

Wenn die Macht der Liebe die Liebe zur Macht
überwindet, wird es wahren Frieden geben.

Sri Chinmoy



Bhakti Yoga भक्तियोग

Bhakti Yoga ist der Yoga der Hingabe an das alles durchdringende Höchste, an Brahman. Dieser Yoga ist die Praxis hingebungsvoller Disziplin mit dem Zweck Liebe im Herzen zu erwecken und sich für Gottes Gnade zu öffnen. Das Wort Bhakti kommt von der Sanskrit-Wurzel bhaj = teilen. In der Sprache des Yoga bedeutet Bhakti, Teil von etwas Höherem zu sein, bzw. Anteil am Höchsten zu haben. Die vollendete Form des Bhakti ist das Verschmelzen des Bhakta mit Gott.

Brahman kann aber nicht Partner sein, dem man sich hingeben kann. Die unpersönliche Formlosigkeit muss in einer Form erscheinen, um Partner zu sein. Diese Erscheinungsform ist **Ishvara**, der persönliche Gott (Ishvari in weiblicher Form). Ishvara wird von dem **Bhakta** (Gottesverehrer) mit verschiedenen Namen versehen: Wischnu, Schiwa, Allah, lieber Gott, je nachdem in welcher religiösen Tradition er Gott verehren möchte. In dieser Form geht Bhakti zumeist von einem dualistischen Gottesbild aus. Ohne ein Objekt auf das sich die Liebe richten könnte wäre diese sinnlos.

Andererseits strebt Bhakti nach Auflösung der Person im All-Einen und wird ebenso vom nichtdualistischen Ansatz (wie im *Vedanta*) herausgestellt. Danach ist der Guru für den Schüler der äußere Partner, die Verkörperung Gottes in menschlicher Gestalt. Am Anfang des Weges richtet sich ein Schüler noch stark nach außen. Es bedarf einer sichtbaren Gestalt für seine Verehrung. Der Guru wird als Verkörperung (*Murti*) von Ishvara angesehen (***Ishvaramurti***). Wenn die Sehnsucht des Schülers groß und übermächtig geworden ist, erscheint Ishvara in Gestalt des Guru. Daher sagt man: der Guru findet seinen Schüler. Oder im christlichen Abendland: klopfe an und es wird dir aufgetan. Der spirituelle Lehrer hat den Auftrag, die Außenorientierung des Schülers langsam nach innen zu lenken. Die Sehnsucht nach außen wird nach innen gewendet, bis der Schüler erfährt: **das Höchste, der Lehrer und das Selbst sind eins. (*Ishvara gururatmeti*)**

Bhakti kann somit auf Gott, auf Symbole Gottes oder auf den spirituellen Lehrer gerichtet sein. Bhakti sucht Gemeinschaft und immer engeren Kontakt mit dem Göttlichen. Es geht darum, Qualitäten zu entwickeln, die diese Gemeinschaft mit dem Göttlichen¹ ermöglicht. Diese Qualitäten sind u.a. **Liebe, Selbstlosigkeit und Reinheit.**

Tiefgründige Verehrung Gottes, großzügige Hingabe und völlige Preisgabe an Gott in demütigem und uneigennützigem Dienst sind die Pflastersteine, aus denen dieser Weg zum Höchsten gemacht ist. Es gibt keine allgemeingültige Übungsform für Bhakti. Jeder Lehrer hat seine Methode und idealerweise vermittelt er

¹ Mir ist der Begriff „das Göttliche“ lieber, weil der Begriff „Gott“ bis zur Unkenntlichkeit missbraucht wird

jedem Schüler den für ihn passenden Weg. Methoden sind Gottesdienst, Gebet, Rezitation von *Mantras* (*Japa Yoga*) und Singen des heiligen Namens (z.B. Hare Krishna, Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram). Bhakti nutzt die Gefühle als Weg, um Gott nahe zu kommen.

Bhakti wird auch als Essenz der Religionen beschrieben und steht allen Gläubigen offen (unabhängig von Konfession, Rasse, Kaste, Volkszugehörigkeit usw.). Nach der Bhagavad Gita ist er der wirkungsvollste Yogapfad und ihm wird in der Gita Vorrang vor den anderen Yogas eingeräumt. Er wird dort als die zuverlässigste Art göttlicher Gemeinschaft und Befreiung angesehen. Das Ziel unterscheidet sich nicht von den anderen Yogas. Bhakti Yoga beschreitet nur einen etwas anderen Weg. Ein wahrhaft Liebender ist auch ein wahrhaft Wissender (*Jnani*), denn wirkliches Wissen kommt nicht vom Intellekt, sondern aus dem Herzen.

