

Von der Emotion zur Devotion

*Bhakti Yoga gilt als leichter, freudvoller Yogaweg.
Seine Herausforderung besteht in der Transformation:
Das Ziel ist die Verwandlung des impulsiven
Gefühls in tiefe, bedingungslose Liebe.*

von Swami Durgananda

BHAKTI YOGA ist der Yogaweg der Hingabe an das Universelle. Über die Verschmelzung, das Einswerden mit dem Göttlichen, kann Selbstverwirklichung erlangt werden. Bhakti wird zwar oft als der leichteste Yogaweg bezeichnet, die echte Bescheidenheit des Bhakti ist jedoch eine Herausforderung. Zu schnell glaubt man, dass man schon alles richtig macht, wenn man sich nur oft genug verbeugt und im richtigen Ambiente regelmäßig betet. Das reicht nicht aus, denn alles, was äußerlich eine Hilfestellung bietet, muss im nächsten Schritt verinnerlicht werden. Die eigentliche Verwandlung findet im Inneren statt. Und das braucht Ausdauer. Es ist ein Lebensweg.

EMOTION IST BEGRENZUNG

In anderen Yogawegen ist wenig Platz für Emotionen: Die Praxis von Asanas, Pranayama und Meditation des Hatha oder Raja Yoga beruht in erster Linie auf Selbstdisziplin, nicht auf Emotion. Bei der zentralen Frage des Jnana Yoga, „Wer bin Ich?“, geht es um intellektuelles Verstehen und intuitives Erfahren des Seins – die Emotionen von Mögen und Nichtmögen sind auch hier fehl am Platz. Im Karma Yoga trainiert man sich darin, nicht nur Dinge zu tun, die man sowieso gut kann, sondern stellt sich auch unangenehmen Aufgaben. Nur im Bhakti Yoga werden Emotionen zunächst akzeptiert, denn ohne Emotion ist keine Liebe möglich. Bhakti zeigt aber auch die Begrenzungen der Emotionen, wie sie an impulsives „Mögen“ und „Nichtmögen“ gekoppelt sind und einer tiefverwurzelten Selbstsucht und undurchdachter Sinnlichkeit entspringen.

LIEBE UM DER LIEBE WILLEN

Ziel ist es, die Emotion in bedingungslose Liebe, Devotion, umzuwandeln. Damit ist eine Liebe gemeint, die weder selbstsüchtig noch bindend ist, eine reine, göttliche

Liebe wie die Mutterliebe, die ungetrübt bleibt, egal was das Kind anstellt. Um diese Liebe empfinden zu können, muss zunächst einmal der Charakter geformt werden – im Bhakti wie auch in den anderen Yogawegen. Bei der Bildung des Charakters helfen die Yamas und Niyamas, die ersten beiden Stufen des Raja Yoga, die vergleichbar sind mit den Zehn Geboten oder den ethischen Leitsätzen Buddhas. Karma Yoga (selbstloses Handeln) ist die beste praktische Charakterschulung, um Herz und Wesen zu reinigen. Es ermöglicht, das wahre, das bedingungslos liebende Selbst zu spüren. Das Hören von göttlichen Geschichten mit universellen Wahrheiten (Shravanam) ist eine Bhakti-Methode, um Emotion in Devotion zu verwandeln. Shravanam wird nie langweilig, denn es ist eine intensive Erfahrung. Eine weitere Bhakti-Praxis ist das Wiederholen von Mantras (Japa) oder gemeinsames Mantra-Singen (Kirtan). Wenn die Emotionen transformiert sind, ist man fähig, die Essenz des Selbst als ununterbrochenen Strom der Liebe im Herzen zu erfahren. Bhakti führt uns zurück zur reinen, kosmischen Liebe, die eigentlich unser Geburtsrecht ist. Große Heilige wie Mutter Teresa, Sri Anandamai Ma oder Swami Sivananda haben diese kosmische Liebe empfunden. Deshalb fühlen wir uns zu diesen Menschen hingezogen und lieben sie, obwohl wir sie nie persönlich kennengelernt haben.

