

Tanzend den vollkommenen Yoga erfahren



Betrachten wir Yoga im Kontext des indischen Kulturraums, können wir tiefer in sein Wesen eindringen. Shanta, das beglückende Gefühl des Friedens, ist der erste Schritt auf dem spirituellen Weg. Dieses Gefühl kann sehr intensiv im indischen Tanz erlebt werden, denn Tanzen in Meditation in Bewegung.

Natya ist Tanz. Das Sanskritwort bedeutet Bewegung. **Natyashastra**, ein Werk das ums Jahr 0 auf Palmblätter gebracht wurde, beschreibt jede mögliche Haltung und Bewegung der Füße, der Hände, des Kopfes, des Halses, der Augen und dann des ganzen Körpers in Form von 108 Karanas, auf denen auch einige der Asanas basieren. Es gibt 28 einfache und 24 doppelte Handgesten. Jede einzelne dieser Gesten wiederum steht für eine Vielzahl von Bedeutungen. Als Mudras besiegeln sie Dinge wie Mond, Berg oder Geburt, drücken Empfindungen wie glücklich, verzückt, ärgerlich aus, oder beschreiben das unaussprechbare Purusha, das Göttliche.

Mit dem Mudra Anjali beginnt die Anbindung an **den kosmischen Tanz Shivas**, der der vollendete Yogi ist. Mit Pushpaanjali, dem Mudra des Blumenopfers, gibt ein Tanzender seine Gefühle von Lust und Unlust auf, betritt den neutralen Raum, um durch die Symbolik der Gesten von den Göttern wahrgenommen zu werden. Mit dem Mudra und einer Körperhaltung in **Sama**, einer Haltung des gerade Ausgerichtetseins, betritt er den Zustand der Schönheit, die aller ursprünglichen Kreation inneohnt. Er bindet (Yoga) sich an die Vollkommenheit seiner Vision einer göttlichen Existenz. Von diesem Moment an sind alle Bewegungen in

schwierigen Rhythmen auszuführen, so dass die Aufmerksamkeit auf den kosmischen Tanz Shivas stark bleibt und der eigene kleine Geist, das Ego, keine Aufmerksamkeit mehr bekommt.

Vollkommene Meditation

Die Meditation nach den Regeln des Yogasutra kultiviert vier Bhavanas: **Karuna**, das Mitempfinden, **Maitri**, die allumfassende Liebe, **Mudita**, die Begeisterung für Überirdisches, und **Upeksha**, die Unantastbarkeit vom Weltlichen. Natyashastra sagt, Natya sei die vollkommene Meditation: „Wo die Hand hingehet dahin gehen die Augen, wo die Augen hingehen dahin folgt der Geist, wo der Geist weilt entsteht **Bhava** (bewusst gewordener Gefühlszustand) und wo Bhava ist folgt **Rasa** (das Geniessen der Ergriffenheit).“

Bhava und Rasa sind Sinn und Seele des Natya. Natyashastra beschreibt acht Rasas auf der Grundlage von Shanta-Rasa / Frieden, die uns der Vers 51 des **Saundarya Lahari** erschliesst:

Wohlsein und Frieden schaffende Shakti!

*Mit Liebe im Blick auf Shiva
Scham über Menschen
Wut auf die Ganga
Voll Wunder über das dritte Auge
Furcht vor dem Schlangenschmuck
Mut im Blick
Witz durch die Sakhis
mir gewähre dein Mitleid.*

Wie bei einem Regentag, an dem die Sonne die Wolken weiss aufleuchten lässt und sich darauf der Regenbogen zeigt, führt der Tanzende den bunten Bogen der Gefühle vor. Auch er genießt sie, ohne ihnen zu erliegen. Es ist der Zustand des Yogis und

somit ist das Rasalerlebnis ein Übungsfeld für die Samadhi-Erfahrung. In der indischen Kultur ist Rasa immer das Ziel - ob durch Musik,

Tanz oder bildende Kunst. Rasa ist der Genuss des Bhava-Zustandes. Der Sinn des Seins ist der Genuss am Sein: Gott kreierte und genoss.

