

PATAÑJALIS YOGA-SUTRA



*Yogakraft durch
Samadhi & Sidhis*

Jan Müller

Wovon handelt das *Yoga-Sutra*?

Vor Kurzem fragte jemand auf GuteFrage.com: »Wie finde ich heraus, wonach ich suche? Ich bin auf der Suche nach irgendetwas, weiß aber nicht wonach. Wisst ihr, wie ich herausfinden kann, wonach ich suche? Nicht materiell, sondern spirituell.«

Meine Antwort: »Wahrscheinlich suchst du nach deinem wahren Selbst und nach dem Grund, warum du auf der Erde bist. Eine Antwort auf solche Fragen findest du in Kurzform in den *Yoga-Sutras* des *Patañjali*. Das sind 195 kurze Sätze über die Grundfragen menschlicher Existenz:

Was macht unser Geist?

Warum leiden wir?

Wie beseitigen wir Leiden?

Was ist Unwissenheit?

Wie erlangen wir Wissen?

Wie finden wir unsere persönliche Berufung?

Wie können wir glücklich und erfüllt leben?

Die Antwort des *Yoga* in einem Satz: Wir sind erst dann wahrhaft glücklich und erfüllt, wenn wir unser Selbst gefunden haben und unsere individuelle Seele wieder mit ihrem Ursprung, mit *Atma*, dem kosmischen Selbst, verschmilzt. Die Technik dazu besteht darin, den Geist zur Ruhe zu bringen und durch Meditation *Samadhi* zu erfahren.«

Im *Yoga-Sutra*, dem klassischen Werk über *Yoga*, fasst *Patañjali* den Sinn menschlichen Daseins in 195 prägnanten *Sutras* zusammen. Sie sind als Lehrplan und Gedächtnisstütze für den Wissenden gedacht und lassen sich in weniger als einer halben Stunde rezitieren. Sein Telegrammstil und die Vieldeutigkeit der Sanskrit-Begriffe führen dazu, dass das *Yoga-Sutra* immer wieder neu übersetzt und dabei aufgrund der persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen der Autoren verschieden gedeutet und erklärt wird. In der Übersetzung dieser Ausgabe wird der Stichwortcharakter der *Sutras* beibehalten und der erklärende Kommentar durch Beispiele eigener Erfahrungen aus über 50 Jahren praktischer Anwendung der *Yoga*-Techniken veranschaulicht.

PATAÑJALIS YOGA-SUTRA

*Yogakraft durch
Samadhi & Sidhis*

Im Lichte von Maharishis Vedischer Wissenschaft und Technologie
aus dem Sanskrit neu übersetzt und mit Erfahrungsberichten kommentiert
von Jan Müller, BSCI (MERU), MTHP

© 2019 by Alfa-Veda Verlag, Oebisfelde
2. Auflage Juni 2019
Satz und Illustrationen: Jan Müller
Umschlaggrafik: Natalia Aninata
Kapitelgrafiken: Natalia Aninata, Katya Ulitina und Alex Illi
Lektorat: Marret Hansen
ISBN: 978-3-945004-27-2
www.alfa-veda.com
alfa-veda@email.de

® Transzendente Meditation und TM-Sidhi
sind Marken der Maharishi Foundation USA

Inhalt

Erster Schritt: *Samādhi* – ruhevollte Wachheit

1-4 Was ist <i>Yoga</i> ?	17
5-11 <i>Vrittis</i> , die fünf Funktionsarten des Geistes	28
12-40 Methoden zur Beruhigung des Geistes	34
17-18 Ebenen des Eintauchens in <i>Samadhi</i>	41
30-31 Hindernisse und Ablenkungen der Meditation	70
41-51 Verschiedene Grade von <i>Samadhi</i>	83

Zweiter Schritt: *Sādhana* – der Weg zum Erfolg

1-2 Der <i>Yoga</i> der Tat	101
3-9 Die fünf Ursachen für Leiden	104
10-11 Beseitigung der Leidensursachen	111
12-15 <i>Karma</i> und Verletzen der Naturgesetze	113
16-26 Unwissenheit als Grundursache des Leidens	116
27-55 Der achtgliedrige <i>Yoga</i>	127

Dritter Schritt: *Vibhūti* – Yogakräfte

01-12 <i>Sanyama</i> zur Erlangung von Yogakräften	161
13-15 <i>Dharma</i> , der sich wandelnde Daseinszweck	173
16-55 <i>Sanyama</i> für verschiedene Yogakräfte und ihr Nutzen	175

Vierter Schritt: *Kaivalya* – Einheitsbewusstsein

1-6 Entwicklung des individuellen Geistes	255
7-13 <i>Karma</i> und <i>Dharma</i>	260
14 Die Natur von <i>Atma</i> , dem Selbst	266
15-20 Die Rolle des Geistes	266
21-26 Unterscheidungskraft – die Rolle des Intellekts	270
27-28 Alte <i>Samskaras</i>	275
29-30 Voll im <i>Dharma</i> ohne <i>Karma</i> sein	277
31 <i>Vedanta</i> – das Ende des Wissens	281
32-34 Am Ziel menschlicher Entwicklung: Jetzt <i>Kaivalya</i>	282

Erfahrungen und Kommentare

Erster Schritt: *Samādhī* – ruhevolle Wachheit

Neujahrsnacht 1945: „ <i>Atha!</i> “	17
Mit Licht in den Himmel	22
Der außenstehende Beobachter	24
Gehirnwellen-Kohärenz	26
Alltägliche Aktivitäten des Geistes	29
Leidvolle und nicht leidvolle Erkenntnisse	30
Eine mystische Lichterscheinung	31
Kindliche Luftschlösser	32
Zwischen Wachen und Schlafen	33
Ein unvergesslicher Traum	33
Übung in Gelassenheit	35
Erste <i>Yoga</i> -Versuche zur Beruhigung des Geistes	36
Ausdauer braucht Erfolgserlebnisse	37
Nur Wunscherfüllung macht uns wunschlos	38
Nichtig, vergänglich, eitel ist alles	39
Wo finden wir <i>Puruscha</i> , das transzendente Selbst?	40
Maharishi über den Zweck des Wünschens	40
Meine erste Meditation: feinere Ebenen des Denkens	42
Maharishi über die Ebenen von <i>Samadhi</i>	48
Ruhevolle Wachheit	49
Das körperlose Selbst	50
Wissen aus Er-Innerung	53
Bewusstwerdung durch eifriges Meditieren	55
Das rechte Mittelmaß	58
Was hat <i>Yoga</i> mit Gott zu tun?	61
Unberührt vom Kummer des kleinen Selbst	63
Studium oder Selbststudium?	64
Wissen aus zweiter Hand	65
Nu? Wie heißt dein <i>Mantra</i> ?	66
Maharishi über unterschiedliche <i>Mantras</i> für Mönche	66
Meditation erfüllt den Zweck von <i>Yoga</i>	68
Die Entdeckung der Innenwelt	69
Meditation abgebrochen	71
Symptome der Stresslösung	73

Ein Thema kontinuierlich erforschen	78
Die Biene sucht Nektar	79
Traumzug der <i>Yoga-Sutras</i>	81
Selbstbezogene Erkenntnis	84
Maharishi über <i>Ritam Bhara Pragya</i>	89
Kosmische Wohnungssuche	91

Zweiter Schritt: *Sādhana* – der Weg zum Erfolg

Schlechte Gewohnheiten verlieren ihren Reiz	102
Das Wissen vom Selbst wirkt befreiend	106
Meine gegenwärtige Ich-Perspektive	107
Von Liebeslust zu Liebesleid	109
Die Falle der Feindbilder	110
Der genießende <i>Yogi</i>	114
Vom Zweck unserer Wahrnehmung	118
<i>Par-van</i> , das Wechselspiel von Nähren und Wünschen	119
Die doppelte Wahrnehmung der Selbstgestalt	122
Warum leben wir aus Unwissenheit auf der Erde?	124
Maharishi über die acht Glieder des <i>Yoga</i>	129
Maharishi über <i>Yama</i>	131
Frieden durch Kohärenz erzeugende Gruppen	135
Maharishi über <i>Ahimsa</i>	135
Wahrhafte Gedankenkraft	136
Maharishi über <i>Satyam</i>	137
Maharishi über <i>Asteya</i>	139
Maharishis Deutung von <i>Brahmacharya</i>	140
Maharishi über <i>Aparigraha</i>	141
Maharishi über <i>Sauca</i>	142
Maharishi über Zufriedenheit	144
Maharishi über <i>Tapas</i>	145
Kulturelle Prägungen visuell erleben	146
Maharishi über <i>Svadhyaya</i>	146
Maharishi über <i>Ishvara-Pranidhana</i>	148
Maharishi über <i>Asanas</i>	149
Maharishi über <i>Pranayama</i>	151
Maharishi über <i>Pratyahara</i>	155

