



YOGA

Die Yoga-Sutren des Patanjali

Die Yoga-Sutren des Patanjali sind die umfassendste und treffendste Darlegung von Weg und Ziel des Yoga. In präzisen, kristallklaren Sätzen werden die universalen Wahrheiten in vier Büchern dargelegt.

Nach ihrer Natur und der Intention ihres Verfassers sollten die Sutren rein meditativ erfahren werden. Um dazu dem Leser eine Hilfestellung und Anregung zu geben, werden in diesem Band den Sutren Fotos aus Indien, dem Land der höchsten Blüte des Yoga, beigegeben. Eine zusammenfassende Erläuterung, Kommentierung der wichtigsten Inhalte der vier Bücher des Patanjali tragen weiterhin dazu bei, von den Sutren ergriffen zu werden und über ein verbales Verstehen im Betrachten und Lesen hinauszuführen.

ISBN 978-3-8003-4874-9

9 783800 348749

STÜRTZ PANORAMA
www.verlagshaus.com



Christian Nusch · Gerhard Unger

YOGA

Die Yoga-Sutren des Patanjali



STÜRTZ PANORAMA



Eingang zu einem Ashram in Rishikesh, Uttarakhand

YOGA

DIE YOGA-SUTREN DES PATANJALI

KOMMENTIERT VON
GERHARD UNGER

BILDER VON
CHRISTIAN NUSCH

STÜRTZ PANORAMA



Am Ganges bei Varanasi, Uttar Pradesh

KONZENTRATION

Erstes Buch des Patanjali

1

Nun beginnt die überarbeitete Darlegung des Yoga.

2

Yoga ist die vollkommene Beherrschung
der Veränderungen der Persönlichkeit.

3

Dann ruht der Sehende in seinem eigenen Wesen.

4

Zu allen anderen Zeiten herrscht
Identifikation mit den Veränderungen.

5

Die Veränderungen sind von fünferlei Art;
sie sind entweder schmerzlich oder schmerzlos.

6

Sie sind:
Rechtes Wissen, Irrtum, Imagination,
Schlafbewusstsein und Erinnerung.

7

Rechtes Wissen ist Ergebnis
direkter Wahrnehmung, Schlussfolgerung
und gesicherter Überlieferung.

8

Irrtum ist falsches Wissen,
es gründet auf etwas, das dem eigentlichen Wesen
einer Sache nicht entspricht.

9

Imagination ist eine Vorstellung,
die bloß auf Worten beruht,
jedoch keine dazugehörige Realität besitzt.

sichern und von hier zu einer höheren zu gelangen. Ein jeder, der sich dieser Hindernisse bewusst geworden ist, wird bemerken, wie sie mit Leiden, Minderwertigkeitsgefühlen und körperlicher Schwäche einhergehen und wie sie sich sogar auf das Atmen auswirken, ein unregelmäßiges Ein- und Ausatmen hervorrufen. Um diese Hindernisse aufzulösen, sagt Patanjali, konzentriere man sich auf eine Wahrheit. Damit ist wieder die kontinuierliche Disziplin der Konzentration auf einen Gegenstand gemeint.

Im folgenden werden eine Vielzahl von Techniken genannt, die uns helfen, unser Bewusstsein zur Ruhe kommen zu lassen. Zuerst einmal helfen uns reine und positive Gedanken und Gefühle zu unseren Mitmenschen, Freundlichkeit gegenüber allen Wesen, Mitleid und Respekt mit allen, die leiden; Mitfreude und Verehrung gegenüber jenen, die auf dem Weg weiter sind als wir und Gleichmut in „glücklichen“ und „unglücklichen“ Situationen und gegenüber Tugend und Laster. Dieses Nichtwiderstehen, Nichtkooperieren ist das positivste Reagieren auf Abneigung, Hass oder Bosheit.

