

Andrea Wichterich &  
Reiner Angermeier

# DAS YOGA-ORAKEL

Erkenne dich selbst



Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2023

*Das Yoga-Orakel*

*Erkenne dich selbst*

Andrea Wichterich & Reiner Angermeier

Lektorat: Laura Spies

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2023

Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Illustration: Andrea Wichterich

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung: Dragon Design, GB

Illustrationen: Andrea Wichterich

Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Reliance Printing, Shenzhen, China

Printed in China

ISBN 978-3-89060-844-0

IRIS ist ein Imprint bei Neue Erde.

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29

66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de



## Inhalt

### Einführung

Erkenne dich selbst 8

**Yoga:** Alles ist mit allem verbunden 10

**Asana:** Der Körper als Tor 14

**Mudra:** Es liegt in deiner Hand 18

Fünf Elemente und fünf Körper 19

Die **Chakren** und ihre  
elementare Zuordnung 23

Der Aufbau des Kartensets 28

### Zum Umgang mit den Karten

Das Ziehen der Karte(n) 30

Legebild 34

**Die Karten** →

## Die Karten

### Erde

1. Erde – <i>Prithivi</i>	38
2. Baum ( <i>Vrksasana</i> )	42
3. Krieger 2 ( <i>Virabhadrasana 2</i> )	45
4. Stockhaltung ( <i>Dandasana</i> )	48
5. Kind ( <i>Balasana</i> )	51
6. Totenstellung ( <i>Shavasana</i> )	54
7. <i>Shivalingam Mudra</i>	58

### Wasser

8. Wasser – <i>Jala</i>	61
9. Schmetterling ( <i>Baddha Konasana</i> )	64
10. Hocke ( <i>Malasana</i> )	67
11. Schildkröte ( <i>Kurmasana</i> )	70
12. Vorwärtsbeuge ( <i>Pashimottanasana</i> )	73
13. Halbmond ( <i>Ardha Chandrasana</i> )	76
14. <i>Yoni Mudra</i>	79

### Feuer

15. Feuer – <i>Tejas</i>	82
16. Sonnengruß ( <i>Surya Namaskar</i> )	85
17. Boot ( <i>Navasana</i> )	89

18. Brett ( <i>Utthita Chaturanga Dandasana</i> )	92
19. Kamel ( <i>Ustrasana</i> )	95
20. Krieger 3 ( <i>Virabhadrasana 3</i> )	98
21. <i>Rudra Mudra</i>	101

### Luft

22. Luft – <i>Vayu</i>	105
23. Panther ( <i>Anahatasana</i> )	108
24. Fisch ( <i>Matsyasana</i> )	112
25. Taube ( <i>Rajakapotasana</i> )	115
26. Drehsitz ( <i>Ardha Matsyendrasana</i> )	118
27. Friedvoller Krieger ( <i>Shanti Virabhadrasana</i> )	121
28. Herzlotos- <i>Mudra</i>	125

### Äther

29. Äther – <i>Akasha</i>	129
30. Lotossitz ( <i>Padmasana</i> )	132
31. Berghaltung ( <i>Tadasana</i> )	136
32. Schulterstand ( <i>Sarvangasana</i> )	139
33. Rad ( <i>Chakrasana</i> )	142
34. Kopfstand ( <i>Sirsasana</i> )	145
35. <i>Anjali Mudra</i>	149
36. <i>Om</i>	152

## Einführung

### **Erkenne dich selbst**

»Erkenne dich selbst«, so lautete eine der Inschriften am Tempel des berühmten Orakels von Delphi. An diesem Ort, so heißt es, hauste einst ein schlangenartiges Wesen, ein Drache, den Gaia, die Erdmutter selbst, hervorgebracht hatte. Er verfügte über hellsichtige Fähigkeiten, die später auf die Priesterinnen des Tempels, die Pythias, übergingen. »Erkenne dich selbst.« Diese Aufforderung wurde oft so ausgelegt, uns bescheiden der Endlichkeit, Verletzlichkeit und Unvollkommenheit unserer menschlichen Existenz gewahrzuwerden und vor allem zu realisieren, dass wir im Grunde gar nichts wissen – eine tiefgehende und weitreichende Erkenntnis, die wir dem Weisen Sokrates verdanken und deren Wahrheit wir durchaus noch ein bisschen tiefer entdecken dürfen.