Dritter Schritt: *Vibhūti* – Yogakräfte

Energiefluss und Gehirnwellen-Messung	163
Maharishi über das Wünschen vom Feld aller Möglichkeiten	165
Wissensschau durch tagelanges Nachdenken	166
Maharishis erste Begegnung mit deutschen Yogalehrern	168
Die befreiende Begegnung mit dem Tod	176
Vögel antworten mir	177
Verblüffende Neigung aus früheren Leben	178
Rückführung bis zum Anfang der Individualität	179
Das innere Telefon	180
Telepathischer Rundruf ohne Handy	181
Gespräch mit <i>Patañjali</i>	183
Verbesserte Beziehungen	190
Vibrierende Energie	192
Der wiedergefundene Schlüsselbund	193
Besuch bei <i>Surya</i>	195
Der Sternenhimmel aus Mondsicht	197
Die Bewegung der Sterne	199
Schnupfen ausgeschnäuzt	201
Wachstum vom Ei zur Geburt	202
Aus Gedanke wird Materie	202
Die Hüllen von <i>Atma</i>	203
Körper als Hülle der Aufmerksamkeit	204
Röntgenblick	205
Tränken schmerzender Körperstellen	206
Hunger und Durst stillen	207
Beruhigung der Geisteswellen	209
Licht im Kopf durch Glockenschwung	211
Der <i>Soma</i> -Bulle über der Lehmhütte	211
Erscheinung von Nacht und Morgenröte	212
<i>Ganesha</i> vertreibt die <i>Rakschasas</i>	213
Heimkehr ins eigene Herz	215
Meine Erfahrung von „ <i>Aham Brahmasmi</i> “	217
Verfeinerung der Intuition	221
Verfeinerung der Sinne	224

<i>Shankaras</i> Seele im Körper des Königs	226
Spontane Astralreise	227
Aus dem Körper schlüpfen bei Gefahr	227
Die Hummel am Fenster	228
Leichtigkeit beim Treppensteigen	229
Das erste Mal in der Luft	232
Beim Hoppen lacht der Kosmos	232
Leichtigkeit auf Treppe und Trampolin	234
Philippinischer Geistheiler-Kongress	236
Kampferfinger hinter dem Auge	237
Im Sekundenstrudel der Sanduhr	243
Eintagsfliege in der Tropfsteinhöhle von Porto Christo	243
Das Schärfen des Intellekts	245
Der Intellekt verschmilzt mit Reinem Bewusstsein	247
Erfahrungsberichte beleben die Erfahrung	248

Vierter Schritt: *Kaivalya* – Einheitsbewusstsein

Natürlicher Fluss der inneren Entwicklung	256
Die Bewässerungskanäle der Natur	258
Der Zeitpunkt zwischen erledigten und unerledigten Aufgaben	263
Der Garten der Lüste auf dem Weg zum Paradies	275
Am Tag als der Regen kam	278
Die Eselsbrücke wird hinfällig	282
Der Donnerschlag am Donnerstag	284
Im Selbst verankert um die halbe Welt	286
Jetzt die <i>Yoga</i> -Unterweisung	287

<i>Yoga-Sutra</i> nur <i>Sanskrit</i> -Deutsch	289
--	-----

Nutzen des <i>Yoga-Sutra</i> im Alltag	311
Danksagung	313
Quellennachweis	315
Nützliche Links im Internet	316
Glossar	317
Zur Aussprache der <i>Sanskrit</i> laute	322

Widmung

In tiefer Dankbarkeit gewidmet der Vedischen Tradition der Meister, die das Wissen eines erfüllten Lebens durch *Yoga* bis in unsere Zeit überliefert haben, und meinem Meister Maharishi Mahesh Yogi, dem ich just in dem Augenblick begegnete, als ich auf die schiefe Bahn abzugleiten drohte. Durch die Begegnung mit dem Meister wendete sich mein Schicksal, und ich konnte immer tiefere Einblicke und Erfahrungen auf dem Weg des *Yoga* gewinnen.

In der Wochenzeitschrift INDIA TODAY vom 16. 9. 2017 schrieb der Gründer des American Institute of Vedic Studies, Vedacharya Dr. David Frawley:

„Maharishi Mahesh Yogi war vermutlich der einflussreichste Yoga-Meister aus Indien in den letzten 50 Jahren, mit Millionen von Anhängern in allen Teilen der Welt. Seine auf Meditation beruhenden Lehren hatten einen enormen Einfluss, nicht zuletzt auf einige der am höchsten gebildeten, wohlhabendsten und eloquentesten Geister in Ost und West. Er hatte einen starken Einfluss in Indien, wo er dem Image des Gurus und dem Wissenskorporus, dessen Verkörperung vom Guru erwartet wird, einen völlig neuen Anstrich verlieh. Im Westen wurde er zur Kultfigur, zum Inbegriff eines Yogi und Meditationsmeisters. Trotz der Bewunderung, die man ihm zollte, lehnte er Personenkult ab und verwies immer auf „höheres Wissen“, dessen Natur personenunabhängig sei.

Es ist ihm gelungen, die uralten Überlieferungen des vedischen und yogischen Wissens in der Sprache von heute zu formulieren. [...] Die Lehren der alten Pandits Indiens, die in ihrem eigenen Land abgeschätzt als Museumsrelikte einer vergangenen Zeit betrachtet wurden, griff er auf, gab diesem Wissen geschickt ein neues Gewand und verhalf den Lehren zu neuem Ansehen als Wegweiser zu universalem Bewusstsein, als vorderste Front in Wissenschaft und Medizin für die zukünftige Evolution der Menschheit.“

*Ein Augenblick
voll stillem Glück –
das kostbarste im Leben.
Der Augenblick
kehrt nie zurück,
nur das, was er bewirkt.*

*Ein Augenblick
voll stillem Glück
kann uns das Höchste geben,
führt leise uns
zum Selbst zurück,
wo alles Glück sich birgt.*¹*

prathamah samādhī-pādaḥ ||

Erster Schritt: *Samadhi* – ruhevollle Wachheit



In diesem ersten Teil geht es um den ältesten und ursprünglichsten Schritt des *Yoga: Samadhi*, das Eintauchen in ruhevollle Wachheit bis zur Erfahrung der Transzendenz. *Yoga* wird definiert als Beruhigung der Geisteswellen bis zu ihrem Grundzustand, in dem wir in uns selbst ruhen und unsere Gehirnwellen kohärent werden. *Patañjali* nennt die verschiedenen Funktionsarten unseres Geistes und die Methoden, wie wir zur Ruhe kommen und uns selbst finden können. Wir lernen die verschiedenen Ebenen von *Samadhi* kennen, die wir durchlaufen, wenn wir beim Meditieren das oberflächliche Denken überschreiten und in feinere Schichten des Geistes eintauchen. Auch die Gründe, warum jemand wieder aufhört zu meditieren, und die Ablenkungen während der Meditation werden beschrieben. Auf Seite 15 und 16 sehen Sie die 51 kurzen Sanskrit-*Sutras* zunächst im Original in der *Devanagari*-Schrift.*²

prathamah – erster, frühester, ältester, ursprünglichster, vorzüglichster; *pra-* vor, voran, vorwärts; *tha* schützen, bewahren; *atha* dann, von hier an, jetzt; *ma* Zeit, Glück; *pra+atha+ma* „vor der Jetzt-Zeit“ oder „vorwärts von hier an Glück“.

samādhi – *Samadhi*, ordnen, zusammenbringen, harmonisieren, in Übereinstimmung bringen, justieren, feinabstimmen; kontemplierende Meditation, ruhevolle Wachheit, transzendentes Bewusstsein.

