

Die Analytische Psychologie C. G. Jungs versteht unter aktiver Imagination u. a. „eine bestimmte Form der dialektischen Auseinandersetzung mit dem Unbewussten“.¹ Es handelt sich um ein Verfahren, das vor allem im analytisch geförderten Individuationsprozess geübt wird. Der Analysand greift im Bewusstsein auftauchende Inhalte auf und beobachtet sie, ohne sie zu bewerten. Nach und nach lernt er, seine volle Aufmerksamkeit auf diese Bilder zu lenken. Bei fortschreitender Übung beginnen die aus dem Unbewussten hervortretenden Bilder ein gewisses Eigenleben zu führen und sich voneinander abzugrenzen und zu entfalten. Auf diese Weise wird eine Begegnung mit dem Unbewussten ermöglicht und die Synthese zwischen den bewussten und unbewussten Persönlichkeitsanteilen gefördert. In der Praxis eines erfahrenen Therapeuten stellt dieses Verfahren eine wirksame, aber nicht ungefährliche Methode dar. C. G. Jung hat sie einmal als eine „antizipierte Psychose“ bezeichnet.² Der Analytiker muss darauf bedacht sein zu erkennen, ob und wie weit der Analysand seine unbewussten Inhalte zu integrieren vermag. Andernfalls kann es zu katastrophalen Durchbrüchen aus der Tiefe kommen.

In etwas anderem Sinne (s. u.) hat Jung den Begriff der aktiven Imagination in seinen Studien über die östlichen Lehren angewendet, etwa in der Abhandlung „Zur Psychologie östlicher Meditation“.³ Er hat dabei offengelassen, ob oder wie weit die indischen Texte ein topisches Äquivalent für diesen Begriff kennen.

Die folgende Darstellung will nun versuchen, eine Antwort auf die Frage zu finden, ob sich in den indischen Lehren, insbesondere im Yoga, ein solches Äquivalent nachweisen lässt und welche Rolle der Imagination dort zukommt. Dabei werden wir sehen, dass gerade auch die bekannten Körperhaltungen (*āsana*) des Haṭha-Yoga unter dem Gesichtspunkt der Imagination zu interpretieren sind und hierdurch eine Bedeutung erkennen lassen, die bis anhin kaum oder gar nicht beachtet wurde.

|

In „Zur Psychologie östlicher Meditation“ bespricht C. G. Jung einen mahāyānistischen Text, das *Amitāyurdhyāna-Sūtra*. Er geht auf die Meditationen des Sūtra ein und bezeichnet das Erschaffen eines Meditationsbildes in der Vorstellung des Meditierenden als „aktive Imagination“. Im Kontext: „Die nächste Meditation, die des Wassers, stützt sich auf keinen Sinneseindruck mehr, sondern erschafft nun durch aktive Imagination das Bild einer spiegelnden Wasserfläche [...]“⁴ Es stellt sich nun die Frage: Kennen die buddhistischen

* Nach gleichnamiger Druckausgabe Wichtrach (Institut für Indologie Wichtrach) 1980.

1 M. L. von Franz: Die aktive Imagination in der Psychologie C. G. Jungs, in: Bitter, S. 124.

2 Jung 1956, S. 309.

3 Jung 1963, S. 612.

4 Ebd.

Schriften einen Begriff, der etwa das beinhaltet, was Jung mit aktiver Imagination umschreibt? – Die Frage ist zu bejahen; wir entdecken ihn im Pāli- und Sanskritwort *bhāvanā*. Einen ersten Hinweis darauf verdankt der Verfasser dem bekannten ceylonesischen Mönchsgelehrten Prof. Dr. Bhikkhu W. Rahula, der zum Begriff Meditation (im Bereich des Buddhismus) folgendes sagt: „Das Wort ‚Meditation‘ ist ein armseliger Ersatz für den ursprünglichen Ausdruck *bhāvanā*, der Entfaltung, Entwicklung, Pflege und Übung [...] bedeutet.“⁵ Noch deutlicher äussert sich Nyanatiloka in seinem *Buddhistischen Wörterbuch*: *bhāvanā* bedeutet „eigentlich ‚Insdaseinrufen, Erzeugen‘ usw.“.⁶

Die Meditation des Theravāda kennt eine „Entfaltung (Insdaseinrufen) der Ruhe“ (*samatha-bhāvanā*). Sie ist in der Regel mit der Übung „Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung“ (*ānāpānasati*) verbunden. Dieses Verfahren unterscheidet sich grundsätzlich von den forcierten Atemübungen des Yoga, dem *Prāṇāyāma*. Es erinnert eher an die fünfte Übung des Autogenen Trainings „Es atmet mich“.⁷ Eine Variante zur „Entfaltung der Ruhe“ im Theravāda ist die „Anstrengung zur Entfaltung (der heilsamen Dinge)“ (*bhāvanā-padhāna*). Mit drei weiteren „Anstrengungen“ gehört diese Übung zum sechsten Glied des achtfachen Pfades. Die alte Anleitung zu den vier Übungen beginnt mit den Worten: „Da, ihr Mönche, zeugt der Mönch in sich [a] den Willen, nicht aufgestiegene üble, unheilsame Dinge nicht aufsteigen zu lassen, und er kämpft darum, bietet seine Kraft auf, strengt seinen Willen an und müht sich. Er zeugt in sich [b] den Willen, aufgestiegene üble, unheilsame Dinge zu vertreiben [...] [c] den Willen, den Willen, nicht aufgestiegene heilsame Dinge zu entfalten [...] [d] den Willen, aufgestiegene heilsame Dinge zu erhalten.“⁸ Die zweite Übung, „Anstrengung zur Vertreibung“ (*pahāna-padhāna*), ist in diesem Zusammenhang insofern bemerkenswert, als sie im *Yogasūtra* des Patañjali die Bezeichnung „Entfaltung des Gegensatzes“ (*pratipakṣa-bhāvana*) erhalten hat.⁹