Die drei klassischen Yoga-Wege hängen eng zusammen. Die Bhagavad Gita macht den Zusammenhang von Bhakti, Karma (Handlung) und Jnana (Wissen) überaus deutlich. Kurz gefasst: ein Wissender (*Jnana-Yogi*) wird auch zum Liebenden (*Bhakti-Yogi*). Er wird auch zum Karma-Yogi, denn es wird ihm unmöglich sein, egoistisch zu handeln.

In Patanjalis Yogasutra ist Bhakti Yoga im zweiten Glied (*Niyama*) der Sutras als ***Ishvarapranidhana*** - Hingabe an Gott - beschrieben.

Bhakti Yoga wird von vielen Hindus praktiziert und gilt im *Vaishnava*-Weg (Vaishnavismus) als eigenständiger spiritueller Pfad, der zur Vollendung und Befreiung (*Moksha*) führt. Im *Saiva Siddhanta* steht Bhakti-Yoga an erster Stelle des *Kriyā Pāda* (Stages of worship)²

Bhakti-Yoga kam um die Zeitenwende auf. Manche Forscher gehen davon aus, dass die Entstehung des Bhakti kein Zufall ist. Um diese Zeit kam in Palästina auch die Lehre Jesu auf. Für Indien war Bhakti genauso umwälzend wie das aufkommende Christentum für den östlichen Mittelmeerraum und kam einer Revolution gleich. Viele überkommene Regeln wurden umgestoßen, denn von Bhakti ist niemand ausgeschlossen. *Jati*, Kastenzugehörigkeit, soziale Herkunft oder Bildung spielen keine Rolle. Nicht das korrekte Durchführen von Ritualen oder das Einhalten von Gebräuchen ist wichtig, sondern die emotionale Hinwendung zu Gott und das Erfülltsein von Gott. Während Jnana-Yoga eher die Intellektuellen anspricht, da es hier um Gelehrsamkeit und um Erwerb von wahrem Wissen geht, ist Bhakti-Yoga eine Angelegenheit des Herzens und der Inbrunst. Nur die Intensität der Hingabe ist bedeutend. Dazu muss man weder den Ablauf der priesterlichen Zeremonien kennen, noch die heiligen Schriften studieren.

Der Yoga der liebevollen Hingabe spielt sich im Reich der Gefühle ab und ist daher ein sehr persönlicher Weg. Gefühle sind nicht objektivierbar. Bhakti-Yoga lässt sich weder kalibrieren noch kontrollieren. Damit zieht Bhakti-Yoga die

² Satguru Sivaya Subramuniyaswami

Priesterherrschaft in Zweifel. Es liegt auf der Hand, dass Bhakti-Yoga vom brahmanischen Klerus und der Orthodoxie mit Argwohn betrachtet wurde.³

Zu diesem Thema eine kleine Geschichte:

Mit wunden Füßen wandert ein von Gott berauschter Bhakta über steinige und staubige Wege. Trotz des Schmerzes in den Gliedern gibt er nicht auf. Er singt ohne Unterlass den Namen Gottes, Hare Krishna, Hare Krishna. Er singt den Namen Gottes laut und mit unbezwingbarer Inbrunst. Während er singend des Weges zieht regt sich ein menschliches Bedürfnis. Der Bhakta hockt sich an den Wegesrand, zieht sein Lungi (Wickeltuch) hoch und entleert seinen Darm, ohne seine Lobpreisungen Gottes zu unterbrechen.

Als nun ein Brahmane mit seinen Schülern des Weges kommt ist dieser erzürnt und klagt den Bhakta der Gotteslästerung an. „Wie kannst du es wagen, den Namen Gottes im Munde zu führen, während du deine stinkenden Ausscheidungen in den Strassengraben entleerst?“ wettert der hohe Priester. Er befiehlt seinen fünf Schülern den Bhakta zu ergreifen, ihn an einen Pfahl zu binden und ihn auszupeitschen.

Den Schülern des Brahmanen aber scheinen die Hände gebunden. Sie sind einfach nicht fähig den Anordnungen des Priesters zu folgen, weil der Bhakta ohne Unterlass, mit einer unübertroffenen Stimmgewalt und mit Feuereifer weiter singt. „Wer einen solchen Mann schlagen will, der ist in Wirklichkeit ein Frevler!“

Die Schüler haben dem Brahmanen gelehrt, was Gottesliebe ist. Der Brahmane bat den Bhakta daraufhin sein Schüler werden zu dürfen. Fortan zogen sie nun unter Anleitung des Bhakta singend und tanzend durch das große Land und verkündeten die Liebe zu Gott als Weg zur Erlösung.

