

पतञ्जलिः  
योगसूत्राणि

PATAÑJALI  
DAS YOGASUTRA  
Von der Erkenntnis zur Befreiung

  
arkana



पतञ्जलिः  
योगसूत्राणि

PATAÑJALI

# DAS YOGASUTRA

VON DER ERKENNTNIS ZUR BEFREIUNG

EINFÜHRUNG,  
ÜBERSETZUNG UND ERLÄUTERUNG VON  
**R. SRIRAM**

Mit einem Vorwort von Sri T. K. V. Desikachar



arkana

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Die vorliegende Ausgabe ist die vollständig überarbeitete Fassung  
der 2003 im Selbstverlag R. Sriram erschienenen Ausgabe: Patañjali YOGASUTRA  
Copyright © 2006 der Originalausgabe: Theseus in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld  
Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld,  
unter Verwendung eines Fotos von © Hildegard Morian

Satz: Michael Shorny

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-442-34555-7

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

## INHALT

WORTE VON SRI T. K. V. DESIKACHAR .....	7
DANKSAGUNG .....	10
VORWORT .....	11
ZUR SCHREIBWEISE DER SANSKRITWÖRTER .....	16
ERSTES KAPITEL: DIE VOLKKOMMENE ERKENNTNIS .....	19
ZUSAMMENFASSUNG .....	20
ÜBERSETZUNG .....	31
ZWEITES KAPITEL: DIE ÜBUNG .....	83
ZUSAMMENFASSUNG .....	84
ÜBERSETZUNG .....	95
DRITTES KAPITEL: DIE UNGEÖHNLICHEN ERGEBNISSE .....	151
ZUSAMMENFASSUNG .....	152
ÜBERSETZUNG .....	160
VIERTES KAPITEL: DIE BEFREIUNG .....	215
ZUSAMMENFASSUNG .....	217
ÜBERSETZUNG .....	224
GLOSSAR .....	259



## WORTE VON SRI T. K. V. DESIKACHAR

Als mich Sriram bat, ein Vorwort zu seiner Übersetzung des *Yogasūtra* zu schreiben, stellte ich ihm sofort viele Fragen, wie

1. Was ist der Unterschied zwischen *Śraddhā* und *Īśvarapraṇidhāna*?

»*Śraddhā* ist *Urvertrauen*, wir leben von ihr, sie ist da auch ohne einen Gegenstand des Vertrauens. *Īśvarapraṇidhāna* ist der Glaube an eine Vision, der uns zu diesem *Urvertrauen* zurückführt.«

2. Wie kann der Tiefschlaf zu den Aktivitäten des *Citta* gezählt werden?

»Im Tiefschlaf geht die Aktivität im Geist auf ein Minimum zurück, ist jedoch bereit, in die Aktivität anzuspringen, dazu braucht es nur ein lautes Geräusch. Der aktive Geist ist nicht ausgeschaltet, insofern zählt *Nidrā* zu den *Vṛttis* von *Citta*.«

3. Wie können *Samskāras*, die erworbenen Neigungen, in Schach gehalten werden?

»Alte Gewohnheiten werden nur dann wachgerufen, wenn wir unruhig sind, große Erwartungen haben und in einer Situation stehen, die die ungünstigen Erinnerungen oder Assoziationen stimulieren. Wenn wir wach bleiben oder keine Erwartungshaltung einnehmen oder Situationen vermeiden, die uns mit alten Neigungen in Verbindung bringen, können wir die Wirkung der *Samskāras* einigermaßen in Schach halten (*Yogasūtra* 4.11).«

4. Schön! Wie werden *Siddhis* zu Hindernissen im Yoga?

»Ihr Lob schmeichelt mir. Hoffentlich lenkt mich das zufriedene Lächeln in meinem Gesicht nicht von der Wachsamkeit für Ihre weiteren Fragen ab! Es ist nicht leicht, im Leben größere Errungenschaften anzunehmen, ohne dabei selbstzufrieden zu werden oder gar die Vision zu vergessen (*Yogasūtra* 3.51).«

5. Was sagt der Begriff *Vinyoga* aus? Handelt es sich dabei um einen Stil des Yoga?

»*Vinyoga* bedeutet ›spezielle Anwendung‹. Wir können die Übung nur auf eine uns passende Weise anwenden und dabei schrittweise vorgehen. Es handelt sich nicht um einen Stil von Yoga (Yogasūtra 3.6).«

6. Wie erklärst du den Begriff *Brahmacarya* zeitgemäß?

»Im Umgang mit Menschen im Bewusstsein des Brahman zu bleiben, ist dieses wichtige Übungsglied im Yogaweg (Yogasūtra 2.38). Wenn wir mit Menschen verkehren, sollten wir die Achtung vor unserem Umfeld und den Respekt vor der Menschlichkeit des Gegenübers nicht verlieren. Dann würden wir uns lieben und streiten können, ohne zu verletzen.«

7. Ist *Pratyāhāra* ein übbares Glied des Yoga?

»Im Yogasūtra zählt es zu den äußereren Gliedern des Übungsweges, also ist es übbar. Wir können und dürfen den Atem lenken, so auch unsere Sinne. Sonst entscheidet unsere Umgebung für uns, welche Richtung die Sinne nehmen (Yogasūtra 2.54).«

8. Was ist der Unterschied zwischen *Dhyānam* und *Samādhi*?

»Das Dranbleiben (*abhyāsa*) ist wichtig bei *Dhyānam*, der Meditation. Bei *Samādhi* jedoch ist das Loslassen (*vairāgya*) wichtiger. *Dhyānam* können wir mit dem Willen zum Üben lenken, *Samādhi* müssen wir dann geschehen lassen. Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass ohne das Dranbleiben das Loslassen keinen Sinn ergibt (Yogasūtras 1.12–1.15 und 3.2–3.3).«

9. Was ist *Paravairāgya*?

»*Vairāgya* geht meistens einher mit etwas Ablehnung, so dass wir den nötigen Abstand finden. Wir lassen oft los, indem wir manche Tatsachen übersehen. Ein Mensch mit *Paravairāgya* braucht keinerlei ablehnende Haltung, denn er ist in sich verankert auf eine vollkommene Weise.«

10. Wie wirst du den Schülern erklären, was *Nirbijas-Samādhi* ist?

»»*Yatho vaco nivartante ...* Ich erinnere mich an die Taittiriya-Upanisad, Worte langen nicht aus, um manche Dinge zu erklären. Frei von Vorurteilen und Voreingenommenheiten zu wirken ist ein Yogaziel, das sehr groß und gut nachvollziehbar ist. Mit diesem Ziel haben ich und die Menschen, die von mir Yoga lernen wollen, genug zu tun (Yogasūtra 4.7).«

11. Was sind die Faktoren, die Wandel einleiten? Was ist *Dharma*, was ist *Lakṣaṇa*, was ist *Avasthā*?

»Zeit bringt Änderung, was uns oft von Problemen löst. Das ist *Avāsthāpariṇāma*. Manchmal müssen wir vieles tun, um eine deutliche Veränderung herbeizuführen (*Lakṣaṇapariṇāma*). Ein grundlegender Wandel ergibt sich jedoch nur, wenn wir ihn in allen Hinsichten anbahnen (*Yogasūtra* 3.13–3.15).«

12. Ist unser Geist ewig oder sehr kurzlebig?

»Die Permanenz des Geistes ist darin zu finden, dass er sich permanent wandelt.«

Obwohl Sriram im Moment bei mir ist, um Vedanta zu studieren, beantwortete er alle Fragen ohne jedes Zögern, ohne in Notizen zu blättern. Dass er so tief vom *Yogasūtra* absorbiert war, dass er diese 2000 Jahre alte indische Lehre im Kontext der Moderne erläutern konnte, beeindruckte und erstaunte mich. Die deutschen Leser haben Glück, dass sie Srirams klare Präsentation des *Yogasūtra* zu lesen bekommen.