Der Bedeutungsreichtum des Wortes *Samadhi* lässt sich – wie im Sanskrit üblich – aus seinen Einzelteilen erschließen:

sam mit, zusammen, verbunden;

sama eben, gleichmäßig, gleichartig, gleichbleibend, unverändert; Friede;

ā – bis zu; Ausruf eines sich auf etwas Besinnenden;

ādhi Gedanke;

ādhi denken, meditieren, wünschen, sehnen, sich kümmern;

adhi verstehen, wissen, kennen, erinnern, den Geist richten auf, studieren, lehren;

adhi über, darüber;

dhi sättigen, ergötzen, erfreuen; halten, tragen;

dhī Intelligenz.

sama+dhī gleichmäßige Intelligenz;

sama+dhi gleichmäßig erfreuen, gleichmäßig tragen;

sama+dhi Friede genießen;

sama+dhi gleichbleibend sättigen.

sam+ā+dhī verbunden mit – ah! – Intelligenz;

sama+ādhi gleichmäßiges Denken;

sama+ādhi gleichmäßiger Gedanke;

sama+adhi unverändert wissen;

sama+adhi gleichmäßig darüber;

pādah – Fuß, Schritt, Viertel, Teil.

पातञ्जलयोगसूत्रपाठः ।

प्रथमः समाधिपादः ।

अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ३ ॥

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ ४ ॥

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥ ५ ॥

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ ६ ॥

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥ ८ ॥

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ ९ ॥

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ १० ॥

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥ ११ ॥

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १२ ॥

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ १३ ॥

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥ १५ ॥

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ॥ १६ ॥

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः ॥ १७ ॥

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १८ ॥

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥ १९ ॥

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ २० ॥

तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥ २१ ॥

मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः ॥ २२ ॥

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ २३ ॥

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ २४ ॥

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ २५ ॥

स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ २६ ॥

तस्य वाचकः प्रणवः ॥ २७ ॥
 तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥
 ततः प्रत्यक्केतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ २९ ॥
 व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शना
 लब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥ ३० ॥
 दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥ ३१ ॥
 तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥ ३२ ॥
 मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
 भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥
 प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ ३४ ॥
 विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ॥ ३५ ॥
 विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥
 वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥ ३७ ॥
 स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥ ३८ ॥
 यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥
 परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥ ४० ॥
 क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेरग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थितदञ्जनतासमापत्तिः ॥ ४१ ॥
 तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णां सवितर्कां समापत्तिः ॥ ४२ ॥
 स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥ ४३ ॥
 एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ॥ ४४ ॥
 सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ॥ ४५ ॥
 ता एव सबीजः समाधिः ॥ ४६ ॥
 निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥ ४७ ॥
 ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ॥ ४८ ॥
 श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥ ४९ ॥
 तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥ ५० ॥
 तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥ ५१ ॥
 इति पतञ्जलिविरचिते योगसूत्रे प्रथमः समाधिपादः ।

||1.1||

atha yogānuśāsanam ||

Jetzt die *Yoga*-Unterweisung.

„Jetzt geht 's los!“

Wie aufregend! Kennen Sie das? Etwas Neues beginnt! Etwas, worauf wir lange gewartet, worauf wir uns schon gefreut haben. Eine heimliche Verabredung. Ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang. Eine Reise in unbekanntes Terrain ... Ja: Auch der eigene Geist kann ein unbekanntes Terrain sein. Obwohl wir ihn seit Geburt benutzen. Oder sogar schon vorher? Im Mutterleib? In früheren Leben? Ist die Suche nach unserem innersten Wesen und nach dem Grund, warum wir auf der Erde sind, nicht das größte Abenteuer überhaupt? Vor allem, wenn noch völlig ungewiss ist, wie die Reise verlaufen wird.

atha – jetzt, alsdann, von hier an, dann, darauf, sodann.

yoga – *Yoga*, Verbindung, Vereinigung, Selbstversenkung; zusammenbinden, verschmelzen; Einheit des Individuums mit dem kosmischen Selbst.

anuśāsanam – Unterweisung, Anweisung, Erklärung; *anu-* unter, nahe, entlang, mit, nach; *śās* zurechtweisen, anweisen, unterweisen, belehren, beherrschen; *anu-śās* unterweisen, belehren, den Weg zeigen; preisen, loben; *śāsanam* Lehre, Belehrung, Berichtigung; Dekret, Erlass, Anweisung; Schriftwerk, Buch.

Durch das Wörtchen „Jetzt“ leitet dieser Satz den Lebensabschnitt ein, den wir als Weg des *Yogi* bezeichnen und der für den einen vielleicht nach langer Suche am Lebensabend beginnt, für andere nach einer Krise, kurz nach der Pubertät, im Kindesalter oder in dem Augenblick, der die nächste Inkarnation einleitet. Stellen Sie sich zwei Seelen vor, die in der sternklaren Neujahrsnacht 1945 über dem Erzgebirge durch den Himmel schweben. Die eine Seele – nennen wir sie *Atha* – plant ein neues Erdenleben, die andere ist ihr Mentor.

Neujahrsnacht 1945: „*Atha!*“

„*Atha!*“ ruft der Mentor.

„Was gibt's?“ fragt *Atha*.

„Bist du bereit?“

„Wofür?“

„Für dein nächstes Erdenleben. Schau!“

Er schwenkt den Arm, und wir sehen aus der Vogelperspektive ein tief verschneites Holzhaus am Gebirgshang, dem wir uns lautlos nähern. Im Schlafzimmer brennt Licht. Im Ehebett liegt ein Pärchen.

„Deine Eltern“, sagt der Mentor. „Gefallen sie dir?“

Prüfend sieht sich Atha im Schlafzimmer um. Auf dem Nachttisch stehen zwei halbvolle Rotweingläser und eine Flasche Bordeaux. Über dem rechten Stuhl hängt eine deutsche Majorsuniform. Atha zuckt zusammen.

„Ein deutscher Major? Um Himmels Willen!“

„Aber kein Nazi. Er hat nie gekämpft, ist Philosoph, Dichter, Musiker, Jurist. Marketender in Brüssel. Kauft in Frankreich Luxusgüter für die Wehrmacht ein. Und macht *Yoga*. Du kennst ihn von früher.“

Atha schaut dem Mann ins Gesicht. Er ist etwa 40 und leicht betrunken. „War ich früher mal sein Vater?“

Der Mentor nickt.

„Und dieses Haus, wo ist das?“

„Erzgebirge. Südlich von Dresden.“

„In Deutschland? Als Jude? Nie! Die bringen mich wieder um!“

„Als Sohn eines deutschen Majors wärest du kein Jude mehr. Wolltest du nicht Bücher in der Sprache von Goethe, Busch und Rilke schreiben?“

„Ja. Aber mein Lebensfaden wurde vorzeitig abgeschnitten. Deutschland liegt doch mit der ganzen Welt im Krieg. Diesmal möchte ich in Frieden leben. Am besten in Palästina.“

„Frieden in Palästina? Mach dir nichts vor! Sobald du geboren wirst, herrscht in Deutschland mehr Frieden als in Palästina.“

Mit gemischten Gefühlen schaut sich Atha das Pärchen an, das seine Eltern werden soll. Dann verschwindet die Szene, und der Mentor fragt: „Weißt du eigentlich, was dein Name bedeutet?“

„Das ist auf Hebräisch die männliche Form für du.“

„Und die tiefere Bedeutung?“

„Atha schreibt sich mit *Alef*, *Tav* und *He*. Das *Alef*, der Anfang des *Alef-Bets*, verkörpert den Anfang, die Eins, die Einheit Gottes, die Harmonie der Weltseele.“

„Und weiter?“

„Das *Tav*, das Ende des *Alef-Bets*, repräsentiert die Wahrheit.“

„Warum?“

„Weil das Wort *Emet* für Wahrheit auf *Tav* endet.“

„Warum wählten die Weisen nicht den Anfangs-, sondern den Endbuchstaben von *Emet*?“

„Weil uns die Wahrheit anfangs oft nicht attraktiv erscheint. Erst am Ende merken wir, dass sie der einzig richtige Weg war. Von *Alef* bis *Tav* bedeutet von Anfang bis Ende.“

„Und weiter?“

„Das *He* repräsentiert die Umkehr, die Rückkehr zum eigenen Selbst, durch die der Mensch Vollkommenheit im Denken, Sprechen und Handeln erreicht.“

