

Yogische Wege zum weiblichen Göttlichen

von Karin Burschik

Immer wieder heißt es, Yoga sei mehr als eine exotische Gesundheits-Gymnastik. Aber worin genau besteht dieses Mehr? In dem bisschen Om-Singen und einer kleinen Entspannung? Das kann doch nicht schon alles sein!

Tatsächlich ist Yoga mehr, viel mehr als das. Yoga ist ein spiritueller Weg, das Göttliche zu erfahren und zu leben. Statt „Weg“ könnten wir auch sagen: „Wege“, denn beim Yoga treffen wir auf eine bunte Vielfalt von Lehren und Übungen. Das Ziel – die bewusste Erfahrung der Einheit mit dem Göttlichen – bleibt ewig dasselbe. Doch die Wege dahin können sehr verschieden sein.

Für Frauen kann es nun sehr heilsam sein, sich unterwegs vom weiblichen Göttlichen leiten und begleiten zu lassen. Das Göttliche in weiblicher Gestalt zu sehen und zu erfahren, stärkt ihr Selbstwertgefühl und hilft ihnen, ihren göttlichen Kern zu erkennen und zum Ausdruck zu bringen. Und Männern hilft es, ihre weibliche Seite zu ehren und sich als vollständig und heil zu erfahren.

Außerdem verbindet das weibliche Göttliche uns mit unseren ältesten spirituellen Wurzeln. Jedenfalls deutet vieles darauf hin, dass die Göttin bereits von den Neandertalern hoch verehrt wurde. Die ältesten, erhalten gebliebenen Skulpturen – sie sind 30 bis 40 Tausend Jahre alt – stellen fast ausschließlich Frauen dar, und in der Mythenforschung gibt es zahlreiche Belege für einen Kult der „Großen Göttin“ oder „Großen Mutter“, der weltweit in den verschiedensten Formen ausgeübt wurde.

Darum wollen wir nun einmal schauen, wie wir der Göttin auf drei der vielen Yoga-Wege begegnen können.

Bhakti-Yoga – die Göttin verehren

Am leichtesten dürfte dies beim Bhakti-Yoga geschehen. Hier können wir uns der Göttin in fünf verschiedenen inneren Haltungen nähern, wie wir später noch sehen werden. Zuvor aber wollen wir einige der bekanntesten Göttinnen-Gestalten betrachten.

Zu den beliebtesten zählt Durga, die oft als Allmutter und Mahadevi (Große Göttin) verehrt wird. Sie reitet auf einem Tiger oder Löwen und trägt verschiedene Waffen. Damit kämpft sie aber nur gegen Dämonen, die wir auch als innere und äußere Hindernisse auf dem spirituellen Weg verstehen können. Den Menschen, die sich ihr anvertrauen, zeigt sie sich dagegen als liebende Mutter. Sie lächelt und hat einen ihrer vielen Arme zum Segen erhoben. Doch ihre Liebe ist nicht blind – ihr drittes Auge ist geöffnet. Dabei wird Durga auch als innewohnendes Göttliches erlebt. Dies zeigt sich zum Beispiel in einer Hymne aus dem fünften Kapitel des Devi Mahatmyam:

„ ...

Ehre der Göttin, der Großen Göttin!

Ehre der Segensreichen!

Ehre Ihr, die alles erschafft und erhält!

Ehre sei immer wieder Durga,

die uns aus aller Bedrängnis führt,

die Urgrund ist und Schöpferin von allem!

Ehre, immer wieder Ehre

der Göttin, die in allen Wesen als Bewusstsein lebt,

der Göttin, die in allen Wesen als Weisheit lebt,

der Göttin, die in allen Wesen als Frieden lebt,

der Göttin, die in allen Wesen als Glauben lebt,

der Göttin, die in allen Wesen als Anmut lebt,

der Göttin, die in allen Wesen als Geduld lebt,

der Göttin, die in allen Wesen als Zufriedenheit lebt,

der Göttin, die in allen Wesen als Mutter lebt ...“

Bekannt und beliebt ist auch Lakshmi, die Göttin der Schönheit und Fülle. Viele Darstellungen zeigen sie auf einem Lotus in einem See. Zwei ihrer Hände halten Lotusblüten und zwei weitere spenden Trost, Segen und auch Goldmünzen, während zwei Elefanten ihre Rüssel erheben und lebensspendendes Wasser über sie ausgießen. Lakshmi erinnert uns an die Schönheit und den Reichtum der Schöpfung. Großzügig schenkt sie uns ihre Gaben und lädt uns ein, ihrem Beispiel zu folgen: Öffnen wir uns für den Segen von oben – symbolisiert durch das Wasser – und schenken wir ihn selbstlos wieder her, dann wird der Strom des Segens nie versiegen.

