

## **Anthroposophie und Yoga ----- Östliche und westliche Wege zur Bewusstheitsschulung**

Sowie Yoga im historischen Ursprung nie den Anspruch hatte Religion zu sein, nur zeitweise von brahmanischen Priestern einverleibt wurde und sich dann wieder von den religiösen Dogmen löste, so ist auch die A. keine Religion, sondern ein Erkenntnisweg der sowohl naturwissenschaftliche als auch geisteswissenschaftliche Inhalte miteinander verbindet.

Über die reine Anthropologie hinaus geht ein Bemühen von ihr aus, eine zeitgemäße Denkkultur zu entwickeln aus den Inhalten von Religion, Wissenschaft, Kunst, und Natur, die befähigt die Grenzen zwischen sinnlicher und geistiger Welt zu überwinden.

R. Steiner, der Begründer der A. trägt die verschiedenen Weisheitslehren und ein eigenes übersinnliches Wissen zusammen und stellt es in den Kontext der westlichen Welt. Mit der Erkenntnisfähigkeit der A. werden rückwirkend Inhalte der alten Mysterienschulen neu erschlossen. In diesem Zusammenhang hat er sich auch mit der Samkhya – Philosophie, dem wissenschaftlichen Teil des Yoga beschäftigt. In seinen Vorträgen gibt es vereinzelt Hinweise auf yogische Erkenntnisse und ihre Bedeutsamkeit für die Menschheit. In der esoterischen Schule die von ihm gegründet aber nicht weitergeführt wurde, beschreibt er Atem – und Körperübungen die eindeutige Zusammenhänge zu den klassischen Pranayamas und Asanas des Yoga aufweisen. In seinem Sprachgebrauch bedient er sich vieler Begriffe die aus der alten indischen Sprache, dem Sanskrit abgeleitet sind. Er erkennt aber für den westlichen Menschen, die reine klare Ausrichtung des Denkens als das initiale Werkzeug zur Erlangung von Erkenntnissen aus den höheren, geistigen Welten. Menschen, die sich auf den a. Schulungsweg begeben, dem Herzstück, dem esoterischen Kern der A. werden hierzu tägliche Übungen, Meditationen, (Mantram) gegeben.

Meine ersten Kontakte zum Yoga erhielt ich über meinen Vater, einem tiefreligiösen, lebensfrohen, weltoffenen Menschen, der abends das Mobiliar des Wohnzimmers zur Seite rückte um Platz für seine Yogamatte zu schaffen, meine Mutter inspirierte und mir als kleinem Mädchen gestattete dabei zuzuschauen.

Diese Eindrücke legten Samenkörner in eine vorbereitete Erde, die nach langer Reifungszeit, erst 10 Jahre später wieder an die Oberfläche gelangten und mich selbst auf den Yogaweg brachten. Diesem Weg bin ich treu geblieben, habe ihn erkannt als eine Art Lebenselixier um den Anforderungen des Lebens für mich als Mutter von zwei wunderbaren Söhnen und Krankenschwester standzuhalten. 1992 erhielt ich einen Arbeitsvertrag im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke und gleichzeitig einen Kindergartenplatz im Waldorfkindergarten für meinen zweiten Sohn. So erhielt ich neben dem pädagogischen Bereich der Anthroposophie, mit dem ich mich schon Jahre zuvor beschäftigt hatte, einen Zugang zum medizinisch – pflegerischen Bereich, lernte die Techniken von äußeren Anwendungen im Rahmen der anthroposophisch erweiterten Pflege kennen die mir einen vollständig neuen Zugang zu meinem Beruf verschafften.

Ich hatte das sichere Gefühl dass ich endlich das gefunden hatte in meinem Beruf was ich bis dahin oft schmerzlich vermisst hatte, eine ganzheitliche Sicht auf den erkrankten Menschen, ein therapeutisches Team welches auch Biographiearbeit integrierte und gegenseitig große Wertschätzung füreinander zeigte.

Meine freiberufliche Tätigkeit als Lehrerin für Yoga und Meditation führte ich parallel fort und ich erlebte die Verbindung von A. und Yoga als eine wunderbare Ergänzung welche ein gemeinsames Ziel haben, die Bewusstseinsschulung. Nur die Wege und die Werkzeuge der A und die des Y sind ganz verschiedene.

Meine Liebe für die Menschen und ein Erkennen ihrer verschiedener Bedürfnisse aus den sozialen Lebenszusammenhängen heraus, mein pragmatisches Herangehen an Aufgaben die mir das Leben

stellt, machen mir die Notwendigkeit und Chancen der verschiedenen Schulungswege die uns zur Verfügung stehen, bewusst.

