



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Die Yoga-Sūtras von Patañjali.

Eine Darstellung der Yoga-Philosophie anhand der
Schlüsselbegriffe *citta*, *nirodha* und *samādhi*.“

Verfasserin

Renée Gueorguiev

Angestrebter Akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag.phil.)

Wien, im August 2007

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 296

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Philosophie

Betreuer:

Univ.Doz.Dr. Arno Böhler

Vorwort

Als ich im Sommersemester 2000 das Proseminar zur Patristik-Sutra Periode bei Univ-Prof. Dr. Wimmer besuchte, verliebte ich mich in die indische Philosophie. In Folge entschied ich mich für das Studium der Indologie als Hauptfach. 2002 entdeckte ich Yoga und verliebte mich aufs Neue. Ich wollte mich unbedingt intensiver mit Patañjali's Yoga-Sūtras auseinandersetzen, einem der wichtigsten Texte im Bereich des Yoga. Als mein Studium der Indologie dem Ende nahte, fing ich an, mir Gedanken über meine Diplomarbeit zu machen. Da das Studium der Indologie in erster Linie auf eine sprachwissenschaftliche Behandlung der Thematik abzielt und mein Interesse in eine andere Richtung ging, wechselte ich das Kombinationsstudium Indologie und Philosophie und belegte Philosophie als Einzelstudium. Als Diplomarbeitsthema entschied ich mich für die Behandlung der Yoga-Sūtras. In der Auseinandersetzung mit dem Text ist mir klar geworden, wie wichtig auch die sprachwissenschaftliche Auseinandersetzung ist. Ohne die Sprache zu kennen und sich ernsthaft damit auseinanderzusetzen, ist ein Zugang zu einem alten Text kaum möglich. Ich habe im Rahmen meiner Arbeit viele verschiedene Übersetzungen der Yoga-Sūtras gelesen und jede einzelne war ein eigener Text für sich, mit einer eigenen Interpretation des Textes. Die Yoga-Sūtras sind sehr nüchtern und bar jeder Interpretation. Sie fordern den Leser auf, über das geschriebene Wort hinauszugehen, das Denken zu transzendieren und im Nachsinnen und meditieren über die Bedeutung persönlich zu wachsen. Yoga zu praktizieren, indem man sich bemüht, ohne dabei an dem Ergebnis anzuhaften. Diese Art der Auseinandersetzung ist eine Gratwanderung zwischen Übung (*abhyāsa*) und Gleichmut (*vairāgya*). Was dabei herauskommt ist eine Interpretation, eine Auslegeweise. Es ist keinesfalls eine vollkommene Übersetzung der Sūtras. Ich bezweifle, dass es je eine perfekte, dem Sanskrit in jeder Hinsicht entsprechende Übersetzung der Yoga-Sūtras geben wird. Es kann immer nur ein Versuch bleiben. Ein Versuch zu verstehen und etwas zu begreifen, was jenseits des Verstandes liegt. Mit Worten allein wird das nie möglich sein. Aber genau das ist das Spannende daran. Niemand sollte davor zurückschrecken, selbst den Versuch zu unternehmen und in den Tiefen der eigenen Seele nach persönlichen Antworten zu suchen.

Auf diesem Weg war mir mein Mann Boris eine unglaubliche Unterstützung. Er hat mich ermutigt und in Stunden, in denen ich zu sehr um eine Antwort bemüht war, half er mir, loszulassen und wieder die richtige Sicht zu gewinnen. Ich danke ihm für seine Geduld, seine Liebe und sein Vertrauen.

Bei meinen Eltern bedanke ich mich für ihre jahrelange Unterstützung und ihren Glauben an mich und meinen Weg.

Meine Schwester Nathalie hat mir gezeigt, dass man alles erreichen kann. Ich möchte ihr dafür danken, dass sie immer an meine Fähigkeiten geglaubt und mir dabei geholfen hat, sie zu entdecken und zu verwirklichen.

Außerdem danke ich Erwin Bakowsky, Karin Dreier, Sabine Riesenhuber, Eva Huber und den lieben MGT-Freundinnen, die den Zugang zu meiner Seele freigelegt und ermöglicht haben, dass meine Energie ungehindert dieser Arbeit zuströmen kann.

Meinem Betreuer Univ. Doz. Dr. Arno Böhler kann ich gar nicht genug danken. Mit wenigen Worten hat er jedes Mal genau den Punkt getroffen und mich auf dem Weg geleitet, so dass nun diese Arbeit vor Ihnen liegen kann.

Renée Gueorguiev

Juli 2008

Inhaltsverzeichnis:

1. Das Verständnis von Yoga	1
2. Einführung in die Thematik.....	3
2.1. Patañjali	3
2.2. Die verschiedenen Yoga-Strömungen in der Geschichte	4
2.3. Yoga Darśana.....	5
2.4. Sūtras	6
2.5. Yoga und Sāṃkhya.....	7
2.5.1. <i>Puruṣa</i> und <i>prakṛti</i>	8
2.5.2. Die <i>guṇas</i> : <i>tamas</i> , <i>rajas</i> , <i>sattva</i>	9
2.5.3. Die 23 Elemente (<i>tattvas</i>).....	11
3. Was ist „Yoga“?.....	14
4. <i>Citta</i>	19
4.1. <i>Citta</i> als Speicher von <i>karma</i> und <i>saṃskāras</i>	21
4.1.1. <i>Karma</i>	21
4.1.2. Die Eindrücke im Bewusstsein - <i>saṃskāra</i>	23
4.2. Die störenden Kräfte - <i>kleśas</i>	26
4.2.1. Der Kreis der Wiedergeburten - <i>saṃsāra</i>	31
4.2.2. Wie kann man die <i>kleśas</i> überwinden?.....	32
4.3. Der zerstreute Geist (<i>citta-vikṣepāḥ</i>).....	33
4.3.1. <i>Duḥkha</i>	36
4.3.2. Die Hindernisse überwinden (YS I.32-39).....	38
4.4. Der soteriologische Charakter von <i>citta</i>	43
5. Die Aktivitäten des Geistes (<i>citta-vṛtti</i>) (YS I. 5 – 11)	45
5.1. Leidvolle und leidlose <i>vṛttis</i>	46
5.2. Die fünf <i>vṛttis</i>	47
5.2.1. Gültiges Wissen (<i>pramāṇa</i>)	47
5.2.2. Irrtum (<i>viparyaya</i>)	47
5.2.3. Vorstellung (<i>vikalpa</i>)	48
5.2.4. Schlaf (<i>nidrā</i>)	48
5.2.5. Erinnerung (<i>smṛti</i>)	49
6. <i>Nirodha</i> (YS I.2)	51
6.1. Die Wurzelbedeutung.....	51

6.2. Die zwei verschiedenen Übersetzungsarten von <i>nirodha</i>	52
6.3. Die Schwierigkeit bei der Übersetzung als „Unterdrückung“ bzw. als „zur-Ruhe-Kommen“	52
6.4. Was soll zurückgehalten werden?	55
6.5. Die Zurückhaltung des Geistes (<i>nirodha</i>): <i>abhyāsa und vairāgya</i>	57
6.6. <i>Abhyāsa</i>	58
6.7. <i>Vairāgya</i>	59
6.7.1. <i>Apara-vairāgya</i>	60
6.7.2. <i>Para-vairāgya</i>	62
6.8. Die Praxis von <i>abhyāsa</i> und <i>vairāgya</i> : <i>Kriyā-yoga</i>	64
6.8.1. Askese (<i>tapas</i>)	64
6.8.2. Eigenes Studium (<i>svādhyāya</i>)	66
6.8.3. Hingabe an Gott (<i>īśvarapraṇidhāna</i>)	69
7. Die acht Glieder (<i>aṣṭāṅga-yoga</i>).....	71
8. <i>Samyama</i> : <i>dhāraṇā, dhyāna</i> und <i>samādhi</i>	72
8.1. <i>Dhāraṇā</i>	73
8.2. <i>Dhyāna</i>	74
8.3. <i>Samādhi</i>	75
9. <i>Samprajñāta</i> und <i>asamprajñāta samādhi</i>	79
9.1. <i>Samprajñāta samādhi</i>	79
9.1.1. <i>Vitarka samādhi</i>	80
9.1.2. <i>Vicāra samādhi</i>	82
9.1.3. <i>Ānanda samādhi</i>	84
9.1.4. <i>Asmitā samādhi</i>	85
9.2. <i>Sabīja</i> und <i>nirbīja samādhi</i>	87
9.3. <i>Asamprajñāta samādhi</i> und <i>kaivalya</i>	88
10. Schlusswort.....	91
11. Literaturverzeichnis.....	93
12. Anhang.....	98

Abkürzungen

<i>YS</i>	<i>Yoga-Sūtras</i> von <i>Patañjali</i>
<i>YB</i>	<i>Yoga-Bhāṣya</i> von <i>Vyāsa</i>
<i>TV</i>	<i>Tattvavaiśaradi</i> von <i>Vācaspati Miśra</i>
<i>RM</i>	<i>Rāja-Mārtanḍa</i> von <i>Bhoja Rāja</i>
<i>YV</i>	<i>Yoga-Vārttika</i> von <i>Vijñāna Bhikṣu</i>
<i>YSS</i>	<i>Yoga-Sāra-Saṃgraha</i> von <i>Vijñāna Bhikṣu</i>
<i>BhG</i>	<i>Bhagavad-gītā</i>
<i>Kat Up</i>	<i>Kathā-Upaniṣad</i>
<i>Mait Up</i>	<i>Maitrī-Upaniṣad</i>

1. Das Verständnis von Yoga

Der Wunsch, das bedingte menschliche Dasein zu überschreiten und zu einer höheren Bewusstseinsstufe aufzusteigen, ist allen Kulturen gemeinsam. Überall auf der Welt haben sich Menschen damit beschäftigt und ihre je eigenen Wege zum höchsten Bewusstsein gefunden. In Indien wurde der Weg besonders präzise und klar dargestellt. Dort haben sich die Menschen seit vielen Jahrtausenden vorwiegend mit dieser Frage auseinandergesetzt.

Wie man zum Brahman¹ gelangt und mit ihm in Berührung bleibt; wie man dem Brahman gleich wird und aus ihm heraus lebt; wie man noch auf Erden göttlich, noch auf der irdischen Ebene verwandelt und diamantenhart wiedergeboren werden kann – das ist die suchende Frage, die den Menschegeist in Indien zu allen Zeiten begeistert und vergöttlicht hat.²

Einer der Wege, um ein allumfassendes Bewusstsein zu verwirklichen, ist der Weg des Yoga. Yoga ist ein viel gebrauchtes Wort, das oft missverstanden wird. Selbst in Indien ist das Verständnis sehr unklar. S. JOSHI (1965: 53) sagt dazu „It is an amazing fact that even in the land of *yoga*, superstitious and fanciful notions of the subject seem to have wide currency. The philosophy of *yoga* is perhaps one of the least known of its aspects.“

Das Bild von Yoga, das ganz allgemein existiert, ist ein ganz anderes als das, was sich aus einem der wichtigsten Texte in Bezug auf das klassische Yoga, der Yoga-Sūtras von Patañjali abzeichnet. Es gibt heutzutage eine Vielfalt von verschiedenen Yoga-Arten. Sie unterscheiden sich durch ihren Übungsweg, die Terminologie, die Persönlichkeit des Lehrers und vieles mehr. Ihnen allen gemeinsam ist, dass sie auf drei große Traditionslinien zurückzuführen sind: den religiösen Yoga, den klassisch-philosophischen Yoga und den Hatha-Yoga. Zwischen diesen drei grundlegenden Linien gibt es jedoch einen Zusammenhang und sie haben sich im Lauf der Zeit gegenseitig beeinflusst. Die Yoga-Arten, die es heute gibt, sind für gewöhnlich eine Mischung aus diesen drei Richtungen. Ich möchte in meiner Arbeit insbesondere den klassisch-philosophischen Yoga nach Patañjali behandeln. Der Schwerpunkt liegt dabei auf folgenden Fragestellungen: Was bedeutet „Yoga“ nach Patañjali? Ist es ein Streben nach Einheit oder die Fähigkeit zur Unterscheidung (*viveka*) zwischen Materie und Geist? Wie wird Yoga verwirklicht? Ist *nirodha* als Unterdrückung der Bewegungen des Geistes oder als Zur-Ruhe-Kommen zu verstehen? Was für eine Rolle spielen Übung (*abhyāsa*) und Loslösung (*vairāgya*) auf dem Weg von Yoga?

¹ Brahman ist der alles durchdringende Weltgeist. (Anm., R. G.)

² HEINRICH ZIMMER, *Philosophie und Religion Indiens*, Baden-Baden 1973, 84.

Zu Beginn gehe ich kurz auf den Verfasser Patañjali ein, und darauf, dass in Indien einem Autor nicht dieselbe Bedeutung beigemessen wird, wie wir es gewohnt sind. Anschließend gebe ich eine kurze Einführung in die Thematik und den philosophischen Rahmen der Yoga-Sūtras. Die Yoga Philosophie nach Patañjali stützt sich stark auf die Sāṃkhya Philosophie, daher gebe ich eine Darstellung der wesentlichen Punkte dieser Philosophie. Der Schwerpunkt liegt auf der Beschreibung von der Materie (*prakṛti*), dem inneren unsterblichen Selbst (*puruṣa*), und den 23 Elementen (*tattvas*).

Es folgt eine Definition des Begriffs Yoga. Selbst in Bezug auf die klassischen Texte gibt es Diskussionen und verschiedene Interpretationen, wie Yoga zu verstehen sei. Diese verschiedenen Interpretationen werde ich kurz skizzieren und anschließend führe ich aus, wie Yoga bei Patañjali definiert wird (YS I.2).