Saraswati, die Göttin der Weisheit und der Künste, spielt eine Vina (Saiteninstrument) und hält in den Händen die Veden und eine Gebetskette. Viele Darstellungen zeigen sie auf einem Schwan oder mit einem weißen Sari. Dies symbolisiert die Reinheit in ihrer Kunst und Weisheit, die sie nicht aus ihrem Ego heraus schöpft. Vielmehr macht sie sich zu einem reinen Instrument und lässt die göttliche Kraft durch sich wirken.

Beliebt und oft auch gefürchtet ist Kali, die schwarze Göttin der Zerstörung, aber auch der Erneuerung und Transformation. Oft trägt sie schreckliche Waffen in den Händen, eine Kette mit Menschenschädeln um den Hals und einen Rock aus abgeschlagenen Armen. Sie streckt die Zunge heraus und tanzt wild und ekstatisch. Kali erinnert uns an die Vergänglichkeit, an das immerwährende Werden und Vergehen. Überwinden wir Abwehr und Anhaftung, dann können wir wild und wonnevoll mit ihr tanzen. Trotz ihrer schrecklichen Erscheinung wird Kali auch als göttliche Mutter verehrt. Wie Mutter Erde nimmt sie nicht nur alles Verbrauchte, Abgestorbene in sich auf, sondern schenkt auch neues Leben. Denen, die sich ihr hingeben, zeigt Kali sich sanft und freundlich. Sie zerstört Unwissenheit und negative Kräfte und befreit aus dem Kreislauf der Wiedergeburten.

Wie bereits gesagt, können wir uns diesen und anderen Göttinnen in fünf verschiedenen inneren Haltungen (Bhavas) nähern.

Im Shanta Bhava erkennen Bhakti-Yogis und -Yoginis Gott oder Göttin in allem, was ist. Das erfüllt sie mit einem tiefen Frieden und

einer stillen Heiterkeit. Besonders ausgeprägt war diese Haltung bei den Sehern (Rishis) der Upanishaden.

Dasya Bhaktas wollen nur eins: ihrer Gottheit mit ganzem Herzen dienen und alles tun, um sie zu erfreuen. Ein Musterbeispiel für diese Haltung ist Hanuman. Er kannte die Wünsche Ramas, bevor Er sie aussprach, und war immer auf dem Sprung, sie zu erfüllen. Auch der bekannte Heilige Ramakrishna empfand sich oft als ein vollkommen abhängiger Diener seiner göttlichen Mutter.

Im Sakhya Bhava stehen wir mit der Gottheit auf freundschaftlichem Fuß wie Arjuna mit Krishna. Die hierarchischen Strukturen sind aufgebrochen und es herrscht ein demokratisches Grundgefühl. Ein Beispiel aus unserer Kultur hierfür wäre Jesus, der seine Jünger ausdrücklich nicht mehr als Knechte, sondern als Freunde bezeichnete.

Viele Christen haben auch ein inniges Verhältnis zum Jesuskind. Im Hinduismus heißt diese Haltung Vatsalya Bhava, und sie ist geprägt von Verantwortungsgefühl und liebender Fürsorge. Der Gläubige dient der Gottheit und umorgt sie wie eine Mutter ihr Kind.

Madhurya – die fünfte Bhava – bezeichnet eine Liebesbeziehung wie die zwischen Radha und Krishna. Gott und Bhakta fühlen sich als eins und halten dennoch einen Hauch von Trennung aufrecht, um das Liebesspiel genießen zu können.

Nicht nur die Göttinnen und die inneren Haltungen, sondern auch die Formen der Verehrung sind sehr vielgestaltig. Wir können Pujas feiern und Mantren oder Kirtans singen, beten oder uns in ein Göttinnenbild vertiefen. Hindus pflegen gern auch einen mütterlich fürsorglichen Umgang mit ihren Statuen oder Statuetten: Sie waschen und füttern sie, kleiden sie an und schmücken sie mit Blumengirlanden.

Menschen, die sich nicht zu devotionalen Praktiken hingezogen fühlen, können das weibliche Göttliche auch im Hatha-Yoga erfahren und verwirklichen.