Zudem wurde die Tempelinschrift auch so verstanden, uns Menschen daran zu erinnern, dass wir eingebettet sind in einen größeren Zusammenhang, in die uns umgebende Natur,

dass wir – wenn wir es nun tiefenökologisch ausdrücken – ein kleines Teilchen unserer lebendigen Mitwelt sind. Wie wundervoll wäre das, würde uns auch heute ein Drache von Gaia immer wieder aufs Neue daran erinnern, uns in dieser Hinsicht zu erkennen! (Vielleicht müssen wir diesen Drachen auch nur wieder wahrnehmen lernen.)

Und doch könnte dieser Satz »Erkenne dich selbst« auch weit über unser hautverkapseltes Ego hinausweisen und uns an unsere wahre Herkunft erinnern. Vielleicht könnte er uns gar unsere wirkliche Größe zeigen. Er könnte uns zum Leitstern auf unserem Yogaweg werden.

Auch unser Yogaweg beginnt möglicherweise mit der Erkenntnis, dass wir gar nichts wissen – ja, diese Erkenntnis wird uns vielleicht auf dem ganzen Weg begleiten. All das, womit wir uns in diesem Leben identifizieren, all das, was wir zu sein oder zu wissen glauben, könnte sich auflösen im Jetzt. Vielleicht können wir schon fühlend erahnen, dass wir nicht dieser Körper sind oder, anders ausgedrückt, dass

unser Körper nicht mit der Oberfläche unserer Haut endet. Doch die Amsel, die gerade ihr Abendlied singt, sind wir ja irgendwie nicht – genauso wenig wie der Baum, der sich im Wind wiegt, die Wolke am Himmel und das Auto, der rauchende Schornstein, die Computertastatur... Oder?

Wenn wir unsere lebendige Mitwelt als unseren erweiterten Körper erfahren, sind wir vielleicht schon einen kleinen Schritt weiter. In der Tiefenökologie wird diese Erfahrung als ökologisches Selbst bezeichnet. Doch die Weisheit des Yoga fordert uns auf, noch tiefer zu schauen beziehungsweise zu fühlen, uns nicht mit der Form zu identifizieren, sondern den einen Geist zu erkennen, der in allem wirkt.

### **Yoga: Alles ist mit allem verbunden**

Patanjali, der Urvater des Yoga, lehrt uns, zu erkennen, dass wir mit allem und jedem verbunden sind. Oft wird Yoga mit »Verbundenheit« übersetzt und diese so ausgelegt, dass wir die Verbindung mit unserem »wahren Selbst«

wiederfinden. Eine andere Übersetzung für Yoga ist »Wiedererkennen«. Dieses (Wieder-) Erkennen (des Selbst), so lässt uns Patanjali gleich in seinem allerersten Lehrsatz wissen, geschieht jetzt – jetzt und hier, in diesem Augenblick!

Mit dem *Yoga-Sutra* hat Patanjali vor etwa 2500 Jahren die Weisheitslehre des Yoga kongenial auf den Punkt gebracht. In 196 Sutras oder Lehrsätzen entfaltet sich für den Yogalernenden die spirituelle Quintessenz des Yoga. Alle Yogaschulen gehen mehr oder weniger auf Patanjalis Weisheiten zurück und betrachten den achtstufigen Pfad als Herzstück des *Yoga-Sutras*. Dieser Pfad beschreibt die Methoden des Yoga, die von Stufe zu Stufe immer feiner werden.