Im anschließenden Kapitel behandle ich den Begriff des Bewusstseins (*citta*). Ich gehe darauf ein, wie es funktioniert (*karma*, *samskāra*), beschreibe die störenden Kräfte (*kleśas*) und die Möglichkeit, sie zu überwinden, das Leid (*duḥkha*) und die soteriologische Funktion des Bewusstseins. Es folgt eine Darstellung der Bewegungen des Geistes (*vṛtti*).

Im nächsten Kapitel steht das Zurückhalten der Bewegungen des Geistes (*nirodha*) im Zentrum. *Nirodha* ist ein viel umstrittener Begriff und ich versuche ihn, im Kontext der umfassenderen Umschreibung als Ergebnis der zwei wichtigen Faktoren von Übung (*abhyāsa*) und Loslösung (*vairāgya*) zu verstehen.

Da die Übung (*abhyāsa*) und Loslösung (*vairāgya*) durch die Praxis von *kriyā-yoga* verwirklicht werden, beschreibe ich im folgenden Kapitel die einzelnen Elemente der Praxis von *kriyā-yoga*: die Enthaltensamkeit (*tapas*), das eigene Studium (*svādhyāya*) und die Hingabe an Gott (*īśvarapraṇidhāna*).

Zweck von *kriyā-yoga* ist unter anderem, die Versenkung (*samādhi*) zu erwirken. Ich werde näher auf die einzelnen Stufen der Versenkung (*samādhi*) eingehen und abschließend eine Zusammenfassung der wesentlichen Aspekte meiner gesamten Arbeit geben.

2. Einführung in die Thematik

2.1. Patañjali

Über Patañjali, den Verfasser der Yoga-Sūtras, ist so gut wie nichts mit Sicherheit bekannt. In der Mythologie Indiens gilt er als eine Inkarnation der Schlange Ananta, der Quelle der Weisheit (*jñāna*), auf der Gott Viṣṇu ruht, und von Adīśeśa, dem tausendköpfigen Gebieter der Schlangen, der die versteckten Schätze der Erde bewacht. Einige mythologische Erzählungen schildern seine Geburt, aber es fehlen genaue Angaben. Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen darüber, ob derselbe Patañjali das „Große Kommentar“ (*Mahābhāṣya*) zur Grammatik von Pāṇini verfasst hat und wann genau er gelebt hat. Die Ansichten darüber sind so unterschiedlich wie die Untersuchungen und es bleiben lediglich Hypothesen. Die Zeitspanne, in der er gelebt haben könnte, setzt Eliade von dem 2. vorchristlichen bis zu dem 4. nachchristlichen Jahrhundert an.³ In Indien wird dem Autor eines Werkes nicht dieselbe Bedeutung zugeschrieben wie bei uns im Westen. Er vertritt nur selten ein eigenes System, sondern drückt traditionelle Lehren in einer seiner Zeit angemessenen Sprache aus.

It is quite true that every literary composition, whether in prose or in poetry, presupposes an individual author, that no poem makes itself, and no philosophical system is elaborated by the people at large. But on the other hand, no poet makes himself, no philosopher owes everything to himself. He grows from a soil that is ready made for him, and he breathes an intellectual atmosphere which is not of his own making.⁴

In dem ersten Sūtra (YS I.1) weist Patañjali selbst darauf hin, dass er nicht der Entdecker von Yoga ist: *atha yoga-anuśāsanam* „Nun (folgt) die Disziplin des Yoga.“⁵

Traditionell beginnen Sūtras in Indien mit „*atha*“ und enden mit „*iti*.“ *Atha* kennzeichnet den Anfang einer Abhandlung. Vyāsa schreibt in seinem Kommentar, dass *atha* in dem Kontext von diesem ersten Sūtra *adhikāra* bedeutet. *Adhikāra* heißt „right, authority, qualification or authority to perform certain specified duties.“⁶ In diesem Sinn wird auf die Anerkennung der Autorität Patañjalis hingewiesen.

³ Vgl. MIRCEA ELIADE, *Der Yoga des Patañjali. Der Ursprung östlicher Weisheitspraxis*, Freiburg 1999, 182f.

⁴ MAX MÜLLER, *Six Systems of Indian Philosophy*, Calcutta 1952, I, 2.

⁵ BETTINA BÄUMER/ P.Y. DESHPANDE, *Die Wurzeln des Yoga*, Bern 2003, 21.

⁶ VAMAN SHIVRAM APTE, *Dictionary*, Delhi 2004, 44b.

Das Wort *anuśāsanam* kommt von der Wurzel *√śās* mit dem Präfix *anu*. Die Wurzel *√śās* heißt „to teach, instruct, train“⁷ und das Substantiv *śāsana* „instruction, teaching, discipline.“⁸ *Anu* kennzeichnet, dass etwas nachfolgend geschieht. WHICHER (1998: 48) weist darauf hin, dass das Präfix *anu* im Kontext von *anuśāsana* zwei wesentliche Konnotationen haben kann:

a. Dem Yoga- Schüler wird die Disziplin des Yoga erst gelehrt, nachdem er sich als dafür reif erwiesen hat. Er hat Selbstdisziplin zu befolgen, um für den schwierigen Pfad des Yoga vorbereitet zu sein.

b. Die Disziplin des Yoga zu lehren bedeutet, etwas innerhalb einer Tradition zu lehren. Patañjali behauptet nicht, Yoga entdeckt zu haben. Es wurde schon vor ihm gelehrt und seine Schrift bezieht sich nachfolgend auf diese bereits vorhandene Tradition.

Mit dem Wort *anu* weist Patanjali darauf hin, dass er nicht der Urheber von Yoga ist, aber doch die Autorität besitzt, um es zu lehren (durch das Wort *atha*).

Patañjalis besondere Leistung liegt darin, dass er die verschiedenen Richtungen des Yoga philosophisch fundiert, in Einklang bringt und ihren Sinn ohne Umschweife in knapper und präziser Form darlegt.

2.2. Die verschiedenen Yoga-Strömungen in der Geschichte

Es gibt heutzutage eine Vielfalt von verschiedenen Yoga-Arten. Sie unterscheiden sich durch ihren Übungsweg, die Terminologie, die Persönlichkeit des Lehrers und vieles mehr. Ihnen allen gemeinsam ist, dass sie auf drei große Traditionslinien zurückzuführen sind: auf den religiösen Yoga, den klassisch-philosophischen Yoga und auf den Haṭha-Yoga. Zwischen ihnen gibt es jedoch einen Zusammenhang und sie haben sich im Lauf der Zeit gegenseitig beeinflusst. Die Yoga-Arten, die es heute gibt, sind für gewöhnlich eine Mischung aus diesen drei Richtungen.

Der religiöse Yoga ist der älteste und wurzelt in der vedischen Religion. Die Texte auf die er sich stützt, sind die Veden, die Upaniṣads, die religiösen Lehren der Smṛti mit ihrer bedeutendsten Schrift, der Bhagavad-gītā, die Purāṇas und Tantras. Die Bhagavad-gītā bildet dabei den Höhepunkt des religiösen Yoga.

Der klassisch-philosophische Yoga basiert auf den Yoga-Sūtras des Patañjali, die aber nicht unabhängig von der hinduistischen Religion entstanden sind. Es werden darin Gedanken aus den Upaniṣads weitergeführt, außerdem wurden die Yoga-Sūtras als Yoga Darśana von den

⁷ APTE, *Dictionary*, 916a.

⁸ APTE, *Dictionary*, 916a.

Brahmanen als philosophisches System anerkannt. Es finden sich auch Gedanken des Buddhismus in den Yoga-Sūtras.

Der Hatha-Yoga ist auf dem Hintergrund des Tantra entstanden und es rückte die Körperlichkeit ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Die Grundlagenwerke sind die Hatha-Yoga-Pradīpikā, die Gheraṇḍa-Saṃhitā und die Śiva-Saṃhitā. Der Begriff *āsana* bezeichnete nicht mehr nur den Sitz der Meditation, sondern wurde für die verschiedenen Körperpositionen verwendet, wie wir sie heute kennen.

2.3. Yoga Darśana

„Der Titel ‚Yoga Darśana‘ weist auf eine Schau oder eine Vision hin, die nicht durch die physischen Augen erreicht werden kann. Sie kann nur erlangt werden durch einen Daseinszustand, ‚Yoga‘ genannt – daher ‚Yoga Darśana‘.“⁹

Ein *darśana* ist ein indisches philosophisches System des Denkens. Das Wort *darśana* bedeutet wörtlich „Vision, Ansicht, Erkenntnis, Offenbarung.“¹⁰ Deshpande gibt eine sehr schöne Erklärung zu der tieferen Bedeutung eines *darśana*:

[...] wir können unser eigenes Gesicht und unsere eigenen Augen nicht sehen. Dazu brauchen wir einen Spiegel. Vielleicht sind auch unsere Augen nichts anderes als ein Spiegel, in dem sich die äußere Welt reflektiert. Das „Auge“, das diese Welt sieht, ist das „Auge der Augen“, von dem wir so gut wie nichts wissen. Die Schau dieses inneren Auges oder der wirkliche „Sehende“ ist das, was mit dem Wort *darśana* gemeint ist.¹¹

Die Yoga-Sūtras gehören zu den sechs indischen Philosophiesystemen (*darśanas*), die im Bereich des Hinduismus von der Priesterschaft der Brahmanen anerkannt sind. Doch es finden sich darin nicht nur Gedanken des Veda und der Brahmanen. Sie beinhalten durchaus auch Lehren, die das traditionelle Denken der vedischen Brahmanen in Frage stellen und eine neue Position zu beziehen suchen. Die anderen fünf Philosophiesysteme (*darśanas*) sind: Nyāya, Vaiśeṣika, Sāṃkhya, Pūrva Mimāṃsā und Vedānta. Sie alle sind parallel zueinander entstanden. Besonders die Sāṃkhya und Vedānta Philosophien haben einen Einfluss auf die Yoga Sūtras ausgeübt.

⁹ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 15.

¹⁰ APTE, *Dictionary*, 508bc; MYLIUS, *Wörterbuch*, Leipzig u.a. 1999, 202ab.

¹¹ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 14.

2.4. Sūtras

Die Werke der *darśanas* sind meist einem Autor zugeschrieben, ihnen liegen aber Quellen zugrunde, die mehrere Jahrhunderte älter sein können. Ihre Texte sind Sammlungen von *Sūtras*. *Sūtra* bedeutet wörtlich „Faden.“ Es sind sehr knapp und bündig gefasste Sätze aphoristischen Charakters, die eine ganze Lehre oder Tradition zusammenfassen.

DASGUPTA (1951: 62) beschreibt diesen Literaturstil auf folgende Weise:

The systematic treatises were written in short and pregnant half-sentences (*sūtras*) which did not elaborate the subject in detail, but served only to hold before the reader the lost threads of memory of elaborate disquisitions with which he was already thoroughly acquainted. It seems, therefore, that these pithy half-sentences were like lecture hints, intended for those who had had direct elaborate oral instructions on the subject. It is indeed difficult to guess from the *sūtras* the extent of their significance, or how far the discussions which they gave rise to in later days were originally intended by them.

Es ist sehr schwer, die Bedeutung der *Sūtras* in vollem Ausmaß zu erfassen. Sie sind wie viele einzelne Perlen, die auf einen Faden aufgefädelt werden. Wenn wir die Perlenkette anschauen, sehen wir schöne und wertvolle Perlen auf einem Faden. Aber hinter jeder einzelnen Perle verbirgt sich eine eigene Geschichte ihrer Entstehung. Jede Perle hat ihren ganz eigenen Glanz, in dem wir uns spiegeln können. Und ihren vollen Glanz entfaltet eine Perlenkette nur durch ihren Träger. Es bedarf einer intuitiven Zugangsweise, um *Sūtras* zu lesen.

Die Tatsache, daß Patañjali, der Autor der Yoga-Sūtren, es nicht für notwendig erachtet hat, die prägnanten Sūtren zu erklären oder auszuführen, lässt Raum frei für die Vermutung, daß jeder, der sie verstehen will, darüber meditieren und ihre innere Bedeutung selbst entdecken muß.¹²

Da die Yoga-Sūtras sowohl Theorie, als auch Praxis umfassen, ist es für das Verständnis der *Sūtras* hilfreich, wenn man selbst auch Yoga praktiziert. Es ist wichtig, dass man die Theorie in den eigenen Alltag integriert, sonst bleibt man vor dem eigentlichen Anliegen der Theorie stehen und ein tiefes Verständnis der Bedeutung bleibt aus. In Indien war es zusätzlich zur Praxis üblich, dass ein Schüler die *Sūtras* auswendig lernen musste. Durch den vom Lehrer gegebenen Kommentar wurden sie verständlich und durch fortgesetztes Meditieren darüber erschloss sich nach und nach ein immer tieferer Sinn. Durch das Rezitieren der *Sūtras* erinnerte man sich auch gleich an den gegebenen Kommentar und die tiefer liegenden Bedeutungen. So war es möglich, viel Wissen in komprimierter Form zu konservieren.

Der älteste Kommentar der Yoga-Sūtras ist das Werk *Yoga-Bhāṣya* von Vyāsa. Vyāsa hat sich

¹² BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 14.

sowohl mit dem Yoga-, als auch mit dem Sāṃkhya-System auseinandergesetzt und beide studiert. So legt er die Yoga-Sūtras im Kontext der Sāṃkhya-Philosophie aus. Dieser Kommentar wurde dann selbst wiederum kommentiert, und zwar von Vacaspati Mīśra in seinem Werk *Tattvavaiśaradi* und von Vijñāna Bhikṣu in seiner Abhandlung *Yogavarttika*. Noch zu erwähnen ist der Kommentar *Rāja-Mārtanḍa* von Bhoja Rāja. Mittlerweile gibt es zahlreiche Kommentare und oft sind die Deutungen sehr unterschiedlich. Es ist wichtig zu berücksichtigen, welcher Schule der Kommentator angehört. Vivekānanda ist z.B. ein Vedānta Anhänger und dementsprechend beinhaltet seine Interpretation Lehren des Vedānta.

