. Ein Beispiel, wie eine biblische Geschichte falsch verstanden werden kann, ist die verlorene Stadt Jerusalem, die Stätte des Friedens, die es zu erobern gilt: Mit dem Hintergrund des Yoga wird klar, dass es nicht darum geht, die geografische Stadt mit Krieg und Terror zu erobern, sondern dass es gilt, die Stätte des Friedens in uns selbst finden!

«Yoga macht damit jede Religion lebendiger und erweckt sie für den Einzelnen häufig wieder zum Leben» (WYV: Yoga und Christentum)

An das Ende des ersten Teiles stelle ich ein Zitat, das der Frage nach der Bedeutung von Yoga nachgeht:

“Ist Yoga eine bestimmte Form von Körperkultur? Eine Therapie? Eine Philosophie? Eine Wissenschaft? Etwas Metaphysisches? Eine Religion? Eine besondere Art geistiger Hygiene? Eine Methode der Selbsterforschung?

So bestürzend es sein mag: Yoga ist all dies gleichzeitig, ja es ist mehr als das.“

(RAY71)

Teil II

1. Sehnsucht nach dem «Einig Wesen»

So wie diese Überschrift lautet der Titel der Biographie von Roland Gröbli (GRÖBLI06). Dieser Titel trifft das Lebensthema des Bruder Klaus sehr gut und bietet gleich eine schöne Möglichkeit für einen ersten Brückenschlag.

Als Menschen leben wir grösstenteils mit dem Fokus auf den sinnlichen Eindrücken. Das heisst, die Aufmerksamkeit ist grösstenteils nach aussen gerichtet. Dabei kommt (ob bewusst oder unbewusst) eine Sehnsucht auf nach dem Gegenstück auf, um unser Wesen als Ganzes zu erfahren. Dieses Gegenstück ist nicht einfach nur das Körperinnere, sondern das, was ganz tief innen erfahren werden kann: Es geht um Fragen, woher wir kommen und wohin wir gehen – nicht als theoretische Überlegungen und Spekulationen, sondern als meditative Erfahrung. Wird diese Sehnsucht unbewusst erlebt, so sucht der Mensch oft die Erfüllung in der materiellen Welt, so beispielsweise in der Befriedigung der Sinne durch viel und gut essen, oder durch Anschaffung materieller Güter, die uns vorübergehend ein Gefühl von Glück und Erfüllung geben. Das ist jedoch nicht nachhaltig – im Gegenteil: Die Sehnsucht wird dann nur noch stärker.

Bruder Klaus hatte quasi alles erreicht, was man in der äusseren Welt zu seiner Zeit erreichen konnte. Je mehr er erreicht hatte, desto stärker wurde auch seine Sehnsucht nach dem Gegenstück. Es war nie seine Intension, möglichst viel Macht zu erlangen. Er wurde zum Richter gewählt, weil er als gerechter und weiser Mann angesehen war. Die Kandidatur für das Amt des Landesstatthalters lehnte er ab (GRÖBLI06 S.88). Dies hätte für ihn die Krönung seiner (äusseren) Karriere sein können. Doch er litt immer stärker am Fehlen der Ganzheit, was ihn an den Rand der Verzweiflung brachte. Bald legte er alle seine Ämter nieder und noch viele Jahre rang er mit dem Entscheid, sich ganz zurückzuziehen.

Die Geschichte von Bruder Klaus veranschaulicht, dass es wichtig ist, diese Sehnsucht bewusst wahrzunehmen, um die Verirrungen in den Kompensationsbefriedigungen zu verhindern.

In der indischen Kulturgeschichte wurde diese Problematik schon früh erkannt und so auf vielen Wegen das Wissen um das wahre 'einig Wesen' dargelegt und in unterschiedlichen Ausprägungen verbreitet:

- Ganz explizit ist dies beispielsweise in der Samkhya Philosophie (s. oben) zu finden: Hier wird erläutert, wie Purusha (der unwandelbare Geist oder die Weltenseele) und Prakriti (die sich

ständig verändernde Natur oder die individuelle Seele) zueinander stehen, wie daraus das innere Organ (mit Buddhi, Ahamkara und Manas) entsteht, und wie der Kontakt zwischen der inneren Welt und der äusseren Welt geschieht. Prakriti erfährt sich als von Purusha getrennt. Das Ego (*Ahamkara*) fühlt sich infolge der Trennung als unvollkommen und fehlerhaft. Daraus entsteht eine unbestimmte Sehnsucht – die Sehnsucht nach Vollständigkeit. Um Vollständigkeit zu erlangen, identifiziert sich Ahamkara mit Objekten, wie z.B. mit dem Körper, mit Eigenschaften, mit Gefühlen, Erinnerungen oder Erfahrungen. Ohne konkretes Wissen um die Vorgänge bleibt der Mensch in diesen Identifikationen gefangen. Deshalb wird im Samkhya dieses Wissen um die Vorgänge vermittelt (sinngemäss aus TATTVAVIDYA).