Noch ein Wort zu den Methoden

Obwohl zuvor gesagt wurde, dass es keine *allgemeingültigen* Regeln gibt, sind in Indien bevorzugte Methoden weit verbreitet:

- **Japa** - ist die Rezitation der Namen Gottes oder von Mantras. Diese Wiederholung kann in Worten ausgedrückt oder in Gedanken vollzogen werden. Oft hilft eine Gebetskette, eine Mala mit 108 Perlen.
- **Kirtan** - ist der rhythmische Wechselgesang, bei dem ein Sänger (Guru) den Namen Gottes oder das Mantra vorsingt und der Chor (Gemeinschaft) nachsingt. Dabei wird das Tempo meist schrittweise gesteigert. Kirtan kann bis hin zur Ektase gehen. Melodien und Worte werden oft variiert. Eine besondere Form stellt Kirtan mit *lalita marmika* dar, ein uralter Tanz, der auf die Göttin *Parvati* zurückgeht.
- **Bhajans** sind Lieder der Hingabe, in denen Gott gepriesen wird. Oft wird das gemeinsame Singen mit Tanz verbunden. Meist sind es vertonte Gedichte von Heiligen wie Kabir, Tukaram, Mirabhai und vielen anderen, unter ihnen auch Gandhi (Ragupati ragava raja ram).

³ orthodoxe Hindus behandeln Yogis nach wie vor mit Vorbehalt

- **Pudscha** (Verehrung) eines Bildes oder einer Skulptur. Pudschas sind religiöse Zeremonien bei denen vor einer Statue oder einem Bildnis der Gottheit (oder auch eines Gurus) symbolisch Gaben wie Früchte, Reis, Licht und eine Kokosnuss dargebracht werden. Die Pudscha besteht normalerweise aus einer Anrufung (*Avahanam*) der Gottheit, sowie aus Lobpreisungen. Sie kann aus einem Gemisch von Sanskrit und der lokalen Sprache bestehen.
- **Sewa** - Dienst an der verehrten Gottheit. Jede Tätigkeit kann als Dienst an der Gottheit verstanden werden, wenn man sie der Gottheit innerlich darbringt. Dabei kann die Praxis des **madhu vidya** Hilfestellung leisten. Man widmet jede Handlung mit einer kurzen Gebetsformel dem Höchsten. Die Bhagavad Gita betont, dass man dabei nicht an den Früchten der Handlung festhalten soll und sich nicht als den Handelnden sehen. Im Sewa überschneiden sich Bhakti- und Karma-Yoga.

Uns Westlern kommen manche Pudschas wie ein Götzendienst vor. Doch hinter dieser uns fremdartig erscheinenden Form der Verehrung steht die Auffassung, dass Gott, während der Zeit der Pudscha sich in das verehrte Bild hineinbegibt. Es ist leichter für den Menschen sich Gott in einer bestimmten Form vorzustellen. Ist die Pudscha beendet, dann hat auch die verehrte Gottheit die Form (Bild, Figur) verlassen. Diese leere Form ist nicht mehr verehrungswürdig. Deshalb wird die Skulptur nach Beendigung der Verehrung manchmal vernichtet!

Anmerkung zu den Kirtans:

Die Lieder und Melodien aus der Bhakti-Tradition sind geeignet unsere tiefsten Gefühle ans Tageslicht zu bringen. Mit ihnen können wir einerseits unsere Sehnsucht und Herzenswünsche ausdrücken. Andererseits bringen sie auch verschüttete Emotionen zum Vorschein. Beim Kirtansingen entwickeln wir Seelenqualitäten wie Hingabe und Übereinstimmung mit der Essenz (das Göttliche). Die Schallwellen und der Klang eines Wortes führen zu einer Resonanz im Makro- und Mikrokosmos (Innenleben). „Mantra“ leitet sich aus Manas (denken) ab. Mantra hat seinen Ursprung im Denken, doch geht über das Denken hinaus. Das Denken wird von den üblichen Mustern befreit; es wird „leer“ und räumt den Platz für die Stille, die unser Wesen ist, wie die Stille im Zentrum eines Zyklons.⁴

Bhakti-Yoga ist ein freudiger Weg zum Yoga. Lesen, studieren und Wissen sammeln ist wichtig (jnana) aber der Freude Ausdruck zu geben ist mindestens genau so wichtig (wenn nicht gar wichtiger). Denn ein „Stück des Himmels“ muss meines Erachtens schon auf dem Weg zum Himmel sichtbar sein. Das höchste Ziel des Bhaktas liegt darin, vereint mit jener großartigen Wirklichkeit zu sein, die wir Gott nennen und aus dieser innigen Verbundenheit heraus in der Welt zu leben und zu handeln.