In der älteren Literatur über den Yoga ist der Merksatz des Patañjali, der den Ausdruck *pratipakṣa-bhāvana* enthält, wiederholt nicht richtig verstanden und falsch übersetzt worden. Paul Deussen gibt ihn folgendermassen: „Wird das Zweifelhafte unterdrückt, so entsteht Bewusstwerdung des Gegenteils.“¹⁰ Das „Zweifelhafte“ (*vitarka*) besteht, wie der folgende Leitsatz präzisiert, in dem Verlangen, einem anderen Menschen zu schaden, zu zürnen oder ihn zu hassen. J. W. Hauer übersetzt *pratipakṣa-bhāvana* mit „Erweckung der Gegenmacht“; seine Deutung des Satzes lautet aber – wobei er *vitarka* mit „kritischer Erwägung“ wiedergibt: „Im Zwang der kritischen Erwägung (über *yama* und *niyama*) muss auch das Gegenteil erwogen werden.“ Und zur Methode sagt Hauer: „Diese besteht in strengen psychologischen und philosophischen Erwägungen, die den Sinn haben, das Bewusste und Unterbewusste zu klären.“¹¹ Erst bei dem Praktiker Vivekananda stossen wir auf ein tieferes Verständnis dieses Merksatzes; er gibt den Inhalt frei, aber sinngemäss wieder:

5 Rahula, S. 117.

7 Vgl. Pfeiffer.

9 YS 2.33: *vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam*.

10 Deussen 1923, S. 525.

6 Nyanatiloka 1952, S. 46.

8 Nyanatiloka 1952, S. 153

11 Hauer, S. 247, 314.

„To obstruct thoughts which are inimical to Yoga, contrary thoughts should be brouhgt.“ Im Kommentar dazu schreibt Vivekananda: „For instance, when a big wave of anger has come into the mind, how are we to control that? Just by raising an opposing wave.“¹² Ähnliches lehrt Sivananda: „Wenn sich böse Gedanken in dein Bewusstsein einschleichen [...] rufe gute Gedanken zu Hilfe.“¹³ Hier begegnen wir der Lehre von der Macht des positiven Denkens. Sie spielt bei Sivananda und anderen modernen indischen Yoga-Lehrern eine zentrale Rolle. Sie besteht darin, dass der Schüler seine „schlechten Gedanken vertreibt“ und durch gute ersetzt: „Wie aber Dunkelheit nicht vor der Sonne [...] bestehen kann, so können all diese dunklen, negativen Gedanken, diese unsichtbaren Eindringlinge, die Feinde des Friedens, den erhabenen Gedanken nicht standhalten. Das Positive wird das Negative immer besiegen.“¹⁴ Das Pratipakṣa-Bhāvana, wie es hier gelehrt wird, geht zwar von den Impulsen aus, die aus dem Unbewussten aufsteigen, aber es will diese nicht ins Bewusstsein eintreten lassen, sondern durch die Bildung gegenteiliger Gedanken beseitigen, d. h. ungeschehen machen.

Auch die Bedeutungsfelder dreier Termini aus dem Aṣṭaṅga-Yoga überschneiden sich teilweise mit dem der Imagination. Es handelt sich um Dhāraṇā, Dhyāna und Samādhi.¹⁵ Dhāraṇā bedeutet wörtlich „Festhalten“; es ist das Festhalten eines inneren Bildes (im Unterschied zu Trāṭaka, dem Fixieren des Blickes auf einen kleinen dunklen Punkt, etwa auf einer Wand). Zwischen Dhāraṇā und Dhyāna besteht nur ein unmerklicher Übergang. Dhāraṇā hat noch den Aspekt des bewussten Imaginierens im Sinne eines Erschaffens. Dhyāna hingegen ist bereits der angestrebte Zustand selber. Ebenso unmerklich ist der Übergang in den Samādhi. Patañjali fasst Dhāraṇā, Dhyāna und Samādhi unter dem Oberbegriff Saṃyama zusammen.¹⁶

II

Zweck und Funktion der imaginativen Bemühungen im Yoga illustriert folgende Geschichte:¹⁷ Kṛṣṇa Caitanya, ein junger Mann, der nach Weisheit strebt, kommt zu Rāma Ācārya und bittet um Unterweisung in Meditation. Da sagt Rāma Ācārya: »Gib gut acht: Stelle eine kleine kupferne Statue von Gott Kṛṣṇa vor dir auf, setze dich im Lotussitz nieder und blicke aufmerksam auf diese Statue. Anderes darfst du nicht sehen.« Doch Kṛṣṇa Caitanya scheitert bei dieser Übung. Seine Gedanken schweiften immer wieder ab. Er geht zum Meister und klagt über seine mangelnde Konzentration. Da fragt Rāma Ācārya: »Sage mir Kṛṣṇa,

12 Vivekananda (*Rāja-Yoga*) CW 1, S. 261. Trotz der offensichtlichen Mängel dieser YS-Übersetzung wird hier aus ihr zitiert, weil Vivekananda – ebenso wie Swami Sivananda – über unmittelbare praktische Erfahrungen mit den traditionellen Methoden des Yoga verfügt.

13 Sivananda, S. 170.

14 Ebd. S. 272.

15 Dass auch der Begriff Samādhi mit Bhāvanā (oder Bhāvana) umschrieben werden kann, tritt in Bhojas altem Kommentar zu YS 1.17 hervor: „Samādhi ist eine Art von Bhāvana.“ (Nach Lindquist, S. 103.)