*T. K. V. Desikachar*  
*Chennai, 14.12.2002*

## DANKSAGUNG

*Angelika Sriram, Tänzerin, ist für mich stets geistige und sprachliche Inspiration. Sie holte mein Denken und meine Ausdrucksweise ständig auf den Boden der Realität. Auch den Fluss im Text verdanke ich ihr.*

*Birgit Strumpen, Yogalehrerin aus Krefeld, hat sich bei der Erstellung des Manuskripts aus meinen Unterrichtsunterlagen über mehrere Monate hinweg sehr viel Mühe gegeben. Sie verlieh meinen Übersetzungen Einheitlichkeit und verfasste auf deren Grundlage das Glossar.*

*Sven Görler aus Osterfeldern-Nellingen saß unzählige Stunden am PC, las mit größter Sorgfalt den gesamten Text, wies mich auf viele subtile Sprach- und Denkfehler hin und verhalf so dem Buch zu Genauigkeit. Auch bei der vorliegenden Neuauflage hat er unermüdlich Verbesserungsvorschläge eingebracht.*

*Vivek Nath Sinha, Yogalehrer, Stuttgart-Varanasi, hat für die neue Auflage die Schreibweise des Originaltextes sowohl in Devanagari als auch in der Lateinschrift sorgfältig überprüft und wertvolle Korrekturen durchgeführt.*

## VORWORT

Die westliche Welt hat in der kurzen Zeit von 300 Jahren phänomenale Entdeckungen gemacht. Sie hat die Materie so genau erforscht und verstanden, dass sie Flugzeuge bauen konnte, mit denen Menschen zielgenau am vorgesehenen Ort und zum richtigen Zeitpunkt landen können. Das war vor einigen Jahrhunderten noch unvorstellbar und ist nur ein Beispiel für viele andere Entdeckungen. Von der kleinsten Schraube bis hin zu den großen Theorien über Aerodynamik stimmt alles. Diese Entwicklung verdanken wir nicht nur einigen herausragenden Persönlichkeiten, sondern vor allem der geistigen Ausrichtung einer ganzen Zivilisation, die über mehrere Jahrhunderte wissenschaftliches Denken begünstigt hat.

In ähnlicher Weise wurde die indische Geschichte über Jahrtausende von ihrer eigenen geistigen Ausrichtung geprägt. Ihr Blick galt der Innenwelt des Menschen, den Grundlagen der Gefühle, den Gesetzen der mentalen Aktivität. Als Ergebnis dieser Weltanschauung wurden äußere Erscheinungen als Analogie des inneren Geschehens betrachtet. Die Beobachtung der Materie diente dazu, den Geist des Menschen besser zu verstehen. Aus den jahrhundertelangen Bemühungen sind auch hier einige große Denker hervorgegangen, die wertvolle Wissenschaften geschaffen haben. Diese Wissenssysteme vereinigten die Themen Philosophie, Religion, Psychologie und Vernunft und wurden zur Grundlage für gesellschaftliche, soziale und religiöse Praktiken. Das Einflussreichste unter diesen Systemen ist Yoga. Es hat alle Zeiten überdauert.

## WORUM GEHT ES IM YOGA?

Es ist ein archaischer Wunsch des Menschen, Leiden zu vermeiden und in Frieden zu leben. Dieser Wunsch bildet die Motivation für viele seiner Bemühungen. Er entscheidet, was er rational für richtig hält oder an was er glaubt. Die Ratio richtet Gedanken und Taten ebenso auf das gewünschte Ziel wie der Glaube. Wer lange genug etwas tut, an das er glaubt, wird die eigenen Taten als rational einstufen. Wer wiederholt etwas tut, das er als rational versteht, wird fest an die Richtigkeit dieser Taten glauben. So ist die Grenze zwischen Ratio und Glaube eine Grauzone, sie können sich als zwei Seiten der selben Münze erweisen. Ratio und Glaube haben beide großen Nutzen. Sie scheitern jedoch, wenn es um Antworten auf sehr tief gehende Fragen geht, weil sie beide ihre Wurzeln nicht im Kern unseres Bewusstseins haben. Allein die eigene unmittelbare Erfahrung kann uns genaue Antworten auf diese wesentlichen Fragen geben.

Es stellt eine große Herausforderung dar, die Stimme, die aus dem tiefsten Kern unseres Bewusstseins kommt, von der lauten Sprechweise der Ratio und des Glaubens unterscheiden zu lernen. Dafür ist es erforderlich, das Wesen zu erkennen, zu dem Ratio und Glaube gehören. Was ist jenes Wesen, das uns manchmal dient, indem es uns zum richtigen Zeitpunkt die passenden Antworten gibt, aber uns auch oft verwirrt, indem es uns passend erscheinende falsche Antworten gibt? Es ist jenes Wesen, das sich von unseren Erfahrungen nährt, mit der Zeit gedeiht und uns mit Erinnerungen dient. Ist es der Geist, »the mind«, das Gehirn? Nennen wir es das meinende Selbst. Dieses meinende Selbst ist wie ein Segel. Ist es richtig gesetzt, so unterstützt es uns auf unserer Fahrt. Wird es jedoch vom Wind der Geschehnisse hin und her geworfen, so sind wir ihm und damit dem Verlauf der Dinge um uns herum ausgeliefert.

Aus dieser Sichtweise ist Yoga entstanden. Yoga nennen wir heute ein System, welches das Verhältnis zwischen dem meinenden Selbst und dem tiefsten sehenden Kern unseres Selbst studiert und uns methodisch dahin führt, die Segel in die Hand zu nehmen und das für uns wesentliche Ziel anzusteuern und zu erreichen.

## WER SIND DIE GRÖSSEN DES YOGA?

Die zentrale Frage nach dem Zusammenspiel der beiden Wesen des Selbst bewegte alle großen Denker Indiens. *Vyāsa*, der poetische Verfasser der *Bhagavadgītā*, und Buddha, der gütige Lehrer des Mitempfindens, sind zwei Größen unter ihnen. Der bedeutendste und zugleich wichtigste Lehrer des Yoga ist *Patañjali*. Die von ihm überlieferte Schrift heißt »*Yogaśūtra*« und ist mit nur 195 Sätzen so kurz, dass der gesamte Text auf einer Seite vollständig gedruckt werden kann. Das *Yogaśūtra* ist kein Buch voller Sprüche; es will niemanden von irgendwelchen Ideen überzeugen; es holt nie weit aus. Wie der allererste Satz sagt, liegt hier ein Text vor, der auf Erfahrung basiert. Er ist wie ein Reisebericht über den Weg eines Menschen in Richtung essentieller Freiheit. Hierin liegt die Größe des *Yogaśūtra*.

## WAS HEISST *YOGASŪTRA*?

*Sūtra* bedeutet Faden und ist eine Dichtungsform des Sanskrit, der alten Sprache Indiens, die während der Kolonialzeit der Briten immer mehr an Bedeutung verlor. Die *Sūtra*-Form benutzt keine grammatisch vollständigen Sätze. Sie verzichtet auf alle Wörter, die für die Sinngebung überflüssig sind. Das fordert die Leser eines solchen Textes dazu auf, die Sätze immer nur in ihrer Verbindung zu betrachten und jeden Satz als wichtiges Glied genau zu untersuchen und zu verstehen, denn der Zusammenhang der einzelnen Sätze gleicht einer Perlenkette, aus einem Faden bestehend, der einzelne kostbare Perlen zusammenhält.

