

## **Ist Yoga eine Religion?**

(Georg Feuerstein, The Yoga Tradition; übersetzt von Barbara Sburny)

Manche von uns fragen sich, ob Yoga eine östliche Religion ist. Sie befürchten, dass es ihre eigene Religion unterwandert, wenn sie Yoga praktizieren.

Sind ihre Befürchtungen berechtigt? Ist Yoga eine Religion? Die schnelle Antwort auf beide Fragen ist: Anstatt die persönliche Einstellung zu unterwandern, kann Yoga sie sogar vertiefen. Im Folgenden liefere ich eine etwas genauere Erklärung.

Ja, es stimmt, dass Yoga historisch mit den 3 großen religiös-kulturellen Traditionen (Hinduismus, Buddhismus, Jainismus) verbunden ist. Die Lehre des Yogas ist folglich mit vielen Konzepten durchdrungen, die einen hinduistischen, buddhistischen oder Jain-Anteil haben.

Die Ideen, die für westliche Aspiranten oft das stärkste Hindernis bilden, sind die Lehre des Karma und der Wiedergeburt sowie die vielen Götter zusätzlich zu der Vorstellung der Einen Letztgültigen Wirklichkeit. Gleich einmal vorweg: viele Yoga-Meister haben die Ideen von Karma und Wiedergeburt abgelehnt. Und die vielen Götter kann man mit den Engeln des Christentums und Judentums vergleichen.

Also, du musst nicht an Karma oder Wiedergeburt glauben, um Yoga zu praktizieren. Du brauchst überhaupt an nichts anderes zu glauben, außer an die Möglichkeit, dass du dich verändern, dass du hinter dein momentanes Verständnis der Welt gehen und - noch wichtiger -, dass Du dein jetziges Ich-bezogenes Sein transformieren kannst.

Im Zentrum aller Yogastile steht die Annahme, dass du dein volles Potential als Mensch noch nicht erreicht hast. Yoga möchte erreichen, dass du mit deinem spirituellen Inneren – deiner wahren Natur - in Berührung kommst.

Diese wahre Natur wird von den unterschiedlichen Yogaschulen unterschiedlich beschrieben. Es wird nicht erwartet, dass Du an eine dieser traditionellen Erklärungen glaubst. Vielmehr bist du frei, durch eigene Erfahrungen und Erkennen dein Verständnis weiter zu entwickeln.

Über die Jahrtausende wurde Yoga mit vielen philosophischen und theologischen Strömungen in Verbindung gebracht. Keine davon kann Yoga selbst erklären, weil Yoga vor allem eine praktische spirituelle Disziplin ist, die persönliches Experimentieren und Prüfen in den Mittelpunkt stellt. Mit anderen Worten: direkte persönliche Erfahrung und das spirituelle Erkennen sind wichtiger als irgendeine Theorie oder ein Konzept.

Daher wurde Yoga immer von Leuten mit einer Bandbreite von Philosophien und Glaubenseinstellungen praktiziert. Manche Aspiranten glauben an einen persönlichen Gott, der das Universum geschaffen hat, andere bevorzugen eine metaphysische Sichtweise, wobei die Welt als Illusion und das Absolute als einzigartig und formlos

betrachtet wird. Andere wiederum (insbesondere die Yogis des Theravada Buddhismus) weigern sich, über metaphysische Themen zu spekulieren. Daraus folgt, dass manche Praktizierende mehr religiös sind als andere. Aber Yoga selbst ist einfach nur ein Werkzeug, mit dem wir die Tiefen der menschlichen Natur erforschen und die Mysterien von Körper und Geist ausloten können.