⁴ es geht nicht darum das Denken einzustellen oder Gedanken grundsätzlich als Störung zu betrachten. Es geht im Yoga - und Bhakti ist da keine Ausnahme - um die Ruhigstellung des Geistes, damit der Purusha, das reine Sein deutlich werden kann. Das Denken soll wie ein Werkzeug gebraucht werden, das wir benutzen, wenn es gebraucht wird und das wir in die Werkzeugkiste packen, wenn es nicht gebraucht wird.

Perlen der Weisheit

Richte dein Sinnen auf mich, sei mir durch Opfer und Verehrung ergeben.

Wenn du dein Selbst mit mir verbindest, erreichst du mich gewiss.

Bhagavad Gita; Kap. IX Vers 34

Ich und Gott sind eins

Meister Eckhart

Der Geist, der allen Dingen Leben verleiht, ist die Liebe

Tschu-Li

Nächte werden zum Tag, wenn Gott in unserem Herzen ist, und die Tage werden zur Nacht, wenn er nicht da ist.

Franz von Sales

Glossar

Avahanam		Anrufung einer Gottheit
Bhagavad Gita	bhagavad gītā (f)	„Lied des Erhabenen“; Teil des großen Epos Mahabharata (mahābhārata)
Bhajan	bhajan	Verehrungs- und Lobpreisungsgesang, Lobpreisung Gottes, auch: Zuflucht bei Gott suchen
Bhakta	bhakta (m)	Verehrer, Gott Liebender, Gottesdiener
Bhakti	bhakti (f)	Liebe, Verehrung
Brahman	brāhman (n.)	absolute Wirklichkeit, das göttliche Selbst, „Weltseele“
Darshan	darśan (n)	Ansicht, Weltanschauung, philosophisches System
Guru	guru (m)	spiritueller Lehrer oder Lehrerin (gurvi)
Ishvara gururatmeti		die Einheit von Gott, dem Lehrer und dem Selbst
Ishvara pranidhana	īśvara-pranidhāna (n)	Hingabe aller Handlungen an Gott (im Yoga-Sutra)
Ishvaramurti	īśvaramūrti	Verkörperung Gottes, Gottesbildnis
Ishwara, Ischwari	īśvara (m) īśvarī (f)	Gott, Göttin als personifizierte Erscheinungsform
Japa	japa (m)	Wiederholung eines Mantras, murmeln des Mantras, die ständige Wiederholung des göttlichen Namens,
Jati	jāti	Geburt, Kaste
Jnana	jñāna (n)	(andere Schreibweisen: gnana, gyana) Wissen, Erkenntnis (ein sehr komplexer Begriff mit vielen unterschiedlichen Bedeutungen)
Jnani, Dschnani	jñānī (m)	Weiser, Wissender, jemand der das höchste Wissen besitzt
Kirtan(a)	kīrtan (n)	Singen und Tanzen zu Ehren Gottes, besonders im > Bhakti-Yoga
Kriya Pada	kriyā pāda (m)	der Pfad des Handelns
Lalita marmika		ein einfacher und uralter Tanz, der das Herz öffnet und ein Gefühl der Hingabe und der Freude hervorruft
Madhuvidya		wörtlich: das Wissen vom Honig, „süßes Wissen“; Das Besinnen auf Brahman und Erkennen von „Alles ist Brahman“
Mala	mālā (f)	Gebetskette mit 108 Perlen
Mantra	mantra (m)	Wort, Silbe, heilige Formel, Klangessenz des Seins
Moksha	mokṣa (m)	Erlösung, Befreiung (aus dem Kreislauf der Wiedergeburten)
Murti	mūrti (n)	Form, Manifestation, Verkörperung
Patanjali	Patañjali	Verfasser des Yoga Sutra (Leitfaden des Yoga)
Pudscha, Puja	pūjā, f	Verehrung, Gottesdienst, Anbetung
Saiva Siddhanta	śaiva siddhānta	besondere Doktrin des Gottes Schiwa (Shiva)
Schiwa, Shiva	śiva (m)	Wörtlich: der Glückverheißende, Gnädige oder Freundliche. Das höchste Wesen in der Saivite-Tradition. Gott Shiva ist Alles und in Allem; gleichzeitig der Schöpfer und die Schöpfung, immanent und transzendent.
Vaishnava	vaiṣṇava (m)	von oder in Beziehung zu Vishnu, Verehrer oder Anhänger des Gottes Vishnu (Vishnu) > auch: vaiṣṇavite (m)
Vedanta	vedānta (m)	wörtlich „Ende des Veda“; philosophischen Systeme der Veden
Wischnu, Vishnu	viṣṇu	einer der drei Hauptgötter des Hinduismus, Erhalter des Universums
Yoga Sutra	yoga sūtra	Leitfaden des Yoga; Patanjalis klassisches Werk über Yoga