Trotzdem stellt jeder Kommentar eine große Hilfe zum Verständnis der Sūtras dar und ermöglicht einen Zugang zu ihrer Weisheit.

2.5. Yoga und Sāṃkhya

Sāṃkhya gilt in Indien als das älteste *darśana*. Es präsentiert ein dualistisches Weltbild, in dem zwei grundlegende Prinzipien des Seins, die Materie (*prakṛti*) und das reine Selbst (*puruṣa*), nebeneinander existieren.

Es ist nicht leicht, die genaue Verbindung der Yoga- mit der Sāṃkhya-Philosophie festzustellen. Die Bhagavad-gītā (V. 4-5) sagt, dass Sāṃkhya und Yoga zusammengehören.

Daß Sāṃkhya und Yoga verschieden seien, behaupten die Törichten, nicht die Gelehrten. Wer nämlich eines vollkommen praktiziert, findet die Frucht beider. Die Vollkommenheitsstufe, die Sāṃkhya-Anhänger erlangen, wird auch von den Yogis erreicht. Wer sieht, daß Sāṃkhya und Yoga eins sind, der sieht richtig.¹³

In den Yoga-Sūtras findet sich sehr viel von der Sāṃkhya- Philosophie wieder. Patañjali behandelt die Materie (*prakṛti*) und die drei Grundeigenschaften (*guṇas*) nur am Rande und setzt die Kenntnis der Sāṃkhya- Philosophie voraus.¹⁴

Es gibt im Wesentlichen nur zwei größere Unterschiede zwischen Yoga und Sāṃkhya:

- Yoga spricht von einem höchsten Gott (*īśvara*), während Sāṃkhya einen Atheismus postuliert.
- Auf dem Weg zur Erlösung spielt im Yoga die Meditation und deren Techniken eine wesentliche Rolle. Im Sāṃkhya gelangt man nur durch metaphysische Erkenntnis zur Erlösung.

MÜLLER (1952: III, 93) ist jedoch der Meinung, dass diese Divergenzen nicht grundlegend seien. Die Tatsache, dass Patañjali sich auf *īśvara* beruft, bedeutet keinen wesentlichen Un-

¹³ MICHAEL VON BRÜCK, *Bhagavad Gītā*, Frankfurt/Leipzig 2007, 41.

¹⁴ Zu *prakṛti* siehe 2.5.1. *Puruṣa* und *prakṛti*, 8; zu den *guṇas* siehe 2.5.2. Die *guṇas*: *tamas*, *rajas*, *sattva*, 9.

terschied zur Sāṃkhya-Philosophie. *Īśvara* steht nicht im Zentrum der Philosophie, die Hingabe an den höchsten Gott stellt einen von mehreren Wegen zur Befreiung (*kaivalya*) dar. Auch ELIADE (1962: 28f.) betont die Gemeinsamkeit der beiden Systeme:

In beiden *darsana* hat das menschliche Leid seine Wurzeln in einer Illusion; der Mensch glaubt tatsächlich, daß sein psycho-mentales Leben – die Aktivität der Sinne, der Gefühle, Gedanken und Willensakte – mit dem Geist, dem Selbst identisch ist. Er verwechselt zwei völlig autonome und entgegengesetzte Wirklichkeiten, zwischen denen es keine echte Verbindung, sondern nur scheinbare Beziehungen gibt, denn die psycho-mentale Erfahrung gehört nicht zum Geist, sondern zur Natur (*prakṛti*).

Diese Verwechslung von Geist (*puruṣa*) und Natur (*prakṛti*) steht im Zentrum der Sāṃkhya-Philosophie und auch der Yoga-Sūtras. Damit bildet ein Dualismus den Ausgangspunkt der Philosophie. Im Yoga geht es darum, die Einheit aufzulösen und zu dem wahren Selbst vorzudringen, das frei und völlig verschieden ist von der Materie.

2.5.1. *Puruṣa* und *prakṛti*

Es gibt verschiedene Interpretationen zu dem Begriff Sāṃkhya. ELIADE (1962: 21) findet die Deutung als „Unterscheidung“ am Treffendsten, da diese Philosophie die Trennung von dem Selbst (*puruṣa*) und der Materie (*prakṛti*) zum Hauptziel hat. Diese beiden Prinzipien sind die Grundlage für das gesamte Weltgeschehen. Es gibt nur eine Materie (*prakṛti*), aber etliche *puruṣas*. *Prakṛti* ist vollkommen ungeistig, sie ist die Ursache allen Wirkens in der Welt, ist räumlich und zeitlich und der Ursprung aller Dinge. Sie umfasst die gesamte Welt des Entstehens und Vergehens. *Puruṣa* ist reiner Geist und untätig. In dem Sāṃkhya Text *Tattva-Samasa* (III.25) steht folgendes über *puruṣa*:

Now it is asked, “What is the Purusha?” and the answer is, “Purusha is without beginning, it is subtle, omnipresent, perceptive, without qualities, eternal, seer, experiencer, not an agent, knower of objects, spotless, not producing. Why is it called Purusha? Because of it being old (Puranat), because it rests in the body (Purisayate), and because it serves as Purohita (Director).”¹⁵

Es gibt unzählige *puruṣas*. Hier liegt ein wesentlicher Unterschied zur Vedānta Philosophie vor. Die Sāṃkhya-Philosophie argumentiert, dass es viele *puruṣas* gibt, da die Erfahrungen von Glück, Leid, Geburt und Tod mannigfaltig sind. Auch wegen der verschiedenen Kasten und der unterschiedlichen Lebensstadien. Gäbe es nur einen *puruṣa* so wären alle glücklich, wenn nur einer glücklich ist. Würde ein Mensch erleuchtet werden, so wären alle erleuchtet.

¹⁵ MÜLLER, *Six Systems of Indian Philosophy*, II, 38.

Doch da jeder Mensch verschieden ist, muss es auch verschiedene *puruṣas* geben.

Anhänger der Vedānta Philosophie wie z.B. Vyāsa beschreiben *puruṣa* als einmalig.¹⁶ Die Beschreibung von diesem einen *puruṣa* erinnert an die Darstellung von *īśvara* bei Patañjali.

Deshpande sagt, dass *puruṣa* in den Yoga-Sūtras die „Menschlichkeit des Menschen“ zum Ausdruck bringt.

Die Upaniṣaden leiten das Wort *puruṣa* von *puri-śaya* ab, was bedeutet „in einer Stadt, Festung oder in einem Körper ruhend.“ Die Menschlichkeit des Menschen bedeutet dasjenige, was in seinem Körper wohnt, aber von ihm verschieden ist. Obwohl diese innewohnende Menschlichkeit, ob schlummernd oder wach, physisch *untrennbar* vom Körper oder von dem psychosomatischen Organismus des Menschen ist, ist sie deutlich von ihm *unterscheidbar*.¹⁷

Prakṛti und *puruṣa* existieren beide von Anfang an nebeneinander. Doch sie sind beide unfähig, ohne den anderen das Weltgeschehen zu bewirken. Durch die Materie (*prakṛti*) wird der Geist (*puruṣa*) in die Welt verstrickt. *Puruṣa* ist wie ein Spiegel, in dem sich die gesamte Erscheinungswelt widerspiegelt. Irrtümlicherweise identifiziert sich der Geist mit dem Spiegelbild und hält sich für materiell, er glaubt, ein Teil von *Prakṛti* zu sein. Diesen Irrtum gilt es zu durchschauen. Es ist dem Geist nur durch die Materie möglich, Befreiung zu erlangen und sein wahres Wesen zu erkennen. Diese Befreiung erlangt er durch die Unterscheidung, dass er in der Welt ist, aber nicht die Welt selbst ist.

To say that *prakṛti* reflects the presence of *puruṣa*, or that *puruṣa* is reflected in *prakṛti* preserves a rigid distinction between the two, for neither an object reflected in a mirror nor the mirror is affected by one another. In Sāṃkhya, liberation is the result of discernment (*viveka*), the highest knowledge.¹⁸

2.5.2. Die *guṇas*: *tamas*, *rajas*, *sattva*

Dass die sichtbare Welt in ihrer Mannigfaltigkeit aus der einen Urmaterie (*prakṛti*) entsteht, ist dadurch möglich, dass *prakṛti* von drei Grundeigenschaften bestimmt ist, den *guṇas*. *Guṇa* bedeutet wörtlich Qualität, Faden, Eigenschaft. Die drei Eigenschaften sind: *tamas*, *rajas* und *sattva*.

Tamas ist dicht, passiv, schwer und dunkel. Wörtlich bedeutet *tamas* Finsternis und Dunkelheit. Es bezeichnet zugleich die Unbewusstheit (*avidyā*) des Menschen, seine Blindheit gegenüber der Wirklichkeit. Die Beziehung zwischen der Unwissenheit (*avidyā*) und *tamas* wird

¹⁶ Vgl. MAX MÜLLER, *Six Systems of Indian Philosophy*, II, 42.

¹⁷ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 168.

¹⁸ IAN WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, New York 1998, 108.

in der Bhagavad-gītā (BhG XIV.8.) deutlich: „Trägheit erkenne als Verblendung aller Verkörperten, die aus Unwissenheit hervorgegangen ist. Sie fesselt durch Nachlässigkeit, Faulheit und Schläfrigkeit.“¹⁹ Dominiert *tamas* im Bewusstsein eines Menschen, so ist er vollkommen absorbiert von seinen eigenen Vorstellungen, er schwelgt in Selbstzufriedenheit und fühlt sich ganz und gar seinem „Ich“ verpflichtet.

Rajas ist der Drang sich zu bewegen und die Energie, die uns antreibt. *Rajas* basiert jedoch nicht auf Freiheit, sondern bindet uns. Das Wort hat Verwandtschaft mit der Wurzel *√rañj* „färben, rot sein“²⁰ als auch mit *rāga* „Begierde.“ Ganz allgemein bezeichnet *rajas* Staub. ZIMMER (1973: 268) sagt welcher Staub damit gemeint ist und zeichnet eine sehr schöne Metapher:

Mit Staub ist hier derjenige gemeint, der in einem während mindestens zehn Monaten im Jahr reglosen Lande ständig vom Winde aufgewirbelt wird; [...] Das trockene Erdreich wird immer wieder hochgewirbelt, verdunkelt die Luft und bedeckt schließlich alles. In der Regenzeit dagegen setzt sich aller Staub nieder, und in der schönen herbstlichen Jahreszeit, die auf den Regen folgt, wenn die Sonne die schweren Wolken verscheucht hat, ist der Himmel wieder makellos rein. [...] Der Verstand des Weisen ist gleichsam wie der durchsichtige, wolkenlose, ganz klare Herbsthimmel mit seinem weiten Rundblick, während der Verstand des Narren von *Rajas*, dem rötlichen Staub der Leidenschaft erfüllt ist.

Die Bhagavad-gītā (BhG XIV.7.) bestätigt den engen Zusammenhang von *rajas* mit der Begierde (*rāga*) und stellt fest, dass *rajas* der Grund für das Anhaften ist: „Energie begreife als Leidenschaft, die aus Verlangen und Anhaften entsteht; sie fesselt das verkörperte Selbst, o Kuntī-Sohn, durch das Anhaften am Handeln.“²¹

Sattva ist klar, leicht und hell. *Sattva* ist das Substantiv, das von der Wurzel *√as* „sein“ gebildet wird. Es bezeichnet den Zustand des Seins als gut, rein einfach, vollkommen und klar. Selbst wenn es scheint, dass nach dem Ideal von *sattva* zu streben wäre, gehört *sattva* immer noch zu den *guṇas* und damit zu *prakṛti*. Auch *sattva* bindet das wahre Selbst und es gilt, diesen Zustand ebenfalls zu transzendieren. In der Bhagavad-gītā (BhG XIV.6.) wird das betont und der Grund für die Unfreiheit des wahren Selbst genannt: „Von diesen bindet Reinheit, die leuchtend und leidfrei ist, obwohl frei von Verunreinigung, wegen des Anhaftens am

¹⁹ BRÜCK, *Bhagavad Gītā*, 96.

²⁰ APTE, *Dictionary*, 793a.

²¹ BRÜCK, *Bhagavad Gītā*, 96.

Angenehmen und durch das Anhaften an der Erkenntnis.”²² Dass *sattva* einen bedingten Zustand der Existenz bezeichnet, findet sich auch in den Yoga-Sūtras. Auf der Ebene von *para-vairāgya* gilt es, die *guṇas* insgesamt zu transzendieren.²³

FEUERSTEIN (2001: 75) sagt, dass die *guṇas* den Energiequanten aus der modernen Physik gleichen. MÜLLER (1952: I, 109) schreibt über die *guṇas*:

In the most general sense they represent no more than thesis, antithesis, and something between the two, such as cold, warm, and neither cold nor warm; good, bad, and neither good nor bad; bright, dark, and neither bright nor dark; and so on through every part of physical and moral nature. Tension between these qualities produces activity and struggle: equilibrium leads to temporary or final rest.

Tamas, *rajas* und *sattva* verbinden sich auf verschiedenste Weise. Die Vielfältigkeit der Erscheinungswelt ergibt sich aus den vielen verschiedenen Kombinationen dieser drei Qualitäten. Sie paaren sich, heben sich gegenseitig auf und ein anderes Mal dominiert die eine oder die andere Eigenschaft. Es existiert nie nur die eine Eigenschaft abgesondert von den anderen, es hätte also keinen Sinn, nur nach *sattva* zu streben. Es geht darum, *rajas* und *tamas* so einzusetzen, dass sie dazu beitragen, *sattva* zu verwirklichen. Die anderen Eigenschaften unterstützen immer die jeweils Dominierende.