Hatha-Yoga – Shiva und Shakti vereinen

Dieser gehört zu den jüngsten der klassischen Yoga-Wege und ist im Westen wohl der bekannteste.

Der Begriff „Hatha“ kann übersetzt werden mit Kraft, kraftvolle Anstrengung. Oft werden die beiden Silben auch getrennt übersetzt. Dann bezeichnen Ha (Sonne) und Tha (Mond) die beiden Grundenergien im Menschen, die harmonisiert, geweckt und vereint werden sollen. Hier zeigt sich, dass beim Hatha-Yoga nicht nur der Yoga nach Patanjali Pate gestanden hat, sondern auch der hinduistische Tantrismus, der geprägt ist durch die so genannte Shiva-Shakti-Philosophie.

Shiva bezeichnet hier das männliche Prinzip als Bewusstheit und Transzendenz. Shakti ist die weibliche Urkraft, die das ganze Universum erschafft und erhält. Sind Shiva und Shakti vereint, dann offenbart sich die allem zugrundeliegende göttliche Einheit in den vielfältigen Formen der materiellen Welt. Darum genießen sowohl das weibliche Göttliche als auch die materielle Welt eine besondere Wertschätzung im Tantrismus. Das unterscheidet ihn von den asketischen Idealen und der weltverneinenden Haltung, die im Hinduismus nicht selten anzutreffen sind.

Ein weiteres hervorstechendes Merkmal des Tantrismus' ist das analoge Denken, die Gleichsetzung von Mikro- und Makrokosmos. Shiva und Shakti wirken also nicht nur im Universum, sondern auch im Menschen.

Beim Hatha-Yoga heißt die weibliche Urkraft auch Kundalini (von kundalin (skrt.) – geringelt, Schlange). Wie eine zusammengerollte Schlange ruht sie im Wurzel-Chakra am Beckenboden. Das bedeutet: Die göttliche Schöpferkraft schläft in uns; sie ist inaktiv. Außerdem sind wir uns ihrer meist nicht bewusst, denn sie ist getrennt von der Bewusstheit Shivas im Scheitel-Zentrum. Ziel der Hatha-Yoga-Übungen ist es nun, die Kundalini ins Scheitel-Zentrum zu führen, also unsere schlafenden göttlichen Kräfte zu wecken und mit Bewusstsein zu erfüllen.

Ein erster Schritt auf diesem Weg sind die hierzulande sehr bekannten Asanas – körperliche Übungen, die wir übrigens nur beim Hatha-Yoga finden. Zwar verwendet auch Patanjali das Wort Asana, doch bezeichnet er damit nur eine geeignete Sitzhaltung für die Meditation. Beim Hatha-Yoga dagegen finden wir viele verschiedene Körperhaltungen: Vor- und

Rückbeugen, Drehungen und Umkehrhaltungen im Liegen, Sitzen und Stehen. Bis heute wurden zahlreiche Variationen der klassischen Asanas entwickelt, dazu neue Körperhaltungen und dynamische Übungen. Sie können Blockaden lösen und den Körper stärken und beruhigen.

In der Abfolge der Übungen folgen nun die Pranayamas (Atemübungen), wie sie zuhauf in der langen Tradition des Yoga entwickelt wurden. Beim Hatha-Yoga dienen sie dazu, die Energiekanäle zu reinigen und die Lebensenergie anzuregen.

Intensiviert wird dieser Prozess durch die so genannten Mudras. Im Hatha-Yoga bezeichnet man damit keine Fingerhaltungen, sondern komplexe Übungen, bei denen bestimmte Asanas mit Bandhas (Verschlüssen), Pranayama- und Konzentrationsübungen kombiniert werden. Auch verschiedene Meditationsübungen, zum Beispiel über inneren Klang und inneres Licht, werden beim Hatha-Yoga oft als Mudras bezeichnet.

Die Mudras und Pranayama-Übungen wecken die weibliche Urkraft im Beckenboden und regen sie dazu an, durch die Sushumna, den zentralen Kanal in der Körpermitte, nach oben zu steigen. Auf ihrem Weg weckt und reinigt, heilt und stärkt sie die einzelnen Energiezentren, die mit verschiedenen Lebensbereichen und außergewöhnlichen Fähigkeiten korrespondieren. Im Scheitelzentrum vereinigt sie sich schließlich mit Shiva, dem transzendenten Bewusstsein. Hier kommt das Denken vollkommen zur Ruhe und Yogis und Yoginis erfahren Sat-Chit-Ananda – Sein, Bewusstsein, Glückseligkeit.