- Als weitere, jedoch symbolische Darlegung dieser Erkenntnis erläutere ich hier in ganz kurzer Form das Epos Ramayana, wie es unser Philosophielehrer Pandeyji in der Yogalehrerausbildung in Rishikesh erklärt hat (PANDEYJI16):

Es gibt viele indische Geschichten, welche in Symbolen und Metaphern die Philosophie des Yoga wiedergeben. Das Epos Ramayana ist dazu besonders aussagekräftig: Rama steht für die Seele des Menschen. Sita, seine Frau gilt als jenen Teil der Seele, der die göttliche Herkunft erinnert. Sie wurde vom Dämon *Ravana* mit den zehn Köpfen entführt. Die zehn Köpfe stehen für die Negativität der fünf Sinnesorgane (*jñanendriyas*) einerseits und die Negativität der fünf Handlungsorgane (*karmaendriyas*) andererseits. Wenn der Fokus auf der Wahrnehmung und dem Handeln in der äusseren Welt liegt, besteht die Gefahr, dass ein Teil der Seele entführt wird. Dies geschieht in der Regel mit der Geburt: «In der vedischen Tradition des alten Indien wird das neugeborene Kind ‘*kayashtha*’ genannt, was so viel heisst wie ‘mit dem Körper identifiziert’» (YOGANANDA09 S.58). Somit ist es ganz natürlich, dass ein Mensch diese Sehnsucht nach der Ganzheit, nach der Wiedervereinigung, nach dem «einig Wesen» hat. Doch wie soll man dieser begegnen? Erst muss Sita (der verlorene Teil der Seele) gefunden werden. Dazu steht Hanuman – der Minister des Affenvolkes – Rama zur Seite. Hanuman ist der Enthaltsame: Enthaltbarkeit bedeutet, dass die Kraft der kreativen Energie nicht verschwendet wird, sondern emporsteigen kann. Das macht ihn stark, um Rama zu helfen. Er ist auch voller Demut und dient Rama wo er nur kann. Enthaltbarkeit und Demut sind also wichtige Voraussetzungen, um den Ort zu finden, wo der fehlende Seelenanteil feststeckt. Hanuman kann also mit Hilfe dieser gebündelten Lebenskraft über den Ozean springen und den Weg bereiten, damit Rama seine Sita befreien kann. Um diese epische Hochzeit zu feiern, wird in Indien noch heute vielerorts «Sita-Ram» gesungen, jedoch meist, um in dieser romantischen Geschichte mit Happy End zu schwelgen. Nur wenige wissen um die wahre Bedeutung.

So beschreibt also das Epos Ramayana einiges, was in der Samkhya-Philosophie behandelt wird und dadurch wird deutlich, was diese Sehnsucht nach der Vereinigung der individuellen Seele mit der göttlichen Seele bedeutet: Die Sehnsucht nach dem «Einig Wesen». Wenn man «Sita-Ram – Sita-Ram ...» singt, würdigt man diese Ganzheit.

2. Familien- und Einsiedlerleben:

Es ist ein besonderes Merkmal der Lebensgeschichte von Bruder Klaus, dass er vor seinem Rückzug ein ausgeprägtes und erfolgreiches weltliches Leben führte: Er war Ehemann von Dorothea Wyss und Vater von fünf Buben und fünf Mädchen. Er war angesehener Richter und Politiker sowie Landwirt einer grossen Liegenschaft (GRÖBLI06 S.43ff). Doch diese Errungenschaften brachten ihm nicht Zufriedenheit: «Weder der sichtbare Reichtum in Haus und Hof noch seine Wahl in höchste politische Ämter vermittelten ihm Ruhe und Sicherheit. Obwohl er als Ehemann, Vater, Bauer, Politiker und Richter ein ausgefülltes Tagwerk versah, nutzte er manche nächtlichen Stunden zum stillen Gebet» (GRÖBLI06 S.48). Der erfolgreiche Mann verspürte eine tiefe Sinn- und Lebenskrise. Der Krienser Pfarrer Heimo Amgrund «empfahl ihm, als bestes und heilkräftigstes Mittel das Betrachten des Leidens Jesu» (GRÖBLI06 S.48), was er so befolgte und ihm wahrscheinlich seinen Entscheid, die Familie zu verlassen, begünstigte. Der bedeutende Bruch in der Biographie ist also das Verlassen seiner Familie und all seiner Habseligkeiten nach langem Ringen. Dieses starke Bedürfnis nach Rückbesinnung, das einem Menschen im mittleren Alter aufkommen kann, ist in Indien schon über Jahrhunderte bekannt und sozusagen institutionalisiert. Es gibt ein Text – die «Ashrama Upanishad» (MICHEL07 S.857-961) – der die Lebensstadien (*ashrama*) beschreibt. Hier werden vier Lebensstadien genannt: 1. Schüler (*Brahmacarya*) 2. Hausvater (*Grihastha*) 3. Waldeinsiedler (*vanaprastha*) und 4. Entsagender (*samnyasin*). Dieses Modell stellt das Ideal des Lebens eines «Zweimalgeborenen» (*dwija*) dar (YOGANANDA09 S.58 und TWORUSCHKA02 S.150).