The mind, being a composition of the tripartite process, can never be without *rajas* and *tamas*. It is not, therefore, that in Yoga *rajas* and *tamas* are to be negated or abolished; rather, they are to be purified so that their presence as well as their effects (and affects) no longer obstruct the natural illuminating power intrinsic to *sattva*. In their natural state, *rajas* and *tamas* are essential and their measure is ideally sufficient to fulfill the purpose of *sattva*. When present within the limit of this measure, *rajas* initiates virtue, and so forth, and *tamas* imparts stability.²⁴

In der Urmaterie (*prakṛti*) selbst existieren die drei Eigenschaften in vollkommenem Gleichgewicht. Erst durch das Zusammentreffen mit dem Selbst (*puruṣa*) wird das Gleichgewicht gestört und die sichtbare Welt tritt in Erscheinung. Es findet eigentlich keine Schöpfung und Vernichtung statt, sondern ein Erscheinen und Verschwinden.²⁵

2.5.3. Die 23 Elemente (*tattvas*)

Was als erstes erscheint, wenn *puruṣa* und *prakṛti* zusammentreffen, ist *mahat* oder auch

²² BRÜCK, *Bhagavad Gītā*, 96.

²³ Siehe 6.7.2. *Para-vairāgya*, 62.

²⁴ WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 126.

²⁵ Vgl. ERICH FRAUWALLNER, *Geschichte der indischen Philosophie*, Salzburg 1953, 352.

buddhi, die Erkenntnis. Darauf folgt das Ichbewusstsein (*ahaṃkāra*) und das Denken (*manas*). Diese drei werden in den Yoga-Sūtras mit *citta* bezeichnet. Anschließend erscheinen die 5 Wahrnehmungssinne, die 5 Handlungssinne, die 5 feinstofflichen Elemente und die 5 grobstofflichen Elemente. Das Entstehen erfolgt also vom Subtilen zum ganz Konkreten, vom Unsichtbaren zum Sichtbaren. Jede Stufe ist durch die Vorherrschaft einer der drei *guṇas* bestimmt. Auf diese Weise macht die Sāṃkhya-Philosophie den Zusammenhang von Mensch und Kosmos deutlich.

Die *guṇa* durchdringen das ganze Universum und bewirken eine organische Sympathie zwischen Mensch und Kosmos, denn in beiden herrscht derselbe Schmerz der Existenz und beide dienen demselben absoluten Selbst, das, der Welt fremd, von einem unverständlichen Schicksal mitgerissen wird. Der Unterschied zwischen Kosmos und Mensch ist nur ein Unterschied des Grades, nicht des Wesens.²⁶

²⁶ MIRCEA ELIADE, *Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit*, Frankfurt/M. 2004, 31f.

Die Entwicklung aus der Urmaterie (*prakṛti-pariṇāma*):²⁷

Urmaterie im Ruhezustand - *prakṛti (aliṅga, avyakta)*

Die drei Grundeigenschaften (*guṇa*) *sattva, rajas, tamas* sind im Gleichgewicht



Zusammentreffen mit dem Selbst - *puruṣa*



Vernunft/Intellekt (*mahat/ buddhi*)

Ichbewusstsein (*ahaṁkāra*)

Denken (*manas*)



- Wenn *sattva* im Ichbewusstsein vorherrscht entstehen die 5 Wahrnehmungssinne (*jñānendriya*): Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen
- Wenn *rajas* vorherrscht, entstehen die 5 Handlungssinne (*karmendriya*): Sprechen, Greifen, Gehen, Entleeren, Zeugen
- Wenn *ahaṁkāra* von *tamas* dominiert ist, entstehen die 5 feinstofflichen Elemente (*tanmātra*): Laut, Tasterlebnis, Farbe, Geschmack, Geruch



Es entstehen die Atome (*paramānu*) und Moleküle (*stūlabhūtāni*), die die 5 grobstofflichen Elemente hervorbringen: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther

²⁷ Vgl. ELIADE, *Yoga*, 27ff.; MÜLLER, *Six Systems of Indian Philosophy*, II, 29ff.; ECKARD WOLZ-GOTTWALD, *Yoga-Philosophie-Atlas*, Petersberg 2006, 102ff.

3. Was ist „Yoga“?

Das Wort „Yoga“ kommt von der Verbalwurzel \sqrt{yuj} - und bedeutet „anspannen, anschirren, befestigen, verbinden.“²⁸ Es gibt natürlich noch etliche Nebenbedeutungen. Nach einer Interpretation ist Yoga eine Substantivform der Wurzel „*yujir*“, die soviel bedeutet wie „ver-einen, verbinden.“²⁹

Es gab im Lauf der Zeit viele verschiedene Bedeutungen des Wortes. Ursprünglich wurde das Wort „Yoga“ verwendet, um eine Vereinigung oder Verbindung von verschiedenen Dingen zu bezeichnen. So wurde der Begriff im R̥gveda unter anderem verwendet, um die Verbindung zwischen den Worten eines Verses zu bezeichnen. JOSHI zufolge war in der vedischen Periode das klassische Beispiel einer „Verbindung“ der Zusammenhalt von Ochsen oder Pferden durch ein Joch.

The most common example of union in the Vedic period was perhaps the union of bullocks or horses, and the fact that these animals were kept together by means of the yoke seems to have made an impact on the meaning of the word „yoga.“ The word, in due course, began to denote the „tool of the union“ – the yoke.³⁰

Der Begriff wandelte sich von einer bloßen Verbindung von äußeren Objekten wie Hymnen oder Pferden zu einer inneren Verbindung von den Sinnen mit dem Bewusstsein. Diese Wandlung des Begriffs erklärt sich möglicherweise dadurch, dass Pferde im alten Indien oft als Sinnbild für die ungezähmten Sinne verstanden wurden. Mit einem gut trainierten Pferd erlebt man eine angenehme Fahrt. Ähnlich ist die „Fahrt des Lebens“ angenehmer, wenn die Sinne nicht nur willkürlich den äußeren Wahrnehmungen folgen, sondern uns gehorchen. DASGUPTA (1974: 44) führt das in bildhafter Sprache aus:

„[...] it is easy to understand that when the force of the flying passions was felt to be as uncontrollable as that of a spirited steed, the word yoga which was originally applied to the control of steeds was applied to the control of the senses.”

Yoga entwickelte sich zu einem Begriff für die Methode, die Sinne und als Folge das Bewusstsein zu beherrschen, zu meistern und zu transzendieren. Das ist bereits ein sehr differenzierter und fachspezifischer Begriff und setzt ein System von Praktiken voraus, die den wandernden Geist zur Ruhe bringen. DASGUPTA (1974: 44f.) hält es für möglich, dass die Techniken zur Kontrolle und Beruhigung des Geistes schon zu der Zeit von Pāṇini bekannt waren.

²⁸ APTE, *Dictionary*, 786b.

²⁹ Vgl. K.S. JOSHI, „On the Meaning of Yoga“, in: *Philosophy East and West* 15.1, 1965, 53.

³⁰ JOSHI, „On the Meaning of Yoga“, 54.

Um diese Techniken hinter dem Begriff deutlich zu machen hielt Pāṇini es für notwendig, den Begriff „Yoga“ von einer anderen Wurzel als „*yuj-ir*“ abzuleiten und bildete die Kunstform „*yujā*“ mit der Bedeutung von Konzentration. DASGUPTA (1974: 45) hält das für den möglichen Grund, dass die Wurzel *yuj* als Akt der Kontrolle oder Konzentration selten als Verbform auftritt. Es finden sich immer nur abgeleitete Formen wie „yoga“ oder „yogin.“

In Pāṇini's time the word Yoga had attained its technical meaning, and he distinguished this root “*yuj samādhau*” (*yuj* in the sense of concentration) from “*yujir yoge*” (root *yujir* in the sense of connecting). *Yuj* in the first sense is seldom used as a verb. It is more or less an imaginary root for the etymological derivation of the word yoga.³¹

Obwohl der Begriff “Yoga” in der vedischen Zeit in seiner fachspezifischen Form noch nicht verwendet wurde, gab es trotzdem verschiedene Methoden um den Geist zu zügeln und zu beruhigen. Die vedischen Seher (*rṣis*) kannten diese Methoden und wandten sie an, um zu einem Zustand der höchsten Bewusstheit zu gelangen.³²

Thus we find examples of Vedic seers aspiring to reach the heavens, or even for attaining *Brahman*, through *dhyāna*, *tapas*, etc. But, in all probability, these practices were in the beginning in a more or less fluid form, lacking elaborate classification and differentiation. Later on, they were organized into a system, and it was possibly then that the name „yoga“ came to be associated with it. The word „yoga“ is thus older than the discipline or the system of philosophy which goes by that name.³³

Eine weitere Bedeutung des Wortes bezieht sich nicht auf das System oder die Methode, sondern auf den Zustand, der das Ziel der Methode darstellt. Diese Bedeutung findet sich in der Katha-Upaniṣad, wo folgendes Gleichnis gegeben wird:

„Wisse das Selbst (*ātman*) als Wagenfahrer, den Körper als Wagen. Ebenso wisse die Intelligenz (*buddhi*) als Wagenlenker und *manas* als Zügel. Sie sagen die Sinne sind die Rosse und die Sinnesobjekte ihr Weideplatz. Die Weisen nennen den „Genießer“ (*bhoktr*), der vereint (*yuktam*) ist mit Selbst, Sinnen und Geist.“ (Kat Up I.3.3-4)

„Die beständige Ausrichtung (*dhāraṇa*) der Sinne erachten sie als „Yoga.“ Dann ist man aufmerksam, denn Yoga entsteht und vergeht.“ (Kat Up II.3.11)

Das Ziel von Yoga ist hier, Beständigkeit des Geistes zu erreichen. Es ist ein Zustand, in dem der Geist nicht länger von Objekten der Begierde angezogen wird.

³¹ SURENDRANATH DASGUPTA, *A History of Indian Philosophy*, Cambridge 1951, 226.

³² Vgl. JOSHI, „On the Meaning of Yoga“, 55.

³³ JOSHI, „On the Meaning of Yoga“, 55.

WHICHER (1998: 27) und auch JOSHI (1965: 56) weisen auf die Zweideutigkeit des Begriffes „Yoga“ hin. WHICHER sagt, dass die Begriffe *Yoga*, *samādhi* und auch *nirodha* diese Zweideutigkeit besitzen. Yoga bezeichnet sowohl den Zustand der Kontemplation selbst, als auch die Methode und die Praktiken, die zu dieser Kontemplation führen.

In der Bhagavad-gītā (II.53) wird Yoga im Zusammenhang mit *samādhi* definiert. Es wird gesagt, dass man Yoga erlangt, wenn der Intellekt (*buddhi*), der durch das Gehörte verwirrt wurde, unbeweglich und fest im *samādhi* verharrt.

In dem Kommentar von Vyāsa zu den Yoga-Sūtras wird „Yoga“ mit *Samādhi* gleichgesetzt. „Yoga is contemplation (Samādhi, trance).“³⁴ Vācaspati Miśra ergänzt, dass daher das Wort „Yoga“ von der Wurzel *yuja* (im Sinne von Konzentration) kommt und nicht von der Wurzel *yujir* (im Sinne von Verbindung). WHICHER (1998: 30) vermutet, dass er diesen Kommentar macht, da es in der nicht-dualistischen Vedānta Tradition üblich war, Yoga als Vereinigung von dem individuellen mit dem transzendenten Selbst zu verstehen. Mit seinem Kommentar betont Vācaspati Miśra, dass Yoga eben nicht im Sinne einer „Verbindung“ zu verstehen ist.

Im Laufe der Zeit sind viele verschiedene Zweige und Schulen des Yoga entstanden. Was alle gemeinsam haben ist das Anliegen, einen Bewusstseinszustand zu entwickeln, der die normal menschlichen Begrenzungen und das empirische Bewusstsein transzendiert.

In den Upaniṣads und der Bhagavad-gītā gilt Yoga als eine Methode, um die Trennung von dem Ego und dem höchsten Bewusstsein zu überwinden und beide in eine Einheit zu bringen. Trennung, Zwiespalt und Entfremdung sind hier die Wurzel des Leidens. Um das Leiden zu überwinden, gilt es, die beiden wieder zu vereinen. Auch Anhänger des Vedantā verstehen Yoga als „Vereinigung“ von dem individuellen Selbst mit dem höchsten Bewusstsein oder *brahman*. Dieses Verständnis von Yoga trifft vor allem auf die Schulen zu, die eine monistische Philosophie vertreten.

Müller (1952: II, 94f.) betont, dass Patañjali's Yoga nicht Einheit bedeutet, sondern die Trennung (*viyoga*) und Unterscheidung (*viveka*) von *puruṣa* und *prakṛti* zum Ziel hat, so wie es auch im Sāṃkhya gelehrt wird. Auch KOELMAN (1970: 187) sieht die Notwendigkeit einer Trennung, und zwar von den Bewusstseinsinhalten und dem reinen Bewusstsein.

„The Yogi intends to dissociate in his mental activity the elements of content and activity from the element of awareness. He wants to catch a glimpse of unadulterated awareness, or to make his imperfect and stained consciousness square with its substrative absolute awareness.“

³⁴ RĀMA PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, New Delhi 1978, 1.