In den vergangenen beiden Jahrtausenden gab es immer wieder neue Kommentare zum *Yogasūtra*. Viele dieser wertvollen Bücher helfen uns heute, diesen Text besser zu verstehen, der die Quellschrift des Yoga darstellt. Im letzten Jahrhundert hatten wir in Südindien das besondere Glück, in Sri T. Krishnamacharya einen außergewöhnlichen Lehrer zu haben, der meisterhaft das *Yogasūtra* interpretierte. Dadurch, dass er auch über große Kenntnisse anderer indischer Wissenssysteme verfügte, konnte er diese Schrift sehr differenziert darlegen. Sein Sohn und Schüler Sri T. K. V. Desikachar, der dieses Wissen in seiner unmittelbaren Nähe erfahren durfte, versteht auf spannendste Weise, es auf unsere Zeit und auf die aus ihr hervorgehenden Fragen anzuwenden.

### WAS IST DIE ZENTRALE IDEE DES *YOGASŪTRA*?

Nicht im Besiegen von Feinden oder in der aktiven Gestaltung dessen, was uns umgibt, liegt eine sehr weitgehende und sehr tiefe Lösung des Problems, wie das menschliche Leiden verringert werden kann, sondern in dem, was wir mit unserem Geist tun. Diese Feststellung ist der Ausgangspunkt des *Yogasūtra*. Es geht darum, das meinende, denkende Selbst zu erforschen und zu verstehen. Das *Yogasūtra* inspiriert uns, ihm auf die Schliche zu kommen, um einen klaren Weg aus Schwierigkeiten zu finden.

### WOZU DIESES BUCH?

Es ist mein Glück, dass ich die Rezitation und Erläuterung des *Yogasūtra* bei meinem Lehrer Sri T. K. V. Desikachar erlernen konnte. Ihm verdanke ich mein ganzes Wissen über das *Yogasūtra*. In den letzten zwölf Jahren habe ich unzählige Vorträge und Lehrgänge über das *Yogasūtra* gehalten. Seine Inhalte wurden mit großer Begeisterung und Staunen aufgenommen. Dabei ist mir deutlich geworden, was dieser Text in unserer Zeit für eine Rolle spielen kann. Heute, da der Westen mühsam versucht, eine Brücke zwischen Körper und Geist zu schlagen und die Trennung zwischen Psychologie, Religion, Philosophie und den Naturwissenschaften aufzuheben, kann das *Yogasūtra* viele wertvolle Erkenntnisse vermitteln.

Das Interessante am *Yogasūtra* ist außerdem die Tatsache, dass in ihm sehr viele Lösungsmodelle für unterschiedliche Fragen zu finden sind, die sich auch in unserem modernen Leben stellen. Die Beschäftigung mit diesem Text kann den Leser zur Entdeckung vieler Antworten auf seine individuellen Fragen führen. Dies ist ein Arbeitsbuch. Es enthält eine Zusammenfassung jedes der vier Kapitel und außerdem eine Übersetzung der einzelnen *Sūtras* in Satzform sowie eine detaillierte Wort-für-Wort-Übersetzung. Erläuterungen der einzelnen *Sūtras* ergänzen die vorliegende Ausgabe.

## DAS PROBLEM DER FREMDBEGRIFFE:

Um sich dem Inhalt des *Yogasūtra* zu nähern, ist es zweckmäßig, erst einige zentrale Begriffe näher kennen zu lernen, da für diese Begriffe der Sanskritsprache keine treffenden Synonyme in europäischen Sprachen gefunden werden können.

*Yoga* entstammt der Wortwurzel »*yuj*«, deren Bedeutung »anbinden« ist. Im Geist des *Yogasūtra* bedeutet das Wort *Yoga* einerseits den Zustand der Anbindung, in dem der Mensch frei von jeglichen flüchtigen Überzeugungen mit der für ihn innigsten Wirklichkeit verbunden ist, und andererseits die Schritte, die helfen, diesen Zustand näher zu kommen.

*Drastā* ist wörtlich »das Sehende«, das diese innigste Wirklichkeit getrennt von sämtlichen Meinungen, Einbildungen und Kenntnissen, die sie umhüllen, sieht. Es handelt sich um die wahrnehmende Essenz des lebendigen Wesens. Es ist das innere Auge, das in der sich wandelnden Biographie eines Lebewesens eine Kontinuität darstellt. Es wird auch *Puruṣa*, »das Bewohnende«, genannt, um hervorzuheben, dass in einem Verhältnis, das dem zwischen einem Gebäude und seinem Bewohner gleicht, eigentlich das Wohl des Bewohners das Maß für die Stimmigkeit des Gebäudes setzen sollte. Ein weiterer Name für *Drastā* ist *Cit*, »das Erkennende«.

*Citta*, »das Meinende«, ist jener Geist, der vorgibt zu sehen und zu erkennen, es aber in Wirklichkeit nicht tut. Der Begriff *Citta* umfasst den ganzen mentalen Bereich. Er ist das geistige Gebäude, bestehend aus Eindrücken, Erinnerungen, Meinungen, Träumen, Illusionen, Konditionierungen usw. Die meisten Erkenntnisse, Überzeugungen, unser Glaube, Feststellungen und Rückschlüsse im alltäglichen Leben stammen aus diesem Teil unseres Wesens. Insofern sind sie unstet, beeinflussbar und relativ. *Citta* als denkendes Wesen produziert relative Theorien und Wahrheiten, die im Laufe der Zeit vom selben Denkwesen verdrängt und überholt werden. Es ist der Geist, der uns durch seine konstante Aktivität mit dem Gefühl von Lebendigkeit erfüllt und dadurch eine überdimensionale Rolle in unserem Bewusstsein einnimmt. Auf diese Weise sorgt er dafür, dass der sehende Kern *Drastā* im Bewusstseinshintergrund gefangen bleibt. *Citta* ist das, was meint, und deshalb vorgibt, *Cit*, »das Erkennende«, zu sein.

*Samskāra*, »das Angewöhnte/Erworbene«, deutet auf die Wucht, mit der das Mentale, basierend auf Erinnerungen und bekanntem Wissen, unser Verhalten prägt und die Neigung unserer Handlungen fast vorbestimmt. Die Wirkung der *Samskāras* ist oftmals fragwürdig, denn ihr liegen Kenntnisse aus der Vergangenheit zugrunde, die unter den neuen Umständen der Gegenwart nicht immer eine angemessene Gültigkeit haben.

*Kleśa* ist »das Störende«, der tief liegende Handlungskeim, der den *Samskāras* ihre Wucht verleiht. Die Ichbezogenheit ist ein solcher störender Trieb, der einer-

seits für die Selbstwahrnehmung eine Notwendigkeit darstellt, andererseits aber zu einer die Wahrnehmung trübenden eigenwilligen Kraft ausarten kann. Eine andere Auswirkung dieser störenden Instanz, die in uns verwurzelt ist, ist die Angst. Angst hat eine wichtige Funktion in jedem Lebewesen, so auch im Menschen. Sie wirkt aber häufig losgelöst von ihrem ursprünglichen Sinn, stört die klare Wahrnehmung und treibt uns zu falschen Einschätzungen, die unsere Handlungen bestimmen.