Eine andere Technik ist das aufmerksame Umgehen mit dem Atem. Atmung, Denken und Fühlen sind eng miteinander verbunden. Besonders im Hatha-yoga wurde ein elaboriertes System von Atemübungen entworfen, das langsam und schrittweise den Übenden zu einer sehr langsamen und bewussten Atmung hinführt. Eigentliches Ziel ist der Atemstillstand, khumbaka, ob es nun im voll eingeatmeten oder voll ausgeatmeten oder einem wie immer gefüllten Zustand der Lungen ist. Die Stetigkeit des Bewusstseins kann auch durch Sinneserfahrungen entstehen, die außerhalb unseres normalen Sinnesbereiches liegen. Diese außergewöhnlichen Sinneserfahrungen sind in der Lage, unser Vertrauen in den Weg und die noch unbekannten vor uns liegenden Stufen des Bewusstseins zu stärken. Der eine Gegenstand der Meditation kann auch ein strahlendes Licht, ein Glanz sein. Er kann eine Persönlichkeit

Fresko im Brihadishvara-Tempel in Thanjavur, Tamil Nadu





Sadu in Gangotri, Uttarakhand

ÜBUNG

Zweites Buch des Patanjali

1

Askese, Selbststudium und Hingabe an Gott werden Kriyayoga (Yoga der Tat) genannt.

2

Sein Ziel ist die Erlangung des Samadhi (Versenkung) und die Schwächung der Klesas (Leidursachen).

3

Die Leidursachen sind:
Nicht-Wissen, Ego-Identifikation, Begierde,
Aversion und Hängen-am-Leben.

4

Nicht-Wissen ist der Nährboden für die anderen Leidursachen, seien sie nun schlummernd, geschwächt, verdrängt oder voll aktiv.

5

Nicht-Wissen heißt: im Vergänglichen das Ewige, im Unreinen das Reine, im Leiden Freude und im Nicht-Selbst das Selbst zu sehen.

6

Ego-Identifikation ist die falsche Identifikation mit dem Instrument der Wahrnehmung, als wenn es die Macht wäre, die dahintersteht.

7

Begierde ist das Hängen an Lustgefühlen.

8

Aversion ist das Hängen am Leiden.

9

Das Hängen-am-Leben fließt beständig, wie aus sich selbst genährt; selbst der Weise ist davon nicht frei.



Puja in Rishikesh, Uttarakhand

KRÄFTE

DIE AUS DER KONZENTRATION ERWACHSEN

Drittes Buch des Patanjali

1

Konzentration ist die Fixierung des Bewusstseins (chitta) auf einen Punkt.

2

Meditation ist ein kontinuierlicher Fluss an Konzentration.

3

Wenn in der Meditation nur mehr ein Objekt alleine im Bewusstsein weilt, als ob es seiner eigenen Natur entäußert wäre, wird sie zu Samadhi (Versenkung).

4

Diese drei Stufen zusammen werden Samyama (Sammlung) genannt.

5

Wenn die Sammlung vollkommen ist, entsteht höchste Erkenntnis.

6

Ihre Anwendung geschieht stufenweise.