Patañjali definiert Yoga in dem zweiten Sūtra (YS I.2.) *yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*. „Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“³⁵

Heinrich Zimmer schreibt zu diesem Sūtra sehr anschaulich:

Der Geist ist von Natur aus ständig in Bewegung. Nach der Hindu-Theorie verwandelt er sich unaufhörlich in die Formen der Objekte, die er wahrnimmt. Seine Feinsubstanz nimmt Gestalt und Farbe all dessen an, was ihm Sinne, Phantasie, Gedächtnis und Gefühle zutragen. Mit anderen Worten: er besitzt die Macht der Verwandlung oder Metamorphose, eine grenzenlose Macht, die nie zur Ruhe kommt. Der Geist wirft also unablässig kleine Wellen wie die windbewegte Oberfläche eines Teiches, der in gebrochenen, ewig wechselnden und wieder zerfallenden Spiegelungen schimmert. Sich selbst überlassen, würde der Geist nie als ein vollkommener Spiegel, kristallklar in seinem „Urzustand“ und seine Glätte bewahrend, den inneren Menschen widerspiegeln; denn damit dies geschehen kann, müßten nicht nur alle Sinneseindrücke von außen (die den Wassern der einmündenden Bäche zu vergleichen sind, weil sie das klare Element anrühren und trüben), sondern auch die Impulse aus dem Innern – Erinnerungen, andrängende Gefühle und aufreizende Phantasien (die wie innere Triebfedern wirken) – ausgeschaltet werden. Der Yoga jedoch beschwichtigt den Geist. Und sobald diese Beschwichtigung vollendet ist, wird der innere Mensch, die Lebensmonade sichtbar, gleich einem Juwel auf dem Grunde eines stillen Teiches.³⁶

Im Yoga des Patañjali geht es nicht darum, das Bewusstsein und die innere Quelle zu verbinden und zu einer Einheit von Ego und höchstem Bewusstsein zu kommen, denn die beiden sind von Grund auf verschieden. Das Ego fällt in den Bereich von *prakṛti* und das höchste Bewusstsein ist *puruṣa*. Das Leid liegt gerade in der falschen Identifizierung der Seele mit der Materie, es hat seine Wurzel in der Unwissenheit (*avidyā*). Aus Unwissenheit hält sich *puruṣa* für *prakṛti*. Dieses Verständnis von Yoga wurde vor allem von Bhoja Rāja, einem śivaitischen Yogi betont, der den Kommentar Rāja-Mārtaṇḍa verfasst hat. Er argumentiert, dass die grundlegende Technik und Methode, die in Patañjali's Yoga-Sūtras dargestellt wird, die der Unterscheidung (*viveka*) zwischen dem transzendenten, spirituellen Selbst (*puruṣa*) und dem Nichtselbst, der Materie (*prakṛti*) ist (vgl. RM I.1). Auch RADHAKRISHNAN (1958: II, 337) betont, dass Yoga bei Patañjali nicht Einheit bedeutet:

„In Patañjali, Yoga does not mean union, but only effort, or, as Bhoja says, separation (*viyoga*) between *puruṣa* and *prakṛti*. It is the search for what Novalis called ‚our transcendental me,‘ the divine and eternal part of our being.“

³⁵ BÄUMER/ DESHPANDE, *Die Wurzeln des Yoga*, 21.

³⁶ HEINRICH ZIMMER, *Philosophie und Religion Indiens*, Baden-Baden 1973, 258f.

Puruṣa wird von der Bewegung des Bewusstseins, die von Gedanken und Wünschen angetrieben wird, mitgerissen und vergisst sich selbst. Unsere Gedanken und Wünsche sind gefärbt durch unsere vergangenen Erfahrungen, den Eindrücken (*samskāras*) und so bleibt unser Handeln unfrei. Indem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen, ist es uns möglich, die Verschiedenheit von *puruṣa* und *prakṛti* durch die Kraft der Unterscheidung (*viveka*) zu erkennen und unser wahres Selbst mit Hilfe von *prakṛti*, insbesondere *citta*, zu verwirklichen.

4. *Citta*

Citta ist das Passivpartizip der Vergangenheit von der Wurzel \sqrt{cit} . *Cit* bedeutet „erkennen, sehen, wahrnehmen“ oder auch „(er)glänzen, sich auszeichnen.“ *Citta* ist somit das „Erkannte, Gesehene, Wahrgenommene.“ Es hält sich an das Vergangene, das was bereits bekannt ist und ist überzeugt davon, die Gegenwart zu sehen. *Citta* ist der menschliche Geist, das empirische Bewusstsein, das uns ermöglicht, die Welt wahrzunehmen. Einige verstehen unter *citta* nur den Gedächtnisspeicher. Doch Patañjali „meint die Bewusstseinskraft oder Denksubstanz insgesamt in ihren verschiedenen ‚Funktionen‘, nämlich Ich-Bewußtsein, Intellekt, Gefühl, Willenskraft, Gedächtnis.“ (MALDONER 2007: 83)

Citta spielt eine wichtige Rolle in den Yoga-Sūtras, denn auf der Ebene des Bewusstseins findet die Identifikation von *prakṛti* mit *puruṣa* statt.

„Patañjali’s Yoga involves a serious inquiry into the structures and contents of the mind along with an analysis of how the mind – including the empirically rooted sense of self – differs from *puruṣa*.“³⁷

Citta umfasst die drei Bereiche *manas*, *buddhi* und *ahaṅkāra*. *Manas* zeichnet die Eindrücke auf, die durch die Sinnesorgane empfangen werden. *Buddhi* erkennt diese Sinneseindrücke und ordnet sie zu. *Ahaṅkāra* nimmt diese Eindrücke für sich in Anspruch und speichert sie als individuelles Wissen. *Citta* beinhaltet sowohl die bewussten Prozesse des Geistes, als auch die tieferen Schichten des Unbewussten.³⁸ SRIRAM (2006: 20) übersetzt *citta* sehr treffend als „das meinende Selbst.“ *Citta* ist jener Teil in uns, der von sich selbst denkt und überzeugt davon ist, dass er es ist, der sieht.

Es gibt zwei Arten des Bewusstseins:

1. das reine, unsterbliche Bewusstsein, das Selbst (*puruṣa*)
2. das empirische Bewusstsein (*citta*) mit den seelisch-geistigen Vorgängen (*vr̥tti*), durch die wir unser Gefühl von Selbst-Identität aufbauen. FEUERSTEIN (1981: 23) schlägt vor, das empirische Bewusstsein als „Bewußtwerden“ zu bezeichnen, da es eine Bewegung hin zu der höheren Bewusstheit (*puruṣa*) in sich trägt. Meiner Meinung nach bezieht sich das Bewusstwerden, das er meint, auf die soteriologische Funktion des Bewusstseins und stellt daher nur einen Teilaspekt der Funktion von *citta* dar. Einerseits bindet und verstrickt *citta*, andererseits ermöglicht es die Befreiung (*kaivalya*). Das Bewusstwerden bezieht sich auf den Aspekt, der die Befreiung ermöglicht.

³⁷ WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 152.

³⁸ Vgl. WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 92.

Das gewöhnliche Bewusstsein (*citta*) macht den Anschein, intelligent und bewusst zu sein. Die Yoga-Philosophie behauptet, dass dem nicht so ist. Seine Intelligenz ist nur geborgt, es ist eine Spiegelung der Intelligenz des reinen und unberührten Selbst (*puruṣa*). So heißt es in YS IV.19-20: „Das Bewußtsein ist nicht selbst-erleuchtend, weil es zum ‚Gesehenen‘ gehört. Es kann nicht beide (Gesehenes und Sehenden) zur gleichen Zeit erkennen.“³⁹

WHICHER (1998: 129) vergleicht das Bewusstsein mit dem Mond, der durch das Licht der Sonne leuchtet. „As the sun shines on the moon, so the *puruṣa* ‚shines‘ its ‚light‘ upon the *citta* and thereby knows all that passes in the mind by observing *vṛttis*, thoughts, and emotions as a witness.“

Was wir für gewöhnlich den menschlichen Geist oder das empirische Bewusstsein nennen, besteht aufgrund der Verbindung (*saṃyoga*) zwischen dem Seher (*dr̥śya*) und dem Gesehenen (*dr̥ṣṭa*). Durch das empirische Bewusstsein manifestiert sich die Wechselwirkung von *puruṣa* und *prakṛti*. *Citta* gehört dem Bereich von *prakṛti* an und ist aus den drei *guṇas* zusammengesetzt. Die Verbindung (*saṃyoga*) von *puruṣa* und *prakṛti* kommt auf der subtilsten Ebene von *prakṛti* zustande, wo der Anteil an *sattva* überwiegt. Dort ist *prakṛti* in der Form von *citta* durchlässig genug, um das Licht der reinen Bewusstheit (*puruṣa*) zu reflektieren und es entsteht das Gefühl einer getrennten, eigenständigen Intelligenz in ihren sich entfaltenden Erscheinungsformen.⁴⁰ ZIMMER (1973: 262) beschreibt das sehr anschaulich, indem er sagt, dass

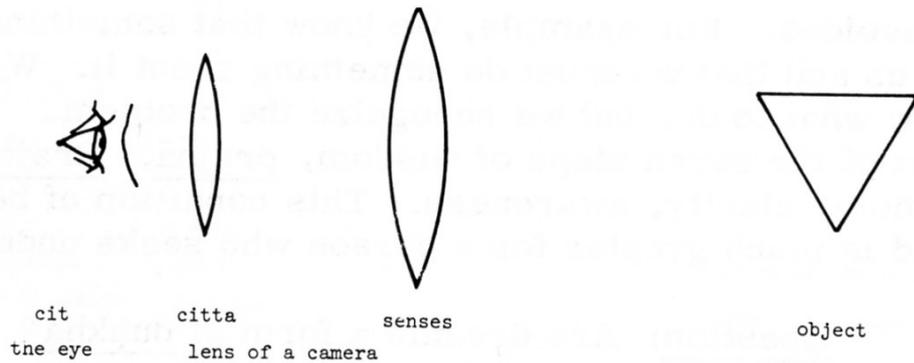
das Licht der Lebensmonade in der immer tätigen Denkfunktion gebrochen wird und sich in ständigem Wechsel spiegelt. Dies weckt die Illusion, als sei es die Lebensmonade, die all die Wandlungen durchmacht. Sie scheint nicht nur die Formen unserer mannigfaltigen Wahrnehmungen anzunehmen, sondern auch die Emotionen und sonstigen Reaktionen, die wir dabei erleben. Darum bilden wir uns ein, wir seien es selbst, die unablässig all dem folgen und antworten, was die flackernde Spitze unseres Verstandes bewegt. [...] Auf diese Weise wird unsere angeborene Gelassenheit immerzu überschattet, durchtränkt und gefärbt durch die mannigfaltigen Formen und Farben der empfänglichen Denkfunktion. Wahrnehmungen gehören jedoch zum Bereich der Materie.

DESIKACHAR (1980: 70ff.) vergleicht das gewöhnliche Bewusstsein mit einer Kamera. Die Sinne fungieren als Linse, *prakṛti* ist das Objekt, das beobachtet wird, und *puruṣa* ist derjenige, der hinter der Kamera steht. Das Objekt wird durch die Kamera wahrgenommen und je nachdem wie gut die Kamera funktioniert, wird das Bild entsprechend scharf und ohne Verfärbungen abgebildet. Es hängt allein von dem Bewusstsein ab, wie das Selbst die Welt

³⁹ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 176

⁴⁰ Vgl. WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 86.

wahrnehmen kann. Deshalb liegt im Yoga der Schwerpunkt darauf, die Kamera zum richtigen Funktionieren zu bringen. Erst wenn die Bewegungen des Bewusstseins zur Ruhe kommen, kann *puruṣa* das Objekt deutlich erkennen.



(Fig. übernommen von DESIKACHAR 1980: 72)

4.1. *Citta* als Speicher von *karma* und *saṁskāras*

BRÜCK (2007: 314) fasst in seinem Kommentar zur Bhagavad-gītā sehr klar und präzise die Bedeutung von *karma* und den *saṁskāras* zusammen:

Handeln hat Wirkungen, die Dispositionen erzeugen, die den künftigen Handlungsraum eingrenzen, also unfrei machen. Dies vor allem dann, wenn die Resultate des Handelns emotional definierte Bewußtseinszustände erzeugen, die sich aus der mental-psychischen *Reaktion* auf die Handlungskonsequenzen ergeben, die also die Situation als angenehm bzw. unangenehm bewerten. Denn diese Bewertungen sind selbst wieder kontextuell geprägt, sie verstärken Willens- und Handlungsmuster, die sich verfestigen und schließlich die Unfreiheit des Bewußtseins in seiner eigenen Entfaltungskraft erzeugen.

4.1.1. *Karma*

Die Bedeutung von dem Wort *karman* bzw. *karma* wird oft missverstanden. Es kommt von der Wurzel $\sqrt{\text{kr}}$ „to do, to make, to build, create.“⁴¹ *Karma* bezieht sich auch auf den rituellen Vollzug und das Opfer. Besonders im alltäglichen Sprachgebrauch wird *karma* oft mit „Schicksal“ verwechselt, dabei bezeichnet es ganz allgemein die Handlung und ist die Lehre von Ursache und Wirkung.

In der Bhagavad-gītā (XVIII 23-25) werden drei Arten von Handlungen (*karma*) unterschieden, die den drei Grundeigenschaften (*guṇas*) entsprechen.