Es gibt vorerst eine subtile Gemeinsamkeit, was in unserer Zeit etwas befremdend wirken mag. Als Schüler mussten die jungen Brahmanen die vedischen Texte lernen. Traditionell wurden die rhythmischen Verse auswendig gelernt, ohne lesen oder schreiben zu können.¹² Bruder Klaus konnte auch nicht lesen oder schreiben. Das wäre heute natürlich undenkbar für einen Richter

¹² Diese Art der Überlieferung war sicherer, als das Aufschreiben, denn wenn beim Abschreiben ein Fehler geschieht, wird dieser grundsätzlich als wahr angenommen. Wenn jedoch in einem Rezitationszirkel einer etwas anderes sagt, als alle anderen, wird der Fehler offensichtlich.

und Politiker. Im 15. Jh. war dies jedoch keine Ausnahme, denn neben Priestern und Schriftgelehrten waren nur wenige der schriftlichen Sprache mächtig.

Auch beim indischen Ideal ist der entscheidende Einschnitt jedoch: «Spätestens wenn er Enkel hat, soll sich ein Familienvater zurückziehen und Einsiedler werden.» (TWORUSCHKA02 S.150)

Und dies ist auch die offensichtlichste Gemeinsamkeit von Bruder Klaus mit der indischen Kultur.

Was ist jedoch der Schritt vom Waldeinsiedler zum Entsagenden? Im indischen Leben ist dieser Übergang etwas sanfter vorgesehen, indem der Hausvater zuerst ein einsames Leben führt und erst später allem Weltlichen entsagt.

Es ist auch zu erwähnen, dass nicht alle Hausväter, die ihre Familie verlassen, dies um Gottes Willen tun. Einige in sehen diesem Weg ein edles Motiv, um der Last einer Familie zu entkommen und sich dadurch von dessen Pflichten zu drücken. Bei Bruder Klaus war dies offensichtlich nicht der Fall, denn er ist nicht von Zuhause geflohen, sondern es hat ihn zu Gott gezogen (GRÖBLI06 S. 49).

Dass das Leben in unterschiedlichen Phasen verläuft ist auch in der Astrologie bekannt. Saturn ist der Planet der Grenzen, Abgrenzungen und somit auch der Abschnitte. So bestimmt sein Durchlaufen des ganzen Tierkreises die einzelnen Lebensabschnitte mit der Länge von ca. 29 Jahren. So sind die ersten 29 Jahre, um alle Aspekte des Lebens einmal kennenzulernen (Schüler). Im zweiten Umlauf sollen wir vor allem die Verantwortung für unser Leben in der Gesellschaft und Familie wahrnehmen (Hausvater). In der dritten Phase geht es um die Vergeistigung und um den Weg der inneren Einkehr (Einsiedler). Wem das Leben so viel Zeit schenkt, damit sie oder er mit ca. 88 Jahren in die Vierte Runde startet, kommt spätestens das Thema des Loslassens in den Vordergrund (Entsagender), welches auch eine Vorbereitung des Loslassens des physischen Körpers ist. (GIESOW19)

Dass Bruder Klaus mit fünfzig Jahren die Familie verliess, ist weniger mit dem Saturn in Einklang, als mit dem Erwachsenwerden seiner Kinder, denn sein ältester Sohn war wahrscheinlich bereits verheiratet (GRÖBLI06 S. 50). Und dies passt zur Geschichte des Samnyasins: «Spätestens wenn er Enkel hat, soll sich ein Familienvater zurückziehen und Einsiedler werden.» (TWORUSCHKA02 S.150)

3. Gebetsschnur

Eine Gebetsschnur ist eine Kette von Perlen aus verschiedenen Materialien oder eine Schnur mit Knöpfen, die dazu dient ein oder verschiedene Gebete in bestimmter Weise zu wiederholen. Eine der im westlichen Kulturkreis bekanntesten Gebetsschnüre ist der Rosenkranz: Der traditionelle Rosenkranz besteht aus einer Kette von 59 verschieden grossen Perlen und einem Kreuz, wobei das Kreuz und die ersten Perlen nicht Teil der geschlossenen Kette sind und als Einstieg in und Ausstieg aus dem Rosenkranzgebet dienen. Beim Kreuz wird ein 'Glaubensbekenntnis' gebetet, bei den grösseren Perlen ein 'Vater unser' und bei den kleineren Perlen ein 'Ave Maria'. Es gibt unzählbare Varianten von Gebetsketten, -schnüren oder -ringen, die allesamt zur Rezitation von Gebeten dienen.

Gebetsschnüre kommen jedoch auch im östlichen Kulturkreis vor. Der deutsche Indologe Willibald Kirfel belegt sogar die These, dass «der christliche Rosenkranz auf die islamische Gebetsschnur und diese wiederum auf hinduistische Rezitationsketten zurückgehe.»

(FREIBÜHLER03 S.322). Für den Kenner ist die Gebetsschnur eine offensichtliche Gemeinsamkeit vieler Heiliger, ob aus dem Westen oder aus dem Osten.