7

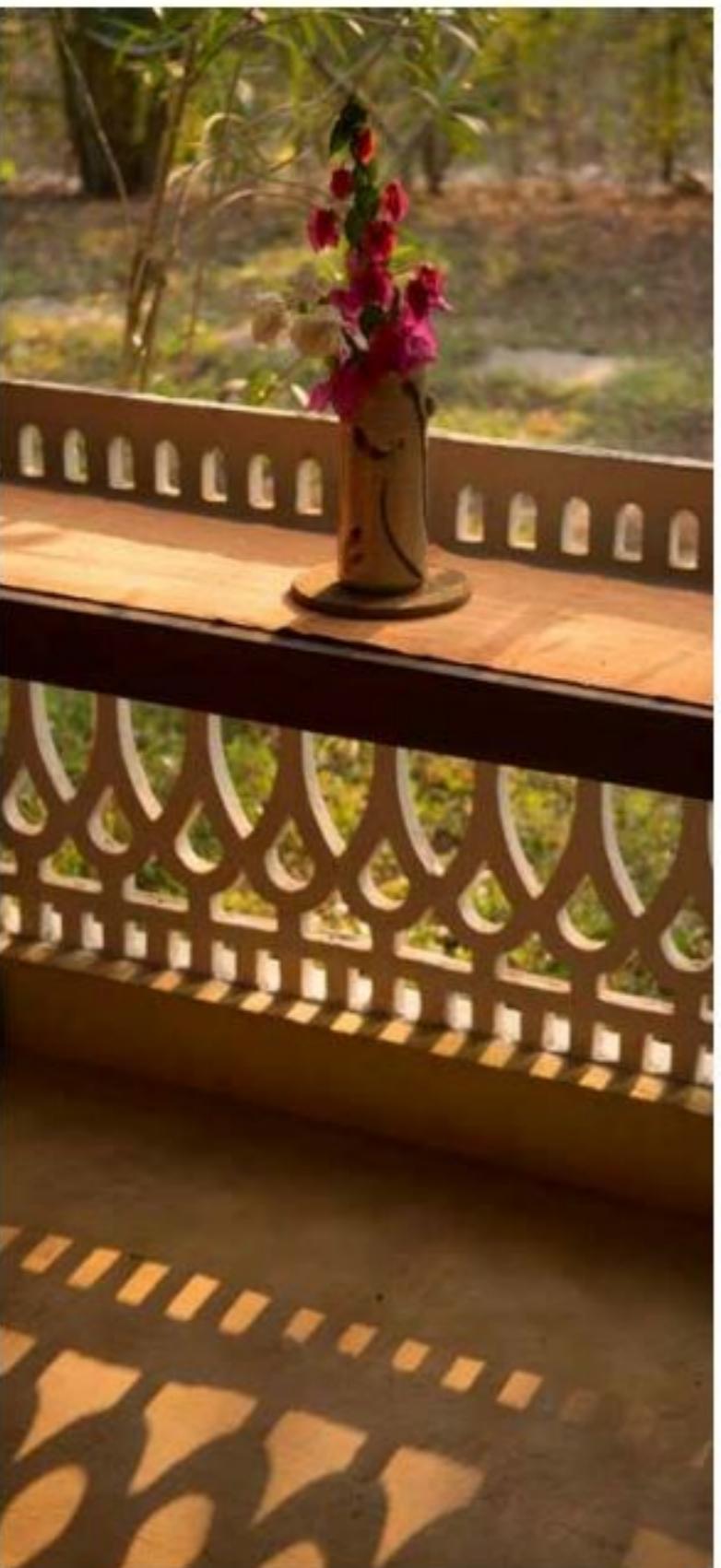
Diese drei (Stufen) bilden den inneren Yoga, im Gegensatz zu den vorhergehenden.

8

Doch selbst sie sind äußerlich im Vergleich zum samenlosen Samadhi.

9

Die Bewusstseinsruhe zwischen einem erregten und einem ruhigen Zustand heißt Nirodha (Zustand der Stille).



Balustrade im Heritage-Hotel Arco Iris, Currorim, Goa.



Modell zum Baumwooldruck, Karnataka

40

Wenn der Energiestrom Samana beherrscht wird,
entsteht eine leuchtende Aura um den Körper.

41

Durch die Sammlung auf die Beziehung
zwischen dem Äther und der Hörkraft
entsteht eine außergewöhnliche Fähigkeit des Hörens.

42

Durch die Sammlung auf die Beziehung
zwischen dem Körper und dem Äther oder auch
durch die Konzentration auf leichte Dinge (wie Baumwolle)
entsteht die Fähigkeit, in der Luft zu reisen.