### **DER ACHTSTUFIGE PFAD**

- 1. Yama: Aus deiner Präsenz heraus ergeben sich Lebensweisen, wie du dich in Bezug auf deine Mitwelt verhältst.*
- 2. Niyama: Aus deiner Präsenz heraus ergeben sich Lebensweisen im Umgang mit dir selbst.*

3. *Asana*: eine Körperhaltung, in der du sehr still und fein bist
4. *Pranayama*: die Erfahrung der Urkraft über den Atem
5. *Pratyahara*: Urwahrnehmung durch die Versammlung der Sinne
6. *Dharana*: Fokussierung und Zentrierung auf die Lebensenergie
7. *Dhyana*: Meditation
8. *Samadhi*: Erfahrung der Quelle oder Essenz

Der achtstufige Pfad ist eine Landkarte, die uns auf unserem Yogaweg die entscheidende Orientierung gibt. Jeder, der sich auf dem Weg befindet, kennt aber auch die Fallstricke, die sich in einem unruhigen Geist und fehlender Präsenz im Körper äußern. Deshalb hat Patanjali die Ausrichtung auf das Hier und Jetzt im *Yoga-Sutra* an die erste Stelle gesetzt. Nur dann ist das »Wiedererkennen« unseres spirituellen Selbst überhaupt möglich.

In der Regel sind wir mit der – sicherlich faszinierenden und wundervollen – hautverkapsel-

ten Form, unserem physischen Körper, in der wir uns jetzt gerade befinden, ebenso identifiziert wie mit unseren ganzen Geschichten und Phantasien, mit der Vergangenheit und unserer Projektion der Zukunft. In diesen Geschichten werden wir jedoch das Selbst nicht erkennen. Manchmal können sie uns vielleicht darauf hinweisen, doch erkennen können wir es nur jetzt, das heißt: in der Wirklichkeit. Auch wenn es vielleicht zunächst paradox erscheint: Unser physischer Körper wird uns zur Eintrittspforte in diese Wirklichkeit, in diesen Augenblick. Wenn du im Körper anwesend, wirklich anwesend bist, dann kannst du dich gar nicht in Phantasien, Sorgen, Ängsten oder auch in freudvollen Gedankenspielen verlieren. Hier und jetzt beginnt Yoga. Dein Körper wird dir zum Tor, dich selbst zu erkennen. Die Form ermöglicht dir, das Formlose zu erkennen: die Seele oder auch die Essenz deines Seins. Im Yoga heißt das Selbst auch *Atman*, es ist der Lebens-Atem, der Hauch des Göttlichen, der allem Lebendigen innewohnt. Und bestimmt hast du schon einmal die Erfahrung gemacht,

dass der Schleier der Illusion sich gehoben hat und du plötzlich fühlen konntest: Du bist nicht getrennt. Auf der Ebene der Form bist du hier und die Amsel dort. Im Erkennen des Selbst gibt es diese Trennung nicht.

Die Methoden des Yoga lehren uns, uns genau auf diese Erfahrung vorzubereiten und in der Kraft des Augenblicks zu versammeln. Immer und immer wieder... Jetzt.

Und vielleicht geschieht es – gerade jetzt –, dass deine Wahrnehmung sich verändert. Du bist weder auf diesen Körper begrenzt noch auf deinen »erweiterten Körper« und all die wundervollen Formen, die dir hier begegnen, sondern du bist in allem. Du kannst zuschauen, wie die Formen sich auflösen und der Raum sich weitet. Das Selbst ist grenzenlos, unendlich. Und die Liebe ist die Kraft, die alles miteinander verbindet.

### **Asana: Der Körper als Tor**

Der Körper, die Form ist unsere Eintrittspforte, das Formlose oder die Essenz zu erkennen, die Einheit allen Seins zu erfahren. Und

doch sind wir nicht dieser Körper. Das ist keineswegs eine den Körper verneinende Haltung, sondern ganz im Gegenteil: Der Körper wird uns zur Möglichkeit, in *Lila*, das göttliche Spiel ganz einzutauchen und all diese Erfahrungen zu sammeln und die Einheit und die Freiheit zu erfahren.\* Wir können das Selbst erkennen: in diesem Körper, im Spiegel anderer Körper, im Spiegel der Natur (zum Beispiel, wenn wir auf Visionssuche oder Medizinwanderungen gehen) und sogar im Spiegel der Bilder und Worte dieses Orakels – zumindest dann, wenn wir nicht an der Oberfläche bleiben. Es ist alles *Lila*, ein Spiel...