«Ganzheitliches Denken ist das Tantra des indischen Kulturraums.»

Beglückender Frieden

Betrachten wir Yoga im Kontext des indischen Kulturraums, können wir tiefer in sein Wesen eindringen. **Shanta** oder das beglückende Gefühl des Friedens ist das erste grundlegende Rasa, das alle indischen Gotthei-



ten mit ihrem beseelten Lächeln ausdrücken. Was dem westlichen Yogaübenden oft fehlt, ist ein Verständnis, dass der spirituelle Weg mit Shanta beginnt. Natyashastra enthält viele Anweisungen, die zu Shanta führen: Charakterschulung und Körperdisziplin sind Teil der Verhaltensregeln, die erforderlich sind um mit Natya zu beginnen. Shraddha beinhaltet nie endendes Interesse am Tanz und das Vertrauen, dass die Schön-

heit des Tanzes den Tanzenden in Besitz nimmt. Standhaftigkeit ist genau so nötig wie sich agil drehen zu können (sthira/sukha). Intelligenz, klare Aussprache, Empfinden für Form und eine lächelnde Präsenz sind weitere Grundvoraussetzungen. Das lächelnde Gesicht bedeutet, ohne Missmut den Tanzraum zu betreten, ihn als kosmischen Raum göttlicher Präsenz anzuerkennen und jeden persönlichen Groll hinter sich zu lassen. Ist das Gemüt von Sorgen befreit, entsteht Shanta.

Wie viele üben Asanas oder wollen meditieren, um ihre Sorgen loszuwerden. Bevor Lernen und Üben überhaupt beginnt - das haben uns die grossen Gurus des letzten Jahrhunderts mit aller Entschiedenheit mit auf den Weg gegeben – geht es um Verhalten! Beobachten! Zurücknehmen! Die Asanas zu üben, ohne die Bhavanas zu verinnerlichen, erkennt

ein Natyayogi nicht als Yoga an. Ganzheitliches Denken ist das Tantra des indischen Kulturraums. Nur wenn Körper und Geist zusammengeführt sind und die Anbindung an die vollkommene Schöpfung als Ausgangspunkt einer Asanapraxis gesehen wird, ist die Voraussetzung für Yoga geschaffen. Shanta während des Asanaübens führt auf natürliche Weise in die sitzende Meditation. **Tanzen ist eine Meditation in Bewegung**, ein Dialog zwischen der Einzelsee und der Allseele. Natya erweckt die Vision des unvergänglich Göttlichen Schritt für Schritt, bis der Tanzende mit Leib und Seele Teil des Visualisierten wird. Auf dem Höhepunkt seufzt der Betrachter wie der Tanzende wortlos «Oh!». Diesen Zustand sowie das Erlangen dieses Zustandes bezeichnete Rukmini Devi als Saundarya Yoga, als vollkommener Yoga der in den Zustand unvergänglicher Schönheit ver-

BÜCHER VON ANJALI

- Lotosblüten öffnen sich. Tanz als Weg zur Selbstentfaltung. Kösel Verlag 1989
- Geheimnisse des indischen Tanzes. Schirner Verlag 2006.
- Yoga und Gefühle. Theseus Verlag 2005
- Karma Tanz. Roman. Ansata (Random House) 2007
- Heilende Klänge des Veda. Theseus Verlag 2011

setzt. Er lässt sich auch als göttliches Bewusstsein beschreiben.

Wie nun kann jemand, der mit Sorgen beladen ist, diese loslassen, um im Zustand des Shantas mit seiner Übung des Yoga zu beginnen?