*Avidyā* heißt falsche Erkenntnis. *Kleśas* trüben die Wahrnehmung und führen zur Verwechslung, so dass wir die Ursache nicht von der Wirkung, das Beständige nicht vom Vergänglichen und das nachhaltig Erfreuliche nicht vom kurzfristig Erheiternden unterscheiden können. Diese Täuschung ist *Avidyā*.

## Zur Schreibweise der Sanskritwörter:

Die Fremdwörter sind alle in der international anerkannten Übertragungsweise der Sanskrit-Schrift in die europäische Schrift gehalten. Das Wort Sanskrit verrät schon die Fehler, die in Übertragungen enthalten sein können, denn die Sprache heißt eigentlich *Samskṛt*, was übersetzt »eine vollkommene Sprache« bedeutet. Selbst das Wort *Yogaśūtra* müßte *Yogaśūtram* in der Singularform oder *Yogaśūtrāṇi* in der Pluralform lauten.

Die Wortübersetzungen lehnen sich an die Aussagen, die in dieser Lehrschrift gemacht werden, an.

Die gewählte grammatischen Form der Wörter ist eine, die im Text erscheint. Im Sanskrit werden die Hauptwörter dekliniert: Das Wort *bala* heißt Kraft (YS 3.46). Dieses Wort erscheint in anderen Textstellen in deklinierter Form:

<i>balādīni</i>	Kraft usw. (3.24)
<i>balāni</i>	Kräfte (3.23)
<i>baleṣu</i>	in den Kräften (3.24)

Als Substantiv schreibt sich dieses Wort, das ein Neutrumb ist, *balam*.

Bei den Übersetzungen sind wie üblich die nominativischen Singular-Wörter auf ihre Grundform reduziert: *āsanam* (neutrumb) wird *āsana* geschrieben, *samādhiḥ* (maskulinum) wird *samadhi* geschrieben und *dhāraṇā* (femininum) bleibt *dhāraṇā*.

Am Ende des Buches ist ein Glossar mit allen Sanskrit-Wörtern, die im *Yogaśūtra* erscheinen. Um es übersichtlich zu halten, sind nicht alle Formen eines Wortes übersetzt, die irgendwo im Text erscheinen, sondern meist nur die Grundform.

## DIE SANSKRITBUCHSTABEN UND IHRE AUSSPRACHE:

<i>a</i>	<u>kann</u>
<i>ā</i>	<u>Kahn</u>
<i>i</i>	<u>Kind</u>
<i>ī</i>	<u>Brise</u>
<i>u</i>	<u>kurz</u>
<i>ū</i>	<u>Kuhle</u>
<i>r</i>	<i>r</i> mit zurückgezogener Zunge
<i>e</i>	<u>Kehle</u>
<i>ai</i>	<u>Keim</u>
<i>o</i>	<u>Kohle</u>
<i>au</i>	<u>Kraut</u>
<i>m</i>	nasal klingend
<i>h</i>	der vorhergehende Vokal wird leicht ausgehaucht
<i>n</i>	<u>Hang</u>
<i>c</i>	<u>Tschechien</u>
<i>j</i>	<u>Dschungel</u>
<i>jñ</i>	wie »gnj«
<i>ñ</i>	Señor (wie »nj«)
<i>t</i>	<i>t</i> mit zurückgezogener Zunge und Zungenspitze am Gaumen
<i>d</i>	<i>d</i> mit zurückgezogener Zunge und Zungenspitze am Gaumen
<i>ṇ</i>	<i>n</i> mit zurückgezogener Zunge und Zungenspitze am Gaumen
<i>t̪</i>	<i>t</i> mit Zungenspitze unter der oberen Zahnreihe
<i>d̪</i>	<i>d</i> mit Zungenspitze unter der oberen Zahnreihe
<i>y</i>	<u>ja</u>
<i>v</i>	<u>wann</u>
<i>ś</i>	<u>ich</u> (Zungenspitze hinter dem Unterkiefer)
<i>ṣ</i>	<u>Muschel</u> (Zunge zurückgezogen und Zungenspitze am Gaumen)
<i>s</i>	<u>Muss</u>



समाधिपादः

*Samādhi-Pāda*

DIE VOLLKOMMENE ERKENNTNIS

## *Zusammenfassung des 1. Kapitels*

Das erste Kapitel heißt *Samādhi-Pāda* oder der Abschnitt über *Samādhi*, was ein anderes Wort für den Zustand des Yoga ist.

### DER AUSGANGSPUNKT (1)

Yoga ist Wissen über das menschliche Wesen. Es ist ein Wissen, das auf Erfahrung basiert. Die Aussagen des *Yogasūtra* berufen sich nicht auf intellektuelle Auseinandersetzungen. Insofern kann die Gültigkeit dieser Aussagen genauso wenig intellektuell überprüft werden wie die Frage, ob ein Apfel den Hunger stillt oder nicht. Yoga ist die Erkenntnis, die entsteht, wenn unsere geistigen Aktivitäten still und ausgeglichen sind. Immer dann, wenn diese geistigen Aktivitäten nicht in einem stillen Gleichgewicht sind, verfärbten sie unsere Erkenntnisse. Mit anderen Worten, wie wir jemandem zuhören, wird davon beeinflusst, was wir über ihn denken. Das ist der Ausgangspunkt des Erfahrungsberichtes des Yoga.

### WAS IST DER GEIST UND WAS SIND SEINE AKTIVITÄTEN? (2-11)

Yoga verwendet für »Geist« ein eigenes Wort, und zwar *Citta*, das meinende Selbst. Was ist dieses *Citta*? Wenn wir den Körper öffnen, werden wir kein *Citta* finden. Es ist nicht richtig zu sagen, dass es in der Herzgegend ist, denn manchmal ist es mehr im agilen Kopf. Aber auch dort ist es nicht, denn manchmal wird es in den Emotionen spürbar, was doch eher auf die Herzgegend verweist. Manchmal steht es in Verbindung mit einem ganz konkreten Körperschmerz, z.B. im Fuß. Das *Citta* ist überall. Es lässt sich nicht zuordnen, aber wir können es beschreiben. Da das *Citta* keinen bestimmten Ort hat, kann es auch keine Form haben, die sich beschreiben lässt. Es kann daher nur über seine Tätigkeiten definiert werden. Ähnlich wie z.B. die Anziehungskraft eines Magneten, die wir nicht sehen, aber deren Wirkung wir spüren und deren Felder wir beschreiben können.

*Smṛti*: Beim Nachdenken darüber, was zu den Funktionen des *Citta* gehört, zeigt sich u.a. die Fähigkeit der Erinnerung. Jemand erinnert sich, wie er ein Problem, das zum wiederholten Male auftaucht, zuletzt gelöst hat. Das ist für ihn sehr bedeutsam, weil er dadurch sein jetziges Leiden auflösen kann. Die Erinnerung

ist eine äußerst wichtige Tätigkeit, in der sich das *Citta* zeigt. Es kann aber auch vorkommen, dass der Nachdenkende aufgrund einer intensiven Erinnerung eine Methode verwendet, die für sein momentanes Leiden unpassend ist. Das Gedächtnis kann hilfreich sein, aber es kann auch Leiden verursachen oder verstärken. Die *Cittavṛtti*, die Tätigkeiten des *Citta*, sind manchmal Teil des Problems und manchmal Teil der Lösung.