Jede Haltung, die wir einnehmen, bringt etwas zum Ausdruck. Wir können an der Körperhaltung eines Menschen (einschließlich Gestik und Mimik) sehen, wie seine innere Struktur und Befindlichkeit sind. Seine Haltung erzählt uns die Geschichte(n) seines Gemütes. Zugleich ist

\* *Kaivalya*, die Freiheit – darin mündet das Yoga-Sutra im 4. Buch. Zwischen *Atta* (= Jetzt) und *Kaivalya* (= Freiheit) spannt sich die ganze Weisheit des Yoga auf.

jede Haltung auch Eindruck – die Haltung, die wir einnehmen, wirkt sich auf unser Innerstes aus. Und da wir ja schon fühlend erahnen, dass wir mit allem verbunden sind, haben wir vielleicht auch Zugang zu dem Empfinden, dass unsere Haltung sich nicht nur auf uns selbst auswirkt, sondern auch auf die Energie im Raum. Und so möchten auch die Haltungen auf den Karten dir etwas spiegeln und dich dazu einladen, mit ihnen zu experimentieren.\* Und selbst die Bilder entfalten eine Wirkung; sie verändern die Energie im Raum – vielleicht magst du die Karte(n), die du gezogen hast, ja für eine Weile in deinem Raum aufstellen.

Oft werden die Körperhaltungen *Asanas* genannt. Patanjali hat zwar über *Asana* geschrieben, doch er hat nicht die hier abgebildeten Haltungen beschrieben. Diese und andere gingen erst aus der Yogatradition des Mittelalters hervor. Sicherlich wurden sie so wichtig, weil die Menschen sich auf ihrem

\* Selbstverständlich ersetzen die Bilder nicht die Anleitung durch einen Yogalehrer.

Yogaweg mit Hindernissen konfrontiert sahen (die schon Patanjali beschreibt). Zunächst galt es, Spannungen aus dem Körper und dem Gemüt (beziehungsweise unsere Identifikation damit) zu lösen, sonst ist die Erfahrung von Einheit kaum möglich...

Viele Körperübungen und andere Praktiken dienen zunächst einmal genau dazu – doch vielleicht tauchst du im Üben wirklich ein in *Asana*. Patanjali lehrt uns, dass eine *Asana* sehr still, stabil, sehr fähig und fein ausgeführt werden soll. Dann lösen sich die Gegensätze auf; du bist weder über-erregt (hyperton) noch schlaff (hypoton). Du bewegst dich in einer »goldenen Mitte« und erfährst Einheit.

Die auf den Karten abgebildeten Körperhaltungen spiegeln dir vielleicht deine Situation, doch sie weisen auch darüber hinaus und bieten Möglichkeiten an, die Spannung darin zu lösen. Und dafür brauchst du die Haltung gar nicht einnehmen, es genügt, ihre Qualität zu fühlen.

Manchmal sind es gar keine Haltungen des ganzen Körpers, sondern Handhaltungen, sogenannte *Mudras*.



### **Mudra: Es liegt in deiner Hand**

In unseren Händen ist reflektorisch unser ganzer Körper abgebildet. Und so wirkt sich eine Handhaltung, die wir einnehmen, auch auf unseren ganzen Körper, zudem auf unser Gemüt und unser Nervensystem aus. Wie du vielleicht weißt, sind unsere Hände mit dem Herzen verbunden. In der Mitte unseres Handtellers findet sich *Tala Hridaya*, das Herz der Hand (ein wichtiger Energiepunkt im Ayurveda). Die fünf Finger repräsentieren die fünf Elemente und unsere fünf Körper.