„Gut“, sagt der Mentor. „Mit der *Kabbala* kennst du dich aus. Aber was sagt dir das Sanskritwort *Atha*, mit dem *Patañjalis Yoga-Sutra* beginnt? In Sanskrit wird der Sinn von der Aussprache abgeleitet. Vom Atemfluss durch Lippen, Zähne, Zunge, Mund und Kehle.“

„Ach so!“ *Atha* schließt die Augen und lässt den Klang auf der Zunge zergehen. „Beim A ist der Mund voll geöffnet, der Klang kann ungehindert fließen“, sagt er. „Die Reise geht also von Fülle zu Fülle. Aber dazwischen wird der Atem durch Th gestoppt. Beim Th trennt die Zunge den vorderen Mund vom hinteren ab. Die Lippen und Schneidezähne deuten auf die Außenwelt. Die innere Mundhöhle dagegen liegt im Verborgenen. Also trennt das Th die Seele von ihrem inneren Ursprung. Das ist die Trennung des Individuums von der Allseele, wodurch der Kreislauf der Wiedergeburten beginnt. Am Ende aber landet die Reise, die beim A begonnen hat, wieder beim A, bei der Fülle.“

„Gut“, sagt der Mentor. „Das ist der Sinn von *Yoga*: Die Seele findet zurück zu ihrem Ursprung. Mit diesen beiden deutschen Eltern kann dir das gelingen. Also: Willst du diese Eltern oder nicht?“

So etwa könnte in der Nacht meiner Zeugung das Vorgespräch im Himmel für meine jetzige Inkarnation gelaufen sein.

Dieses „*Atha*“, das „Jetzt“, mit dem das *Yoga-Sutra* beginnt, ist gleichzeitig Verbindungspunkt und Trennlinie zwischen unserer bisherigen Entwicklung und allem, was noch darauf wartet, erlebt, bewältigt und verdaut zu werden. Alles, was wir bisher gelernt und erfahren haben, hat schließlich dazu geführt, dass wir uns gerade jetzt mit *Yoga* und mit dem *Yoga-Sutra* beschäftigen.

Wie wir sehen, fasst sich *Patañjali* kurz. In prägnanten *Sutras*, die man auswendig lernen und von Generation zu Generation mündlich weitergeben kann. Das Rezitieren des gesamten *Yoga-Sutra* dauert weniger als eine halbe Stunde. Also eine Stichwortsammlung als Gedächtnisstütze, um beim mündlichen Vortrag den Faden nicht zu verlieren. Lange Erklärungen lässt er weg. Schließlich sollen die *Sutras* zum eigenen Nachdenken anregen, damit sich jeder mit dem Thema *Yoga* selbst auseinandersetzt. Deswegen habe ich auch den knappen und oft mehrdeutigen Telegrammstil beibehalten.

Dieser sparsame *Sutra*-Stil führt dazu, dass das *Yoga-Sutra* immer wieder neu übersetzt und kommentiert wird. Und ein Ende dieser Neu-Interpretationen ist nicht abzusehen. Denn jeder Autor deutet die Stichwörter anders und verbindet sie mit den Erkenntnissen aus seinem eigenen Leben. Das geht mir nicht anders. Darum halte ich mich in der Übersetzung so weit es geht mit erklärenden Ergänzungen zurück und veranschauliche den Sinn, den ich selbst aus den *Sutras* herauslese, durch Schilderung meiner eigenen Erfahrungen.

Da Sanskrit eine uralte Sprache ist, die sich über Jahrtausende immer weiter entwickelt hat, haben viele Wörter ein weit größeres Bedeutungsspektrum, als die deutsche Übersetzung zeigen kann. Darum finden Sie für wichtige Begriffe in der Wortliste auch Bedeutungen, die ich in der Übersetzung nicht verwendet habe, sowie die im Sanskrit übliche Analyse ihrer Einzelteile. So können Sie aus den *Sutras* Ihre eigene Botschaft herauslesen, die Ihnen im Augenblick am besten weiterhilft.

Das ganze Handbuch umfasst nur 195 *Sutras*, wörtlich „Fäden“ oder „Leitfäden“. *Sutra* ist auch der Faden, der zwei Teile zusammennäht und verbindet: den Bereich des Absoluten, den wir durch *Samadhi* erfahren, und den Bereich des Relativen und der *Yoga*-Kräfte, die unseren Alltag versüßen und erfolgreicher gestalten.

In diesem ersten *Sutra* lässt *Patañjali* offen, ob die *Yoga*-Unterweisung jetzt beginnt oder ob bereits im „Jetzt“ die Unterweisung selbst liegt. Wer mit dem kosmischen Selbst verschmolzen ist und voll im Jetzt lebt, benötigt ja keine weitere *Yoga*-Unterweisung, da er in jedem Augenblick von seiner inneren Stimme geleitet wird. Dieser Leitfaden gibt ihm lediglich die Bestätigung, was mit *Yoga* überhaupt gemeint ist. Und diese folgt auch gleich im nächsten *Sutra*.

||1.2||

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ ||

Yoga: Geistes-Wellen-Beruhigung.

Yoga besteht laut *Patañjali* darin, die geistige Aktivität zur Ruhe zu bringen. Alle Aufregung, die uns bei dem Satz „Jetzt geht 's los“ erfasst hat, wird wieder besänftigt. Um zielgerichtet arbeiten zu können, muss unser unruhiger Geist zur Ruhe kommen. Dazu gibt uns *Patañjali* später noch verschiedene Ratschläge. Betrachten wir zunächst genauer die Wörter dieses *Sutras*.

yogaḥ – *Yoga* kommt von der Wurzel *yuj*, von der auch das deutsche *Joch* abstammt, das den Zugochsen mit dem Karren verbindet. *yuj* heißt verbinden, vereinen, zusammenführen, und *Yoga* ist der Vorgang, der etwas verbindet, auch der Weg zur Einheit und der Zustand der Vereinigung. Was vereint sich? Die individuelle Seele mit ihrem transzendenten Selbst, dem *Puruscha*, der kosmischen Allseele, die alles durchdringt und aus der alles entstanden ist.

citta – *Citta* kommt von der Wurzel *cit*: wahrnehmen, merken, beobachten, begreifen, sich zeigen, wissen, sich bewusst sein. *Citta* ist das, was gesehen, beobachtet, bemerkt wurde, auch das, was bemerkt, das Aufmerken, Bemerkten, Denken, Gedanke, Gewahrsein, Bewusstsein, Gemüt, Geist.

vṛtti – *Vṛtti* kommt von der Wurzel *var*: sich drehen, rollen, sich rollend bewegen, ablaufen, sich benehmen. *Vṛtti* ist also wörtlich das Rollen, Bewegen, Verhalten, Benehmen, die rollende Aktivität, die Welle, Funktion, Tätigkeit, Wirkung, Vibration.

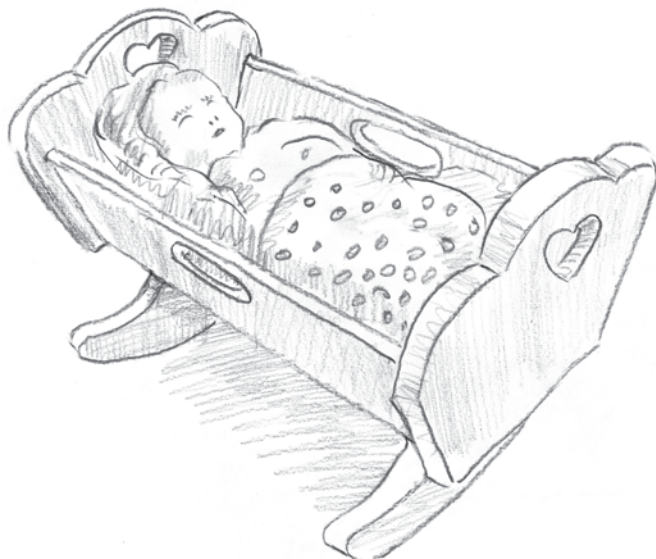
ni-rodhaḥ – die Vorsilbe *ni-* bedeutet nieder, hinunter, hinein, rückwärts; *rodha*, von der Wurzel *rudh*: anhalten, aufhalten, hemmen, zurückhalten, ist das Zurückhalten, Festhalten. *ni-rodha* heißt also nach unten bringen, zurückhalten, stoppen, beruhigen, aufheben, transzendieren.

citta vṛtti nirodhaḥ heißt somit wörtlich: das Rollen des Geistes anhalten, beruhigen, besänftigen, transzendieren; oder, wenn wir *Yoga* nicht als Weg, sondern als bereits verwirklichten Zustand deuten: Geisteswellen in Ruhe.