Bruder Klaus selbst soll eine einfache Gebetsschnur besessen haben, sein 'Bätti', wie man es zu nennen pflegt. Sein Rückzug in die Einfachheit bringt diesen bescheidenen Ausdruck mit sich. Dabei soll es sich um eine schlichte, geschlossene Andachtskette aus gedrechselten Holzperlen ohne Einteilung gehandelt haben – für einfache Leute eben. Urs-Beat Frei vertritt in seinem Kompendium 'Der Rosenkranz' die These, «dass Bruder Klaus unter den mit einer Andachtskette als Attribut gekennzeichneten Heiligen wohl der früheste ist, von dem man aufgrund der Quellen wirklich sagen kann, dass er persönlich eine Gebetsschnur besessen hat.» (FREIBÜHLER03 S.191)

Es könnte nur spekuliert werden, wie lange in Indien die Mala, wie die Gebetskette in Indien genannt wird, schon Verwendung findet. Doch seit jeher wird sie für das Wiederholungsgebet genutzt. Man nennt dies auch Japa-Meditation. Japa heisst 'flüstern' oder 'murmeln' und meint die verinnerlichte Rezitation eines Mantras mit Hilfe der Mala – der Gebetskette. Diese Mala bestehen oft aus 108 getrockneten Früchten des Rudraksha-Baumes (Rudraksha heisst wörtlich Shivas Auge; Rudra ist ein Name für Shiva). Der Legende nach weinte Shiva und als seine Träne auf den Boden fiel, wuchs daraus ein Rudraksha-Baum. So werden diese Früchte auch als 'Shivas Tränen' bezeichnet. Es gibt die Mala auch aus verschiedenen anderen Materialien, wie beispielsweise aus Edelsteinen oder aus dem Holz der Tulsi-Pflanze – dem heiligen Basilikum. (FREIBÜHLER03 S.323)

Als Gebete werden *Mantras* rezitiert. Beim Rezitieren gibt es verschiedene Vorgehensweisen. Eine beliebte und auch sehr effektive Methode ist das Verinnerlichen indem man erst laut rezitiert, dann leiser, dann flüstert, dann nur noch gedanklich spricht und danach beobachtet, wie sich das Mantra verselbständigt hat, ohne daran denken zu müssen. Diese Methode wird oft auch für das Rezitieren der heiligen Silbe OM benutzt.

Sowohl das Rosenkranzgebet wie auch die Japa-Meditation sind Wiederholungsgebete, die zum «Einschwingen in das Göttliche Geheimnis» dienen, wie F.X. Jans-Scheidegger seinen Artikel übertitelt und dabei auch die psychologischen Aspekte dieser Praxis beleuchtet (FREIBÜHLER03 S.291)

Urs-Beat Frei hat im Museum Bruder Klaus 2003 eine Ausstellung zum Rosenkranz gestaltet unter dem Titel «Zeitinseln-Ankerperlen». Von den 13 Installationen dieser Ausstellung möchte ich hier drei erwähnen:

- In Installation ‘vergleichen-verstehen’ wurde der interreligiöse Aspekt betont, indem Vertreter von verschiedenen Traditionen «berichten, was ihnen ihre Gebetskette und die entsprechende Gebetspraxis bedeuten» (FREIBÜHLER03 S.358)

In den beiden anderen Installationen ist der psychologische Aspekt von Bedeutung:

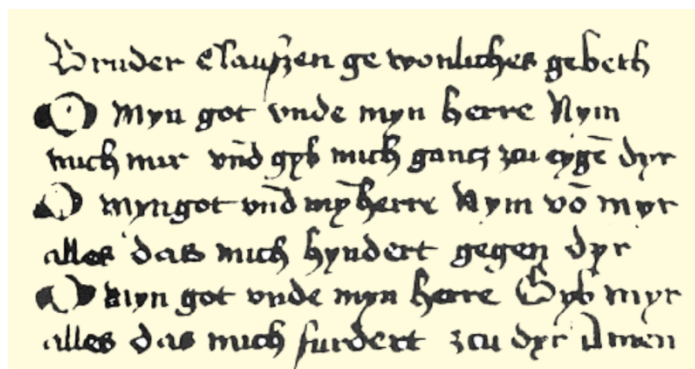
- In ‘bezeugen-betreffen’ stand das Rosenkranzgebet als Lebenshilfe in schwierigen Zeiten im Zentrum, sozusagen als Leitfaden oder als verlässliche Stütze. (FREIBÜHLER03 S.357)
- In ‘wiederholen-abheben’ steht der Rosenkranz als Mittel zur Trance in Fokus. Dabei kann durch das monotone Rezitieren und durch die dabei erforderliche Atemtechnik (u.a. langes Ausatmen) einen Bewusstseinszustand herbeiführen, bei dem die Gedanken ruhiger werden und sich ein angenehmes Gefühl des Friedens ausbreiten kann. (FREIBÜHLER03 S.361) Diese Techniken kommen im Yoga auch zum Einsatz explizit (nicht nur in der Japa-Meditation).

Nun betrachte ich genauer, was Bruder Klaus wahrscheinlich mit seinem ‘Bätti’ rezitiert hat.

4. Das Gebet:

Das Gebet des Bruder Klaus besteht aus drei Versen, die alle drei einen wichtigen Teil auf dem spirituellen Weg beschreiben. Ich möchte jedem dieser Verse ein Mantra gegenüberstellen, das in der indischen Philosophie praktiziert wird. Weiter erläutere ich die Bedeutung des jeweiligen Mantras sowie den Bezug zur Yoga-Philosophie.