DIE BARRIERE ZWISCHEN MENSCH UND UNIVERSUM

Die Barriere zwischen Mensch und Universum ist keine Mauer, die von jemandem gezogen wurde, sondern es ist die Barriere des Egos in unserem eigenen Geist. Zwar ist das Ego notwendig, um in dieser Welt selbstverantwortlich zu leben, jedoch darf es nicht in Unvernunft und Gier ausarten und sollte immer im Einklang mit der Natur und den Naturgesetzen stehen. Ohne dieses Gleichgewicht konnte das

menschliche Ego zwar herausragende Fortschritte in Medizin, Technologie, Raumfahrt und Architektur erreichen, verursachte dabei aber auch verschmutzte Luft, verseuchtes Wasser, ausgelaugten Boden und schlechte Ernährung. Wir leben heute getrennter voneinander denn je. Allmählich werden sich die Menschen dieser Problematik bewusst. Auch US-Präsident Barack Obama wies kürzlich in seiner Rede vor deutschen Studenten darauf hin, dass wir uns nicht noch mehr voneinander trennen dürfen. Ist es nicht grotesk, dass wir als Weltbevölkerung räumlich enger verbunden sind denn je – jeden Tag bewegen sich fünf Millionen Menschen im Flugzeug rund um den Globus – wir aber geistig in immer größerer Trennung leben? Diese Trennung wird verstärkt durch Medien, die uns mit Meldungen von Krieg und Verbrechen überfluten. Dadurch verstärkt sich das Misstrauen gegenüber anderen Menschen. Lächelt uns heute ein Unbekannter auf der Straße an, kommen unwillkürlich Gedanken auf wie: „Der ist verrückt“ oder: „Der will etwas von mir“. Yoga ist eine Hilfe, um zunehmende Negativität und Misstrauen durch positives Denken und Fühlen zum Schmelzen zu bringen, mehr miteinander zu reden und mehr füreinander da zu sein, unabhängig von Äußerlichkeiten, Sprache oder Nationalität.

BHAKTI IM ALLTAG

Swami Sivananda betonte, dass Bhakti von jedem in jeder Situation praktiziert werden kann. Denn jeder von uns hat täglich zahlreiche Gelegenheiten zu mitmenschlichem Handeln. Die Hingabe des Bhakti lässt sich auch in einer guten Yogastunde erfahren: Hingabe an die Konzentration in den Asanas, an die Erfahrung des Atmens und das Loslassen in der Endentspannung, Hingabe an den gegenwärtigen Moment. Devotion führt zu Frieden und Glück und verbindet uns wieder mit dem eigentlichen Zustand unseres Seins. Das Ziel des Yoga besteht darin, dass wir durch das Üben von Asanas, Pranayama, Meditation und positivem Denken die Kraft und auch den Mut haben, uns dem Leben in seiner Intensität zu stellen. Wer sagt, er habe keine Zeit für Yoga, der hat es nicht verstanden, denn Yoga ist überall, es läuft jede Sekunde ab. Wir praktizieren Yoga, damit unser Leben mehr ist als ein orientierungsloses Dahinschwimmen im Ozean der sinnlichen Bedürfnisse, in dem man sich nur von Instinkten und Emotionen leiten lässt.

BHAKTI IST NICHT AN RELIGIONEN GEBUNDEN

Bhakti ist höchste Liebe zum Göttlichen. Das kann eine personifizierte Gottheit (Ishta Devata) sein, aber auch das Selbst, die Seele, das Universum oder das absolut Gute. Bhakti ist nicht an Religionen gebunden. Die Frage, ob