Maharishi Mahesh Yogi antwortete auf die Frage nach der Bedeutung dieses *Sutra*: „Das heißt einfach: Transzendentes Bewusstsein ist ein Zustand von *Yoga*, in dem der Geist nicht arbeitet. – *Transcendental Consciousness is a*

state of yoga in which mind is not functioning.“ Wobei unter Geist „vibrierendes Bewusstsein“ zu verstehen sei.

Ähnlich übersetzte Osho: *Yoga is the cessation of mind* – Yoga ist der Stillstand (oder das Aufhören) des Geistes.



1.2 Yoga: Geistes-Wellen- Beruhigung.

*Meine erste
Yogatechnik
lernte ich als
Baby in der
Wiege kennen:
Beim Schaukeln
wurde es
im Köpfchen
himmlisch hell
und ruhig.*

Wir sehen, Yoga ist im Grunde ganz einfach: Wir brauchen nur den Geist zur Ruhe zu bringen, weiter nichts. Nach dieser Definition ist bereits das Schaukeln in der Wiege eine Yoga-Technik, denn es beruhigt die Geisteswellen des Babys. So gesehen wird die Mehrheit der Menschheit gleich nach der Geburt mit der ersten, grundlegenden Yoga-Methode vertraut gemacht. Ich selbst erinnere mich noch an folgende Erlebnisse aus meiner Kindheit.

Mit Licht in den Himmel

Immer, wenn ich in der Wiege unruhig strampelte und schrie, schaukelten meine Mutter oder meine Oma beruhigend die Wiege, bis ich still wurde. Dabei wurde es in meinem Kopf hell und weit und weich wie Watte, und mein Geist schwebte höher und höher bis in den wohlvertrauten Himmel, wo ich mich wieder zu Hause fühlte.

Als ich später in ein Kinderbett mit weißen Gitterstäben verlegt wurde, war dieses herrliche Schaukeln in der Wiege leider vorbei. Wie sollte ich jetzt

in den Himmel kommen? Plötzlich war ich ganz und gar in diesen unbeholfenen Kinderkörper gesperrt und hatte keinen Zugang mehr zum Himmel.

Kurz bevor die Russen den Osten Deutschlands besetzten, hatte mein Vater die ganze Familie aus dem Erzgebirge in den Westen gebracht, in ein fränkisches Dorf namens Deutenheim, weil es bei Bauern – wie er sagte – noch am ehesten etwas zu essen gab. Als ich noch keine zwei Jahre alt war, nahmen mich meine fünfjährige Schwester und mein Bruder, der schon sieben war, zum Baden und Spielen mit an die „Kleine Ehe“, einen Bach, dessen Wasser schließlich in der Nordsee landete.

Während meine Geschwister auf der Wiese spielten, krabbelte ich unmerkelt zum Bach, kippte um und lag unter Wasser im steinigten Bachbett. Plötzlich schwebte meine Seele über dem Bach und sah meinen Körper im Wasser liegen. Meine Geschwister spielten mit anderen Kindern auf der Wiese und hatten mein Verschwinden nicht bemerkt. Ich fühlte mich frei und federleicht wie beim Schaukeln in der Wiege, wenn es vor dem Einschlafen hell im Kopf geworden und ich in den Wolkenfeldern meines Himmels gelandet war.

„Endlich wieder im Himmel“, dachte ich. „Endlich wieder zu Hause.“

Da hörte ich deutlich eine innere Stimme: „Aber du hast deine Aufgabe noch nicht erfüllt.“

„Ich will aber nicht vom Himmel abgeschnitten sein.“

„Gut. Aber dafür brauchst du nicht gleich zu ertrinken. Das geht auch anders.“

In diesem Augenblick rief meine Schwester ängstlich meinen Namen. Sie lief ans Ufer des Baches, sah meinen Körper unter Wasser liegen und fing herzergreifend an zu weinen. Mein Bruder kam gelaufen, holte mich aus dem Bach und legte mich ans Ufer. Meine Schwester schrie um Hilfe. Die Mutter eines Nachbarkindes kam herbei, sah mich und sagte: „Lass mich mal. Ich bin Krankenschwester.“

Sie legte mir ihren Mund über Mund und Nase und blies mir Luft ein. Dabei drückte sie mit den Fingern leicht auf meine Brust. Auf einmal schwebte ich nicht mehr über der Wiese, sondern sah das Gesicht der Frau direkt vor meinen Augen.

„Er schlägt die Augen auf. Er atmet wieder. Gott sei Dank.“

Ja: Ertrinken war nicht die beste Methode zur Geistes-Wellen-Beruhigung. Bald schon sollte mir etwas besseres einfallen.

||1.3||

tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam || Dann Seher im Eigenzustand gegründet.

Sobald unser Geist zur Ruhe kommt, ruhen wir in uns selbst, in unserem eigenen Wesen, in der Form, in der wir uns zu Hause fühlen. So wie wir im Mutterleib noch ganz ohne Ablenkung der irdischen Einflüsse waren, behütet und geborgen, von der Mutter durch die Nabelschnur genährt, ohne Verpflichtung zu Steuererklärung und Mietzahlung, ohne Meetings und Prüfungstermine, frei und ungebunden wie im Himmel.

tadā – dann, alsdann, in dem Falle.

draṣṭṛ – Seher, Sehender, Wahrnehmender, Prüfer, Richter; von *drś*, *darś* sehen, schauen; sehend, wissend, wahrnehmend.

svarūpe – in eigener Gestalt, Eigenform, Eigenzustand, Wesen, Natur, Eigentümlichkeit; *sva-* selbst; *rūpa* Form, Gestalt.

avasthānam – gegründet, verweilend, verharrend; Stellung, Lage; *sthā* stehen, stillstehen, stehend; *ava+sthā* bleiben, verbleiben.

Warum aber spricht *Patañjali* nicht vom Geist, sondern vom Seher? Ist es nicht der Geist, der in seinem Eigenzustand ruht? Wer ist mit Seher gemeint? Ich kann darauf nur aus eigener Erfahrung antworten.

Der außenstehende Beobachter

Als Seele im Himmel, auch noch im Mutterleib und beim Schaukeln in der Wiege, identifizierte ich mich weder mit meinem Geist noch mit meinem Körper. Richtig wohl fühlte ich mich immer erst, wenn es im Kopf hell und weit wurde und ich wieder auf der hellgrünen Himmelswiese landete.

Beim Schaukeln in der Wiege hatte ich immer das Gefühl, dass in meinem Körper ein Klöppel wie in einer Glocke hin und her schwang. Dieses gleichmäßige Glockenschwingen war es gewesen, dass mich beruhigt und mit einem inneren Glücksgefühl erfüllt hatte. Manchmal schwang der Klöppel durch die Wirbelsäule vom Scheitel bis zum Steiß, manchmal im Kopf zwischen Stirn und Hinterkopf hin und her. Immer aber war das Schaukeln mit einem angenehmen Klang und mit Licht und Leichtigkeit verbunden. Dann

löste sich die Enge meines Erdenkörpers auf und dehnte sich in weite Daunen- oder Wolkenfelder. Dieser tägliche Besuch der Himmelswelt gehörte genauso selbstverständlich zum Einschlafen wie das Frühstück nach dem Aufwachen.

Kurz nach meinem Untertauchen im Bach fand ich einen neuen Weg, die Glocke im Kopf wieder zum Schwingen zu bringen, um das Licht im Kopf anzuzünden und zum Himmel zu schweben.

Ich legte mich auf den Bauch und klopfte meinen Kopf rhythmisch ins Kopfkissen, bis es im Kopf wieder zu Schwingen begann und heller und weiter wurde. Erst wenn ich wieder auf der hellgrünen Himmelswiese gelandet war, schlief ich beruhigt ein.

Durch dieses „Klopfen“ bekam ich zwar rote Stellen an Kinn und Stirn, aber es war meine Methode, die Geisteswellen zu beruhigen. Erst mit sieben oder acht Jahren, als ich längst in die Schule ging und meine himmlische Heimat so weit vergessen hatte, dass ich auch ohne Licht im Kopf einschlafen konnte, hörte das Klopfen auf.