Die älteste schriftliche Version dieses Gebets stammt nicht von Br. Klaus selbst, sondern wurde um 1500 erstmals nachweislich festgehalten. Folgend ist diese handschriftliche Aufzeichnung abgebildet:



Bruder Klausen gewöhnliches Gebet

O myn got unde myn herre nym mich mir
und gyb mich ganz zu eyge dyr.

O myn got und my herre nym vo myr alles
das mich hyndert gegen dyr.

O myn got unde myn here gyb myr
alles das mich furdert zu dyr. Amen

Bildquelle: <https://www.nvf.ch/qnr067.asp>

Im Laufe der Zeit hat sich dieses Gebet ein wenig verändert. Neben der Anpassung an die moderne Sprache ist die auffälligste Veränderung die Ordnung der Verse, wobei der erste Vers an die letzte Stelle gesetzt wurde. Das ist sicher der zentrale Vers – sozusagen die Quintessenz. Dies entspricht einem Schema aus der mystischen Theologie. Da kennt man die drei Stufen: Reinigung, Erleuchtung, Vereinigung auch bekannt als der dreifache Weg der Mystik (GRÖBLI06 S.87).

Im Folgenden habe ich die Version aus dem aktuellen katholischen Kirchengesangbuch entnommen. Diese ist heute die bekannteste Version. Mit der Gegenüberstellung der Mantras schlage ich die Brücke zum Yoga. Das jeweilige Mantra soll die Bedeutung dieses Verses auf eine eigene Weise wiedergeben und erlaubt, das Bruder-Klausen-Gebet noch tiefer zu verstehen.

Ob Br. Klaus sein Gebet bereits betete, als er noch in der Familie lebte, wissen wir heute nicht. Aber dass ihn sein weltliches Leben an der eigenen Weiterentwicklung hinderte, hatte er durch seine mentalen Qualen schmerzlich erfahren müssen.

Der erste Vers

Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir.

ॐ नमः शिवाय – OM Namah Shivaya

Übersetzung: Om, die Verehrung sei dir, Shiva!

Bedeutung: «Om» ist die heilige Silbe aller östlichen Religionen.

Wie wir oben (im Abschnitt zu den Upanishaden) gesehen haben, ist diese Bedeutung nicht in wenigen Worten beschreibbar.

Sie kann als die universelle Schöpfungskraft verstanden werden und auch als die Intelligenz, die hinter jedem Schöpfungsakt wirkt. Sie ist unpersönlich und alldurchdringend. Man kann, wie oben bereits beschrieben, OM als Ausdruck für Gott betrachten. So könnte diese Silbe am Anfang eines Mantras für unseren Kulturkreis bedeutungsgemäss durch «Bei Gott dem Allmächtigen» übersetzt werden. Oder wie Bruder Klaus es sagt: «Mein Herr und mein Gott» «**Namah**» ist die hingebungsvolle Begrüssung, um die Ehre zu erweisen und die Demut zu bekunden.

«**Shiva**» ist einer der drei Hauptgötter im Hinduismus. Die vielen personifizierten „Götter“ im Hinduismus sind als Aspekte der Schöpfung zu verstehen. Shivas Bedeutung ist „der Glücksverheissende“. Er ist auch der Gott des Friedens der Ruhe und der Erlösung. Shiva ist auch der Zerstörer, Symbol für Vergänglichkeit, Verhaftungslosigkeit, Auflösung und Transformation. Shiva als kosmischer Tänzer (*Nataraja*) symbolisiert den Tanz des Lebens, das ständige Werden und Vergehen [WYV: Shiva].

«**Die Verehrung sei dir, Shiva**»: Somit ist die Bedeutung des Mantras ein Ausdruck der Hingabe an diejenige Kraft im Universum, die uns löst von Gedanken, Vorstellungen und Anhaftungen an Dinge und von allem, was uns daran hindert, in die Verbindung mit Gott und dem Leben zu treten.

Dieses Mantra ist eines der bekanntesten und wird oft verwendet für die Japa-Meditation (s. oben). Ich wurde in Indien am Ufer des Ganges von Yogi Vishnu in die Japa-Meditation mit dem Shiva-Mantra eingeführt. Dabei stand der Fokus auf dem Loslassen aller Anhaftungen: Mit jeder Wiederholung stellte man sich vor, wie man dem Fluss Ganges etwas übergibt, das man besitzt. Es geht darum, alles loszulassen, sich zu lösen von allen materiellen und geistigen Anhaftungen und sich an nichts zu klammern. Dabei darf man auch mal eine Träne verdrücken – sei es eine Shivas-Träne mit den Fingern, oder eine Echte aus den Augen. Das Loslassen ist eine wichtige Vorbereitung auf den Tod, um in diesem Moment ganz frei und losgelöst die Heimkehr der Seele zu Gott zu ermöglichen. Durch diese Loslösung wird aber nicht nur das Sterben leichter, sondern das Leben wird dann auch viel gelassener und ruhiger. Also sollen wir durch dieses Mantra von allem befreit werden, was uns hindert, mit Gott in Verbindung zu treten.

Der zweite Vers

Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir, was mich fördert zu Dir.

