

WIE KOMMT ŚAKTI ZUM YOGA?

VORTRAG FÜR DIE MESSE „YOGA PLANET“ IM NOVEMBER 2016.

von Dagmar Shorny

Ursprünglich hatte ich angenommen, die Messe widme sich dem Thema „Śakti und Weiblichkeit“, was sich dann als Missverständnis herausstellte. Und so stand das Thema für sich und ist ein Beispiel dafür, wie ein Blick auf Geschichte und Philosophie des Yoga zu einem Blick auf unsere Yogapraxis heute werden kann.

Ich habe im Vortrag zwei Punkte angesprochen: Aus welcher Ecke der Geschichte des Yoga kommt die Idee von Śakti? Und: Was hat das mit unserer Yogapraxis heute zu tun?

Was ist Yoga heute für uns?

Es gibt eine Vielzahl von Richtungen, Stilen, immer wieder neuen Ansätze, die oft mit unserer Idee von Lifestyle oder Gesundheit zu tun haben. Fast immer ist eine Form der Körper-Übungspraxis gemeint. Dass mit Yoga diese Art von Körperpraxis gemeint wird, war nicht immer so.

Genau genommen ist vieles von dem, was wir heute als Yoga verstehen, erst im 20. Jahrhundert entstanden. Auch die Betonung der Körperübungen, der Asanas, war nicht immer Teil von Yoga, sie wurden erst im 14.-15. Jahrhundert wichtig.

Andererseits hat Yoga auch in Indien schon eine sehr lange und weitverzweigte Geschichte, die wir nicht als eine Linie betrachten können. Es gab auch im Laufe dieser ca. zweieinhalbtausendjährigen Geschichte Entwicklungen, Konzepte, die neue Perspektiven eröffnet haben.

Immer aber ging es im Yoga um eine Suche

nach sich selbst, einem Sich-seiner-selbst-bewusst-Werden. Das „Erkenne dich Selbst“ ist und bleibt eines der Grundmotive.

Und immer ging es in dieser Suche um eine spirituelle Suche. Im indischen Zusammenhang sind Spiritualität, Psychologie und Philosophie nicht voneinander zu trennen.

Und immer schon hieß Yoga Praxis, Übung – und nicht Theorie.

Man kann also sagen, Yoga war und ist eine Praxis zur spirituellen/geistigen Selbsterkenntnis.

Was ist Śakti?

Śakti ist ein Sanskritwort und bedeutet „Kraft“, „Fähigkeit“, die Kraft, die Fähigkeit etwas zu tun.

Ich könnte z.B. fragen: „Hast du genug Śakti, um dies oder das zu tun?“ In den früheren Yogatexten kommt es auch genau so vor.

Im Yogasutra von Patanjali, ca. 200-400 n. Chr. ist die Rede von der Kraft des Inneren Sehers (*drkśakti*) oder der Kraft des Bewusstseins (*citiśakti*). Hier ist die Kraft, die Śakti noch nur als Eigenschaft des Inneren Sehers oder des Bewusstseins genannt.

Erst ab der ersten Hälfte des ersten Jahrtausends unserer Zeitrechnung entsteht in einer Strömung namens Tantra eine Idee von Śakti als etwas Eigenem, eine eigenen Kraft.

Während davor im Yogasutra die Erkenntnis des Selbst als ein Ruhezustand des Geistes beschrieben wurde („Yoga ist das zur Zur-Ruhe-Kommen der Bewegungen des Geistes“, Ys, I.2.) kommt jetzt etwas Dynamisches, Energetisches hinzu.

Während im Yogasutra davon gesprochen wurde, sich aus den Verstrickungen der Welt zu lösen, um in die Ruhe zu kommen, geht es jetzt darum, sich von der Energie des Lebendigen berühren zu lassen. Śakti wird der Name einer Bewusstseinsenergie, die als Wachheit, als Erweckung, als transformative Kraft in der Praxis erfahren wird. Als göttliche Kraft, als eigenständige Göttin wird sie in den tantrischen Traditionen verehrt, und nicht nur im Hinduismus, sondern auch im Buddhismus und Jainismus.

Śakti als Göttin

Zitate:

Parāpraveshikā von Kṣemarāja (Führlinger S.40) 11. Jhd:

„Wir verehren das Bewusstsein, das aufblitzt, aufleuchtet in Form der höchsten Shakti (*parāśakti*), sie ist das Herz des Höchsten Śiva, sie, die aus der Welt besteht und die über die Welt hinausgeht...“

Patyabhijnāhrdayam, Sutra 1:

„Citi (als Bewusstsein/feminin) ist aus freiem Willen (aus sich selbst) die Ursache aller vollendeten Dinge.“

(Zitate nach Ernst Führlinger: *The Touch of Śakti*, D.K. Printworld, New Dehli.)

Manche kennen vielleicht die indische Darstellung, in der das Göttliche als halb männlich, eine Hälfte Śiva, und halb weiblich, eine Hälfte Śakti, dargestellt wird.