43

Das tatsächliche Austreten aus dem Körper
und das Handeln außerhalb heißt
der „Zustand des großen Körperlosen“ (mahavideha).
Dadurch wird der Schleier vor der „Intuitiven Erleuchtung“
weggezogen.

44

Der Yogi wird zum Beherrschter der Elemente,
wenn er die Sammlung auf ihre (fünf) Merkmale richtet –
die grobe Qualität, die Eigenheit, die feine Struktur,
die Beziehung (untereinander) und ihren (eigentlichen) Sinn.

45

Daraus erwachsen solche geistige Fähigkeiten, wie:
so klein zu werden wie ein Atom,
die Vervollkommenung des Körpers
und seine Unbeeinflussbarkeit (durch die Elemente).

46

Die Vervollkommenung des Körpers zeigt sich
in Schönheit, Anmut, Stärke und diamantener Festigkeit.

47

Die Beherrschung der Sinnesorgane folgt
aus der Sammlung auf den Erkenntnisvorgang, das Wesensmerkmal,
das Ego, die Beziehung (von Ego und Organen)
und ihren eigentlichen Zweck.



Traditioneller Tanz in Tamil Nadu

FREIHEIT

Viertes Buch des Patanjali

1

Die Wunderkräfte (siddhis) werden erlangt durch Geburt, Drogen, Mantren, Askese oder Samadhi.

2

Die Metamorphose von einer Gattung in eine andere geschieht durch eine (willentliche) Einwirkung auf die Ur-Materie.

3

Werke sind nicht Ursache für die Veränderung der Materie. Sie durchbrechen nur den Damm, wie der Bauer auf dem Feld (bei der Bewässerung).

4

Erschaffene Persönlichkeiten entstehen allein aus dem Ego.

5

Obwohl es viele (Persönlichkeiten) sind, werden sie von einem Bewusstsein (des Yogi) geleitet.

6

Von den fünf Ursachen für Siddhis hinterlässt nur Samadhi (Versetzung) kein neues Schicksalsgut.

7

Das Karma des Yogi ist weder weiß (gut) noch schwarz (schlecht). Für die anderen ist es von dreierlei Art.

8

Aus dem Karmaguthaben entwickeln sich nur jene Erinnerungspotentiale, die auch zur Reifung gelangen können.

Vergangenheit und Zukunft existieren in der Gegenwart. Sie unterscheiden sich lediglich in ihrer zeitlichen Manifestation. Etwas, das einmal ist, hat auch eine Vergangenheit, die in der Gegenwart latent und unmanifestiert ist und hat eine Zukunft, die potentiell und unmanifestiert ist.

Die Merkmale eines Gegenstandes sind entweder sichtbar oder feinstofflich und unsichtbar. Alle Gegenstände, von der groben sichtbaren Materie bis zum kleinsten Atompartikel, ja bis hin zum Gedanken oder Gefühl oder einer Erinnerung bestehen aus den drei Gunas, den Ur-Qualitäten. Tamas ist die Qualität der Masse, des Festhaltens, der Angst, der Passivität. Rajas ist die Qualität der Bewegung, der Energie, der Erregung. Sattva ist die Qualität der Intelligenz, des Reinen, des Friedens, des „Geistigen“. Sattva Guna ist der Natur des Selbst, des Purusha am ähnlichssten. Es ist in der Lage, die Reflexion des Selbstes als Bewusstseins-Licht zu empfangen und so das Bewusstsein zum Verstehen, zur Erleuchtung und Unterscheidungsschau zu führen.