⁴¹ APTE, *Dictionary*, 369a.

sāttvika-karman: „Eine vorgeschriebene Handlung, die ohne Anhaften, ohne Begierde oder Haß und ohne Verlangen nach der Frucht vollzogen wird, wird reinheit-geprägt genannt.“

rājasa-karman: „Eine Handlung aber, die mit großer Anstrengung zur Erfüllung von Begierden oder auch aus Ich-Sucht vollzogen wird, wird als energie-geprägt bezeichnet.“

tāmasa-karman: „Eine Handlung, die unter Missachtung der Folgen – etwa Zerstörung oder Verletzung anderer wie auch der eigenen Kraft – aus Verblendung vollzogen wird (sic!), wird trägheit-geprägt genannt.“⁴²

In der Tradition des Hinduismus werden drei Arten von *karma* unterschieden:

1. *Samcita-karma*: Die karmischen Eindrücke, die sich in der Vergangenheit angehäuft haben, aber noch nicht zum Tragen gekommen sind. Sie warten nur darauf, aktiviert zu werden.
2. *Āgāmin-karma*: Die Eindrücke, die sich noch nicht verdichtet haben, die es aber werden, wenn Unwissenheit (*avidyā*) weiterhin das Bewusstsein umhüllt. Es ist das *karma*, das in der Gegenwart angesammelt wird und in der Zukunft Früchte tragen wird.
3. *Prārabdha-karma*: Das ist das *karma*, das das gegenwärtige Leben bestimmt. Es sind die Wirkungen, mit denen wir in der Gegenwart konfrontiert sind. Dieses *karma* bildet die Wirklichkeit, wie sie uns gerade erscheint.⁴³

Von diesen drei Arten von *karma* ist die zweite Art, nämlich das zukünftige *karma* zu vermeiden. „(Nur) das Leid, das noch zukünftig ist, kann vermieden werden“⁴⁴ (YS II.16). Auf die anderen zwei Arten haben wir relativ wenig Einfluss, aber das *karma*, das wir gegenwärtig durch unsere Gedanken und Handlungen ansammeln, können wir beeinflussen und verhindern, indem wir nicht an die Ergebnisse unserer Handlungen anhaften.

In den Yoga-Sūtras (YS III.22) ist die Rede von zwei Arten von *karma*: mit Beginn (*sopakrama-karma*) und ohne Beginn (*nirupakrama-karma*). Gemeint ist, dass das *karma* entweder aktiv ist oder schlummernd in uns ruht. Vyāsa vergleicht diese zwei Arten von *karma* mit einem nassen Stück Stoff, das eine ausgebreitet, das andere zusammengebunden. Das ausgebreitete Stück Stoff steht für das aktive *karma*. Es trocknet in kurzer Zeit, während das zusammengebundene Stück als schlummerndes Karma lange Zeit braucht. Was er damit sagen möchte ist: Das aktive *karma* zeigt seine Wirkungen sofort, wir können uns damit

⁴² BRÜCK, *Bhagavad Gītā*, 116f.

⁴³ Vgl. ZIMMER, *Philosophie und Religion Indiens*, 395; WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 97.

⁴⁴ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 98.

auseinandersetzen und es vergeht schnell. Doch das schlummernde *karma* braucht lange Zeit, um sich zu entfalten und seine Wirkungen zu zeigen, wir können es nur schwer fassen.

Der Qualität nach werden drei Arten von *karma* voneinander unterschieden: Schwarz, weiß und eine Mischung aus schwarz und weiß. Davon getrennt gibt es das *karma* des Yogi, das weder weiß noch schwarz ist (vgl. YS IV.7). Auch in der Bhagavad-gītā (BhG XVIII.12) findet sich diese dreifache Unterscheidung des *karma* für diejenigen, die kein Yoga üben: „Unerwünscht, erwünscht und gemischt – diese dreifache Frucht des Handelns erhalten diejenigen nach dem Tod, die nicht Verzicht üben, nicht aber die Weltentsagenden.“⁴⁵

1. Schwarz ist das *karma* von demjenigen, dessen Handlungen aus böser Gesinnung entstehen. Das Bewusstsein ist verdunkelt durch *tamas* und die Handlungen führen zu Leid.
2. Durch Studium, Askese und Meditation wird die Handlung weiß. *Sattva* dominiert das Bewusstsein, der Geist ist klar und die Handlung bewirkt Freude.
3. Die Mischung aus schwarz und weiß ist eine Folge von *rajas*. Diese Handlung erfolgt mittels externen Hilfsmitteln. Dadurch ist es möglich, dass man anderen Wesen Verletzungen zufügt, so Vācaspati Mīśra. Er sagt in seinem Kommentar (TV IV.7), dass sogar bei einer einfachen Handlung wie dem Zubereiten von Essen, andere Wesen zu Schaden kommen können und es sehr schwer ist, das zu verhindern. Der karmische Rückstand verstärkt sich entsprechend der Handlung – ob man jemanden verletzt oder jemandem Freude bereitet.
4. Die Handlung wird weder schwarz noch weiß indem der Yogi jegliches Anhaften an die Wirkungen seiner Handlungen aufgibt. Sein *karma* ist nicht schwarz, weil er die entsprechenden, von *tamas* gefärbten Handlungen nicht ausführt. Weiß ist sein *karma* auch nicht, denn er opfert alle Früchte seines Handelns, die er durch die Praxis von Yoga erwirbt, an *īśvara*. Er besitzt die Früchte nicht und haftet nicht an ihnen an, weder Freude noch Leid können ihn treffen und binden (vgl. YB IV.7). Der Yogi ist frei von der fälschlichen Identifizierung mit *prakṛti* und ihren Auswirkungen. Sein Bewusstsein ist durch *samādhi* gereinigt und er sammelt kein weiteres *karma* an.

4.1.2. Die Eindrücke im Bewusstsein - *saṃskāra*

Wie bereits gesagt, haben alle Handlungen eine Wirkung. Diese Wirkung speichert sich in Form eines Eindrucks (*saṃskāra*) in unserem Bewusstsein. APTE (2004: 942c) übersetzt *saṃskāra* als „the faculty of recollection, impression on the memory.“ Die *saṃskāras* erzeu-

⁴⁵ BRÜCK, *Bhagavad Gītā*, 115.

gen die verschiedenen seelisch-geistigen Vorgänge (*vr̥ttis*), durch die das Bewusstsein (*citta*) funktioniert. Und umgekehrt bewirken die seelisch-geistigen Vorgänge (*vr̥ttis*) die Eindrücke (*saṃskāras*). Indem wir die Freude genießen und das Leid zu vermeiden suchen, bilden sich Eindrücke (*saṃskāra*) in unserem Bewusstsein. Der Eindruck prägt sich in unsere Erinnerung ein und als Folge bilden sich die Vorlieben und Abneigungen. Daraus entsteht eine neue Handlung, die wiederum zu Freude oder Leid führt, es folgen neue Eindrücke, oder die alten werden verstärkt, und wieder speichert unsere Erinnerung das Ganze. Kurz: Man befindet sich in einer Endlosschleife. Vyāsa (YB II.15) sagt Folgendes über die *saṃskāras*:

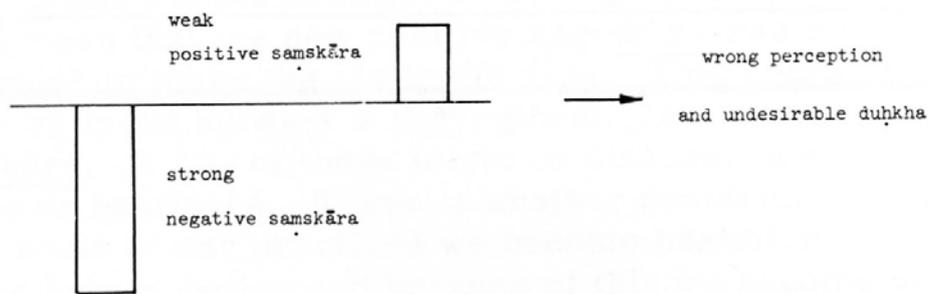
The experiencing of *Pleasure* leads to the „Karmic Residuum“ of the *impression* of the *Pleasure*, [this *Impression* leads to its *remembrance*, which leads to *Attachment*, which leads to the activity of Mind, Body and Speech, and from those activities follow *Merit and Demerit*]; similarly the experiencing of *Pain* leads to the „Karmic Residuum“ of the Impressions of *Pain* [as in the case of *Pleasure*]; so that when the fruits of Action (*Karma*) come to be experienced in the form of *Pleasure* or *Pain*, there is a further aggregation of „Karmic Residuum“.⁴⁶

Auf die spezielle Verbindung von den *saṃskāras* mit der Erinnerung werde ich später in dem Kapitel über die *vr̥ttis* noch eingehen.⁴⁷ Die Eindrücke (*saṃskāras*) sind so beschaffen, dass sie sich wieder bestätigt finden möchten. Sie zwingen uns zu einer bestimmten Handlungsweise, rufen wieder eine Wirkung hervor, die dann wiederum den Eindruck (*saṃskāra*) verstärkt. Unsere Handlungen sind dann nicht von Freiheit bestimmt, sondern wir handeln unbewusst. Wir leben dann nicht in der Gegenwart, sondern werden von vergangenen Handlungen und deren Eindrücken bestimmt. MÜLLER (1952: I, 107) sagt dazu: „It is the world of Karman, the temporary produce of Nescience, of Avidya, or Maya, it is not yet real reality.“ *Karma* bezieht sich einerseits auf die äußeren Umstände unseres Lebens, andererseits aber auf unsere eigene Einstellung, unsere Vorlieben und Abneigungen diesen Gegebenheiten gegenüber. Die *saṃskāras* bilden einen Speicher von Gewohnheitsmustern und Charaktereigenschaften (*vāsanās*), die unsere Persönlichkeit bestimmen. Die *saṃskāras* spielen nicht nur eine psychologische, sondern auch eine soteriologische Rolle. Es wird in den Yoga-Sūtras (YS III.9) zwischen zwei Arten von *saṃskāras* unterschieden.

1. Die *saṃskāras*, die durch ihr Auftauchen das Erkennen des wahren Selbst verhindern, alte Muster auferstehen lassen und zu Zerstreung beitragen (*vyutthāna*).

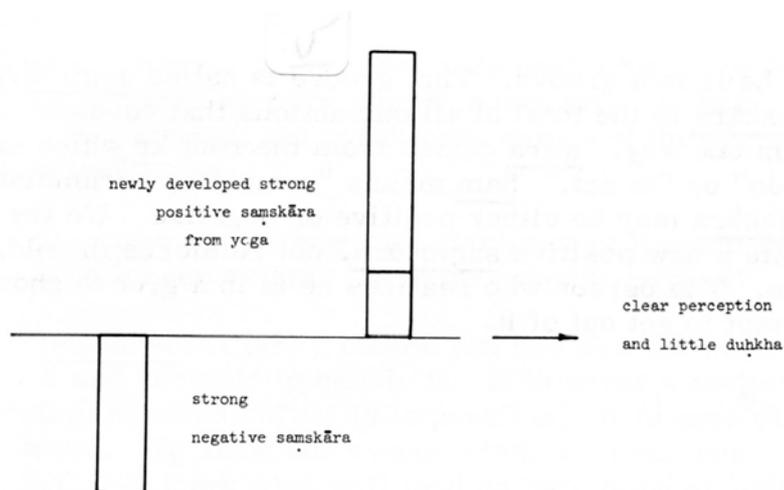
⁴⁶ GANGĀNĀTHA JHA, *The Yoga-Darshana. Comprising the Sūtras of Patañjali – with the Bhāṣya of Vyāsa*, Madras 1934, 100.

⁴⁷ Siehe 5.2.5. Erinnerung (*smṛti*), 49.



(Fig. übernommen von DESIKACHAR 1980: 75)⁴⁸

2. Die zweite Art von *samskāras* tragen dazu bei, dass die erste Variante der *samskāras* abgeschwächt und ausgeschaltet wird. Sie führen dazu, dass das wahre Selbst (*puruṣa*) erkannt wird.



(Fig. übernommen von DESIKACHAR 1980: 76)

Diese Unterscheidung erinnert an die Unterscheidung zwischen den zwei Strömen des Bewusstseins, die Vyāsa in seinem Kommentar zu I.12 erwähnt.⁴⁹

Samskāras, die von Mitgefühl, Gleichmut etc. geprägt sind, hindern den Einfluss von *avidyā* und allen darauf folgenden störenden Kräften. Sie tragen dazu bei, dass das Bewusstsein die Wirklichkeit klarer und deutlicher abzeichnen kann. Die Bewegungen des Geistes (*vṛtti*), die aus diesen *samskāras* hervorgehen, lassen wiederum selbst *samskāras* im Bewusstsein zurück, die von *sattva* dominiert sind. Auf diese Art und Weise wird die Persönlichkeit transformiert, und *sattva* bekommt die Möglichkeit, die Eigenschaften *rajas* und *tamas* zu

⁴⁸ Ich habe mich bemüht, sämtliche Inhaber der Bildrechte ausfindig zu machen und ihre Zustimmung zur Verwendung der Bilder in dieser Arbeit eingeholt. Sollte dennoch eine Urheberrechtsverletzung bekannt werden, ersuche ich um Meldung bei mir.

⁴⁹ Siehe 6.5 Die Zurückhaltung des Geistes (*nīrodha*): *abhyāsa und vairāgya*, 57.

meistern und dafür zu sorgen, dass sie nicht länger die Entfaltung des wahren Selbst behindern. Der Strom des Bewusstseins wird ruhig und friedlich und kommt allmählich zur Ruhe. Das Bewusstsein ist dann bereit für den Zustand von *samādhi*. Erst durch *samādhi* wird dann die erneute Erzeugung von *saṃskāras*, die das wahre Selbst verdecken (*vyutthāna*), verhindert und jeder schlummernde Same verbrannt (vgl. YS I.50-51).