Viele Jahre später, als es beim Meditieren in meinem Kopf heller wurde und Geist und Körper zur Ruhe kamen, erinnerte ich mich wieder an die Zeit, als meine Seele regelmäßig in den Himmel geschwebt war und sich dort zu Hause gefühlt hatte. Diese Seele, das innerste Selbst, das Körper und Geist als unbeteiligter Zeuge beobachtet und leitet, bezeichnet *Patañjali* treffend als *draṣṭṛ*, den „Seher“.

||1.4||

vṛtti-sārūpyam itaratra ||

Denkwellen gleicher Form von hier nach hier.

oder:

Mit Denkwellen gleichförmig andernfalls.

Dieses *Sutra* können wir auf zwei völlig entgegengesetzte Arten deuten: als Erläuterung der vorigen *Sutras* oder als Einleitung für das Folgende. Eine von der geläufigen Deutung völlig abweichende Aussage ergibt sich, wenn wir es im Lichte heutiger Messungen der Gehirnwellen bei TM-Meditierenden betrachten und das Wort *itaratra* nicht wie üblich mit „andernfalls“ übersetzen, sondern nach Maharishi Mahesh Yogi ganz unkonventionell in zwei Wörter aufteilen als *itar-atra*: von hier nach hier.

vr̥tti – das Rollen des Geistes, die mentale Aktivität, die wir heute mit modernen EEG-Geräten als Gehirnwellen messen und aufzeichnen können.

sā-rūpyam – gleichförmig, gleiche Form, Übereinstimmung, Kohärenz; sa- gleich, zusammen, verbunden; rūpa Form, Gestalt; rūpya schön gestaltet;

itar-atra – *itaḥ* von hier, von hier an; *atra* hier, da, hierher.

itaratra – andernfalls, sonst, ansonsten.

Gehirnwellen-Kohärenz

„Von hier nach hier“ deutet eine virtuelle Bewegung von Denkwellen gleicher Form an, die keine räumliche Ausdehnung hat, sondern nur eine potentielle Dynamik zeigt. In der Quantenfeld-Theorie wird der im vorigen *Sutra* erwähnte Eigenzustand auch als „Grundzustand“ oder „Vakuumzustand“ beschrieben, ein Feld der geringsten Anregung voller virtueller Fluktuationen. Ein ähnlich geordneter Grundzustand der Gehirnwellen lässt sich heutzutage durch EEG-Messungen der Gehirnwellenkohärenz finden.

Dabei treten an verschiedenen Stellen der Schädeldecke Gehirnwellen gleicher Form auf: *vr̥tti-sārūpyam*, also Wellen gleicher Frequenz, Phase und Amplitude; ein Zeichen, dass im Gehirn größtmögliche Ordnung eintritt.

Die folgenden Messungen zeigen, wie Gehirnwellenkohärenz durch regelmäßige Ausübung der Transzendentalen Meditation (TM) zunimmt.

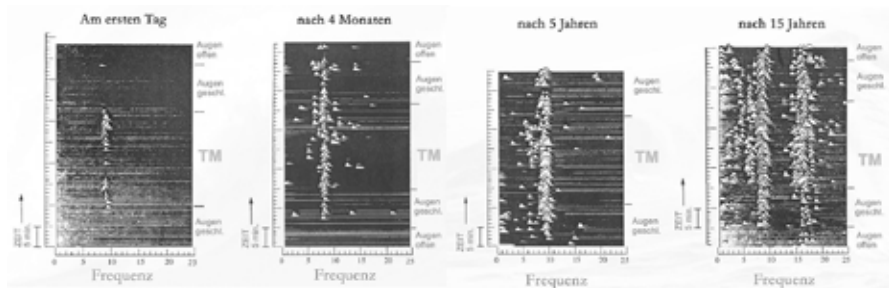


Abb. 1: Zunahme der Gehirnwellenkohärenz während der Transzendentalen Meditation (TM). EEG-Ableitungen von Personen mit unterschiedlich langer Meditationspraxis. Jeder „Berg“ auf der Grafik zeigt eine Übereinstimmung der Gehirnwellen zu 95 % über mindestens 10 Sekunden in verschiedenen Frequenzen von 0-25 Hertz. In Ruhephasen von Nichtmeditierenden treten beim Wachen oder Schlafen keine Kohärenzen auf. Als Kohärenz definieren Forscher dabei die mathematisch ermittelte Übereinstimmung zwischen den Phasen des EEGs einer bestimmten Frequenz, die an zwei verschiedenen Stellen der Kopfhaut abgeleitet werden.^{*3}

Bereits in der ersten Meditation zeigen sich sofort Kohärenzen bei Alpha-Wellen (10 Hz), mit zunehmender Praxis auch bei Theta-Wellen (6 Hz) und schließlich in allen Wellenbereichen. Bald zeigen sich diese Kohärenzen mit geschlossenen Augen auch vor und nach der TM, ein Zeichen, dass sich der geordnete Ruhezustand des Gehirns auch außerhalb der Meditation fortsetzt. Diese Deutung von *vṛtti-sārūpyam itar-atra* beschreibt die Art der Gedanken im Eigenzustand, dem Zustand der geringsten Anregung des Bewusstseins, als Gehirnwellen-Kohärenz.

Übersetzen wir das Wort *itaratra* dagegen wie üblich als „andernfalls“, dann bildet dieses *Sutra* die Überleitung zu den folgenden *Sutras*, in denen die unterschiedlichen Arten gedanklicher Aktivität im nicht kohärenten Zustand beschrieben werden. „Andernfalls“ bedeutet dann, wenn der Seher nicht in seinem Eigenzustand gegründet ist. Dann gleicht er sich den *Vrittis* an, den Gedankenwellen an der Oberfläche. Das ist die bisher übliche Deutung, die bei anderen Autoren und Kommentatoren unter anderem zu folgenden Übersetzungen führte:

- In den anderen geistigen Zuständen – mit *Vrittis* – identifiziert sich der Wahrnehmende mit den Bewegungen im Geist.
- Zu anderen Zeiten sieht sich der Seher als das veränderliche Bewusstsein.
- In anderen Umständen formen die Bewegungen des *Citta* die Erscheinungsformen des Sehers.
- Ansonsten kommt es zur Identifizierung mit den Fluktuationen des Geistes.
- Andernfalls hält sich der Bewusste für die Muster des Bewusstseins.
- Zu anderen Zeiten scheint der Seher anzunehmen, die Modifikationen des Geistes zu sein.
- Ansonsten identifiziert sich der Beobachter mit den Wendungen des Denkens.
- Zu anderen Zeiten nimmt das Selbst die Formen der mentalen Modifikationen an.
- Sonst verzerrt das Denken die Wahrnehmung.
- Andernfalls verfremden die Trübungen seine Wahrnehmungen.^{*4}

Wir sehen, wie unterschiedlich *Patañjalis* knapper Sutrastil übersetzt werden kann. Die nächsten *Sutras* beschreiben die *Vrittis*, die grundlegenden Arten gedanklicher Aktivität, die durch *Yoga* beruhigt werden.

||1.5||

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ klišṭākliṣṭāḥ ||
Denkarten sind fünffach – leidvoll, nicht leidvoll:

Da der menschliche Geist unendlich viele unterschiedliche Erfahrungen machen kann, beschränkt sich *Patañjali* auf fünf elementare Kategorien geistiger Aktivität, die sowohl mit Freude als auch mit Leid verbunden sein können.

vṛttayaḥ – die *Vrittis*, Denkarten.

pañcatayyaḥ – fünffach, fünffacher Art.

klišṭa – leidvoll.

akliṣṭāḥ – nicht leidvoll.

Diese fünf Grundaktivitäten werden im nächsten *Sukta* zunächst aufgezählt und anschließend jeweils in einem *Sutra* genauer definiert.

||1.6||

pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ ||
Erkenntnis, Irrtum, Einbildung, Schlaf, Erinnerung.