16 YS 3.4 ff. Vgl. unten S. 9 f.: YS 3.25 und 3.50.

17 Bei Sivananda, S. 199, in epischer Breite erzählt.

was du am meisten liebst.« Er antwortet: »O Guru, ich habe zu Hause eine kleine Büffelkuh aufgezogen, die mir Milch und Butter gibt. Ich denke immerfort an sie.« Da gibt Rāma Ācārya dem Schüler folgenden Rat: »Gehe in deine Hütte, setze dich dort nieder und meditiere über deine Büffelkuh.« Am dritten Tage kommt der Meister an der Hütte vorbei und ruft: »Kṛṣṇa, komme heraus!« Doch der Schüler antwortet: »Ich kann nicht durch die Türe, meine Hörner sind zu gross!« Da erkennt Rāma Ācārya, dass sein Schüler die Stufe des Dhyāna erreicht hat und reif ist für den Samdhi. Er lehrt ihn nun die abstrakte Meditation über das wahre Wesen der Büffelkuh, das nach indischer Auffassung im Sat-Cit-Ānanda besteht, im reinen Sein, im reinen Denken und in der Glückseligkeit. Kṛṣṇa befolgt diese Anweisung und erlangt schliesslich den Zustand des Kaivalya, der völligen Befreiung.

Die völlige meditative Identifikation gelingt dem Schüler also erst in dem Moment, wo er über ein Bild meditiert, das in seinem Unbewussten verankert ist. Das Erinnerungsbild der Büffelkuh war im Unbewussten des Schülers derart mit Energie besetzt, dass es ihn bei seinem ersten Meditationsversuch ständig gestört hatte. Der Meister hatte ihm in diesem Falle nicht ein Pratipakṣa-bhāvana empfohlen, sondern die Meditation des Bildes selbst. Diese Erzählung demonstriert sehr anschaulich, um was es in der Yoga-Meditation eigentlich geht: Die Dhāraṇā besteht im Imaginieren der Büffelkuh, beim Dhyāna identifiziert sich der Meditand mit dem imaginierten Bild. Was Kṛṣṇa Caitanya im Dhyāna, in einer „Art von Ersatzrealität“,¹⁸ erlebt, ist die totale Identifikation mit der imaginierten Büffelkuh. Im Samādhi dann, erläutert Sivananda, wird „die begriffliche Dreiheit (*triputi*): Erkennender, Erkenntnis und Ekanntes“¹⁹ aufgehoben, und „es besteht“, wie Eliade kommentiert, „eine reale Koinzidenz zwischen der Erkenntnis des Objekts und dem Objekt der Erkenntnis“, das heisst, „das Objekt stellt sich dem Bewusstsein nicht mehr in der Relation dar, die es bestimmen und als Phänomen definieren, sondern, ‚wie wenn es leer von sich selbst wäre‘.“²⁰

Sehen wir einmal davon ab, dass bereits das Ergebnis der Dhāraṇā über das hinausreicht, was bei einer aktiven Imagination in der Analytischen Psychologie geschieht, so kennt die hinduistische Tradition doch sehr wohl so etwas wie aktive Imagination von Bildern, die dem Meditierenden spontan aufsteigen und von ihm selber ausgewählt werden. Dies wird durch den Aphorismus 1.39 bei Patañjali bestätigt; die Interpretation Sivanandas lautet: „Meditiere über alles, was dir als gut erscheint. So wird es leicht sein, sich zu konzentrieren.“²¹

Eine bedeutende Rolle für die Meditation spielt in Indien seit vielen Jahrhunderten auch die Mantra-Praxis. Ein Mantra ist ein verbales Symbol, das unaufhörlich wiederholt wird, sei es mit lauter Stimme, gemurmelt oder nur in Gedanken gesprochen. Die beiden ersten Formen der Wiederholung heissen Japa, die letzte hingegen Ajapa. Das häufigste Mantra ist die Silbe OM. Diese Silbe wird oft kalligraphisch dargestellt und gilt als das zentrale Symbol

18 Vgl. Jung 1963, S. 535.

19 Sivananda, S. 177.

20 Eliade, S. 87.

21 Sivananda, S. 202.

des Hinduismus überhaupt. Die kalligraphische Wiederholung dieses Symbols heisst im Hindī Likh-japa, Schreib-japa. Die geschriebene Silbe *OM* geht beim Likh-japa in ein Yantra über, das im Yoga ebenfalls der visuellen Meditation dient.²² Auch das Lehrbuch des Patañjali kennt die Meditation über *OM*, das dort Praṇava genannt wird. Vivekananda übersetzt den betreffenden Merksatz (YS 1.28): „The repetition of this (Om) and meditating on its meaning (is the way).“²³ Sivananda schreibt hierzu: „Mit OM verbunden zu sein, bedeutet eins zu werden mit dem von ihm Symbolisierten.“²⁴

Die Vorstellung, dass der Meditierende eins werde mit dem Objekt seiner Meditation, findet sich in zahlreichen Werken der hinduistischen Tradition. Die Maitrī-Upaniṣad beispielsweise erklärt die Lehre von der Einswerdung mit dem imaginierten Objekt der Meditation als das Geheimnis schlechthin (MaiU 6.34.3). Radhakrishnan übersetzt: „What a man thinks, that he becomes, this is the eternal mystery.“²⁵ In der *Aṣṭāvakra-Saṃhitā*, einem Text des Vedānta, erscheint diese Lehre in der lapidaren Fassung: „Wie man denkt, so wird man.“²⁶ Auch in der modernen Yoga-Literatur lässt sich dieser Gedanke nachweisen: „Was du denkst, das wirst du“, erklärte Vivekananda seinen amerikanischen Zuhörern.²⁷ Ebenso verkündet Swami Omkarananda seinen europäischen Anhängern: „Das Wesen des Gemütes ist so beschaffen, dass es zu dem wird, woran es intensiv denkt.“²⁸ Die Lehre, dass der Mensch zu dem wird, was er imaginiert, ist tief in der hinduistischen Tradition verankert, sie ist das „ewige Geheimnis“ schlechthin.