Yoga eine Religion ist, wird zwar oft gestellt, lässt sich aber nicht beantworten. Sowohl die Religionen wie auch Yoga haben Regeln als Basis der Selbstdisziplin, und somit ist Yoga mit jeder Religion vereinbar. Es lässt sich aber auch ganz ohne Religion praktizieren. Yoga-Praxis fördert die in jedem Menschen vorhandene eigene Spiritualität, eine nach Sinn und Bedeutung suchende Lebenseinstellung. Bhakti Yoga ermöglicht jedem Einzelnen, die für ihn gültigen Wahrheiten tatsächlich zu erfahren. Wenn diese Wahrheiten aber nicht über die Emotion hinausgehen, werden sie verwässert. Praktizierende sprechen dann von „meinem Gott“, „meinem Weg“, „meiner Religion“ oder auch „meinem Dogma“. Dies führt zurück in die Trennung, die viel Leid schafft und Ursache für die Kriege und Probleme auf dieser Welt ist. Klassische Yoga-Schriften wie zum Beispiel die Bhagavad Gita oder die Nārada Bhakti Sutras erwähnen mit keinem Wort einen bestimmten Namen oder eine bestimmte Form des Göttlichen. Im Bhakti Yoga ist dies ganz klar eine persönliche Angelegenheit, die zwar von großer Bedeutung für den Praktizierenden ist, nicht aber für die Lehren des Bhakti Yoga an sich. Die Verwandlung von Emotion in Devotion ist die eigentliche Bedeutung jeder Religion. Dem Verständnis des Bhakti Yoga zufolge können alle Religionen gleichberechtigt nebeneinander stehen. Denn Religion kommt von „religio“, was soviel heißt wie „zurückbinden an



Bhakti ist höchste Liebe zum Göttlichen

das Selbst, die Quelle, das Göttliche im Menschen“. Fortgeschrittene Religionsvertreter sind sich dessen bewusst – ein Grund, weshalb sie gut miteinander auskommen. Sie bleiben auf ihrem Weg, aber begegnen sich in gegenseitiger Toleranz und Liebe. Dieses Bewusstsein entspricht dem inneren Zustand des Bhakti. Sowohl Bhakti wie auch die Religionen verfehlen jedoch ihre Aufgabe, wenn dieser innere Zustand nicht auch tatsächlich verwirklicht wird. Jesus hat es mit den Worten „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ vollendet ausgedrückt. Wenn dieser Satz verwirklicht wird, dann ist das Ziel des Yoga erreicht. Dann ist die Vereinigung des einzelnen Menschen mit dem Universum, die Vereinigung von Jiva und Atman, erreicht. Dann ist der Mensch am Ziel. *



Swami Durgananda ist Yoga Acharya und langjährige Seniorschülerin von Swami Vishnudevānanda. Sie leitet seit über 25 Jahren die europäischen Sivananda Yoga Vedanta-Zentren und lehrt Meditation, Yoga-Psychologie und -Philosophie. Weltweit bildet sie Yoga-lehrer in den internationalen Sivananda Yoga-Lehrgängen aus.

www.sivananda.eu

all you need is love

*Yoga abseits von Asana und Matte:
Bhakti Yoga, die Praxis der
hingebungsvollen Verbindung mit
dem Göttlichen, macht den Alltag
zu einem Fest der Liebe.*

Von Nora Isaacs



VIERMAL PRO WOCHE übt Nancy Seitz **Sivananda Yoga**. Aber ihre Praxis endet nicht mit Savasana. Die 55-jährige Redakteurin aus New York hat den Weg des Bhakti Yoga für sich entdeckt. Diese im Westen immer populärer werdende Yoga-Richtung fokussiert sich auf die liebevolle Beziehung zu einer größeren Macht, die Nancy Seitz „das Göttliche“ nennt, und die sie inzwischen als Dreh- und Angelpunkt ihres Lebens betrachtet. Zu ihrer morgendlichen Routine gehört eine halbe Stunde hingebungsvolle Mantra-Meditation. Bevor sie das Haus verlässt, rezitiert sie ein Schutzmantra für eine sichere Ankunft im Büro. Sie zeigt sich für jedes Essen dem Göttlichen gegenüber dankbar und nimmt regelmäßig an Arati-Lichtzeremonien in ihrem **Sivananda Center** teil. Zuhause zelebriert sie regelmäßig Pujas an ihrem Hausaltar und opfert der Hindugöttin Saraswati, die für Musik, Kunst und Wissen steht, Milch, Reis, Blumen und Wasser. Ihre Yoga-Praxis widmet sie ihrem verstorbenen Yoga-Meister Swami Sivananda. „Bhakti, das Yoga der Hingabe, verleiht meiner Praxis eine andere Dimension“, erzählt Nancy. „Es ist nicht so einfach, im Alltag bewusst zu leben und eine positive Haltung zu bewahren. Meine Bhakti-Praxis erinnert mich immer wieder daran, dass alles Ausdruck einer höheren Energie, Kraft, oder Intelligenz ist, die ich als das ‚Göttliche‘ bezeichne. Für mich ist das konkrete Lebenshilfe.“ ➤