Auch außerhalb der Yoga-Tradition ist der Begriff *saṃskāra* bekannt, und zwar im Kontext des brahmanischen Rituals und der buddhistischen Psychologie. Innerhalb des Brahmanismus bezieht *saṃskāra* sich auf die rituelle Handlung, die der Reinigung dient. Im Kontext des Buddhismus bezieht er sich, wie auch im Yoga, auf die Gesinnung oder den karmischen Eindruck, der sowohl aus der Handlung resultiert, als auch die zukünftigen Handlungen bedingt.⁵⁰ Carpenter zufolge bildet *kriyā-yoga* als Form von *abhyāsa* und *vairāgya*, insbesondere die Praxis von *svādhyāya* die Brücke zwischen dem Verständnis von *saṃskāra* als ritueller Reinigung und dem des karmischen Eindrucks.

„The yogī, by Patañjali’s account, is not merely an exception to Brahmanical society but in some ways an exemplification of many of its ideals, though ideals which themselves had been transformed through the influence of the traditions of renunciation.“⁵¹

(Siehe auch 6.9. Die Praxis von *abhyāsa* und *vairāgya*: *Kriyā-yoga*, 64.)

4.2. Die störenden Kräfte - *kleśas*

Karma steht in engem Zusammenhang mit den *kleśas*. In Sūtra II.12 wird gesagt: „Die *Kleśas* (sind) die Wurzel der Karman-Ansammlung.“⁵² *Kleśa* wird abgeleitet von der Wurzel $\sqrt{\text{kliś}}$ „to tormented, be afflicted, suffer.“⁵³ In den Yoga-Sūtras bezeichnet das Wort *kleśa* tief sitzende Kräfte, die uns beeinflussen und das Hervortreten des wahren Selbst verhindern. Sie lassen unser Bewusstsein in den uns gewohnten Bahnen laufen und verhindern, dass das Bewusstsein sich seiner höheren Bestimmung bewusst wird. Die *kleśas* sind subtil und unbewusst, sie sind immer vorhanden. Sie sind der Auslöser dafür, dass die *saṃskāras* aktiviert werden und wir zum Handeln angetrieben werden. Durch die *kleśas* nimmt *vṛtti-sārūpya* ihren Anfang und der Geist identifiziert sich mit seinen Aktivitäten (vgl. YS I.4). Es werden insgesamt fünf solcher hindernden Kräfte genannt (YS II.3): Unwissen bzw. Unbewusstheit (*avidyā*), Ichverhaftung (*asmitā*), Begierde (*rāga*), Abneigung (*dveṣa*) und Selbsterhaltungs-

⁵⁰ Vgl. IAN WHICHER/ DAVID CARPENTER, *Yoga. The Indian Tradition*, London/New York 2003, 42f.

⁵¹ WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 45.

⁵² HELMUTH MALDONER, *Yoga Sūtra. Der Yogaleitfaden des Patañjali*, Stuttgart 2007, 38.

⁵³ APTE, *Dictionary*, 382c.

trieb (*abhiniveśa*). ZIMMER (1973: 271) sagt über die störenden Kräfte: „Für das abendländische Denken ließe sich die gesamte Kategorie der ‚Behinderungen‘ (*klesha*) wohl unter dem Begriff ‚Persönlichkeit‘ zusammenfassen. In ihnen sind alle Lebensmächte vereinigt, die den Einzelnen formen und an seine Umwelt binden.“

Die *kleśas* bilden den Rahmen der Wahrnehmung und die Motivation von jemandem, der in die gewöhnliche Existenz verstrickt ist. Alle fünf bilden zusammen eine Kette von Ursache und Wirkung. Dabei ist die Unwissenheit der fruchtbare Boden für die anderen vier störenden Kräfte, sie ist die Ursache dafür, dass die anderen vier entstehen. TAIMNI (2006: 131) vergleicht die Beziehungen zwischen den fünf *kleśas* mit „dem Verhältnis zwischen Wurzel, Stamm, Zweigen, Blättern und Früchten eines Baumes.“

i. *avidyā*:

Avidyā ist die Unwissenheit, die Ignoranz bzw. Unbewusstheit. Vyāsa sagt, dass das Wort „*avidyā*“ weder das wahre Wissen bezeichnet, noch das Gegenteil von dem wahren Wissen. *Avidyā* ist eine sich davon unterscheidende Art von Unwissenheit. Manchmal wird sie auch mit *tamas* bezeichnet, da sie das befreiende Wissen umhüllt und verdunkelt. Aufgrund einer Unfähigkeit zu erkennen und durch eine Unaufmerksamkeit gegenüber dem, was ist, bleibt man in einem Zustand der Unwissenheit. Anstatt die Bewegungen als das wahrzunehmen, was sie wirklich sind, nämlich Bewegungen, ignoriert man diese Tatsache und identifiziert sich mit ihnen.

Das Elend des menschlichen Lebens verdankt sich nicht einer Ursünde, sondern der *Ignoranz*. Und auch nicht irgendeiner Ignoranz, sondern der Ignoranz der wahren Natur des *Geistes*, derjenigen Ignoranz also, die uns verleitet, den Geist mit der psycho-mentalenen Erfahrung zu verwechseln und dem ewigen und unabhängigen Geist ‚Qualitäten‘ und Eigenschaften zuzuschreiben.⁵⁴

In der Sāṃkhya-Philosophie bezeichnet *avidyā* lediglich, dass zwischen *puruṣa* und *prakṛti* kein Unterschied getroffen wird.⁵⁵ Bei Patañjali hat die Unwissenheit einen positiven Aspekt, man hält an einem positiven unwahren Glauben fest und kann nicht unterscheiden, was wirklich ist. Er unterscheidet in YS II.5 zwischen vier Arten von Unwissenheit (*avidyā*):

- a. Das Vergängliche wird für unvergänglich,

⁵⁴ MIRCEA ELIADE, *Der Yoga des Patañjali. Der Ursprung östlicher Weisheitspraxis*, Freiburg 1999, 28.

⁵⁵ Vgl. DASGUPTA SURENDRANATH, *Yoga as Philosophy and Religion*, London 2002, 164.

- b. das Unreine für rein,⁵⁶
- c. Leidvolles wird für Freude bringend, und
- d. das Nicht-Selbst wird für das Selbst gehalten.

Es handelt sich also um eine Form von Verwechslung. In diesem Sūtra ist außerdem die Rede von *avidyā-khyāti*. Die Wurzel $\sqrt{khyā}$ bedeutet „to tell, declare, communicate“⁵⁷ und *khyāti* heißt „reputation, name, narration.“⁵⁸ DESHPANDE (2003: 93) sagt über die *avidyā-khyāti*:

Diese *khyāti* ist eine Angelegenheit der Benennung, der Versprachlichung, der Verkündung in Worten mit dem Zweck, etwas mitzuteilen. Sie hat nichts mit dem zu tun, was tatsächlich existiert, innen oder außen. Sie gehört in den Bereich der Vorstellung und des sprachlichen Ausdrucks, der Aussage.

Man hört also auf, in der Wirklichkeit zu existieren, und beschränkt sich allein auf den Bereich der Vorstellung.

Vyāsa (YB II.15) sagt, dass es in der Philosophie, ähnlich wie in der Medizin, vier Abschnitte gibt, über die man Bescheid wissen muss: 1. Geburt und Wiedergeburt, 2. die Ursache von Geburt und Wiedergeburt, 3. Befreiung und 4. die Mittel, um Befreiung zu erlangen. In der Medizin sind die vier Bereiche: 1. Krankheit, 2. Ursache der Krankheit, 3. Heilung und 4. Medizin. Dabei gilt es, die Geburt und Wiedergeburt zu vermeiden. Das Mittel, um Geburt und Wiedergeburt abzuwehren und Befreiung zu verwirklichen ist die wahre Kenntnis. In YS II.17 wird als Ursache des Leidens die Verbindung (*saṃyoga*) des Sehers mit dem Gesehenen genannt. Diese Verbindung existiert aufgrund von Unwissenheit (*avidyā*). Durch eine wahre Kenntnis von den Dingen, die durch die Kraft der Unterscheidung (*viveka*) gewonnen wird, wird die Unwissenheit beseitigt. Die Verbindung (*saṃyoga*) führt dazu, dass das Wesen des wahren Selbst (*puruṣa*) und des zu Wissenden erkannt wird. Sie löst sich auf, wenn sie Erkenntnis zustande gebracht hat. Das Wissen gilt deshalb als Ursache für die Trennung. Und die Unwissenheit (*avidyā*), die dem Wissen entgegengestellt ist, ist die Ursache für die Verbindung (*saṃyoga*) (vgl. YB II.23). ZIMMER (1973: 267) sagt zu *avidyā*: „Wegen dieser Behinderung sind wir von den Vorurteilen und Denkgewohnheiten unseres naiven Bewußtseins eingeengt. *Avidyā* ist die Wurzel all unseres sogenannten bewußten Denkens.“

⁵⁶ Bei BÄUMER/DESHPANDE, *Die Wurzeln des Yoga*, 89 wird das „Reine für unrein“ gehalten. Das dürfte ein Fehler sein, denn das Besondere an *avidyā* in den Yoga-Sūtras ist, dass sie von den positiven Eigenschaften ausgeht.

⁵⁷ APTE, *Dictionary*, 393c

⁵⁸ APTE, *Dictionary*, 393c

ii. *asmitā*:

Die Ichverhaftung bzw. das Ego entsteht als Folge der Unwissenheit. Sie entsteht dadurch, dass das Selbst (*puruṣa*) mit dem Intellekt (*buddhi*) verwechselt wird. Die Kraft des Sehens wird aus Unwissenheit mit der Kraft des Gesehenen identifiziert. Durch die Ichverhaftung erlebt man beide als unteilbare Einheit.

Sie [die Ichverhaftung] bewirkt, daß sich der Mensch der Tatsache nicht bewusst wird, daß seine Wesenheit aus zwei unterschiedenen Kräften besteht, die nie eins werden können. Diese zwei Kräfte müssen immer voneinander unterschieden bleiben, obwohl sie in demselben Leib koexistieren können und es *de facto* tun. Der Mensch ist sowohl der ‚Sehende‘ wie das ‚Gesehene‘ am selben Ort und zur gleichen Zeit.⁵⁹

Aufgrund der Ichverhaftung entwickelt man die Vorlieben und Abneigungen, man hat einen Hang, seinen Neigungen nachzugeben und was man für schmerzlich hält, zu vermeiden. Diese beiden Spannungen heißen Begierde oder Anhaftung (*rāga*) und Abneigung oder Hass (*dveṣa*).

iii. *rāga*:

Die Anhaftung bezeichnet den Hang zu lustvollen Erfahrungen, man haftet an das Vergnügen an. Anhaften bedeutet, dass man Freude erfährt, sich später an die Freude oder an das, was die Freude verursacht hat, erinnert und auf diese Erinnerung das Gefühl von Sehnsucht, Verlangen oder Begierde nach der gleichen Freude folgt (vgl. YB II.7).

iv. *dveṣa*:

Dveṣa bezeichnet den Hass bzw. die Abneigung. Jemand erfährt Leid, erinnert sich nachher daran und auf die Erinnerung an das Leid oder an das, was das Leid verursacht hat, folgt Abscheu, Hass, Widerwille oder Ärger (vgl. YB II.8).

„Alle drei Leidenschaften (*asmitā*, *rāga* und *dveṣa*) sind Spannungen und Leidenschaften, weil sie einen inneren Widerspruch zwischen dem Vorgestellten und dem Wirklichen in sich enthalten.“⁶⁰

⁵⁹ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 94.

⁶⁰ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 95.

v. abhiniveśa:

Der Selbsterhaltungstrieb ist besonders hartnäckig. Es ist der Wille, am Leben zu bleiben und der Wunsch nach Beständigkeit des Lebens. Wir wollen, dass unser gegenwärtiges Dasein nicht aufhört, zu existieren. Dieser innere Trieb bringt die Angst vor dem Tod mit sich. Es ist eine unbegründete Angst in uns, dass wir sterben müssen. Dieser Trieb und die Angst sind uns angeboren, sie sind uns und den Würmern gemeinsam (vgl. YB II.9).

Aus den Wesenstiefen aller Geschöpfe entringt sich der gemeinsame Schrei: „Möchte ich nicht aufhören zu sein! Möchte ich immer mehr sein!“ Im Angesicht des Todes ist dies der letzte Wunsch „sogar des Weisen.“ Und dieser Lebenswille ist nach der indischen Theorie von der Wiedergeburt so stark, daß er den Menschen über den Abgrund des Todes hinweg trägt zu einer neuen Inkarnation und ihn zwingt, nach einem neuen Leib, einer anderen Maske, einem anderen Gewand zu greifen, um darin fortzuleben.⁶¹

Patañjali nennt vier mögliche Zustände der fünf störenden Kräfte: schlummernd, abgeschwächt, unterbrochen und tätig.

1. Schlummernd bedeutet, dass der Keim vorhanden ist. Die störenden Kräfte ruhen in dem Bewusstsein, sind aber nicht aktiv. Indem sie mit dem entsprechenden Objekt in Berührung kommen, werden sie aufgeweckt (vgl. YB II.4).

2. Abgeschwächt werden die störenden Kräfte, indem man die Spannung der Gegensätze aushält und sich nicht von ihnen mitreißen lässt (*pratipakṣabhāvana*) (vgl. YB II.4). In Sūtra II.33-34 wird gesagt:

Bei einer Behinderung durch störende Gedanken soll man über das Gegenteil meditieren. Störende Gedanken sind Gewalttätigkeit usw. (d.h. Lüge, Stehlen, Zügellosigkeit und Besitzgier) [das Gegenteil von den 5 yamas]. Sie entstehen aus getanen, veranlaßten oder gebilligten Handlungen, die von Gier, Zorn oder Verwirrung motiviert sind und die in schwachem, mittlerem oder hohem Grad auftreten. Ihr Ergebnis ist endloses Leid und Nichtwissen. (Das Bewußtsein von diesem Vorgang) ist Meditation über das Gegenteil.⁶²

3. Unterbrochen ist die Tätigkeit der *kleśas*, wenn man von zwei gegenteiligen Neigungen abwechselnd überwältigt wird. In dem einen Moment fühlt man sich hingezogen und empfindet Zuneigung, in dem anderen Moment abgestoßen, wobei die Abneigung dominiert. Die

⁶¹ ZIMMER, *Philosophie und Religion Indiens*, 271.