III

Es erhebt sich hier nun die Frage: Bildet der Satz: „Der Mensch wird zu dem, worüber er meditiert“, nicht auch einen Schlüssel zum Verständnis jener Übungen aus dem Yoga, die heute unter der Bezeichnung „indische Körperertüchtigung“ gelehrt und verbreitet werden? Gemeint sind die Stellungen (*āsana*) des Haṭha-Yoga, die zum Kern des populären Yoga im Westen gehören. Die Aussagen der indischen Lehrwerke über die Wirkungen dieser Stellungen sind in der wissenschaftlichen Literatur zwar vermerkt, aber selten oder höchstens in Ansätzen näher untersucht worden. Hier nun einige Beispiele von Āsanas und ihren Wirkungen: Das Śavāsana, die Totenlage, „beseitigt die Ermüdung und bewirkt, dass das Gemüt zur Ruhe kommt“ (HYP 1.32). Das Padmāsana, der Lotussitz, „vernichtet alle Krankheiten“ (HYP 1.47), ebenso das Bhadrāsana (HYP 1.54). Das Matsyāsana, die Fischstellung, „tötet die Krankheiten“ (GhS 2.21). Das Matsyendrāsana „entfacht das Verdauungsfeuer“ (HYP 1.27), desgleichen das Paścitanāsana (HYP 1.29). Einigen Āsanas werden Wirkungen auf der Ebene der okkulten Physiologie zugeschrieben. So soll etwa das Bhujamgāsana, die

22 Über Yantra siehe Zimmer 1951, S. 156 ff.

23 Vivekananda CW I, S. 219.

24 Sivananda, S. 219.

25 Radhakrishnan 1968, S. 845; vgl. auch 1958, S. 263; Anm. zu Vers 8.6.

26 AS 1.11 (*yā matiḥ sā gatir bhavet*). Ebenso lehrt das *Gandharva-Tantra*: „By meditating on anything as the self, one becomes that thing.“ (Nach Woodroffe 1969, S. 302.)

27 Vivekananda 1944, S. 62.

28 Omkarananda 1968, S. 121.

Stellung der Kobra, die als „Schlangengöttin“ bezeichnete Kuṇḍalinī aufwecken (GhS 2.43). Dasselbe gilt für Vajrolī (GhS 3.45). Mukṭāsana (GhS 2.11), Vajrāsana (GhS 2.12) und Gorakṣāsana (GhS 2.25) „verleihen Zauberkräfte“. Und das Siddhāsana „öffnet die Torflügel zur Erlösung“ (GhS 2.7). Sieht man sich die Illustrationen zu diesen Stellungen bei Schmidt und anderen Autoren näher an, so fällt auf, dass sie sich zum Teil sehr ähnlich sind. Von den aufgezählten Stellungen gleichen sich vor allem Padmāsana, Mukṭāsana und Siddhāsana. Gleichwohl werden diesen Āsanas Wirkungen zugeschrieben (s. o.), die wir Europäer auf ganz verschiedene Ebenen verlegen möchten.

Bekanntlich hat sich in unserer Zeit auch der Westen mit den Wirkungen des hier als Fitnesstraining betriebenen Yoga befasst. Eines der meist verbreiteten Werke zu dem Thema ist das Buch von Mukerji und Spiegelhoff: *Yoga und unsere Medizin*, Stuttgart 1963. Die Autoren haben die Wirkungen einer Reihe von Yogapraktiken unter anderem auf folgende Faktoren hin untersucht: Sauerstoffverbrauch, Blutdruck, Blutzucker, Hauttemperatur, EKG, Eingeweide und Skelett. Es ist hier nicht der Ort, über Einzelheiten dieser Untersuchungen zu referieren. Es fällt jedoch auf, dass die Autoren nur beiläufig die acht Stufen des Yoga nennen, ohne auf deren psychologische und religiöse Seite einzugehen. Ebenso ignorieren sie, was die alten Yoga-Texte über die Wirkung der Āsanas aussagen. Auch J.H. Schultz geht in seinem Lehrwerk des Autogenen Trainings auf die Yoga-Übungen ein. Im Kapitel über den Yoga versichert er, es bestünden „deutlichste Parallelen mit den Oberstufenphänomenen unseres Trainings, wie eine kurze Vergleichung oft bis in die Einzelheiten zeigt“.²⁹ Eine genaue Vergleichung gibt aber ein völlig anderes Bild. Beide Verfahren haben beispielsweise nur eine einzige Stellung gemeinsam, die Totenlage; im Autogenen Training – nicht aber im Yoga – erhält sie die Bedeutung der Grundstellung. Die entscheidenden Unterschiede zwischen Autogenem Training und Yoga liegen jedoch in den inneren Erlebnissen. Folgende Anweisungen fehlen im Yoga vollständig: die Imagination der Schwere („Arme und Beine sind ganz schwer“) und der Wärme („Arme und Beine sind ganz warm“), ebenso die Imagination „Es atmet mich“. Auch die Anweisung „Sonnengeflecht ruhig strömend“ ist in der Yoga-Meditation nicht vorhanden. Wer Autogenes Training übt, ist mit therapeutischen Imaginationen im psychosomatischen Bereich beschäftigt. Ein Yogī hingegen legt wenig oder gar keinen Wert auf derartige Vorgänge. Auf der Suche nach dem wahren Sinn der im Yoga verwendeten Stellungen befriedigen Deutungen, wie sie bei Mukerji/Spiegelhoff, Schultz und anderen zu finden sind, in keiner Weise. Denn sie wollen erklären, was die alten Yogatexte gar nicht meinen, und lassen unerklärt, was jene über die Wirkungen ihrer Praktiken berichten.