Falls Sie sich bisher gefragt haben, was wohl genau unter *Vrittis* zu verstehen ist, wird Ihnen spätestens jetzt klar, dass damit unsere ganz normalen geistigen Aktivitäten gemeint sind. Halten Sie doch einmal einen Augenblick inne und rufen Sie sich für jedes *Vritti* eigene Erfahrungen in Erinnerung.

pramāṇa – Mittel zu richtigem Wissen, Erkenntnis; rechter Maßstab; *pra-* vor, vorwärts; *pramā* Grundlage, Maßstab, richtige Vorstellung, wahres Wissen; messen, schätzen; *māna* messen, Messung, Maß, Maßstab, Beweis.

viparyaya – verkehrt; verkehrte Ansicht, Irrtum; Vertauschung, Gegenteil, Umkehrung; *vi-* Trennung und Abstand bezeichnend; *pariyaya* Umlauf, Wechsel, Verrückung, Umkehrung.

vikalpa – falsche Vorstellung, Einbildung; Unschlüssigkeit, Zweifel.
nidrā – Schlaf, Schläfrigkeit.
smṛti – Erinnerung, Gedenken, Gedächtnis.

Alltägliche Aktivitäten des Geistes

Wann und bei welcher Gelegenheit hatten Sie einmal eine wichtige Erkenntnis, wie kam sie zustande und wie würden Sie Ihre Erkenntnis in Worte fassen? War die Erkenntnis angenehm oder schmerzhaft? Wann haben Sie sich einmal geirrt, welche Folgen hatte es und wie hätten Sie den Irrtum vermeiden können? Ist Ihnen irgendeine Vorstellung bewusst, von der Sie überzeugt sind, dass sie stimmt, obwohl sie keinerlei Beweise dafür haben und sie nur in Ihrer Einbildung existiert? Erinnern Sie sich, wann Sie das letzte Mal geschlafen haben? Wir sehen, dieses *Sutra* bezieht sich auf den ganz normalen Alltag. Das einzig Rätselhafte ist, wie und warum diese täglichen Aktivitäten durch *Yoga* beruhigt werden sollen. Was wird denn aus unserem Leben, wenn all das zum Stillstand kommt? Welchen Vorteil soll das haben? Lohnt sich das Leben dann überhaupt? Gibt es dann noch Freude und Begeisterung?

Gut, auf Irrtümer können wir sicher gerne verzichten, vielleicht auch auf Einbildung oder Vorstellungen. Aber warum sollten Erkenntnisse zum Stillstand kommen? Oder Erinnerungen? Verlieren wir dann nicht völlig unser Gedächtnis und unseren Bezug zu Umwelt und Vergangenheit? Und wie und warum soll der Schlaf zum Stillstand kommen? All diese Fragen werden von *Patañjali* noch genauer untersucht und erörtert.

Zunächst jedoch definiert er die fünf *Vrittis* in je einem *Sutra* näher. Überprüfen Sie bitte, ob diese Definition mit Ihrer eigenen Lebenserfahrung übereinstimmt.

||1.7||

pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni ||

Wahrnehmen, Folgern, Zeugnis sind Erkenntniswege.

Erinnern Sie sich noch daran, wie Sie als Kind Laufen und Sprechen lernten? Dann merken Sie sicher, dass uns *Patañjali* keine abgehobene philosophische Abhandlung über Yoga aufischt, sondern ein praktisches Handbuch für eine menschliche Inkarnation liefert, bei der wir von Anfang an mithilfe dieser

Erkenntniswege unsere Muttersprache und viele andere nützliche Verhaltensmuster erlernen.

pratyakṣa – vor Augen liegend, augenfällig, sinnlich wahrnehmbar; Augenfälligkeit, Wahrnehmung, Intuition, Innenschau; *prati* gegen, gegenüber, angesichts, vor; *akṣa* Auge.

anumāna – Schluss, Schlussfolgerung; Analogie; *anu* nach, gemäß; *māna* Meinung, Vorstellung; Ansehen, Achtung, Ehrenerweisung; Maß, Maßstab.

āgamāḥ – überlieferte Lehre, Lehrbuch, Vorschrift; bewiesene Wahrheit; Ankunft; *ā* her, herbei, herzu; *gama* gehend, Gang, Weg.

pramāṇāni – die Mittel zu richtigem Wissen, Erkenntniswege.

Leidvolle und nicht leidvolle Erkenntnisse

Schon als Kleinkind nehmen wir unsere Umwelt wahr, ziehen aus dem Verhalten unsere Schlüsse und lernen aus dem Mund der Erwachsenen unsere Muttersprache. Wir nutzen also die Erkenntniswege Wahrnehmen, Folgern und Zeugnis, um uns in der Menschenwelt zurechtzufinden. Erkenntnis ist etwas durchaus Nützliches und Erfreuliches. Warum also sollte sie auch leidvoll sein?

Die Antwort finden Sie in Ihrer eigenen Lebenserfahrung, wenn Sie sich die Augenblicke vor Augen führen, als Sie eine schmerzliche Erkenntnis machen mussten, die mit Enttäuschung oder Frustration verbunden war: Wir wünschen uns etwas, aber die Eltern verbieten es. Wir verlieben uns hoffnungslos und haben Liebeskummer. Wir vertrauen jemandem blind und merken erst später, dass wir betrogen wurden. Wir sind zu unvorsichtig und haben einen Unfall ... Sicher fallen Ihnen genügend Erlebnisse ein, in denen Sie spürten, dass Erkenntnisse nicht immer beglückend sind.

||1.8||

viparyayo mithyā-jñānam atad-rūpa-pratiṣṭham ||

Irrtum ist falsches Verständnis, das nicht auf Fakt beruht.

viparyayaḥ – verkehrt; Irrtum, Vertauschung, Verkehrtheit, Gegenteil.

mithyā – verkehrt, falsch, nicht wirklich, scheinbar.

jñānam – Wissen, Verstehen, Kenntnis, Erkennen.

atad – das nicht.

rūpa – Form, Gestalt, Erscheinung, Bild.

pratiṣṭham – feststehend, gegründet; Grundlage, Fundament.

Eine mystische Lichterscheinung

Ich erinnere mich noch gut an einen meiner ersten Irrtümer bezüglich *Yoga* und Spiritualität. Zu meinem dreizehnten Geburtstag schenkte mir mein Vater Yoganandas „*Autobiographie eines Yogi*“. Die Geschichten der vielen wunder tätigen *Yogis* in Yoganandas Buch erweckten in mir die Begeisterung für *Yoga*, und schon bald durchkämmte ich weitere Bücher über *Yoga* und machte meine ersten Meditationsversuche, um ebenfalls solche Yogakräfte zu erlangen. Eines der „schlau en Bücher“ riet, sich im Schneidersitz vor eine brennende Kerze zu setzen und minutenlang mit halbgeschlossenen Augen in die Flamme zu schauen.

Das war tatsächlich beruhigend. Aufmerksam beobachtete ich das ruhige, sanfte Flackern der stillen Kerzenflamme und wurde dabei immer entspannter. Nach einer Weile schloss ich die Augen und staunte über die seltsame Lichterscheinung vor meinem inneren Auge: Ich sah eine blaugrün leuchtende Form mit breitem, tiefrotem Strahlenkranz. Selbst als ich die Augen öffnete, blieb die Erscheinung in der dunklen Zimmerecke sichtbar. Vor der vom Kerzenschein beleuchteten Wand dagegen wurde daraus eine dunkelrote Form mit hellblauem Strahlenrand. „Habe ich eben Gott gesehen?“ schrieb ich in mein Tagebuch und schilderte begeistert die wunderbare Erscheinung.

Erst Jahre später wurde mir klar, dass ich nur das Nachbild der Kerzenflamme auf meiner Netzhaut gesehen hatte, das sich physiologisch leicht erklären ließ. Ich hatte zwar eine echte Wahrnehmung, hatte diese aber falsch gedeutet. Später lernte ich von einem Hobby-Zauberkünstler, wie man farbig lackierte Tischtennisbälle in der Hand durch Geschicklichkeit verschwinden und erscheinen lassen konnte. Das brachte manchen meiner Lehrer bald zur Weißglut, weil ich damit langweilige Unterrichtsstunden auflockerte, ohne dass sie mich überführen konnten. Immerhin waren die Zauberkünste ein unterhaltsamer Ersatz für echte Yogakräfte – und nützlich außerdem. Denn beim Zaubern lernte ich, die Wahrnehmung der Zuschauer so irreführen, dass sie etwas zu wissen glaubten, das nicht auf Fakten beruhte.

||1.9||

śabda-jñānānupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ ||

Wortwissen folgend, doch gegenstandslos ist Einbildung.