Das Sanskrit-Wort „Bhakti“ kommt von „Bhaj“, das so viel bedeutet wie die Bewunderung oder Verehrung Gottes. Bhakti Yoga wird auch „Liebe um der Liebe Willen“ oder „Einheit durch Liebe und Hingabe“ genannt. Wie alle anderen Yoga-Wege dient auch er als Weg zur Selbstverwirklichung, zu der Erfahrung, mit allem verbunden zu sein. „Im Bhakti Yoga geht es um die persönliche Beziehung zu Gott“, sagt der Musiker Jai Uttal, der weltweit Kirtan-Workshops leitet. Für Uttal, der die Kunst des Bhakti in Indien bei seinem Guru Ncm Karoli Baba gelernt hat, liegt der Kern des Bhakti in absoluter Verschmelzung mit dem Universellen.

David Frawley, Gründer des American Institute of Vedic Studies und weltweit anerkannte Autorität für Yoga und Ayurveda, teilt Uttals Ansicht. In seinem Buch „Yoga: The Greater Tradition“ schreibt er, dass der letztendliche Ausdruck von Bhakti Yoga, die Hingabe an das Göttliche, das höhere Selbst in uns sei. Der Weg des Bhakti bestehe darin, sich mit Geist, Gefühlen und allen Sinnen auf das Absolute oder Göttliche zu konzentrieren, so Frawley.

In den USA, speziell Kalifornien, wird Bhakti Yoga seit einiger Zeit immer populärer und auf vielen Veranstaltungen gefeiert: Das Esalen Institute in Big Sur organisiert ein jährliches Bhakti-Festival, das Studio Yoga Tree in San Francisco lädt zum „Bhakti Yoga Sunsplash“, einem großen Konzert mit spiritueller Musik, und im September findet in Joshua Tree das dreitägige Yoga- und Kirtan-Festival „Bhakti Fest“ statt. Westliche Yogis richten ihre Hingabe nicht notwendigerweise an eine indische Gottheit, einen Guru oder „Gott“ im Sinne einer patriarchalischen, weiß gewandeten Figur mit langem Bart. Geläufiger ist die Definition des Göttlichen als universelle Liebe, schöpferische Energie, das Selbst oder die Quelle allen Seins. „Die Vorstellung dessen, was Gott ist, ist eine sehr individuelle Angelegenheit“, sagt auch Uttal. „Für mich steht Bhakti für alles, was mein Herz berührt und mich die allumfassende Liebe spüren lässt“, erklärt Anusara-Lehrerin Sianna Sherman

ihren Ansatz. „Wer sich mit dieser universellen Liebe verbindet, entwickelt auf natürliche Weise das Vertrauen, dass uns eine wohlwollende, gütige und weise Kraft beschützt. Man entspannt sich und entwickelt ohne bewusstes Zutun Mitgefühl und eine Zugewandtheit für andere.“

David Frawley, der zeitweise an der Vivekananda Yoga Kendra, einer staatlich anerkannten Hochschule für yogische und vedische Studien in Bangalore als Gastprofessor lehrt, nennt Bhakti den „süßesten der Yoga-Wege“. Seiner Ansicht nach ist die wachsende Popularität des Bhakti Yoga auch dadurch zu erklären, dass dieser Weg zugänglicher ist als andere Yoga-Richtungen. „Anfangs war Yoga in Amerika eine reine Fitness-Veranstaltung“, sagt Carlos Pomedá, ein Yogalehrer aus Austin, Texas. „Doch inzwischen entdecken die Menschen mehr und mehr die Dimension der Liebe und Hingabe.“