Während J. H. Schultz in seinem Lehrwerk noch recht umsichtig Ausschau gehalten hat nach verwandten Verfahren zum Autogenen Training, ist D. Langen einen Schritt weitergegangen und hat versucht, die Parellelen zwischen Yoga-Samādhi, buddhistischer Versenkung, taoistischer Meditation und Zen-Satori in eine tabellarische Übersicht zu zwängen.³⁰ Wenn etwa H. Beckh versichert: „Der ganze Buddhismus ist durch und durch nichts als Yoga“, dann aber auch zugibt, „dass die

29 Schultz, S. 308.

30 Langen, S. 114.

sieben ersten Glieder der buddhistischen Formel mit den sieben ersten Yogastufen nicht identisch“ sind,³¹ so ist dies durchaus noch akzeptabel. Langen jedoch stellt auf seiner Tabelle das erste buddhistische Jhāna, das zum Samādhi gehört, neben Pratyāhāra, das „Zurückziehen der Sinne“ im achtfachen Yoga. Eine solche Gegenüberstellung kann nur jemand wagen, dem die Inhalte dieser Begriffe noch nicht klar sind. Mit Recht hat der bedeutende Religionswissenschaftler J. Wach vor voreiligen Gleichsetzungen gewarnt und sich immer wieder auf ein Wort des grossen Indologen Max Müller berufen: „Bevor wir vergleichen, müssen wir genau kennen, was wir vergleichen.“³²

Was die in den indischen Texten behaupteten paranormalen Wirkungen von Yoga-Übungen betrifft, seien hier zwei moderne westliche Autoren angeführt, die über Selbstexperimente berichten: F. Lyman jr. und Theos Bernard. Lyman, Verfasser eines populären Yoga-Buches, berichtet u. .a. das Folgende: „The author once received some instruction, supposedly from a very old source, which contained the secret of levitation. An exercise, very simple, was described, which if practiced sufficiently long and hard, would enable one to defy the force of gravity and float in the air. [...] The author thought little about this for some years, in which time his practice of the postures became much more regular and intensive. He devoted himself for other reasons to the practice of the levitation exercise, not expecting anything to happen. But it did happen. He levitated. There was no external evidence that the body itself moved at all, but oddly enough that did not seem to prevent the conscious mind from taking off and flying about at will. It was a peculiar sensation indeed and a very forceful and convincing one, and it was also greatly inconvenient at all the time it happened. It went on for several days and gradually ceased. We repeat that there was no physical flight, but so strong was the subjective sensation that the known fact seemed to have little importance.“³³ Dieser Fall zeigt, dass Yoga-Übungen tatsächlich in Bereichen wirksam werden können, die wir heute noch nicht restlos überschauen. Ob man durch Yoga zu echten übernatürlichen Fähigkeiten, z. B. Levitationen, kommt, erscheint jedoch – wie auch aus Lymans Bericht hervorgeht – zweifelhaft. Theos Bernard, der in Indien unter Anleitung von erfahrenen Gurus sich einer intensiven Schulung im Haṭha-Yoga unterzogen hat, ist jedenfalls zu dem Ergebnis gelangt: „I found that it [Yoga] holds no magic, performs no miracles, and reveals nothing supernatural.“³⁴

Wo liegt nun der Ursprung der merkwürdig schillernden Aussagen der indischen Texte über die Wirkungen der Yogastellungen? Worin liegt begründet, dass die Texte behaupten, jene Übungen befreien von allen Krankheiten, weckten die Kuṇḍalinī, verliehen Zauberkräfte und öffneten „das Tor zur Erlösung“? Vergegenwärtigen wir uns nochmals einzelne Āsanas. Vom Bhujamgāsana wird gesagt: „Es erwacht infolge der Ausführung die Göttin Schlange“ (GhS 2.43). Die Übung besteht darin, dass man sich auf den Bauch legt und den Kopf wie eine Schlange hebt. Indem der Yogī die Schlange nachmacht, weckt er die mystische Schlange im untersten Cakra (in der Steissbeingegegend). Durch die Identifikation mit einer Schlange wird die okkulte Schlange im Körper geweckt. Wir werden an den alten Satz erinnert: *similia similibus*.

32 Wach, S. 28.

33 Lyman, S. 27 f.

34 Bernard, S. 118; vgl. Koestler, S. 168: „Unter den vielen Europäern, die in den Geist von Yoga auf dem Pfad der Mühsal eindringen wollten, war Dr. Bernard wahrscheinlich der beharrlichste, bescheidenste und ehrlichste. Er verfasste sein letztes Werk über Hatha Yoga nach vielen Jahren ergebener Übung, und im Index dieses kurzen Buches stehen zwei rührende Hinweise: Wunder: keines bekannt geworden. Übernatürliches: nicht offenbar geworden.“

Doch dies ist nicht das einzige Āsana, das sich auf der Basis der imitativen Magie verstehen lässt. Der Stellung des Pfau (*māyūrāsana*) wird nachgesagt, dass sie selbst das Pfeilgift Kālākūṭa zu verdauen helfe (HYP 1,31). Der Grund: Die Inder glaubten einer alten Erzählung, wonach ein Pfau jedes Gift vertrage.