In Indien sind die selig lächelnden Gottheiten omnipräsent. Sie disziplinieren den Betrachter und er respektiert sie mit seinem Herzen. Sie anzurufen gehört zu seinem Yoga. Den Yoga der indischen Gottheiten zu kennen ist für Yogaübende im Westen hilfreich. Dieser Yoga wird in den Tanzliedern besungen und seine Stimmung inspiriert den Zuschauer sowie Zuhörer zur Meditation. Dazu ist der Respekt für ein **Parampara**, den Stammbaum der Gurus, wichtig. Das heisst, man verehrt nicht nur den einzelnen besonderen Meister, und sucht womöglich in ihm die Schwächen des Menschlichen zu entdecken und zu thematisieren, sondern der Lernende entwickelt **Respekt vor der gesamten Tradition**, die auf den ersten Guru zurückgeht: Shiva. Das ist der Einstieg in Shanta.

Der Yoga der Götter

Alle indischen Gottheiten sind tanzende Yogis. Vishnu liegt im Yoganidra auf der Schlange im Weltenmeer in sthira-sukha. Aus seinem Nabel wächst die Lotosblüte, in der Brahma, der Schöpfer sitzt und kriert. In seinen acht Blütenblättern liegen die

acht Rasas. Die Erdgöttin und die Göttin des Glücks weilen neben Vishnu. Er erhebt sich in zehn Bewegungen, den zehn Inkarnationen. In seiner achten Inkarnation als Krishna tanzt er mit allen Menschen. Den Dämon bezwingt er tanzend, indem er auf dessen vielen Köpfen hin und her hüpfte. Jeder seiner Tanzschritte ist ein Sieg über die dunklen Kräfte wie Gier, Eifersucht und Neid.

Krishnas Yoga ist Transzendenz. Er ist in diesem und jenem als konstante Anziehung, die im Universum ruht und die Kreation bewirkt. Krishna, der Saundarya Yogi, ist Verkörperung der ewig unverbrauchten Liebe.

Shiva meditiert versunken im Himalaya. Sein Yoga ist **die Versenkung in das Unveränderbare.** Sein Tanz als Nataraja ist die vollendete Bewegung, die das Nabhichakra als ruhende Achse trägt. Er tanzt inmitten des Flammenkreises. Er verbrennt mit dem dritten Auge den Gott der Lust. Nur um ihn wieder zu erwecken erscheint die Shakti als Parvati, die ihn in Saundaryayoga einweihet. Shivas Asanas zu erlernen und deren philosophische Bedeutung zu verinnerlichen ist der erste Schritt, Körper und Geist zusammenzubringen. Es geht um die korrekte Fusshaltung, dazu die Haltung der verschiedenen Hand-

«Alle indischen
Gottheiten sind
tanzende Yogis.»



gesten, die Shivas geistige Tätigkeiten symbolisieren. Auch Shakti trägt die Stille im Zentrum ihrer Bewegtheit. Beide sind Ausdruck von Sthira Sukha.

Welche der vielen Yogaschulen, die **Ganapati** als Dekoration im Eingangsbereich stehen haben, lehren im Unterricht den Yoga Ganapaties? **Sein Yoga erweckt den Geist**, zeigt gleichzeitig dessen Unwichtigkeit. Als Elefant reitet er auf der Maus. Ganapatis Yoga führt das Unwahrscheinliche vor: «Klopf auf den eigenen Schädel,

zieh an den Ohren, Mensch, denn das Unmögliche verstehst du nicht.» Ganapatis Yoga lehrt: messe den

Körper an keiner Norm, das Unmögliche als möglich zu sehen ist Yoga.

«Wer sich selbst
verschönt, verschönt
die Gesellschaft.»

Rukmini Devis Verdienste

Rukmini Devi war Ende zwanzig, als sie mit ihrem Tanzstudium begann.

Die indische Gesellschaft hatte sich verändert, als ihr Guru M. S. Pillai in den Dreissigerjahren des vorigen Jahrhunderts seinen grossen Tempel, der in einem kleinen südindischen Dorf lag, verliess, um in die moderne von den Engländern gegründete Hafenstadt Madras zu gehen. Mit ihm und anderen bedeutenden Gurus, die alle ursprünglich grossen Tempel angehörten, gab Rukmini Devi dem aussterbenden indischen Tanz im Jahrzehnt vor der Unabhängigkeit Indiens Ansehen. Sie taufte ihn **Bharatanatyam** und rettete ihn, indem sie als vermögende Frau des englischen Theosophen Dr. Arundale Aufführungen organisierte und mit Hilfe ihrer Gurus Kalakshetra gründete.