EINE KURZE GESCHICHTE DER LIEBE

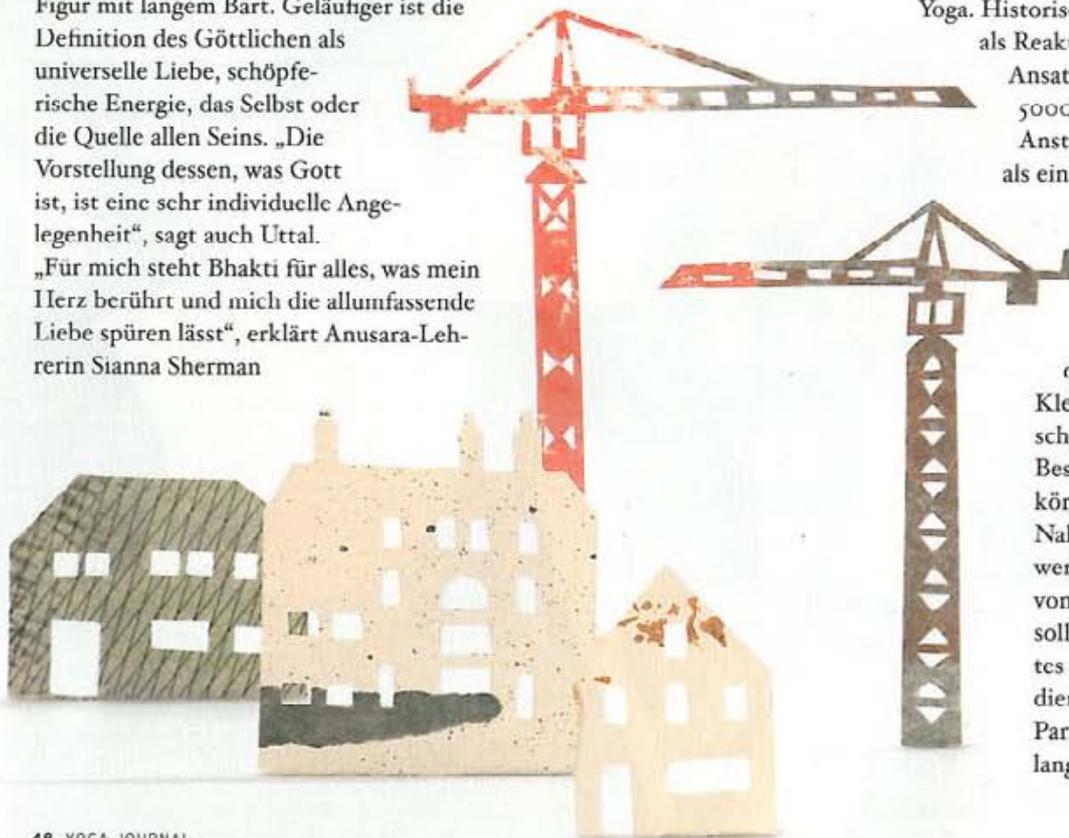
In seiner reinsten Form ist Bhakti mit einem Feuer vergleichbar, das im Innersten des Herzens brennt. Eine frühe Überlieferung über eine Bhakti-Yogini ist die Geschichte der Akka Mahadevi, die im 12. Jahrhundert lebte. Anstatt mit Gleichaltrigen zu spielen, entschied sie sich schon als Kind dafür, eine Anhängerin Shivas zu werden, des Hindu-Gottes, der für Zerstörung und Erneuerung steht. Als Mahadevi einen König heiratete, überschattete ihre Liebe für Shiva die vergängliche Hingabe zu ihrem Mann. Dies führte schließlich dazu, dass sie ihn verließ. Der Legende nach gab sie allen Reichtum ihres Königreichs auf, ließ ihre Kleider zurück und bedeckte sich lediglich mit ihrem langen Haar. Den Rest ihres Lebens widmete sie als wandernde Poetin und Heilige der Verehrung Shivas.

Akka Mahadevi ist Teil der reichen Tradition des Bhakti Yoga. Historisch gesehen gilt dieser Weg als Reaktion auf den eher asketischen Ansatz zur Selbsterkenntnis. Vor 5000 Jahren galt Yoga als Weg der Anstrengung und der Entsagung, als einsames Streben danach, die

Begrenzungen von Körper und Geist zu überwinden.