*Vikalpa*: Manchmal lässt sich eine Lösung auch dadurch finden, dass man die Augen schließt und sich vorstellt, wie eine andere Person das Problem angehen würde. Man stellt sich Dinge vor, die gar nicht da sind. Das ist ebenfalls eine Fähigkeit des *Citta*. Mit Hilfe der Vorstellungskraft ist es möglich, eine Lösung für das Problem zu finden. Allerdings kann die Vorstellungskraft das Problem auch verstärken, indem man sich Komplikationen ausmalt, die gar nicht eintreten werden. Die Vorstellungskraft kann demnach einerseits hilfreich sein und andererseits zu einem Hindernis werden.

*Nidrā*: Es kommt auch vor, dass Leiden sich dadurch auflöst, dass jemand für eine Weile nicht an sein Problem denkt. Das geschieht beispielsweise während des tiefen Schlafes. Wo war währenddessen sein Gedächtnis, seine Phantasie, wo war sein Problembewusstsein, warum hat er seinen Schmerz nicht gespürt? Der Tiefschlaf ist ein heilsamer Zustand, in dem das *Citta* ganz zur Ruhe kommt, aber es ist nicht die Heilung. Ein chronisches Problem wird nach dem tiefen Schlaf nicht ganz verschwunden sein. Ebenso werden tiefgründige Fragen wie: »Warum leide ich als Mensch?«, »Aus welchem Grund bin ich hier?« nicht durch tiefen Schlaf gelöst.

*Āgama-Pramāṇa*: Dann gibt es noch die Möglichkeit, dass jemand ein Problem nicht allein bewältigen kann und von einem Arzt oder Lehrer einen Rat erhält. Eine Lösung muss nicht immer direkt aus dem *Citta* kommen. Das Zuhören und das Interpretieren von Aussagen aus einer anderen Quelle können helfen, eine Lösung zu finden. Die Wahrheitsfeststellungen einer anderen Person zu übernehmen ist auch eine Fähigkeit des *Citta*.

*Anumāna-Pramāṇa*: Außerdem verfügt das *Citta* über die Möglichkeit, zwischen einzelnen Informationen Zusammenhänge herzustellen und so unter Umständen eine Lösung zu finden. Das ist die Intelligenzkraft, die Fähigkeit, Schlussfolgerungen zu ziehen. Beispielsweise könnten ein Gedanke aus dem Gedächtnis, einer aus der Phantasie, einer aus der direkten Wahrnehmung und eine übernommene Äußerung von jemand anderem auf der Ebene des *Citta* kombiniert werden und dadurch zu einer neuen Lösung führen.

*Pratyakṣa-Pramāṇa*: Darüber hinaus gibt es noch eine Tätigkeit des *Citta*, die tiefer gehend ist. Wenn die Lösung weder durch Nachdenken noch durch den Rat einer Vertrauensperson oder das Nachschlagen in einem Buch, und auch nicht aus dem Gedächtnis heraus auftaucht, sondern klar erkannt wird wie ein Gegenstand,

der direkt vor den Augen sichtbar ist, dann wird das mit dem Begriff »unmittelbare Erkenntnis« (*Pratyakṣa-Pramāṇa*) bezeichnet. Der Mensch befindet sich in einer problematischen Situation und sieht auf einmal die Lösung ganz klar vor Augen. Er sieht, woher sein Leiden kommt, warum er als Mensch hier ist. Er sieht die Lösung wie einen Blitz. Das ist kein vages Empfinden mit Hilfe der Vorstellungskraft, sondern ein unmittelbares Sehen, das mit großer Klarheit verbunden ist. Er sieht die Lösung so klar und eindeutig vor seinen Augen wie seine eigene Handfläche.

Durch das Übernehmen von glaubwürdigen Aussagen einer anderen Person (*Āgama-Pramāṇa*), über die Fähigkeit der Schlussfolgerung (*Anumāna-Pramāṇa*) oder manchmal durch ganz unmittelbares Wahrnehmen (*Pratyakṣa-Pramāṇa*) kommen wir zur Feststellung der Wahrheit.

*Vipakyaya*: Oft aber meinen wir nur, dass etwas die Wahrheit ist, und stellen später fest, dass wir uns getäuscht haben. Manchmal gibt unsere Wahrnehmung eine ganz eindeutige Antwort, die sich später aber doch als falsch erweist. Das *Citta* ist also auch in der Lage, uns mit seinen Tätigkeiten zu verwirren. Wenn das der Fall ist, setzt sich unsere Wahrnehmung aus dem tatsächlich Wahrgekommenen und den Beimischungen des *Citta* zusammen.

Die Auflistung seiner Tätigkeiten hilft uns, das *Citta* zu verstehen. Es ist einerseits fähig, uns zu verblassen, und andererseits, uns zu wahrhaftiger Erkenntnis zu führen – vor allem zu unmittelbarer Erkenntnis (*Pratyakṣa-Pramāṇa*). Diese kommt weder aus dem Gedächtnis noch durch die Aussagen von jemand anderem, noch durch intellektuelles Reflektieren zustande, sondern einfach dadurch, dass das *Citta* still und innehaltend die Wahrnehmung durchlässt.

## LÄSST SICH IN DEM MOMENT, IN DEM ETWAS WAHRGENOMMEN WIRD, FESTSTELLEN, OB ES EIN TRUGBILD DES *CITTA* ODER DIE WAHRHEIT IST? (12–16)

Das ist nur möglich, wenn das *Citta* in all seinen Aktivitäten ausgewogen ist und der Wahrnehmung nichts Eigenes beimischt. Wer ist in der Lage, das *Citta* zu bändigen beziehungsweise ihm zu befehlen, sich zurückzuhalten? Um zu einer optimalen Wahrnehmungsqualität zu gelangen, ist ein Entwicklungsweg erforderlich, der bedeutet, sich Mühe zu geben. Sich bemühen heißt hier nicht, mit Willenskraft die Gedanken zu kontrollieren. Das *Citta* ist viel zu subtil, um sich auf diese Weise beherrschen zu lassen. Die angemessene Art der Bemühung schildert Yoga mit den zwei Begriffen »beharrliches Üben« (*Abhyāsa*) und Gleichmut (*Vairāgya*). Beharrliches Üben bedeutet, sich kraftvoll zu bemühen und das Ziel im Bewusstsein zu behalten – keine unsensible Kraft, die sich der Vernunft widersetzt, sondern eine einfühlsame, beharrliche Kraft, durch die wir weder uns selbst noch anderen Leid

zufügen und die wir mit größter Demut anwenden. Eine Kraftanwendung, beispielsweise bei der Ausführung von Körperübungen, so gefühlvoll zu erbringen, ist nicht leicht. Es ist einfacher, viel Kraft anzuwenden und dabei den Überblick zu verlieren, oder andererseits einfach sanftmütig zu bleiben und sich von der Beharrlichkeit zu distanzieren. Deshalb ist es wichtig, Abstand zu nehmen von Dingen, die den Weg nicht fördern. Yoga nennt das Gleichmut (*Vairāgya*). Wer die eigene Willenskraft überschätzt, erreicht womöglich Dinge, die er unter Umständen zum Zeitpunkt des Erreichens nicht mehr wirklich schätzt. Wenn ein Mann jahrelang mit großer Willenskraft an seinen beruflichen Zielen gearbeitet hat und jetzt gesundheitlich leidet oder seine Frau ihn verlässt oder seine Kinder unglücklich sind, wird er sich sicherlich fragen, ob seine ehrlichen Bemühungen wirklich sinnvoll waren. Außerdem wirken auf uns manchmal äußere, zum Teil uns unbekannte Einflüsse, die wir mit unserer Willenskraft nicht lösen können. Deshalb brauchen wir sehr große Gelassenheit beim Umgang mit der Willenskraft. Nach der Devise: »Ich kann sehr viel erreichen, aber es kann alles Mögliche geschehen.« Gleichmut (*Vairāgya*) zähmt die Willenskraft und hält sie in Grenzen. Wir brauchen einerseits *Abhyāsa* zur Mobilisierung der Willenskraft und andererseits *Vairāgya*, um mit Gelassenheit, Großzügigkeit, Nachgiebigkeit und etwas Abstand zu dem Ziel, das wir erreichen wollen, voranzuschreiten. *Abhyāsa* und *Vairāgya* sind wie zwei Standbeine, auf denen wir uns zu einer klaren Wahrnehmung hin entwickeln können.