Die drei Gunas sind immer gemeinsam vorhanden und arbeiten zusammen. Eines ist jeweils dominierend, die anderen unterstützen es. Durch dieses Zusammenwirken entsteht überhaupt erst Einheit und Kontinuität eines Gegenstandes. Die äußere Welt, die gesamte Natur ist das gleiche Eine. Nur die sie betrachtenden Persönlichkeiten sind verschieden. Die äußere Wirklichkeit und jeder einzelne Gegenstand in ihr existiert unabhängig davon, ob er nun von einem Bewusstsein wahrgenommen wird oder nicht. Das Bewusstsein reflektiert einen Gegenstand, es wird von ihm eingefärbt wie ein Kristall die Farbe eines Gegenstandes vor ihm widerspiegelt. Purusha, der Sehende, leihst dem Bewusstsein das Licht der Erkenntnis. Dadurch erst kann das Bewusstsein einen Gegenstand, der es einfärbt, erkennen und verstehen. Das Bewusstsein ändert sich ständig, jeder neue Gegenstand, jede neue Situation färbt es neu ein. Es wandert auch ständig von einem Gegenstand zum anderen. Den einen erkennt es,

den anderen nicht, je nachdem ob das Licht der Erkenntnis aufgeleuchtet ist. Die eigentliche Bewusstseinsinstanz, der Sehende, Purusha steht hinter allem, ist selber unveränderlich, ist kontinuierliche, reine Bewusstheit. Das Bewusstsein der Persönlichkeit (chitta) kann sich nicht selbst erkennen, da es sich erst von Purusha die Erkenntnisfähigkeit ausleiht. Das Bewusstsein ist ein Teil des Gesehenen, der Natur.

Das Bewusstsein und sein jeweiliger Gegenstand können nicht beide zur gleichen Zeit erkannt werden. Auch kann ein Mensch nicht das Bewusstsein eines anderen erkennen. Es würde sonst keine Kontinuität eines individuellen Gedächtnisses und Verstandes geben, sondern zu einem regressus ad infinitum kommen.

Das Selbst, als die Bewusstseinskraft, ändert sich nicht mit den Gegenständen seines Bewusstseins. Es beobachtet nur die Reflexionen der Gegenstände im Bewusstsein. Wenn dann das Bewusstsein in der Lage ist, das Selbst zu reflektieren, erkennt das Selbst seinen Intellekt, seinen Verstand.

Wenn das Bewusstsein den Sehenden und das Gesehene widerspiegelt, ist es allwissend.