Auf der Suche nach Erleuchtung tauschte der archetypische Yogi seine Kleidung gegen einen Lendenschurz, entsagte materiellen Besitztümern und schenkte körperlichen Bedürfnissen nach Nahrung und Sexualität nur wenig Beachtung. Diese Abkehr von weltlichen Versuchungen sollte der Beruhigung des Geistes und der Selbsterkenntnis dienen.

Parallel dazu entwickelte sich langsam ein anderer, neuer



Ansatz: die Gottverbundenheit durch Liebe. Die Akzeptanz dieses Weges steht in engem Zusammenhang mit der Bhagavad Gita, die zwischen dem dritten und zweiten Jahrhundert vor Christus verfasst wurde. Die Gita, auch „Liebeslied an Gott“ genannt, beschreibt, dass spirituelle Erleuchtung über die Herzensverbindung zu Gott möglich ist. „Mit der Gita wurde Bhakti Yoga geboren“, sagt Carlos Pomedá. „Sie ist das erste Werk, in dem Bhakti als eigenständiger und kompletter Weg beschrieben wird.“ Die Hingabe an Gott als legitimer Weg zur Selbstverwirklichung gewann schnell an Akzeptanz, obwohl die Gita keine präzisen Vorgaben für den Pfad des Bhakti lieferte. Verständlich, denn Pomedá zufolge dauerte es mehrere Jahrhunderte, bis sich systematisierte Praktiken des Bhakti Yoga entwickelten.

Im fünften Jahrhundert nach Christus bildeten sich in Südin die ersten Schulen der Shaiva-Tradition, einer hinduistischen Strömung, in der Shiva die zentrale Rolle als höchste Gottheit einnimmt und als Verkörperung des Absoluten angesehen wird. Diese Schulen lehrten und praktizierten Gotteshingabe. Die Schüler sangen spirituelle Lieder und Mantras für Gottheiten wie Shiva, Krishna, Vishnu und Kali. Sie folgten einem spirituellen Lehrer (Guru), meditierten über das Absolute, studierten und verfassten poetische Texte und zelebrierten Rituale wie Pujas und Arati. Hinter all diesen Praktiken stand das intensive Verlangen danach, Gott zu erkennen, der in der damaligen Poesie häufig als „Geliebter“ bezeichnet wird.

Bhakti Yoga stellte zu jenen Zeiten einen revolutionären Ansatz dar: Frauen blieben gewöhnlich zu Hause, spirituelle Praxis war nur Männern höherer Kasten vorbehalten. Doch die Texte aus jener Zeit belegen, dass jeder in der Bhakti-Tradition willkommen war, ganz unabhängig von Geschlecht oder Kaste. „Mit Ausnahme der Schriften aus der Bhakti-Tradition finden niedere Kasten und Frauen in den Überlieferungen aus jener Zeit so gut wie keine Erwähnung“, erläutert Carlos Pomedá. „Das bestätigt den demokratischen Geist dieser Tradition und zeigt gleichzeitig die Universalität des Prinzips der Hingabe.“

DIE ROLLE DES GURUS

Genauso wie einst Akka Mahadevi voller Hingabe Shiva liebte, widmen sich auch einige Bhaktis unserer Zeit einer ganz bestimmten Gottheit. Nancy Seitz beispielsweise fühlt sich insbesondere von Saraswati geleitet, wenn sie sich ihrer kreativen Arbeit widmet.

Andere folgen einem Guru: Die Anhänger des integralen Yoga verehren beispielsweise Swami Satchidananda, Sivananda-Yogis Swami Sivananda. All diese Traditionen unterhalten Zentren und Ashrams, in denen sich ihre Schüler treffen,

um spirituellen Unterricht zu erhalten, gemeinsam zu meditieren und Zeremonien abzuhalten.

Yogalehrer Thomas Fortel aus Kalifornien war über 20 Jahre lang tief mit Siddha Yoga verbunden. Seine Lehrerin Gurumayi gab ihm die Sicherheit, Gott zu suchen und sich ihm hinzugeben. Für Jai Uttal war es Guru Neem Karoli Baba, der ihn lehrte, dass jeder Mensch die göttliche Energie in sich trägt.