ॐ क्लीं कृष्ण नमः – OM Kliim Krshnaya Namaha

Übersetzung: OM Kliim, die Verehrung sei dir, Krishna!

Bedeutung:

«OM»: siehe oben

«Kliim» ist eine sogenannte Keimsilbe, die Kamadeva, dem Gott der Liebe, zugeordnet wird. Sie hat keine Bedeutung im Sinne einer Übersetzung, wird jedoch wegen ihrer Energie verwendet, um emotionale und spirituelle Transformation zu erleichtern. Wenn man dieser Silbe eine Bedeutung geben wollte, dann würde es sich um etwas handeln, das unser Herz berührt.

«Krshnaya»: Anrufung an Krishna, den Eroberer der Herzen. Krishna ist eine der wichtigsten Gottheiten und eine sehr liebenswürdige und lebensfrohe Erscheinung. In all den Geschichten wurde er geliebt, sei es als niedlicher Junge, als Kuhhirt mit der Flöte oder als Geliebter von Radha. Krishna hat neben dem Namen noch viele weitere Gemeinsamkeiten mit Christus: unbefleckte Empfängnis, Geburt in Armut (Gefängnis), Botschaft der Liebe, Bewirken von Wunder etc.

«**OM Kliim Krshnaya Namah**» bedeutet somit eine Anrufung an den Gott der Herzen und bewirkt das eigene Herz zu öffnen, göttliche Liebe und Einheit zu erfahren und emotionale Wunden zu heilen. Insbesondere hilft dieses Mantra auch alles dankbar anzunehmen.

Ich habe dieses Mantra in einem Meditationszyklus in Luzern kennengelernt und praktizieren dürfen (ATELIER14). Durch das intensive Praktizieren (Rezitieren mit Bewegungsablauf) hat sich dabei eine tiefere Bedeutung bezüglich Dankbarkeit offenbart: Dankbarkeit kann nicht einfach so aufgesetzt werden. Ich kann nicht sagen: «Ich will jetzt dankbar sein!» und dann bin ich es. Es ist eine innere Haltung. Diese ist Voraussetzung für die Fähigkeit zur Dankbarkeit, und mit dieser Haltung ist die Dankbarkeit dann eine natürliche Folge. Diese Haltung kann man erwerben durch das Praktizieren dieses Mantras:

Alles was mir aus dem Universum (OM) zustösst (KLEEM) ist ein Geschenk zu meinen Gunsten ist – ich vertraue aus tiefstem Herzen (KRISHNA), dass dies eine Gelegenheit ist daran zu wachsen und Entscheidungen des Herzens zu üben. In dieser Haltung erwacht die Freude an den «Zufällen» (den Geschenken des Lebens) in natürlicher Weise und Dankbarkeit ist eine spontane Folge daraus. Durch die Verehrung/Verneigung (NAMAHA) erfährt die Dankbarkeit ihren Ausdruck. NAMAHA ist ja auch der Gruss und damit wird begrüsst, was das Leben/Universum uns schenkt und mit diesem Gruss kann eine Verbindung zum Geschenk und zum Geber entstehen.

In dieser Haltung ist alles, was mir zustösst, eine Gelegenheit näher zu mir Selbst und somit zu Gott zu kommen.

Der dritte Vers

Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir.

ॐ सोऽहम् – Om So `Ham

Übersetzung: OM Er ist ich

«**OM**» siehe oben

«**So**»: ‘Er’

«**Ham**» oder genauer «**aham**»: ‘ich bin’

Bedeutung:

Dies ist ein zentrales Mantra des Yoga. Als zweisilbiges Mantra (ohne OM) wird es oft in Kombination mit der Atmung praktiziert: Beim Einatmen spricht man gedanklich «So» und beim Ausatmen «Ham». Zusätzlich wird der Energiefluss visualisiert: beim Einatmen steigt die Energie vom Steissbein nach oben bis zum Scheitel. Beim Ausatmen wieder zurück vom Scheitel bis zum Steissbein. Das ständige Wiederholen bewirkt eine Reinigung des zentralen Energiekanals. Mit der Zeit wird es unklar, ob es nun «So-Ham» (Er ist ich) oder «Ham-So» (Ich bin Er) heisst. Mir «Er» ist Gott beziehungsweise das universelle Bewusstsein gemeint. Wie das Bruder Klausen Gebet, ist also auch das Mantra zweiteilig 'nimm mich mir' und 'gib mich ganz zu eigen dir'.

Dieses Mantra wird auch *Hamsa-Mantra* genannt (abgeleitet von Ham-So). *Hamsa* ist auch der Name für einen mythischen Zugvogel, der in der Legende die individuelle Seele zur universellen Seele transportiert.

Bei dieser Praxis steht die Vereinigung mit dem Göttlichen im Zentrum. Es geht um die Bewusstwerdung durch Erfahrung, dass Gott in mir ist und dass ich in Gott bin.

Da diese Erfahrung des Eins-Seins mit Gott erst mit gewisser Vorbereitung gelingen kann, wird auch im Yoga immer wieder das Loslösen und das Annehmen geübt. Das ist ein iterativer Prozess, das heisst, die Vereinigung wird immer tiefer erfahren, je mehr losgelöst wurde und je mehr akzeptiert (z.B. Herausforderungen) werden konnte.