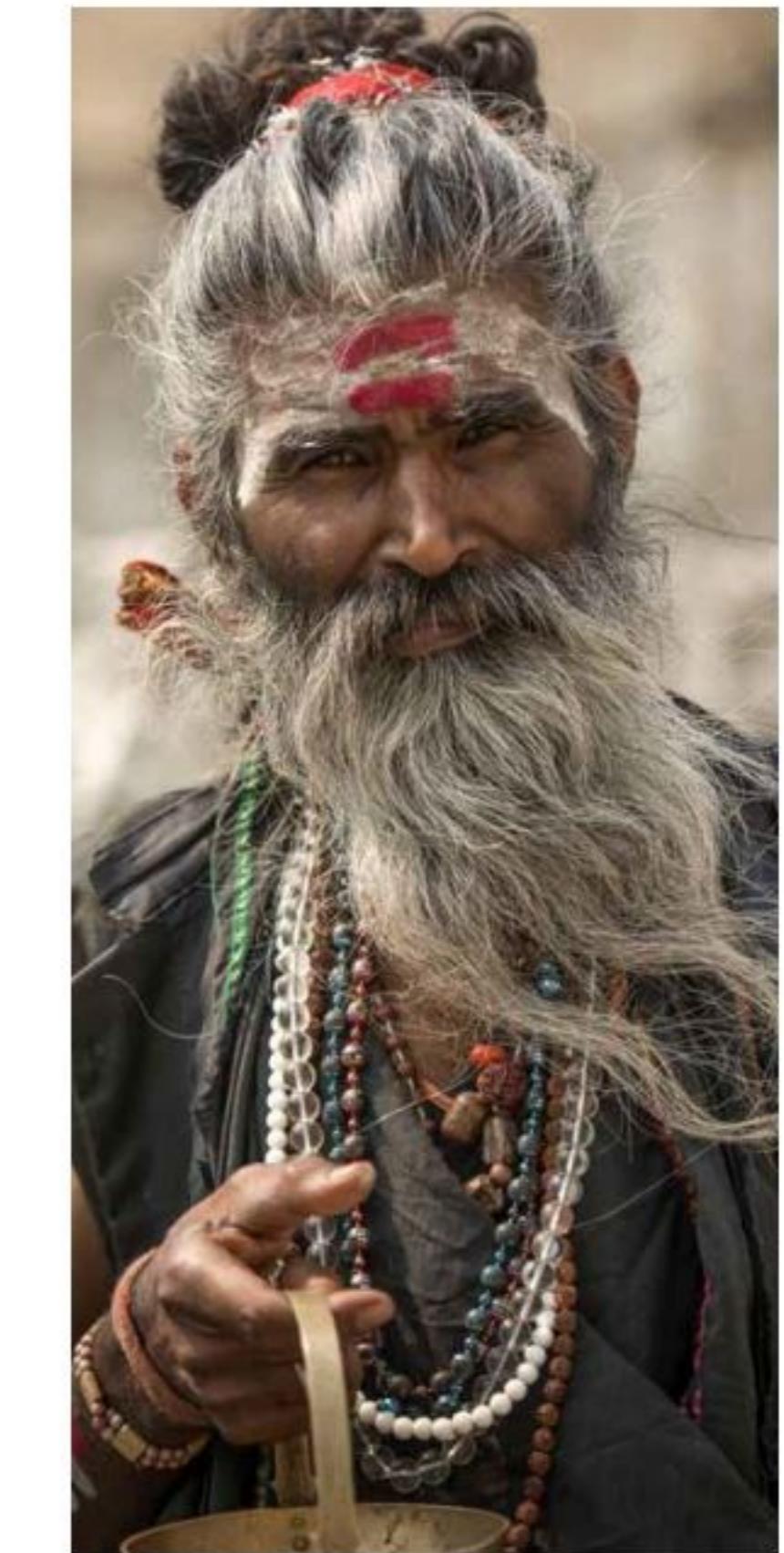
Die Persönlichkeit ist angefüllt mit unzähligen Erinnerungspotentialen, deren Reaktionen sich in ihm als Freud und Leid abspielen. Der eigentlich Erfahrende ist jedoch nicht das Bewusstsein, sondern das Selbst, für das die komplexen Kombinationen von Erinnerungen und Reaktionen bestimmt sind. Ist der Yogi der Unterscheidungsschau fähig, vergeht alle Neugier und Unsicherheit ob der Natur des Selbst und seiner Abgrenzung zur Persönlichkeit. Auf dieser Stufe ist das Bewusstsein nun endlich bereit, die Befreiung anzustreben.

In den Pausen zwischen den Ruhe-Zuständen des Samadhi können wieder Gedanken aus anderen Erinnerungen auftauchen. Sie werden durch die Praxis der klaren Unterscheidungsschau überwunden.