Im Bhakti Yoga gibt es keinen Masterplan, keine bestimmte Person, Gottheit, kein Objekt und keine abstrakte Idee, denen sich die Yogis verschreiben müssten. Den persönlichen Ansatz zu ergründen, indem man die höhere Macht, das „Göttliche“, um Führung bittet, ist Teil des Bhakti-Weges. „Es geht nicht um Abhängigkeit, sondern darum, zu lernen, das Erlernte zu verinnerlichen und es individuell auf das eigene Leben anzuwenden“, fasst Fortel zusammen.

Trotz seiner eigenen positiven Erfahrungen bezweifelt Uttal, dass ein Hindu-Guru für den Bhakti-Weg unerlässlich ist. „Ich glaube, jeder hat einen Guru. Dieser Guru zeigt sich nicht unbedingt in menschlicher Form – das Leben selbst ist ein Lehrer“, so der Musiker. Eine allgemeingültige Definition für Bhakti gibt es auch für ihn nicht. „Für mich besteht Bhakti darin, Kirtan zu singen, Musik zu machen, verheiratet und Vater zu sein – und all mein Tun Gott zu widmen. Ich glaube, mein kleiner Sohn ist genauso eine Ausdrucksform von Hingabe wie jedes Mantra.“

EIN ENTSPANNTERER ANSATZ

Viele moderne Bhakti-Yogis erkennen ihren Lehrer in allen Facetten des Lebens. Bhakti wird somit zur Lebenseinstellung, zum Seelenzustand. Yogalehrer Rusty Wells aus San Francisco nennt seinen Yogastil „Bhakti Flow“. Er hält die Suche nach einer genauen Definition für Bhakti Yoga oft für unnötig kompliziert: „Eigentlich ist es so einfach, mit etwas Größerem zu verschmelzen – ob man es jetzt das Göttliche oder die allumfassende Liebe nennt oder einfach Verbindung zu allen anderen Wesen aufnimmt.“ Häufig ermutigt er seine Schüler zu Beginn der Praxis, ihr Bemühen, ihr Mitgefühl und ihren Sinn für Hingabe jemandem zu widmen, der gerade Unterstützung braucht.

Sianna Sherman teilt diese zeitgemäße Auffassung von Bhakti. „Jeder liebt in seinem Leben, aber diese Erfahrung ist für jeden Einzelnen mit ganz individuellen Situationen verbunden“, sagt die Yogalehrerin. „Manche Menschen spüren Liebe besonders intensiv in der Natur. Andere kommen über Tanz oder Poesie an dieses Gefühl heran. Liebe ist so vielschichtig und facettenreich. Indem ich aus einem Gefühl der Liebe heraus unterrichte, hoffe ich, meinen Schülern eine Basis dafür zu bieten, diesen Ort auch in ihrem Inneren zu finden.“ ➤



HERZÖFFNER KIRTAN

Ein Weg zu diesem Ort kann über die Praxis des Kirtan führen. Kirtan ist ein fester Bestandteil der Bhakti-Tradition und heißt wörtlich übersetzt „Lobpreis“. Dabei werden Verse oder Mantras vorgesungen und vom Publikum wiederholt. In Indien zeigt sich so die Verehrung für verschiedene Gottheiten. Inzwischen bieten auch im Westen zahlreiche Yoga- und Seminarzentren Kirtan-Veranstaltungen an.

Jai Uttal ist überzeugt, dass Kirtan auf heilende Weise Emotionen kanalisiert. „Unsere Gesellschaft braucht die Rückbesinnung auf das Herz: Wir müssen es hören, heilen und ihm Ausdruck verleihen. Dieses Gefühl müssen wir leben und teilen. Dann steht uns und der Welt das Göttliche offen.“

Das große Interesse an Bhakti Yoga in Form des Kirtan-Singens wertet Uttal als positiven Schub für das kollektive Bewusstsein.