Deine Hände erzählen so viel über dich! Sogar medizinische Diagnosen können über die Betrachtung der Hände gestellt werden, und die hohe Kunst des Handlesens ist wohl so alt wie die Menschheit. Doch auch die Haltung deiner Hände und die Art, wie du sie bewegst, erzählt und bewirkt sehr viel! Die Bewegung deiner Hände kann Schmerz verursachen (ohne dass es eine physische Berührung gäbe), und sie kann Heilung schenken. Auch *Mudras* wirken in diesem Sinne; übersetzt bedeutet »*Mudra*« in etwa »das, was Freude gibt«. Viele

klassische *Mudras* sind zudem Gesten des Segnens. Für dieses Orakel haben wir zu jedem Element jeweils ein *Mudra* ausgewählt. Mögen die *Mudras* Segen und Freude schenken und uns den Weg weisen zu unserem Selbst.

### **Die fünf Elemente und die fünf Körper**

Als die in sich ruhende Ur-Natur von Bewusstsein durchdrungen wurde, so lässt uns die altindische Weisheitslehre wissen, setzte sich das große Rad in Bewegung und *Lila*, das göttliche Spiel, begann. Die drei Qualitäten der Ur-Natur (*Rajas*, *Tamas* und *Sattva*) brachten die fünf Elemente hervor, und jede Form, in die die Liebe selbst sich hinein gebar, setzt sich aus diesen fünf Elementen zusammen. In jedem Wesen, in jeder Form, ist das Zusammenspiel der Elemente einzigartig. Je nachdem, wie sie sich in dir zusammenfügen oder du dich aus ihnen, entsteht daraus deine einzigartige Persönlichkeit, dein einzigartiger Körper, den es kein zweites Mal gibt. Keine Blüte ist wie die andere! Manchmal geraten die Elemente – kollektiv wie auch individuell – aus dem Gleichgewicht;

dann können wir sie mit den anderen Elementen ausbalancieren. Wir haben die Haltungen auf den Karten den Elementen zugeordnet, so können sie helfen, das elementare Gleichgewicht wieder herzustellen. Natürlich gibt es vielfältige Möglichkeiten der Zuordnung.\* Wir haben uns hier am indischen *Chakrensystem* und der Wirkung der Übungen auf dieses orientiert – dazu siehe weiter unten.

Auch die Finger unserer Hände sind, wie erwähnt, mit den Qualitäten der Elemente verbunden: Der Daumen ist mit dem Feuer (*Tejas*) verbunden, der Zeigefinger mit Luft (*Vayu*), der Mittelfinger mit Äther (*Akasha*), der Ringfinger mit Erde (*Prithvi*) und der kleine Finger mit dem Wasser (*Jala*).

Selbst in den fünf Sinnen spiegeln sie sich wieder: das Feuer im Sehen, unserem dominanten Sinn, die Erde im Riechen, das Wasser

\* Oft geschieht dies z.B. über die Meridiane, die Energieleitbahnen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin.

im Schmecken, die Luft im Fühlen und der Äther im Hören. Das ganze Spiel der Form ist ein Spiel der Elemente.

Wir ahnen nun schon, dass wir nicht der physische Körper sind, den wir gerade bewohnen. Dieser entspricht in der Lehre der Elemente der Erde. Er heißt auch **Anamaya Kosha** (»*Ana*« bedeutet »Nahrung« und »Mutter«; »*kosha*« bedeutet »Hülle«). Im Yoga und der medizinischen Schwesternwissenschaft Ayurveda kennen wir noch vier weitere Körper oder »Hüllen«. Unsere Reise beginnt (und endet) mit dem grobstofflichen Körper, doch unser Spiel verfeinert sich immer mehr, bis wir schließlich erkennen, was die »Hüllen« verhüllen: uns selbst.

Dem Wasser-Element zugeordnet ist **Pranamaya Kosha** (*Prana* ist die Urkraft, unsere Lebensenergie). Aus Sicht des Grobstofflichen ist dies unser Allerfeinstes, unser Nervensystem.

Die Reise führt uns weiter in unser Unbewusstes, in unser Gemüt. Hier geht es feurig zu; hier begegnen uns all unsere liebgewonnenen