5. Weitere gemeinsame Aspekte

Es gibt noch viele weitere Aspekte, die es wert wären, tiefer betrachtet zu werden. Dies würde den Rahmen dieses Essays bei Weitem sprengen und doch möchte ich einige davon erwähnen, ohne tiefer auszuführen.

a. Betrachten des Leidens und des Todes Christi

Wie im Kapitel 3 beschrieben, war dies die zentrale spirituelle Praxis von Bruder Klaus. Der Tod wird in vielen Traditionen als Lehrmeister betrachtet, um sich der Endlichkeit unseres irdischen Daseins bewusst zu werden. Dies ist explizit in der Katha-Upanishad der Fall.

Ebenso wird der schmerzhafteste Tod Jesu und seine Auferstehung als eine zweite Geburt betrachtet: Dem schmerzhaften Loslassen durch die hingebungsvolle Akzeptanz jeder Situation eröffnet sich ein Weg, der ins Unbekannte führt. Durch diesen Prozess entsteht

ein neues Bewusstsein. Jesus selbst sprach zu Nikodemus: «Wahrlich, wahrlich, ich sage dir: Wenn jemand nicht von neuem geboren wird, kann er das Reich Gottes nicht sehen.» (Johannes 3,3) Hier wird die zweite Geburt als das Erwachen der seelischen Intuition verstanden (YOGANANDA09 S. 50)

b. Wende nach innen

Der Rückzug des Bruder Klaus ist offensichtlich nicht eine Flucht von der Welt, sondern das tiefe Verlangen, nach innen zu kehren, um den Frieden und Einheit mit Gott zu finden.

Die alten indischen Traditionen haben genau dieses Ziel verfolgt, viele Techniken erprobt und überliefert. Aus der Vielfalt an Möglichkeiten wird ersichtlich, dass nicht nur die eine oder andere Technik ausschlaggebend ist, sondern ebenso, die Hingabe, mit der praktiziert wird und dass alles mit ganzem Herzen geschieht.

c. Visionen

Visionen, wie sie Bruder Klaus hatte, waren im Orient wohl bekannt und dieses Phänomen wurde genauestens untersucht. Dabei entstanden Erklärungsversuche, bei denen man vom dritten Auge sprach – einem zentralen Energiezentrum des Yoga. Neuere Untersuchungen aus der westlichen Neurowissenschaft vermuten nun genau an dieser Stelle im Gehirn die Entstehung von Botenstoffen, die unter bestimmten Umständen Visionen auslösen.

d. Fasten

Niklaus von Flüe war schon als weltlicher Mann achtsam und sparsam mit der Nahrung umgegangen. In seiner Zurückgezogenheit verlor er bald das Bedürfnis nach Speis und Trank. Aus medizinischer Sicht ist dies gar nicht möglich und in diesem Sinne übernatürlich. Im Yoga spricht man von *Siddhis*, was übernatürliche Fähigkeiten bedeutet, wenn man durch intensive Yogapraxis höhere Zustände erreicht, wobei eine davon «Überwindung von Hunger und Durst» ist. Im Yoga-Sutra wird aber betont, dass das Erreichen von Siddhis nicht das Ziel sein darf, weil das sonst eine neue Verstrickung mit der äusseren Welt und somit ein Hindernis auf dem Weg zur Befreiung darstellt. Für Bruder Klaus war diese Fähigkeit jedoch eine Gnade, damit er sich uneingeschränkt auf das Gebet konzentrieren konnte. Er hat damit nicht geprahlt.

Fazit:

Dieser kurze Einblick in ein paar Gemeinsamkeiten von Bruder Klaus und Indiens Yogatradition macht deutlich, dass das Ziel dieser beiden Wege dasselbe ist. Natürlich bin ich nicht der erste, der diese Gemeinsamkeiten entdeckt hat (siehe FRISCHKNECHT17 oder OMLIN). Trotzdem finde ich es wichtig, diese Gemeinsamkeiten gewissenhaft aufzuzeigen und die Brücken zu schlagen, die eine wichtige Verbindung ermöglichen, um Gräben zu überwinden. Es ist zudem bemerkenswert, wie so unterschiedliche Kulturen dieselbe Essenz hervorbringen können. Der Schlüssel dazu liegt in der Mystik: «Religionen haben ihren eigentlichen Quellgrund in der mystischen Erfahrung.» (JÄGER05 S. 27). Und das ist das Faszinierende: Es gibt offenbar eine objektive Realität, die von jedem einzelnen erkundet werden kann – unabhängig davon, wo auf der Erde er sich befindet. Diese Realität ist jedoch nicht so offensichtlich, wie die physische Realität: Es braucht eine gewisse Zeit der Vorbereitung, um Zugang zu dieser zu bekommen. In der Regel geschieht diese Erkenntnis schrittweise und beginnt mit einer Ahnung oder einer undefinierten Sehnsucht und zeigt sich mit fortschreitender Entwicklung immer deutlicher. Niklaus von Flüe hat schon früh diese Sehnsucht erfahren und den Zugang dazu durch sein stilles Gebet gepflegt. Indien hat eine lange Tradition von Mystikern und ein Gesellschaftssystem, das die mystischen Erfahrungen und Personen auf diesem Weg fördert. Der Weg dorthin wurde über tausende von Jahren systematisch untersucht. Daraus wurden Techniken und Leitfäden entwickelt, die zur Erfahrung dieser Realität führen soll. Die persönliche Erfahrung steht dabei im Zentrum. Die Resultate aus diesen alten Forschungen nennen wir Yoga. Merkwürdigerweise wird diese Realität der Einheitserfahrung – obwohl objektiv – in unserer westlichen Wissenschaftsgemeinschaft immer noch nicht anerkannt. Es gibt viele Ansätze, wie beispielsweise die transpersonale Psychologie, die in akademischen Kreisen weiterhin Mühe haben sich zu etablieren. Laut Willigis Jäger stecken wir jedoch in einem Entwicklungsschritt: «Der Mensch ist nicht mehr zufrieden mit vorgesetzten Glaubensbotschaften. Er will selbst erfahren, er will authentisch sein.» (JÄGER05 S.146) Auf diesem Weg können uns die Lehren aus dem Leben des Bruder Klaus ebenso behilflich sein wie Lehren aus dem Yoga, aus dem Buddhismus, aus dem Sufismus oder Überlieferungen von schamanischen Kulturen.