„Der westliche Ansatz zur Spiritualität hat die Bedeutung der Liebe bisher wenig berücksichtigt. Es ging oft nur um kraftvolle Asanapraxis und strikte Meditationstechnik.“ Das Singen spiritueller Lieder hilft jedoch

dabei, das Herz zu öffnen und eine direkte Verbindung mit dem Absoluten einzugehen. Ayurveda-Arzt und Bhakti-Experte Robert Svoboda teilt diese Ansicht, räumt jedoch ein: „Die gelegentliche Teilnahme an einem Kirtan alleine reicht nicht aus, um in die tiefsten Ecken des Selbst vorzudringen. Ich bezweifle, dass dem Großteil der Yoga-Community bewusst ist, welche emotionale Tiefe und Intensität für eine ernsthafte Bhakti-Praxis erforderlich ist.“



BLICK NACH VORN

Dennoch ist es erfreulich, dass der Westen beginnt, mit Bhakti Yoga zu experimentieren. „Die Gita hat die Tür weit geöffnet, so dass jeder seine eigene Verbindung zu Gott einbringen kann“, erläutert Carlos Pomedá. Die meisten Teacher Trainings im Westen berücksichtigen Bhakti Yoga bislang entweder gar nicht oder nur in begrenztem Maße. Pomedá jedoch glaubt, dass westliche Lehrer im Zuge der Vertiefung ihrer

Hatha Yoga-Praxis Bhakti für sich entdecken und auf diese Weise an ihre Schüler weitervermitteln. „Dann endlich können wir den gesamten Reichtum ausschöpfen, den uns Yoga bietet.“

Ist dieser Reichtum erschlossen, wirkt er sich nachhaltig auf unseren modernen, schnellebigen Alltag aus.

Für Nancy Seitz etwa hat der Bhakti-Weg ihre Lebensperspektive komplett verändert. Er hat sie zu Gleichgesinnten geführt, die sich im Sivananda Center zu Bhakti-Zeremonien treffen. Die Praxis der Hingabe unterstützt sie dabei, auch im Alltag – sei es beim Essen oder U-Bahnfahren – positiv zu bleiben und Dankbarkeit zu empfinden. „Viele Leute denken, sie hätten keine Zeit für Bhakti Yoga, dabei kann man Bhakti immer und überall praktizieren“, erläutert die Redakteurin. „Die Einstellung: ‚Okay, jetzt habe ich fünf Minuten Zeit, bitte um sofortige Erleuchtung‘ funktioniert nicht“, sagt Seitz. Aber wer sich die Zeit nimmt, tiefer in diese Praxis einzutauchen, wird feststellen, dass dies ein sehr freudiger Weg zu einem Zustand sein kann, den wir gerne mit dem Wort „Erleuchtung“ umschreiben. *

BHAKTI FÜR ANFÄNGER

von Diane Anderson

Würzen Sie Ihre Asana-Praxis mit einer Prise Hingabe, indem Sie folgende Übungen integrieren:

Bevor Sie mit den Asanas beginnen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich auf das Absolute zu konzentrieren. Widmen Sie Ihre ganze Energie dieser universellen Energie, die Sie sich in einer beliebigen Form vorstellen können – als Gottheit, Person, Natur oder ganz abstrakt. Behalten Sie dieses Bild während der Übungsreihe im Gedächtnis und widmen Sie dem „Göttlichen“ das Resultat ihrer Anstrengung.

Kommen Sie in die Kindposition (Balasana), legen Sie die Handflächen hinter dem Rücken aneinander und drehen Sie die Hände mit den Fingerspitzen in Richtung

Kopf. Legen Sie die Hände dann in der Gebetshaltung zwischen den Schulterblättern auf Höhe des Herzens ab. Begeben Sie sich in die Hände einer Kraft, die größer ist als Sie selbst, und beobachten Sie, wie ein Gefühl von Frieden und Geborgenheit entsteht.

Legen Sie bei einer Meditation, beim Singen oder in Savasana die geöffneten Hände auf die Brust. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit der Einatmung Ihr Herz mit Liebe füllen und sie mit der Ausatmung an die Welt abgeben. Spüren Sie die Wärme, die von Ihrem Herzen ausgeht und öffnen Sie sich der Erkenntnis, dass Liebe Ihre wahre Natur ist. Genießen Sie das gelassene Vertrauen, dass Sie – ohne große Suche und ganz natürlich – bereits mit dem Göttlichen verbunden sind.