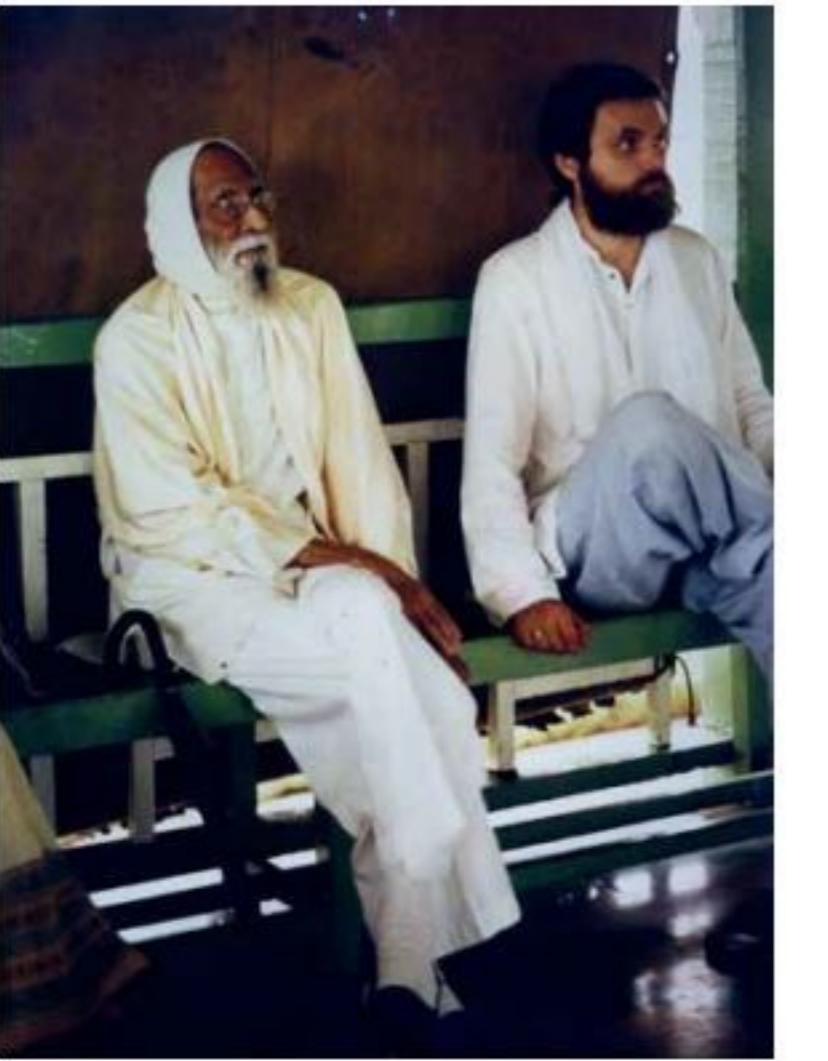
Wenn dann selbst das höchste Wissen nicht mehr erstrebenswert ist, entsteht ein Samadhi, das