Im Padmāsana, Lotussitz, ahmt der Yogī eine Lotusblüte nach und identifiziert sich mit ihr. Seine zusammengelegten Füße stellen nach unten gesunkene Blütenblätter dar, seine in einer Mudrā gehaltenen Finger repräsentieren die Staubgefäße. Bei dieser Identifikation stehen alte mythische Vorstellungen im Hintergrund: Gott Brahma entspringt einem Lotus aus dem Nabel Viṣṇus. Die Göttin Lakṣmī und andere Gottheiten werden häufig auf einer Lotusblüte thronend dargestellt. Auf modernen indischen Drucken stehen Brahma, Viṣṇu und Śiva, die sog. Trimurti, auf Lotusblüten, die ihrerseits auf dem kosmischen Urwasser schwimmen.³⁵ Der Lotus ist im Hinduismus ein Symbol der Reinheit, Unberührtheit und des primordialen Zustands. Wer sich mit ihm im Padmāsana identifiziert, löst sich physisch und psychisch von der Welt des Vergänglichen. Daher schreibt Rammurti Mishra in seinen *Fundamentals of Yoga* über den Lotussitz: „This pose insures, for one who takes it, the same freedom from care as has the lotus which, by its nature, is free of the water that surrounds it.“³⁶

Zur Löwenstellung (*simhāsana*) meint Swami Dharendra Brahmācari: „Der Körper dessen, der diese Stellung übt, wird mit unerschöpflichen Energien gesegnet, wie der eines Löwen.“³⁷ Und die Heldenstellung (*virāsana*) „verleiht [...] auch Furchtlosigkeit und Ritterlichkeit“.³⁸ In seinem Kommentar zum Makarāsana schreibt Dharendra: „Āsanas entsprechen nicht nur in den körperlichen Stellungen dem Geschöpf, nach dem sie benannt sind, sondern erzeugen auch ähnliche Verhaltensweisen.“³⁹

Der tiefere Sinn der Āsanas erhellt sich also nur dann, wenn der Übende sich auch auf der imaginativen Ebene in das jeweilige Tier oder die Pflanze versetzt, die das Āsana darstellt. Bei dieser Praxis wird meist stillschweigend vorausgesetzt, dass der Meditierende bestimmter Kräfte teilhaftig wird.

Aehnliches lässt sich auch anderweitig im Hinduismus nachweisen. Bei der brahmanischen Jünglingsweihe (*upanaya*) z. B. muss sich der Initiand auf einen Stein stellen. Es wird ihm dabei gesagt: „Tritt auf diesen Stein. Werde so fest wie dieser Stein.“⁴⁰ Dieser Ritus hat eindeutig magische Züge: Durch die Berührung soll gewissermassen die Festigkeit des Steines auf den Jüngling übergehen.

Der Religionswissenschaftler Mircea Eliade scheint das Wesen der magischen Identifikation im Āsana mehr geahnt als klar erkannt zu haben: „Fest steht auf jeden Fall, dass durch die unbewegliche, hieratische Stellung des Körpers eine andere, nichtmenschliche Verfassung nachgeahmt werden soll. Der Yogin im Zustand des āsana kann einer Pflanze oder einem Götterbild gleichgesetzt werden, keinesfalls aber einem Menschen, der ja seiner Definition nach ein bewegliches, unruhiges, arhythmisches Wesen ist.“⁴¹

35 Vitsaxis, plate 1.

37 Dharendra, S. 44.

39 Ebd. S. 96.

41 Eliade, S. 62.

36 Mishra, S. 246.

38 Ebd. S. 46.

40 Pandey, S. 233.

Wie wir gesehen haben, geht es nicht um eine äusserliche Nachahmung, sondern um ein intensiv erlebtes Partizipieren: man übernimmt die besonderen Eigenschaften der im Āsana dargestellten Symbolfigur. Auch die Mudrās weisen auf imitative Magie hin, z. B. die Ma-tāṅgīnīmudrā: Man saugt Wasser durch die Nase ein und stösst es durch den Mund aus wie ein Elefant. „Dann wird man (stark) wie ein Elefant“ (GhS 3.90). Entsprechend die Bhujagīmudrā: „Wenn man den Mund etwas vorstreckt und die Luft mit der Kehle einzieht, so ist das die Bhujagīmudrā, die Alter und Tod vernichtet.“⁴² Hier identifiziert sich der Yogi mit einer Kobra (*bhujagī*), die nach alter indischer Auffassung unsterblich ist, weil sie sich durch ihre ständigen Häutungen immer wieder verjüngen soll.

Im Merksatz 3.25 des Patañjali heisst es in der Übersetzung Vivekanandas: „By making Samyama on the strength of the elephant and others, their respective strength comes to the Yogi.“ Vivekananda fügt in seiner Anmerkung hinzu: „Infinite energy is at the disposal of everyone if he only knows how to get it. The Yogi has discovered the science of getting it.“⁴³ Die Vorstellungen über die magische Kraft des Samyama, wie sie in diesen Zitaten entwickelt werden, decken sich fast vollständig mit dem, was Paracelsus über die magische Wirkung der Imagination geschrieben hat. Paracelsus unterschied sehr deutlich die Phantasie „als einen Eckstein der Narrheit“ von der „strengen Imagination“ als dem „Anfang aller magischen Werke“. „Nun ist die Imagination nichts anderes als eine Sonne im Menschen, die gleichermassen in ihrem Umkreis wirkt, auf den sie hinscheint [...] Wie er [der Mensch] denkt, so ist er, und ein Ding auch, wie er es denkt. Denkt er ein Feuer, so ist er ein Feuer; denket er Krieg, so ist es ein Krieg u. dgl., wie er es selber bestimmt. Hieran liegt es allein, dass die Imagination in sich selbst eine ganze Sonne wird.“⁴⁴