## WIE ENTFALTET SICH DAS ZIEL, AN DEM SICH UNSERE BEMÜHUNGEN ORIENTIEREN? (17–18)

Das Ziel des Yoga, dass das *Citta* still und innehaltend die Wahrnehmung durchlässt, kann nur durch die lange, konzentrierte Beschäftigung mit einem gleichbleibenden Thema erreicht werden. Das *Yogasūtra* verrät uns auch schon im ersten Kapitel, welche Themen das sein können. Eine lang anhaltende Beschäftigung mit einem einzigen Thema bringt zunächst viele verschiedene Entdeckungen über dieses mit sich. Im Verlauf der Zeit kann aus dieser fortwährenden Beschäftigung im Sinne von beharrlichem Üben (*Abhyāsa*) und Gleichmut (*Vairāgya*) eine wirklich tiefgründige Betrachtung werden, so dass uns auch subtile Aspekte des Themas offenbar werden. Die Aktivitäten des *Citta* erhalten auf diese Weise eine Ausrichtung. Die gleich bleibende, stille Beschäftigung kann uns allmählich eine tiefe Erfüllung bringen, die mit einer »Selbstvergessenheit« im Sinne einer Freiheit von unserer üblichen »Selbstbesessenheit« einhergeht. Das ist ein Zustand, in dem wir aus den Schatten unserer Verwirrungen heraustreten, große Klarheit gewinnen und friedlich in uns ruhen können. In einem solchen Zustand werden wir jemandem wirklich zuhören, ohne davon beeinflusst zu sein, was wir über ihn denken.

## WAS GIBT MIR ALS MENSCH DIE GEWISSEHET, DASS ICH EINEM SOLCHEN ZIEL NÄHER KOMMEN KANN? (19–22)

Wir mögen in dieser Hinsicht manchmal alle möglichen Gedanken hegen: Bin ich nicht zu armselig, zu ungeeignet, um so ein Ziel zu verfolgen? Bin ich nicht zu schlecht oder zu schuldig? Yoga gibt hier folgende Antwort: Es gibt zwar sehr wenige Menschen auf der Erde, die besondere Neigungen zu innerer Harmonie mitbringen, aber jeder Mensch ist mit etwas auf die Welt gekommen, das *Śraddhā* genannt wird. *Śraddhā* ist die Fähigkeit zu vollkommenem Glauben an etwas, es ist jenes tief in uns verwurzelte Vertrauen, welches als ein dem Positiven Zugeneigtsein unabhängig von einem Objekt eines Vertrauens bestehen kann. Dieses Vertrauen, das jedem Menschen eigen ist, schenkt uns Energie, unser Ziel zu verfolgen.

Wir kennen dieses Vertrauen, wissen aber auch, wie es durch Misserfolge oder Enttäuschungen geschwächt wird. Wir haben dann die Möglichkeit, uns an eine Inspirationsquelle zu wenden, um das Vertrauen zu stärken. Dazu aber ist eine besondere Inspirationsquelle nötig. Beispielsweise verliert ein Mensch aufgrund eines Autounfalls das Vertrauen in den Straßenverkehr und wagt es nicht mehr, Auto zu fahren. Es kann eine Hilfe sein, wenn ihn ein Freund eine Weile im Auto mitnimmt. Wenn er einen Monat lang bei einem guten und ruhigen Fahrer mitfährt, dem er das Steuer anvertraut, wird er allmählich wieder Mut finden. Nach einiger Zeit könnte er sich selbst ans Steuer setzen und den Freund als Beifahrer mitnehmen. Die Gewissheit, dass ein guter Fahrer neben ihm sitzt, wird ihm Sicherheit im Verkehr geben, so dass er doch eines Tages wieder alleine fährt. Der Freund hat hier das Positive, das Vertrauen, wieder aufgebaut. Nicht unbedingt durch irgendetwas, das gesprochen wurde, sondern einfach durch sein Beispiel.

Je anspruchsvoller unser Ziel oder je tiefer das Problem, aus dem wir herauskommen wollen, umso wichtiger ist es, ein positives Beispiel zu haben. Wenn es um sehr tiefe Probleme geht, brauchen wir wirklich großartige Beispiele, um Vertrauen aufrechtzuerhalten.

## MIT WELCHER BEISPIELHAFTEN VORSTELLUNG KÖNNEN WIR UNSER VERTRAUEN ZUVERSICHTLICH AUFRECHTERHALTEN? (23–28)

Ist jemand ein chaotischer Fahrer, so kann es wichtig für ihn sein, Kontakt mit einem guten Fahrer zu suchen und ihn eine Weile zu begleiten. Aber bei sehr wichtigen Fragen und in zentralen Krisen im Leben brauchen wir ein sehr viel größeres Vorbild, das uns dazu inspirieren kann, unsere Zweifel hinter uns zu lassen. Das *Yogasūtra* beschreibt, dass das beispielhafteste aller Wesen *Īśvara* ist.

Was ist *Īśvara*? Yoga definiert *Īśvara* als eine zeitlose und vollkommene Kraft, die der Mensch in seiner tiefsten Vorstellung findet, im Gegensatz zur ihm bekannten eigenen Kraft, die oft begrenzt und unzulänglich ist. Es ist eine Kraft, die in sich ruht und inspiriert. Dadurch wird sie zu etwas Wesenhaftem, das nicht nur ein beispielhafter Freund in einer bestimmten unsicheren Situation ist, sondern ohne Unterbrechung zu allen Zeiten und in allen Situationen eine Inspirationsquelle ist.

Es ist möglich, dass wir im Verlauf unseres Lebens in manch schwierige Situationen geraten, in denen uns der Kontakt zu einer solchen Inspiration viel bedeutet. Daher ist es sinnvoll, sich darum zu bemühen, auch in Zeiten, in denen wir keine Probleme haben. Um dauerhaft auf *Śraddhā*, die innere Vertrauensquelle, zurückgreifen zu können, ist das Zwiegespräch mit oder die Anbindung an *Īśvara* wichtig. Eine solche Anbindung entsteht durch konstante Anrufung in meditativer Besinnung.

## WELCHE HINDERNISSE ENTSTEHEN, WENN WIR IN KEINER SOLCHEN »ANBINDUNG« VERWURZELT SIND? (29–30)

Die Verwirrung in Schwierigkeiten aufgrund mangelnden Vertrauens äußert sich für die Entwicklung eines Menschen in Form von Hindernissen. Diese können ihn davon abhalten, seine Fähigkeiten zu entfalten und dadurch an seine Ziele zu gelangen. Hier spricht das *Yogaśūtra* von neun hauptsächlichen Hindernissen (*Antarāyas*). Diese sind Anzeichen dafür, dass wir momentan nicht klar sind, dass wir nicht in uns ruhen.