Die Menschen die dem inneren Weg der Anthroposophie nahe stehen lassen eine Freude an naturwissenschaftlichen, intellektuellen, erkenntnistheoretischen Zusammenhängen in Verbindung mit einem inneren christlichen Verständnis, einem zugewendet sein zur Kunst, Kultur und Natur erkennen.

Die Menschen des Westens die sich dem Yoga verbunden fühlen, gelangen auf sehr unterschiedliche Weise dorthin. Zum einen ist es die Liebe nach Ausdruck, nach Bewegung des Körpers auf eine achtsame, andächtige Weise. Einem Bedürfnis nachzugehen den eigenen Körper als Tempel zu erleben, in dem Religiosität, Verbindung zum Höchsten bewusst wird, in ihm den Mikrokosmos im Makrokosmos wahrzunehmen.

Ich war eine Suchende die den unmittelbaren Zugang zu den christlichen Wurzeln nicht finden konnte, mich abwendete von der römisch-katholischen Kirche weil meine Fragen an das Leben von den Institutionen unserer Kirchen nicht beantwortet werden konnten.

Ich fand dann den Weg über die asiatische Kultur und den Weg des Hinduismus und den Buddhismus die den Reinkarnationsgedanken integriert, einen Weg über den dann für mich der wahre Gehalt der christlichen Lehre plötzlich eindrücklich und lebendig wurde. Ich bin den Traditionen der östlichen Welt sehr dankbar für diese tiefe Erkenntnis die mich wieder zurück nach Hause brachte, zum Christentum.

Beim Yoga liegt initial die Körperarbeit im Vordergrund, im Westen gelangen 80 % der Menschen aus einer körperlichen Motivation, weil sie Schmerzen haben und Verspannungen, weil die westliche Medizin häufig keine Antworten mehr findet für ihre Beschwerden, auf den Yogaweg, Menschen die nicht mehr entspannen nicht mehr schlafen können, die Ängste haben. Erst nach einer Zeit des Übens von Asanas von Pranayamas kann die wohltuende Wirkung auf den Geist erlebt werden, die Veränderung des Bewusstseins erfahren werden als stetiger fließender Prozess, Ein Erkenntnisweg der nur über das Erleben, das Tun, das praktische Üben erlangt werden kann, dem Üben von Asanas (Körperhaltungen), von Demut im alltäglichen Leben, von Pranayamas (Atemübungen, Prana ist die Lebensenergie die auch an den Atem gebunden ist), dem Lernen von Mitgefühl und Nächstenliebe. Schritt für Schritt, gut eingebunden in die Aufgaben des täglichen Lebens wird ein zunehmendes Erwachen und Erkennen sichtbar.

Der Erkenntnisweg des Yoga bereitet mir den Zugang zum Verständnis dessen was ich in der Literatur von Steiner finde, hier öffnet sich eine neue Tür zunächst auf der Verstandesebene, die sich aber beim genaueren Betrachten weiterentwickelt zu einem gefühlten, erlebten Verständnis dessen was er beschreibt.

Die Schicksalskräfte stellten eine Liebesbeziehung zu einem Menschen her, meinem heutigen Lebenspartner, der tief mit dem Herzstück der A. verbunden ist. Dadurch entstand ein wunderbarer Austausch, er kam in den Genuss der Wirkungen des Yoga, ich hatte die Möglichkeit tiefere Einblicke in die A. zu bekommen, gemeinsam Texte von Steiner zu studieren immer im persönlichen Austausch miteinander.

Es ist immer wieder spannend zu erfahren wie eine gemeinsame Sprache und ein Verständnis entwickelt werden muss um gegenseitig teilhaben zu können an der Essenz der verschiedenen Wege. Dann aber ist zu erkennen dass eine yogische Meditation (Antar mouna die auch der

buddhistischen Vipassana Meditation ähnlich ist) in welcher der Geist in seiner reiner Form erfahren werden kann, letztendlich nichts anderes ist als den reinen Gedanken in seiner losgelösten höchsten Form zu erfahren.

Im Zustand von „satchitananda „ (absolute Glückseligkeit), der Überwindung der Dualität, dem Erkennen der Einheit auf allen Bewusstseinssebenen, , entsteht das Bild des Ur-Meeres in dem alle Gewässer wieder zusammenfließen, auch die , die über Welten und Zeiten voneinander getrennt waren.

Es sind immer die Menschen die bewusst Verbindungen herstellen können sich gegenseitig tragen, kreativ und schöpferisch sind. und nicht zu vergessen die große Kraft der Liebe die heilende Kräfte hat und Unmögliches möglich macht.

Im großen Respekt für die verschiedenen Weisheitsschulen des Ostens und des Westens, aller Zeiten und aller Welten die ich mit meinem kleinen Geist nicht ganz erfassen kann, wohl aber von Ihnen getragen werden.

SAT NAM  
HARI OM TAT SAT

Bhakti A. Rüttgers