śabda – Laut, Schall, Stimme, Wort, Rede, Name.

jñāna – Wissen.

anupātī – folgend.

vastu – Gegenstand, Ding, Objekt, Sache, Umstand.

śūnyaḥ – leer, frei von, fehlend.

vikalpaḥ – falsche Vorstellung, Einbildung; Unentschlossenheit, Zweifel.

Kindliche Luftschlösser

In meiner blühenden Fantasie hinterließen die von Yogananda geschilderten Wunderkräfte eine bleibende Spur. Als ich im Zug von Wiesbaden zu meinem Onkel nach Hamburg fuhr, malte ich mir aus, wie zeit- und kostensparend es doch wäre, mich einfach durch Geisteskraft von Wiesbaden nach Hamburg zu teleportieren. Ich schloss die Augen, konzentrierte mich auf meinen Wunsch und konnte mir einfach nicht erklären, warum mein Körper dem Befehl des Geistes nicht folgte und ich stundenlang im tuckernden Zug sitzen musste. Ich hatte doch schwarz auf weiß gelesen, das solche Geisteskräfte möglich waren. Warum klappte es nur nicht bei mir? Das Wortwissen allein reichte einfach nicht aus. Waren meine Geisteskräfte vielleicht noch nicht genügend geschult?

||1.10||

abhāva-pratyayālambanā vṛttir nidrā ||

Auf Nicht-Seins-Konzept gründender Zustand ist Schlaf.

Während wir schlafen, wissen wir anscheinend nichts von unserer eigenen Existenz. Erst nach dem Aufwachen merken wir, dass wir immer noch sind und dass das Nichtsein nicht wirklich, sondern nur eine Vorstellung war.

abhāva – Nichtsein, Nichtdasein, Fehlen, Abwesenheit.

pratyaya – Konzept, Idee, Glaube, Annahme, Vorstellung.

ālabanā – sich stützen auf; Stütze, Fundament, Grundlage.
vr̥ttiḥ – Tätigkeit, Zustand, Verhaltensweise, Natur, Wesen.
nidrā – Schlaf.

Zwischen Wachen und Schlafen

Während der Schulzeit schlief ich eine Zeit lang in einem Zimmer mit meinen beiden älteren Geschwistern. Wenn wir das Licht ausgeknipst hatten und schlafen sollten, waren wir allerdings noch putzmunter und unterhielten uns von Bett zu Bett im Dunkeln. Dabei merkte ich oft, wie sich die Wahrnehmung des Raums langsam ausdehnte. Während unsere Betten an gegenüberliegenden Wänden in rund zwei Meter Abstand standen, klangen die Stimmen meiner Geschwister schon bald wie von weit her. Das Bett meiner Schwester schien kilometerweit entfernt zu sein, ihre Stimme hallte durch den Nachthimmel vom Mond herüber, die Stimme meines Bruders kam vom Mars, und ich selbst flog losgelöst vom Erdenball durchs All. Die Stimmen wurden leiser, ferner, schwanden, und irgendwann war alles still und völlig weg ... Erst wenn der Wecker klingelte, lagen wir wieder in dem engen Schlafzimmer.

||1.11||

anubhūta-viṣayāsaṁpramoṣaḥ smṛtiḥ ||

Unvergessener Erfahrungsinhalt ist Erinnerung.

anubhūta – wahrgenommen, erfahren.

viṣaya – Bereich, Inhalt, Sinnesgegenstand.

asaṁpramoṣaḥ – unvergessen, nicht verloren.

smṛtiḥ – Erinnerung.

Ein unvergesslicher Traum

Es war in jenen Nächten, als wir zu dritt in einem Zimmer schliefen, dass ich mich eine Zeit lang immer wieder an denselben Traum erinnerte. Einfach, weil er so rätselhaft, befremdlich und verstörend war: Ich glitt eine Strecke auf glatter Bahn entlang, dann wurde der Weg holprig und ich kam nur stockend voran, bis es plötzlich wieder glatt und flüssig weiterging. In diesem Wechsel von glatt und holprig bewegte ich mich vorwärts bis zu einer großen Gestalt, die vor mir mitten auf dem Weg erschien. Und diese Gestalt – das war das Erschreckende – sah mir täuschend ähnlich, war aber größer und steif und

stumm wie eine Puppe. Sie sah blass aus und ihre Augen waren geschlossen, als wäre sie tot. Dieser immer wiederkehrende Traum ist mir noch heute, rund 65 Jahre später, unvergessen in Erinnerung, als hätte mein unbelebtes, großes Selbst erst gestern vor mir gestanden.

Nachdem *Patañjali* die fünf Arten von *Vrittis*, die wir aus dem Alltag kennen, näher definiert hat, erklärt er nun, wie sie beruhigt werden können. Er definiert also zunächst die Begriffe und gibt erst dann die ersten Ratschläge zur Yogapraxis.

||1.12||

abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhaḥ ||

Durch Übung und Gelassenheit werden diese beruhigt.

Auch wenn die Funktionsarten des Geistes in der Definition klar unterschieden wurden, so fällt es uns doch oft schwer, Erkenntnis, Irrtum und Einbildung streng auseinander zu halten. Wir sehen die Sonne im Osten auf- und im Westen untergehen und könnten daraus folgern, dass sie sich um die Erde dreht. Dennoch ist es keine wahre Erkenntnis, sondern ein Irrtum, eine bloße Vorstellung. Auch bei den vielen, sich widersprechenden Nachrichten im Internet lassen sich *Fakt* und *Fake* oft schwer unterscheiden. Aber das ist im Yoga auch gar nicht nötig. Denn laut *Patañjali* sollen alle fünf *Vrittis* – selbst Erkenntnis und Erinnerung – beruhigt werden. Sobald der Geist zur Ruhe kommt, ist der Seher ja in seinem Eigenzustand gegründet und schöpft alles gerade notwendige Wissen aus dem Jetzt – durch die Verbindung mit seinem voll erwachten großen Selbst, dessen Führung ihm sogar im Tiefschlaf nicht verloren geht.

abhyāsa – Übung, Wiederholung, wiederholte Anwendung, Gewohnheit.

vairāgya = **virāga** – Gleichmut, Gelassenheit, Nichtverhaftetsein, Losgelöstheit; wörtlich *vi-rāga* begierdelos; *vi-* -los, frei von; *rāga* Farbe, Röte, Besitz, Leidenschaft, Verlangen, Begierde.

tat – das, diese.

ni-rodhaḥ – beruhigen; *ni-* nieder; *rodha* zurückhalten, stoppen.

Übung in Gelassenheit

Abhyāsa heißt Übung, aber auch Gewohnheit, regelmäßig wiederholte Anwendung. Um die geistige Aktivität zur Ruhe zu bringen, sollten wir uns also eine Übung zur Gewohnheit machen und regelmäßig wiederholen. Was könnte das sein? Welche Yogaübungen? Kopfstand, Kerze, Brücke, Atem anhalten und zählen? Da der Geist nicht durch Anstrengung, sondern durch Entspannung zur Ruhe kommt, fügt *Patañjali* zur Übung auch Gelassenheit hinzu. Denn Anstrengung raubt uns Gleichmut und Gelassenheit. Wenn wir also in unseren Tagesablauf etwas einfügen wollen, um den Geist zu beruhigen, dann sollte es etwas sein, das wir gerne und ohne Anstrengung tun.

Leider wird genau das von vielen selbst ernannten *Yoga*-Experten behauptet: Wir müssten uns anstrengen, konzentrieren, ständig bemüht sein, den Geist zu kontrollieren. Oft wird *Yoga* als *Joch* übersetzt, mit dem angespannt werde, und deshalb sei Anstrengung im *Yoga* notwendig. Alle diese Behauptungen lassen sich in die oben erwähnte Kategorie *Viparyaya – Irrtum* einordnen. *Patañjali* rät genau das Gegenteil: regelmäßige und gelassene Beruhigung des Geistes als erste und wichtigste Übung auf dem Weg des *Yoga*.



Nur was uns
Freude bringt,
tun wir gerne
regelmäßig:
Schaukeln
beruhigt
den Geist
und belebt
zugleich.