Eines davon ist Krankheit (*Vyādhi*) – nicht nur aufgrund eines ärztlichen Befundes, sondern aufgrund der eigenen Empfindung. Wenn es uns nicht gut geht und uns unser Zustand belastet, dann stellt das ein Hindernis dar und bringt die Aktivitäten des *Citta* aus dem Gleichgewicht. Daraus ist zu ersehen, dass Krankheit etwas mit dem Geist zu tun haben kann. Manchmal gibt es allerdings chronische Krankheiten, die in diesem Sinne kein Hindernis sind: Der Betroffene lebt mit der Krankheit wie mit einer Narbe und leidet nicht unter ihrer Auswirkung.

Ein weiteres Hindernis ist Trägheit (*Styāna*). Wenn wir z. B. Schmerzen haben, sind wir ergriffen von dem Leiden und wollen unbedingt etwas dagegen unternehmen. Wenn es uns wieder besser geht und wir nicht mehr von dem Leid geplagt sind, neigen wir dazu, unsere Vorhaben zu vergessen und sind zu nachlässig und gleichgültig. Das ist Trägheit.

Zweifel (*Samśaya*) bedeutet, dass wir uns nicht entscheiden können. Wir sind so unentschlossen, dass uns unterschiedlichste Lösungen und Wege gleich gut zu sein scheinen. Manchmal bieten sich wirklich mehrere Lösungen an, aber wir müssen

uns für eine entscheiden und bei dieser dann bleiben. Zu einem späteren Zeitpunkt können wir unter Umständen noch eine zweite Möglichkeit mit einbeziehen oder die erste durch eine zweite Lösung ersetzen. Sich nicht entschließen zu können ist ein großes Hindernis.

Bei Hast (*Pramāda*) beginnen wir vielleicht schon mit einer Aufgabe, bevor wir uns ausreichend überlegt haben, was wir alles dafür benötigen und was für Folgeschritte auf uns zukommen. Wir schätzen die Wichtigkeit von Sorgfalt und Überlegung gering. Es ist eine gewisse Gleichgültigkeit. Hast und Gleichgültigkeit liegen nah beieinander. Etwas, das für uns sehr wertvoll ist, werden wir hingegen mit großer Achtsamkeit tun.

Faulheit (*Ālasya*) bedeutet, dass uns die Wichtigkeit einer Unternehmung bewusst ist, wir aber unser Handeln auf später verschieben, mit der beruhigenden Ausrede: »Morgen fange ich an.« Die Überwindung, die nötig wäre, um etwas zu sagen oder zu unternehmen, ist uns unangenehm, wir verschieben unser Vorhaben lieber.

Abgelenktheit (*Avirati*) heißt, in alle Richtungen zerstreut zu sein. Uns scheint dieses und jenes gleichzeitig interessant zu sein. Wenn wir wirklich mit einfühlsamer Willenskraft (*Abhyāsa*) und mit großer Gelassenheit (*Vairāgya*) unsere Vorhaben durchsetzen wollen, dann ist es wichtig, nicht zu sehr abgelenkt zu sein.

Bei Fehleinschätzung (*Bhrāntidarśana*) stellen wir uns Dinge vor, die gar nicht real sind, z. B. dass jemand kommen und alle Probleme für uns lösen wird. Das ist eine Verblendung, in die wir sozusagen verliebt sind. Wir sind so verliebt in etwas oder in jemanden, dass wir die Wahrheit nicht mehr sehen.

Bei fehlender Zielstrebigkeit (*Alabdhabhūmikatva*) setzen wir einige Zeit lang unsere Willenskraft ein und sind dabei, ein Problem wie z.B. chronische Kopfschmerzen zu lösen, sagen uns jedoch nach einer Weile, dass es doch keinen Sinn hat, und geben einfach auf. Bei solchen Zweifeln, wenn wir sie dauerhaft zulassen, besteht sogar die Gefahr, tief in eine Psychose zu geraten. *Alabdhabhūmikatva* bedeutet, dass wir das Ziel als zu schwierig, zu anspruchsvoll für uns ansehen und zu früh aufgeben.

Unbeständigkeit (*Anavasthitatva*) zeigt sich darin, dass jemand seine Willenskraft nur für sehr kurze Zeit und schwankend einsetzt. Dieses Hindernis ist dadurch gekennzeichnet, dass jemand sehr wankelmüttig in seinem Üben ist, d.h. zwischen Beharrlichkeit und Vernachlässigung schwankt. Es fehlt die Disziplin.

## WOHIN FÜHREN DIESE HINDERNISSE? (31–32)

Die Hindernisse (*Antarāyas*) bringen Leiden (*Duḥkha*). Krankheit bringt Leiden mit sich, wer zerstreut ist, steuert in Richtung Leid, und auch den Hastigen er-

wartet Leid, da er nichts in aller Tiefe genießen kann. Wie wirkt sich das dauerhaft aus? Das ist die nächste Frage, der *Patañjali* im *Yogaśūtra* nachgeht. Was würde geschehen, wenn wir z.B. eine Krankheit immer weiter gedeihen ließen? Wir würden irgendwann wahrscheinlich buchstäblich wahnsinnig, d.h. in eine Psychose geraten. Wer bei sich irgendeines der Hindernisse (*Antarāyas*) bewusst wahrnimmt, ist aufgefordert, etwas dagegen zu unternehmen. Diese Aufforderung spürt jeder Mensch so unweigerlich wie den Wunsch, einen körperlichen Schmerz zu stillen, und der sollte befolgt werden, denn was zunächst als einfaches Unwohlsein oder leichtes Leiden beginnt, kann mit der Zeit hartnäckiger werden und eines Tages sogar zu Pessimismus führen. In eine negative Haltung zu geraten ist leicht, nicht jedoch, aus ihr herauszukommen. Wenn wir dies nicht schaffen, kann die pessimistische Ausrichtung der Gedanken zur Abschwächung der Körperfunktionen führen. Ein negatives Denken über längere Zeit hinweg führt uns in der Regel dazu, die Vitalität zu verlieren, uns zu verkrampfen und schließlich unsere gesamte schlechte Stimmung gegen uns selbst zu richten. Nicht nur Krankheit, sondern alle Hindernisse können uns auf allen Ebenen belasten. Wenn wir trotz einer solchen Entwicklung nichts unternehmen, wir uns den Hindernissen nicht widersetzen, droht uns ein Verlust oder Zusammenbruch der Atemkontrolle durch den wir sogar jegliche Kontrolle über uns verlieren und in eine geistig schwierige Verfassung fallen können. Natürlich ist es möglich, Leid zu unterdrücken, aber nicht für lange Zeit. Wer die Hindernisse wie Krankheit, Zerstreutheit, Hast usw. lange ignoriert, dem droht Leiden, das ganz allmählich zu Pessimismus, körperlicher Unruhe und zum Verlust der Atemkontrolle und damit der Kontrolle über die Psyche führen kann. Am Ende zwingen uns die Auswirkungen der Hindernisse dazu, unseren Geist zu schulen und unser Leben zu schützen.

#### WELCHE HEILMITTEL SIND IN DER LAGE, DIESE TENDENZ UMWZUKEHEN? (33–40)

Das *Yogaśūtra* beinhaltet verschiedene Ideen, die, wenn sie mit beharrlichem Üben (*Abhyāsa*) und Gleichmut (*Vairāgya*) umgesetzt werden, uns aus solcher Verwicklung heraushelfen.