Doch damit ist das Ende des Weges noch nicht erreicht. Vielmehr sollen Shiva und Shakti in ihrer Vereinigung nun wieder nach unten geführt werden, um Geist, Energie und Körper zu transformieren. Dabei vertieft sich die Erfahrung der Einheit, bis das ganze Leben aus ihr heraus gelebt werden kann. Dann offenbaren sich die Dualitäten der Alltagswirklichkeit als die beiden Pole eines zugrundeliegenden Ganzen.

Yoga predigt also keine Weltflucht, sondern weist einen Weg, das Göttliche in den Alltag zu bringen, wie das auch beim Karma-Yoga angestrebt wird.

Karma-Yoga – als Göttin leben

Karma-Yogis und -Yoginis können ein ganz normales Leben führen. Äußerlich scheinen sie sich – wie die meisten Menschen – ganz im Getriebe der Welt verfangen zu haben. Innerlich aber sind sie frei, vollkommen frei, denn sie hängen nicht an den Früchten ihrer Taten.

Das liest sich so einfach und tut sich oft so schwer. Natürlich erwarten wir Belohnung und fürchten uns vor Strafe oder Misserfolg. Das ist uns so selbstverständlich, dass wir es meist erst bemerken, wenn unsere Erwartungen einmal nicht erfüllt werden, zum Beispiel an der Empörung, wenn kein Dank kommt oder unsere Arbeit nicht bezahlt wird.

Wie aber können wir unser Handeln befreien?

Ganz bestimmt nicht, indem wir auf unsere Sinne und Emotionen hören. Diese wollen nur eins: Angenehmes erfahren und Unangenehmes meiden. Unterwerfen wir uns ihrem Diktat, dann handeln wir nicht nur unfrei, sondern tun mit Sicherheit auch nicht immer das, was das Beste ist für alle Beteiligten.

Auch das Denken macht nicht so frei, wie wir gerne glauben, denn meist ist es gesteuert von Instinkten und Emotionen, unbewussten Einstellungen, Vorurteilen und Mustern, die sich in traumatischen Situationen gebildet haben.

Wahre Freiheit erfahren wir nur durch das göttliche Selbst. Es befreit uns von der Kette, die uns an das Gestern fesselt. Auch vom Morgen lassen wir uns dann nicht gängeln, sondern handeln frei nach dem Motto: Ich gebe mein Bestes; der Rest geht mich nichts an. So leben wir im Augenblick und sind offen für die Inspiration durch das göttliche Selbst.

Verbinden wir uns mit ihm in seiner weiblichen Form, dann bringen wir der Göttin all unsere Taten, Worte und Gedanken dar. Schließlich entdecken wir ihre Qualitäten auch in uns und bringen sie frei zum Ausdruck, zum Beispiel als Kraft und Freude, Weisheit und Liebe. Was wir dann tun, ist immer wohl getan, und wir können inmitten einer hektischen Welt unseren inneren Frieden bewahren. Wir leben in der Liebe und erfahren tiefes Glück im selbstlosen Dienst am Nächsten.

Selbstverständlich kann sich eine solche innere Haltung auch herausbilden, wenn wir auf einem anderen Yoga-Weg den Zugang zum göttlichen Selbst gefunden haben. Dies bedarf oft großer Anstrengung. Zugleich ist Loslassen gefragt, denn das Göttliche ist ja überall, auch in unserem Innern. Dort ist es uns näher als alles andere. Dennoch erkennen wir es oft nicht, da Maya – Täuschung – es umhüllt.

Oft wird im Hinduismus die ganze Schöpfung als Maya bezeichnet. Dennoch existiert die Schöpfung; sie ist nicht illusionär. Die Täuschung beruht allein auf unserer Sichtweise, die uns glauben lässt, wir seien getrennt vom Göttlichen und vom Rest der Welt. Befreien wir uns von dieser Täuschung, dann erkennen wir Maya als das Gewand, das das Göttliche verhüllt – und zugleich offenbart.

Die undifferenzierte Einheit – Shiva allein – lässt sich nicht erkennen und auch nicht feiern. Shiva braucht seine Shakti, die mit ihm tanzt und Lila spielt, das göttliche Versteckspiel. So eröffnet sich uns ein Weg, das weibliche Göttliche zu ehren und die Shakti in uns zu entdecken, zu wecken und mit, durch und als sie das Leben zu feiern.