Wer sich aus ganzem Herzen mit seinem persönlichen Weg befasst, die Sehnsucht nach Ganzheit zulässt und dem folgt, findet sich in der Erfahrung der Einheit wieder. Genau dies tun offenbar die Heiligen in Indien und auch unser heiliger Bruder Klaus.

ॐ शान्तिः

OM SHANTIH

|

AMEN

Referenzen:

ATELIER14	Atelier Brambergsteig: Integrale Meditation, Herbstzyklus 2014, Luzern
FREIBÜHLER03	Urs-Beat Frei und Fredy Bühler: «Der Rosenkranz – Andacht Geschichte Kunst», Benteli Verlag, 2003, Bern.
FRISCHKNECHT17	Martin Frischknecht: «Unser Yogi National», in <i>Spuren</i> Nr.: Sommer2017/124, Winterthur, 2017, Internetlink: https://spuren.ch/content/magazin/single-ansicht-nachrichten/datum///unser-yogi-national.html , eingesehen am 01.08.2019
GIESOW19	Internetquelle: http://www.giesow.de/horoskop/die-rueckkehr-von-saturn-zur-stellung-im-radix , eingesehen am 24.07.2019
GRÖBLI06	Roland Gröbli: «Die Sehnsucht nach dem «einig Wesen» - Leben und Lehre des Bruder Klaus von Flüe», Rex Verlag, 2006, Luzern.
GROF18	Stanislav Grof: «Psychonautik», Nachtschattenverlag, 2018, Solothurn.
HUBER96	Werner T. Huber: «Bruder Klaus – Niklaus von Flüe in den Zeugnissen seiner Zeitgenossen», Benziger Verlag, 1996, Zürich und Düsseldorf.
JÄGER05	Willigis Jäger: «Wiederkehr der Mystik – Das Ewige im Jetzt erfahren», Verlag Herder Spektrum, 5. Auflage, 2005, Freigurg im Breisgau.
SKUBAN16	Ralf Skuban: «Du bist unsterblich, sagt der Tod – Der Schlüsseltext der Upanishaden zur Vergänglichkeit», Goldmann Verlag, 1. Auflage 2016, München.
MICHEL07	Peter Michel (Hsg.): «Upanishaden – Die Geheimlehre des Veda», Marix Verlag, 2. Auflage, 2007, Wiesbaden.
OMLIN	Gaby Omlin: «Über mich» auf ihrer persönlichen Website <i>Yoga-Sachseln</i> , Internetlink: http://www.yoga-sachseln.ch/web/ueber-mich , eingesehen am 1.8.2019
PANDEYJI16	Yogacharya Sunjeev Pandey Ji: mündliche Überlieferung an der Yogalehrerausbildung in der WorldPeaceYogaSchool im Mai 2016, Rishikesh, Kontakt auf: http://www.hathayogaguru.com
RAY71	Maurice Ray – “Yoga Ja oder Nein“ 1971 Rezitiert aus: SOLAND13
SOLAND13	Remo Soland: «Yoga – zwischen Heilslehre und Wellness», Akademikerverlag, 2013, Saarbrücken.
TATTVAVIDYA	Tattva-Vidya: «Psychologie des Kashmir-Shivaismus», Internetquelle: https://www.tattva-vidya.de/2014/08/07/psychologie-des-kashmir-shaivismus/ , eingesehen am 31.08.2019
TWORUSCHKA02	Udo Tworuschka: «Heilige Wege – Die Reise zu Gott in den Religionen», Verlag Otto Lembeck, 2002, Frankfurt am Main.
WYV	Wiki Yoga Vidya: Internetquelle: https://wiki.yoga-vidya.de/Hauptseite , eingesehen am 12.07.2019
YOGANANDA09	Paramahansa Yogananda: «Der Yoga Jesu», Self-Realisazion-Fellowship Publishers, 2009

Anhang:

Aufzählung der Elemente in der Samkhya-Philosophie: die 25 Tattvas