Eine Idee besagt, dass wir uns an Personen wenden können, die weitaus mehr als wir über das Leben wissen, die schon viele Probleme bewältigt haben und uns in psychischer, emotionaler und geistiger Hinsicht voraus sind. Diese Idee gleicht dem Vorschlag, bei der es um die Anbindung an ein beispielhaftes Wesen ging. Die Anbindung an eine leibliche Person in einer schwierigen Situation ist eine konkrete Hilfe. Manchmal hilft schon das Lesen ihrer Biographie, unsere Trägheit und Zerstreutheit zu verringern oder unsere Hast ein wenig zu bremsen. Sich von Weisen inspirieren zu lassen ist ein guter Weg aus mancherlei Schwierigkeit.

Eine weitere Idee des ersten Kapitels bezieht sich auf den Atem. Dabei geht es darum, langsam und vollständig auszuatmen und dann den Atem still zu halten. Wenn wir beim Ausatmen die Atemwege richtig entleeren, die Bauchdecke also so weit einziehen, so dass die Lunge vollständig entleert wird, hat das eine läuternde Wirkung auf unseren Geist. Allerdings hat es wenig Sinn, diese Übung nur einmal auszuführen, genauso wenig wie wir von einem geeigneten Ratgeber erwarten können, dass er auf einen Schlag all unsere Probleme löst. Dieser muss uns erst kennen lernen und einen Bezug zu uns haben, bevor er die richtigen Worte für uns finden kann. Dementsprechend ist es nicht möglich, eine Klärung herbeizuführen, indem wir nur einmalig eine passende Atemtechnik ausführen. Wenn wir uns jedoch einige Zeit in dieser Atemtechnik schulen und diese vertiefen, können wir sie immer wieder dazu nutzen, unseren Geist auf eine praktische Weise zu klären. Richtiges Atmen befreit von angestauter Luft, entspannt das Zwerchfell und löst den inneren Druck.

Bei *Jyotiṣmati* geht es um die Vorstellung einer Lichtquelle im Innern des Menschen. Man kann nur im Licht etwas erkennen, in der Dunkelheit ist das nicht möglich. Wir brauchen Licht, um einen Text zu lesen, der eine Lösung bereithält, ohne Licht bleibt der Text ungelesen und die Lösung unentdeckt. In ähnlicher Weise ist Licht notwendig, um Erkenntnisse zu haben oder Probleme zu durchschauen. Es ist eine andere Art Licht als das einer Glühbirne, aber es wirkt ähnlich. Die Quelle, die sozusagen Licht wirft auf die Frage, auf die wir eine Antwort suchen, befindet sich in uns. Sich auf dieses innere Licht zu konzentrieren, das immer vorhanden ist, auch wenn es unbeachtet bleibt, ist ein tröstendes Mittel.

Die folgende Idee handelt von Gefühlsqualitäten (*Bhāvanas*). Dabei geht es um die Besinnung auf vier wesentliche Gefühle. Es sind Liebe (*Maitrī*), Mitempfinden (*Karuṇā*), Enthusiasmus (*Mudita*) und Vergeben (*Upekṣa*). Je näher wir an diese Kerngefühle herankommen, desto besser können wir sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit unseren Gefühlen umgehen.

Zur Veranschaulichung: Sehen wir jemanden sehr stark leiden, können bei uns sehr unterschiedliche Gefühle wach werden. Möglicherweise haben wir Angst davor, dieses Leid ebenfalls zu bekommen, oder empfinden Zorn darüber, dass jemand dieser Person Leid zugefügt hat, oder Abscheu, weil wir mit diesem Elend nichts zu tun haben wollen.

Vielleicht fangen wir auch selbst an zu leiden und trauern für diese Person oder zeigen im günstigsten Fall echtes Mitgefühl und uns kommt der Gedanke, dass wir etwas gegen ihr Leid unternehmen sollten. Eine gefühlvolle Betrachtung des Leidens kann uns helfen, eine große Kraft zu spüren, die sich *Karuṇā*, hilfsbereites Mitempfinden nennt. Wer dieses kraftvolle Gefühl entfaltet, überwindet Kummer und gewinnt große emotionale Stabilität.

*Maitrī*, das Gefühl von Freundlichkeit und Liebe kann, z. B. entstehen, wenn uns die Nachricht erreicht, dass eine Bekannte ein Kind bekommen hat oder auf andere Weise eine glückliche Situation durchlebt. Manchmal wundern wir uns, warum wir uns über etwas freuen, das letztlich doch gar nichts mit uns direkt zu tun hat. Das freundschaftliche Zugehen auf Menschen in ganz ursprünglich freudvollen Situationen ist jedoch eine spontane und natürliche Empfindung. Pflegen wir diese, hindert sie uns daran, eifersüchtig zu werden, und steigert unsere Liebesfähigkeit.

Von Zeit zu Zeit sind wir wütend auf jemanden, weil wir denken, dass er uns daran hindert, glücklich zu sein. Oder wir werden trübsinnig und meinen, alles um uns herum würde ungünstig verlaufen. Wir sind unglücklich, zornig, wütend, eifersüchtig, aufgereggt oder ängstlich, unser Enthusiasmus wird überschattet und unser ursprüngliches Gefühl der Freude verdrängt. Um hier nicht dauerhaft Opfer zu werden, ist es hilfreich, auf Menschen, die in unserem Umfeld Positives und Lobenswertes leisten, enthusiastisch und ermutigend zu reagieren. Das ist die Gefühlsqualität *Muditā-Bhāvana*, mit deren Hilfe wir lernen können, hoffnungsvoll zu bleiben.

Das vierte Kerngefühl ist Vergebung (*Upekṣa*). Wir sehen, wie jemand leidet, und sehen auch den, der dieses Leid verursacht. Indem wir dem Leidenden gegenüber Mitempfinden entwickeln und ihm helfen, während wir gleichzeitig Abstand zu seinem Gegner gewinnen und eine vergebende Einstellung bewahren, können wir verhindern, dass wir selbst aggressiv werden und unsererseits ausfallend werden. Denn wenn ein Mensch gewahr wird, dass ihm verziehen wurde und dass er nicht für sein Verhalten verurteilt wird, wirkt das beruhigend auf ihn und auf jene Verletzung, die ihn zur Aggression motiviert hat.

Die Entwicklung dieser vier Kerngefühle ist für ein positives Verhalten anderen Menschen gegenüber äußerst hilfreich und verschafft uns Klarheit über unsere Gefühlsnatur.

Ein weiterer hilfreicher Übungsvorschlag beschäftigt sich mit der meditativen Kontemplation. Dabei wird der Geist fortwährend auf ein und dasselbe Thema oder Objekt ausgerichtet. Das gewählte Thema oder Objekt sollte etwas sein, das uns und unsere Gefühlswelt positiv anspricht.

Auch von Nutzen ist es, über unsere Zu- und Abneigungen zu reflektieren. Dabei geht es darum, zu ergründen, warum unsere Gedanken bei manchen Gegenständen oder Themen sofort in Erregung geraten, während uns andere ungerührt lassen oder nicht einmal auffallen. So lernen wir unser *Citta* kennen.

Außerdem wird die Möglichkeit geschildert, über Träume und ihre Aussagen zu reflektieren, oder auch über den Tiefschlaf, der etwas über unsere Fähigkeit der völligen Einkehr aussagt.

Wer sich an einigen dieser Übungen orientiert und mit beiden Beinen, d. h. mit beharrlichem Üben (*Abhyāsa*) und Gleichmut (*Vairāgya*), den Weg beschreitet,