Rukmini Devi tauschte Gedanken mit den legendären Yogis **J. Krishnamurthi** und **T. Krishnamacharya** aus, denn sie lebten alle drei zur gleichen Zeit und am gleichen Ort. Während der Schriftgelehrte und Philosoph T. Krishnamacharya das



Üben der Asanas im Kontext der Yogaphilosophie propagierte, machte Rukmini Devi **die spirituellen Kontexte des Tanzens** bekannt.

Von uns Schülern wurde sie Athe, Tante, genannt. Es zeigt die enge familiäre Rangordnung, die beim Studium der indischen Künste zwischen Lehrer und Schüler befolgt wird. Immer sind auch die Urahn mit eingeschlossen. Lehrer vererben Wissen an die besten Schüler, sehen sie als Blutsverwandschaft an. Athe eröffnete uns den Blick auf ein parampara, das zurück verfolgbar ist bis zur Tempeltradition des 18. Jahrhunderts und darüber hinaus bis zu dem göttlichen Ursprung des Tanzes. 1986, im gleichen Jahr wie J. Krishnamurthi, verliess sie unsere Welt; T. Krishnamacharya folgte drei Jahre später. Athe wie auch die beiden Weisen bleiben Vorbild für Generationen nach ihnen. Wir vermissen ihre vibrierende Präsenz und ihre Führung, die uns den Blick auf ein phänomenales Wissen eröffnete.

Yoga der Schönheit

Athe gründete «Blue-Cross of India» für Tierschutz, die erste Montessori Schule, sie war die Anführerin einer Renaissance indischen Gedankenguts und der Handwerkskünste. Sie kultivierte Eleganz und Stilempfinden in der Textilweberei. Saundarya, die Schönheit, die aus Harmonieempfinden entsteht und Shanta, Friede, hervorruft, inspirierten sie zu dem einmaligen Gartencampus des Kallakshetra-Institutes (heute die staatliche Universität). Soviel zu den sozialen Aktivitäten einer indischen Yogini. Das wunderschöne Theater, das sie im Stil eines Keralatempels bauen liess, weihte T. Krishnamacharya zusammen mit dem Staatspräsident Indiens ein.

Das Angebot, Präsidentin von Indien zu werden, lehnte Rukmini Devi ab. «Mein Dharma ist die Kunst» –Kunst als Weg zur Vollkommenheit, als Saundarya Yoga. Saundarya Yoga, auch Yoga der Schönheit genannt, zeigt eine Haltung dem Le-

ben gegenüber. Athe sagte, wer sich selbst verschönt – innerlich und äusserlich – verschönt die Gesellschaft, denn das Individuum ist die Gesellschaft.

Sind wir verbunden mit der Schönheit einer Mondnacht ist es nicht nur das Äussere, das die Seele berührt, sondern der Moment, bei dem die Unvergänglichkeit des Mondes gespürt wird. Saundarya als das unverwandelbar Gute, Edle, welches zur tiefen Glückserfahrung führt, ist als Harmonie unser Geburtsrecht.

Bei der tiefen Versenkung in göttliche Schönheit entsteht Shanta. Gefühle werden dann als Wellen wahrgenommen unter denen ein friedlicher Ozean liegt. Tanz zeigt Gefühle wie Wellen und ein Tanzen-der bleibt innen ruhig und ist sich seiner Bewegtheit bewusst. Yoga beginnt.

.....
**Die Autorin hat in Indien indischen Tanz und Sanskritphilosophie studiert und pendelt zwischen Deutschland und Indien. Sie schreibt Lyrik und Romane.*