Pilgerin in Rishikesh, Uttarakhand



Sadu in Rishikesh, Uttarakhand

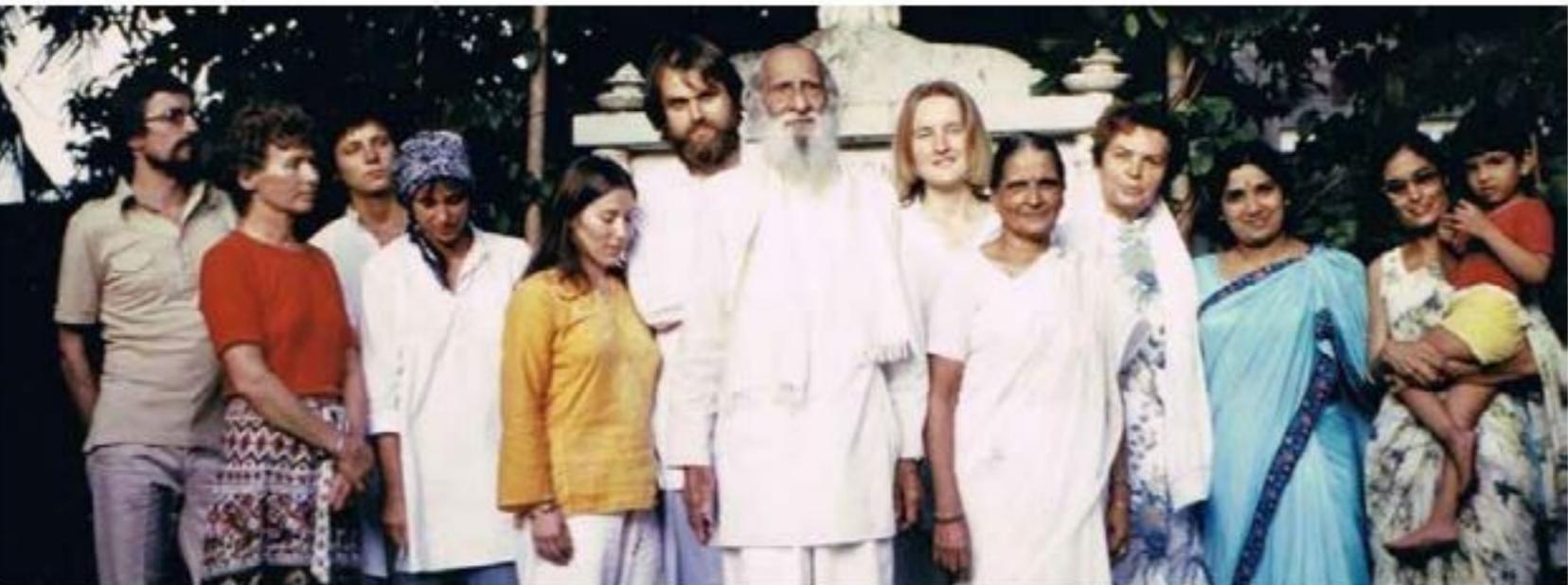


DER AUTOR

Gerhard Unger, geboren 1948, Abitur 1968, kam über die Beschäftigung mit Psychologie, Philosophie und Religion zum Yoga.

Viele mehrmonatige Aufenthalte in Indien und ein zweijähriges Studium zu einer Ausbildung im klassischen, integrierten Yoga unter Shri Yogendra und Dr. Jayadeva am Yoga-Institut in Santa Cruz, Bombay. Seit 1973 Yogalehrer an verschiedenen Volkshochschulen in Süddeutschland. 1975 Gründung des ersten Instituts in Nürnberg – „Institut für klassischen Yoga“ 1978 13-teilige Yogakurs-Serie im Fernsehen 1982 Herausgabe des Buches „Klassischer Yoga, in Theorie und Praxis“ 1983 Dokumentation mit dem NDR Hamburg über das Yogalandhaus Höfen 1984 TV-Feature „Schauplatz Yogaschule – zwischen Bombay und Baudenbach (Drehbuch und Regie: Hella Naura) 1985 Erstausgabe von „Yoga – Ursprung und Begegnung“ im Stürz-Verlag Lebte seit 1981 bis zu seinem frühen Tod 1989 mit Familie und Freunden im Yogalandhaus Höfen bei Baudenbach zwischen Nürnberg und Würzburg.

Gerhard Unger zusammen mit Shri Yogendra in einem Park in Mumbai (1979)



Yogainstitut Mumbai, in der Mitte Shri Yogendra, daneben Gerhard und Brigitte Unger (1979)



Christian Nusch am Ganges (Bhaghirati) in Gangotri (2018)

© Katharina Nickoleit

DER FOTOGRAF

Christian Nusch, Jahrgang 1965, studierte Malerei und Film an der HdK Bremen und bereist als Fotograf, Kameramann und Produzent Asien, Afrika und Lateinamerika.

Seit über einem Jahrzehnt fotografiert er in Indien zu Themen wie Arbeit, Armut und Globalisierung. Beim Stürz-Verlag sind zwei seiner Fotobände über Nord- und Südindien erschienen.

Nach vielen intensiven Reisen durch Indien ist er überzeugt: Falls die Widersprüche dieses riesigen Landes aus Moderne, Tradition, Armut, Reichtum, Verzweiflung und Gelassenheit von einem Mitteleuropäer überhaupt erfasst werden können, so muss sich sein Blick neben der Gesellschaft und Politik auch auf die Spiritualität seiner Bewohner richten. Die Sutren des Patanjali können ein Schlüssel dazu sein.