In den Bildern der śivaitischen Philosophie steht Śiva/männliches Prinzip für den Pol der Ruhe, und Śakti/weibliches Prinzip für die Dynamik der Schöpfung.

So, wie das Licht und seine Strahlen nicht getrennt voneinander gesehen werden können, so können Śiva (Licht) und Śakti (Strahlen) nicht getrennt voneinander gesehen werden. Shakti ist die Kraft der Schöpfung und die Schöpfung selbst, und wo Śakti, da ist auch Śiva, der Krafthalter.

In dieser tantrischen Tradition, von der ich spreche, wird auch nicht getrennt in reines Bewusstsein (Śiva) und die Kraft des Bewusstseins (Śakti) als etwas Zugeordnetes, wie wir es im Vedanta finden.

Man kann auch von der religiösen Sichtweise absehen und philosophisch sagen: Alles, was lebt, ist Bewusstseinsenergie, ist nichts Statisches, auch Materie ist nichts Statisches. Alles ist Schwingung, Spanda, Vibration. Śakti zeigt sich als Bewusstheit in jeder Lebensform.

Die Wörter die verwendet werden, um sie zu beschreiben sind spanda, Schwingung, *sphurattā* Aufleuchten, Aufblitzen, leuchtendes Vibrieren, urmi, Welle, Pulsieren, *samkoca-vikāsa* Ausdehnung und Zusammenziehung, Worte, die Bewegtheit und Fluss suggerieren.

Was hat das mit unserer Yoga-praxis hier und heute zu tun?

Die yogische Seite dieser Philosophie:

In individueller Form im Menschen ist Śakti Bewusstheit. Unter anderem ist der energetische Aspekt erfahrbar als *Prāna-Śakti*, Atemenergie. *Prāna*/Atem ist zwar eine physiologische Funktion, aber in seiner subtilen Form Träger von Bewusstsein.

Kundalini ist Śakti als noch nicht bewusstes

Potential, solange sie noch nicht entdeckt wurde.

Es gibt durchaus Techniken im Yoga, die das Energetische betonen. Vor allem *Prāṇāyāma*-Übungen, also Atemübungen, denn Prana, der Atem, wird im Yoga als energetisches Lebensprinzip gesehen. Durch *Prāṇāyāma* soll Energie/Prana zur Mitte gesammelt werden, und zum Aufsteigen gebracht werden. Aber abgesehen von allen Techniken und Mitteln, die wir im Yoga haben, ist es die Art und Weise wie wir üben, die entscheidet, ob und wie wir relevante Erfahrungen machen.

Abhinavagupta, herausragender Philosoph und Yogi des 10. Jahrhunderts, beschreibt vier verschiedene Arten des Übens, bzw. Qualitäten des Übens, davon möchte ich zwei erwähnen:

1) Der Beginn jeder Praxis:

Die Praxis des Individuums:

Der einzelne, in sich abgegrenzte Mensch übt etwas, z. B. Asanas, Körperübungen oder *Prāṇāyāma*, Atemübungen, oder ich übe mit energetischen Konzepten, wie der Idee, dass ich Energiebahnen reinige... usw.

Die Betonung liegt darauf, dass ich mich als Einzelwesen begreife, das etwas übt.

Das ist eine wichtige Phase der Praxis, denn es braucht eine mental und psychisch gefestigte Person, um auf dem Yogaweg weiterzugehen. Es ist wichtig und nichts Minderes.

2) Die zweite Art zu üben, ist qualitativ anders:

Die Praxis auf Ebene der Energie (Śakti)

Hier geht es darum, dass sich der Yogi/die Yogini innerlich öffnet für ein subtiles Spüren, das über die individuellen Grenzen hinausgeht. Es geht um ein Wahrnehmen einer feinen Energie, die sie/ihn mit der Welt um sich herum verbindet, weil diese feine Energie in allem Lebendigen gleich da ist. Das ist die Art auf Śakti-Ebene zu üben. Die Mittel sind zweitrangig.

Diese Energie kann sich zeigen in der Meditation, in der Atempraxis, im Mantra, im Gedanken, im Tanz. Wesentlich ist, dass sich die Grenzen des Individuellen aufzulösen beginnen und eine Erfahrung der Verbundenheit von allem mit allem beginnt, sich zu etablieren.

Die Energie lässt sich nicht instrumentalisieren, man kann sie nicht benutzen – sobald wir das versuchen, sind wir schon wieder davon entfernt. Cakras sind keine Gegenstände, die man reinigen kann, so wie man Teller wäscht.

Es braucht einen tiefen Respekt und Demut vor der alles durchdringenden Bewusstheit, der Weisheitsenergie, dann öffnet sich der Raum für Śakti im Lauschen, Berühren-Lassen, Berührt-Werden und Berühren.

Ein Veranstaltungshinweis:

Von 9.-11. Juni wird Mark Dyczkowski, einer der weltweit wichtigsten Forscher zum Kaschmirischen Śivaismus in Wien ein Seminar zum Thema Prana halten und da das Verhältnis von Atemenergie und Bewusstseinsenergie, von Prana und Śakti beleuchten.
(siehe auch Veranstaltungskalender)