Man muss sich vor Augen halten: die alten Inder kannten weder das Phänomen der Bier-schen Blutstauung, das in westlichen Yogabüchern gelegentlich zur Erklärung der Āsanas herangezogen wird, noch dachten sie sonst in den Begriffen der westlichen Naturwissenschaft. Erst die Vermutung, dass es sich bei den Stellungen der Yoga-Praxis um imitative Magie handeln könnte, lässt uns diese Übungen so verstehen, wie sie von den Indern allem Anschein nach seit Jahrhunderten gemeint waren. Der Satz „Der Mensch wird zu dem, was er meditiert“ ist also eine der zentralen Aussagen des Yoga und der indischen Meditations-technik überhaupt. Dieser Satz kann nur dann voll und ganz gewürdigt werden, wenn wir ihn im Sinne der Magie verstehen, d. h. wenn wir davon ausgehen, dass die Yogis tatsächlich geglaubt haben, sie könnten der Kräfte teilhaftig werden, die sie imaginierten.

IV

Bei Patañjali finden wir einen Satz (YS 3.50), den Vivekananda so übersetzt: „By making Samyama on the discrimination between the Sattva and the Purusha come omnipotence and omniscience.“⁴⁵ Zu YS 4.1 schreibt Vivekananda – es geht u. a. um die Wirkung der

42 GHS 3.92 nach Schmidt, S. 260.

43 Vivekananda CW I, S. 278.

44 Nach Freudenberg, S. 150 ff.

45 Vivekananda CW I, S. 285.

Mantras – : „There is no limit to man’s power, the power of words and the power of mind.“⁴⁶ Und an anderer Stelle: „Wir können das ganze Weltall schaffen oder es aufheben.“⁴⁷ Die gleichen Allmachtsphantasien erscheinen in den Schriften Omkaranandas: „Jene, welche die höchsten Kräfte des Bewusstseins in ihrer Seele entwickelt haben, können aus dem leeren Raum heraus Welten erschaffen.“⁴⁸

Vergegenwärtigen wir uns nocheinmal den Vorgang der Imagination, wie die Inder ihn erleben: Im Zustand der Versenkung fallen Vorstellung und Wirklichkeit, Bild und Abgebildetes in eins. Sivananda sagt: „Du wirst das, was du denkst. Wenn sich agni (Feuer) offenbart, muss man die Gedanken voller Intensität auf apas (Wasser) richten.“⁴⁹ Das imaginierte Wasser vermag dann in der Meditation das imaginierte Feuer zu löschen. Es hat nun den Anschein, als ob die indischen Gurus die in der Meditation gemachten Erfahrungen auf die physische Welt projizierten. Sie erheben ihre in der Versenkung gemachten Erfahrungen zu Gesetzen, die auch für die physische Welt gelten. Das entspricht genau der Definition der Magie, wie sie B. Tyler gegeben hat: „Mistaking an ideal connection for a real one.“⁵⁰ Diese Gurus stehen also völlig im Banne ihrer meditativen Erlebnisse. Die Wirkung dieser Erlebnisse auf ihre Vorstellungswelt ist derart intensiv, dass sie das Opfer einer „positiven Inflation“⁵¹ werden.

Dass Versenkungszustände zu Wahnvorstellungen führen können, zeigt sehr deutlich der Bericht von L. Staudenmaier: *Magie als experimentelle Naturwissenschaft*, Leipzig 1922. Staudenmaier musste bei seinen Selbstversuchen sehr bald feststellen, dass die „besonders emanzipierten und ausgebildeten Zentren meines Unterbewusstseins im allgemeinen nicht die Fähigkeit besitzen, Wirklichkeit (objektive Wahrnehmung) und blosser Vorstellung von einander zu unterscheiden“⁵². Staudenmaier hat sehr deutlich gefühlt, wie gefährlich die „tiefere Ausbildung bestimmter Vorstellungen“⁵³ werden kann, wenn man jahrelang damit experimentiert. Nicht zu Unrecht ist er gelegentlich ein moderner europäischer Yogi genannt worden, obwohl er nicht viel über den indischen Yoga gewusst hat. Eine von Staudenmaiers Beobachtungen verdient in unserem Zusammenhang besondere Aufmerksamkeit. Er spricht von der Wirkung, welche eine umgekehrte Stellung seines Körpers auf ihn ausübt. Er stellt sich nicht auf den Kopf, sondern legt sich auf einen Divan, „mit den Beinen auf der Lehne und dem Kopfe nach unten, so dass eine Blutstauung entsteht“. Dabei beobachtet er, dass „verschiedene Zentren des Unterbewusstseins in stärkere Tätigkeit geraten“.⁵⁴ Hieraus können wir schliessen, dass die verschiedenen Umkehrstellungen des Yoga auch unabhängig von bestimmten Identifikationen psychisch wirksam werden, vor allem dann, wenn diese Āsanas regelmässig und intensiv betrieben werden.

46 Ebd. S. 290.

48 Omkarananda 1971, S. 39.

50 Nach Freud, S. 98.

52 Staudenmaier, S. 71.

54 Ebd. S. III.

47 Vivekananda 1944, S. 127.

49 Sivananda, S. 353.

51 Vgl. Jung 1958, S. 281.

53 Ebd. S. 72.

V

Zusammenfassung:

1. Der indische Kulturbereich gibt das Wort „Imagination“ mit *bhāvanā* (oder *bhāvana* n.) wieder. Imaginationsübungen im Sinne der Analytischen Psychologie finden wir andeutungsweise dort, wo der Schüler über Bilder meditiert, die spontan in seinem Bewusstsein auftauchen. Diese Meditation wird meist dann verwendet, wenn der Schüler die üblichen vorgeschriebenen Themen nicht zu meditieren vermag und seine Gedanken ständig abschweifen. Hierzu die Formel Patañjalis (YS 2.39): „Meditiere über alles, was dir als gut erscheint.“
2. Das vorgeschriebene Meditations- oder Imaginationsthema ist in der Regel ein Götterbild, ein Yantra oder ein Mantra. Das Ziel der meditativen Technik besteht darin, dass der Schüler von der bildhaften (*saguna*) Meditation möglichst bald loskommt und sich der „weiselosen“ (*nirguna*) zuwendet. Am Ende sollen der Erkennende, das Erkennen und das Erkannte zu einer Einheit verschmelzen. Meditative Erfahrungen, die auf die Alltagswelt übertragen werden, führen leicht zu Allmachtsphantasien, und die ursprünglich gesuchte Heilung, d. h. Ganzwerdung des Menschen, schlägt um in eine positive psychische Inflation.
3. Die Āsanas des Yoga sind mehr als ein Fitnesstraining. Sie stellen psychophysische Matrizen dar, die durch Imaginationen ergänzt und erfüllt werden. In den Āsanas werden Tiere, Pflanzen und archetypische Symbole nicht nur äusserlich nachgeahmt, sondern imaginativ erlebt. Der Yogi im Padmāsana kopiert nicht nur äusserlich eine Lotusblüte (*padma*), sondern versucht auf der imaginativen Ebene in den primordialen Zustand zu gelangen, den der Lotus innerhalb der hinduistischen Tradition symbolisiert. Diese Art von „aktiver Imagination“ ist im Sinne einer imitativen Magie zu interpretieren.

Abkürzungen

AS	<i>Aṣṭāvakraśaṃhitā</i>	MaiU	<i>Maitrī-Upaniṣad</i>
GhS	<i>Gheraṇḍasaṃhitā</i>	YS	<i>Pātañjalayogasūtra</i>
HYP	<i>Haṭhayogapradīpikā</i>		

Bibliographie

- Beckh, H.: *Buddhismus*, Bd. 2, Berlin/Leipzig 1928.
- Bernard, Th.: *Hatha Yoga*, 6th impr., London 1960.
- Bitter, W.: *Meditation in Religion und Psychotherapie*, München o. J.
- Deussen, P.: *Geschichte der Philosophie*, Bd. 1,3, 4. Aufl., Leipzig 1922.
- *Sechzig Upanishad's des Veda*, 4., unveränderte Aufl., Darmstadt 1963.
- Dhirendra Brahmachari, Swami: *Yoga progressiv*, Freiburg 1976.
- Eliade, M.: *Yoga*, Zürich 1960.
- Freud, S.: *Totem und Tabu*, London 1940.
- Freudenberg, F.: *Paracelsus und Fludd*, Berlin 1921.
- Hauer, J. W.: *Der Yoga*, Stuttgart 1958.
- Jung, C. G.: *Mysterium Coniunctionis*, Bd. 2, Zürich 1956.
- *Praxis der Psychotherapie*, Zürich/Stuttgart 1958.
- *Psychologie und Religion*, Zürich/Stuttgart 1963.
- Koestler, A.: *Von Heiligen und Automaten*, Zürich 1964.
- Langen, D.: *Archaische Ekstase und asiatische Meditation*, Stuttgart 1963.
- Lindquist, S.: *Die Methoden des Yoga*, Lund 1932.
- Lyman, F. C. jr.: *The Posture of Contemplation*, New York 1969.
- Mishra, Rammurti: *Fundamentals of Yoga*, New York 1959.
- Mukerji, G. S./Spiegelhoff, W.: *Yoga und unsere Medizin*, Stuttgart 1963.
- Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz 1952.
- *Wort des Buddha*, Konstanz 1953.
- Omkarananda, Swami: *Licht, Liebe, Einheit*, Zürich 1968.
- *Ein Licht in unserer Zeit*, Zürich 1969.
- *Das Licht des unendlichen Bewusstseins*, Zürich 1971.
- Pandey, R. B.: *Hindu Samskaras*, Banaras 1949.
- Pfeiffer, W. M.: Konzentrierte Selbstentspannung, in: *Zeitschrift für Psychotherapie und medizinische Psychologie*, Stuttgart 1966, S. 172 ff.
- Radhakrishnan, S.: *Die Bhagavadgita*, mit dem indischen Urtext verglichen und ins Deutsche übersetzt von Siegfried Lienhard, Baden-Baden 1958.
- *The Principle Upanishads*, London 1968.
- Rahula, W.: *Was der Buddha lehrt*, Zürich 1963.
- Schmidt, R.: *Fakire und Fakirtum im alten und modernen Indien*, Berlin 1921.
- Schultz, J. H.: *Das Autogene Training*, 9. Aufl., Stuttgart 1956.
- Sewa Nand, Swami: *Sachitra Yog Asan*, Delhi o. J.
- Sivananda, Swami: *Übungen zu Konzentration und Meditation*, München-Planegg 1952.
- Staudenmaier, L.: *Die Magie als experimentelle Naturwissenschaft*, 2., vermehrte Aufl., Leipzig 1922.
- Vitsaxis, V. G.: *Hindu Epics, Myths and Legends in Popular Illustrations*, Delhi 1977.
- Vivekananda, Swami: *Complete Works [CW]*, vol. 1, 14th ed., Calcutta 1972.
- *Gespräche auf den tausend Inseln*, Zürich 1944.

- Wach, J.: *Vergleichende Religionsforschung*, Stuttgart 1962.
Woodroffe, J.: *Śakti and Śākta*, 7th ed., Madras 1969.
Zimmer, H.: *Mythen und Symbole in indischer Kunst und Kultur*, Zürich 1951.
– *Der Weg zum Selbst*, Zürich 1944.