⁶² BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 120.

eine Neigung wird durch die andere unterbrochen, denn beide zugleich können nicht existieren (vgl. YB II.4).

4. Die störenden Kräfte, die gerade wirksam sind und sich in ganzem Maß entfalten, befinden sich in tätigem Zustand (vgl. YB II.4).

4.2.1. Der Kreis der Wiedergeburten - *saṃsāra*

Der eigene Geist, wahrlich, ist der Samsāra; ihn zu reinigen soll man sich bemühen. So wie man denkt, so wird man; das ist das ewige Geheimnis! So lange muß der Geist im Inneren stillgelegt werden, bis er zum Untergang gegangen ist; das ist die Erkenntnis, die Freiheit! Alles andere ist nur eine Ausdehnung der Knoten (d.h. der Fessel, die uns an den Samsāra bindet).⁶³

Die *kleśas* und die Lehre von *karma* bilden den Grund für den ewigen Kreislauf der Wiedergeburten (*saṃsāra*). (YS II.12-14) Die Ansammlung von *karma* bestimmt nicht nur unsere gegenwärtige Existenz, sondern auch zukünftige, noch nicht vorhandene Existenzen (vgl. YS II.12). Sind die *kleśas* aktiv, führt das zu wiederholter Geburt, die Lebensdauer wird von ihnen bestimmt und sie bewirken die Erfahrungen, die wiederum die Eindrücke (*saṃskāra*) verstärken (vgl. YS II.13). Die Wirkungen sind abhängig von der Motivation des Handelnden. Jemand erfährt Freude, wenn er tugendhaft gehandelt hat und Leid, wenn er eine böse Absicht hatte (vgl. YS II.14). Wichtig ist dabei, dass beide Arten von *karma* Leid bedeuten, denn dadurch ist man an den Kreislauf der Wiedergeburt gebunden. Oft wird *karma* so verstanden, dass es das schlechte zu vermeiden gilt und gutes *karma* zu sammeln wäre. Doch letztendlich hält uns jede Art von *karma* gefangen, ganz egal ob es gut oder schlecht ist. Der Weise erkennt durch die Kraft der Unterscheidung, dass alles Leiden ist. Denn alles ist der Veränderung unterworfen, bereitet Schmerzen und entsteht durch die unterbewussten Eindrücke (*saṃskāras*) (vgl. YS II.15). Vyāsa schreibt, dass das Gefühl von Lust immer mit einem Anhaften verbunden ist. Durch dieses Anhaften an die lustvolle Erfahrung entsteht ein karmischer Rückstand (*karma-āśaya*). Als Folge wird eine Abneigung gegen die Dinge entwickelt, die der Lusterfüllung im Weg stehen. Das führt dazu, dass man leidet. Aufgrund dieser Abneigung bildet sich erneut ein karmischer Rückstand. Gibt man der Lust nach, entsteht ein Gefühl von Ruhe und Freude. Dieses Gefühl möchte man wieder und wieder erleben und handelt unfrei. Man möchte die Lusterfüllung wiederholen und die Dinge beseitigen, die dem im Weg stehen. Doch die Situation ändert sich, die Sinne sind unbeständig und die ver-

⁶³ *Maitrī-Upaniṣad* VI.34, zit. nach MALDONER, *Yoga Sūtra*, 165.

gangene Erfahrung tritt nicht mehr ein. Vyāsa sagt, dass unsere Sinne nie ganz von den Begierden befreit werden können. Auf die Frage warum nicht, antwortet er:

Because as a matter of fact, Attachments (and Desires) always multiply in proportion to enjoyments; and so also to the efficiency of the senses concerned. Thus the repeating of enjoyment cannot be a means of bringing Pleasure. In fact, if a man seeking pleasure allows himself to be beset with objects and their enjoyments, he becomes entangled in a deep mire of Pain; and his case is analogous to that of a man who, being afraid of being stung by a scorpion (and trying to avoid it touched a serpent and) was bitten by the serpent.⁶⁴

Der einzige Weg, um aus dem Kreislauf der Wiedergeburten erfolgreich auszusteigen, ist der Weg der Übung (*abhyāsa*) und Loslösung (*vairāgya*).

4.2.2. Wie kann man die *kleśas* überwinden?

Die *kleśas* können nur überwunden werden, indem sie auf ihren Ursprung zurückgeführt werden (*pratiprasava*) (vgl. YS II.10). Was bedeutet das Wort *pratiprasava* in diesem Kontext? Es ist zusammengesetzt aus dem Präfix *prati* und *prasava*. *Prasava* stammt von der Wurzel *pra+√su* bzw. *√sū* „beget, generate, produce, to bring forth.“⁶⁵ Das Präfix *prati* bedeutet (ent)gegen, zurück.⁶⁶ *Pratiprasava* bedeutet, der Zeugung, der Ursache entgegen zu wirken. Oft halten wir die Wirkungen, mit denen wir konfrontiert werden für das Problem. Wir beschäftigen uns mit Problemen, die als Symptome auftreten und glauben, durch ihre Beseitigung wäre auch das Problem gelöst. In diesem Sūtra weist Patañjali darauf hin, dass die wahre Lösung nur in der Konfrontation mit den Ursachen liegt. Nur wenn wir die Wurzel unserer Probleme, Abhängigkeiten und Gedanken finden, können wir ihr entgegen wirken und anfangen, frei zu handeln. TAIMNI (2006: 142) versteht *pratiprasava* als „Involution oder Zurückführung der Wirkung zur Ursache oder Umkehr des [...] Evolutionsvorgangs.“ Bei der Evolution entfaltet sich eine Vielzahl von Dingen aus einem Ursprung. Bei der Involution geht es darum, genau denselben Prozess in die andere Richtung zu unternehmen. Man achtet auf das, was sichtbar ist und verfolgt es bis zu seinem Ursprung zurück. Das, was sichtbar ist, sind die aktiven *kleśas*. Die unsichtbaren, die noch als Möglichkeit in uns verborgen sind, sind die schlummernden *kleśas*. *Kleśas* existieren nämlich, wie *karma* in den zwei Zuständen: aktiv oder schlummernd. Die aktiven *kleśas* sind als Bewegungen in unserem Bewusstsein (*vr̥ttis*) leichter zu erkennen. Sie können durch Meditation (*dhyāna*) überwunden werden (vgl.

⁶⁴ JHA, *The Yoga-Darshana*, 99.

⁶⁵ APTE, *Dictionary*, 673b.

⁶⁶ vgl. APTE, *Dictionary*, 645b.

YS II.11). Das bedeutet, dass man versucht, jegliche Tätigkeit im Sinne von *kriyā-yoga* auszuführen. Durch die Übung von *kriyā-yoga* werden die störenden Kräfte immer mehr abgebaut, bis sie nur noch als Samen existieren. Diese Samen oder schlummernden *kleśas* selbst sind tiefer verwurzelt und nicht leicht zu erkennen. Sie müssen ausgeschaltet werden, sonst können sie unter Umständen plötzlich wieder aktiv werden. Das Auslöschen geschieht durch *samādhi*. Sobald der Yogi Standhaftigkeit in der Kraft der Unterscheidung (*viveka*) entwickelt hat und er klar und deutlich zwischen der reinen Natur im Zustand von *sattva* und *puruṣa* unterscheiden kann, erlangt er Allwissenheit (YS III.50). Wenn es ihm dann noch gelingt, an dieser Allwissenheit nicht anzuhaften, dann wird der Same (*bīja*) der Bindung (*doṣa*) zerstört. Darauf folgt die absolute Freiheit (*kaivalya*) (YS I.51). Der Same (*bīja*) bezeichnet im Yoga die störenden Kräfte (*kleśas*), und umfasst auch die Eindrücke (*saṃskāras*). Vyāsa (YB III. 49) vergleicht die Samen, die durch *samādhi* überwunden wurden, mit Samen von Reis, die verbrannt sind und nicht mehr keimen können: „[...] then the afflictions having had their seed burnt up, become incapable of sprouting again like the burnt up seeds of rice.“⁶⁷ Die Überwindung der *kleśas* geschieht also in einem zweifachen Prozess: Zuerst muss durch die Praxis von Yoga-Übungen (*kriyā-yoga*) die Tätigkeit der *kleśas* abgeschwächt und eingestellt werden, indem sie auf ihren Ursprung zurückgeführt werden und dann muss ihre schlummernde Kraft, der Same selbst durch den Zustand von *samādhi* außer Kraft gesetzt werden.

4.3. Der zerstreute Geist (*citta-vikṣepāḥ*)

Das Bewusstsein ist für gewöhnlich nach außen gerichtet und damit abgelenkt, es ist zerstreut (*vikṣepa*). Die Vorsilbe *vi* bedeutet auseinander, weg und die Wurzel \sqrt{ksip} „to place, put on or upon, to fix on, attach to.“⁶⁸ Anstatt dass die Aufmerksamkeit konzentriert und nach innen gerichtet ist, ist sie zerstreut in alle möglichen Richtungen. TAIMNI (2006: 78) vergleicht das nach außen gerichtete Bewusstsein mit einem Spiegel, in dem ein Gegenstand erkannt wird, obwohl sich der Gegenstand selbst nicht im Spiegel befindet. Die gesamte Außenwelt um uns herum ist eine Projektion dieser Art. Das bedeutet allerdings nicht, dass die Außenwelt nicht real ist. Indem der Geist sich von den Erscheinungen der Außenwelt ablenken lässt, wird er zerstreut. Das ist mit *vikṣepa* gemeint.

In Sūtra I.30 spricht Patañjali von den Zerstreungen des Geistes, die das Voranschreiten auf dem Yoga-Weg behindern. Der Zustand der Zerstreung ist dem der Konzentration und damit

⁶⁷ PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, 255.

⁶⁸ APTE, *Dictionary*, 386a.

der Übung von Yoga entgegengesetzt. Wenn man den spirituellen Pfad einschlägt oder generell ein Unternehmen neu beginnt, ist man anfangs euphorisch und führt alles mit großem Enthusiasmus aus. Die Übungen zeigen ihre Wirkungen, man ist ruhig und verspürt Freude. Es ist aber wichtig, sich vor Augen zu halten, dass sich dieser Zustand ändern wird. Im Yoga geht es nicht nur um einen Dauerzustand von Frieden und Freude. Der Weg läuft nicht einseitig in eine Richtung mit der Endstation „Erleuchtung.“ Es gibt Rückschläge, man geht vielleicht einen Schritt vor und dann wieder zwei zurück. Es gilt, viele verschiedene Erfahrungen auf dem Weg zu integrieren, die einen persönlich bereichern und ihren Teil zur Selbsterkenntnis beitragen. Wichtig ist, aufmerksam zu bleiben. Nicht zu sehr ins Wertes und Beurteilen zu kommen, sondern einfach weiter der Bemühung nachzugehen, ohne auf das Ergebnis zu achten.

„We may be growing most strongly at a time when our minds seem dark and dull. So we should never listen to the promptings of sloth, which will try to persuade us that this dullness is a sign of failure. There is no failure as long as we continue to make an effort.“⁶⁹

Patañjali zählt neun solcher Hindernisse auf, mit denen wir auf dem Weg konfrontiert werden und die alle zu dem Bereich von *tamas* gehören:

1. Krankheit (*vyādhi*). Hierbei ist das Gleichgewicht des Körpers gestört. Wenn der Körper krank ist, ist es schwer für den Geist, sich auf etwas anderes als die Krankheit zu konzentrieren.
2. Trägheit (*styāna*). Das ist der Widerwille des Geistes, zu arbeiten. TAIMNI (2006: 79) übersetzt es mit „Ermattung.“ Dem Geist fehlt Energie, er fühlt sich müde und nicht fähig, einer Arbeit, die Konzentration erfordert, nachzugehen.
3. Unentschiedenheit (*saṁśaya*). Die Neigung, zwei entgegengesetzte Möglichkeiten für sich in Erwägung zu ziehen. Man zweifelt, ob der eingeschlagene Weg der richtige ist und diese Zweifel können sehr viel Energie kosten. Um mit dem Zweifel, der früher oder später auftauchen wird, umgehen zu können, benötigt man tiefen unerschütterlichen Glauben (*śraddhā*).
4. Sorglosigkeit (*pramāda*). Wie in einem Rausch sind die Sinne benommen und die Wahrnehmung ist getrübt. Dadurch wird man un aufmerksam und unachtsam seiner Umwelt gegenüber. Man sieht nicht, dass man mit dem Feuer spielt und riskiert alles zu verbrennen, was sich um einen herum befindet.

⁶⁹ SWAMI PRABHAVANANDA/ CHRISTOPHER ISHERWOOD, *How to know God. The Yoga Aphorisms of Patanjali*, Canada 2007, 67.

5. Faulheit (*ālasya*). Körper und Geist sind träge. Der Körper ist schwer und im Geist dominiert der *tamas*-Aspekt der *guṇas*. Durch die Gewohnheit, der Bequemlichkeit nachzugehen und Anstrengungen zu meiden, werden Körper und Geist schwerfällig. Indem man sich der Übung (*abhyāsa*) und Loslösung (*vairāgya*) mit Herz und Seele verpflichtet, und der Anstrengung, die damit verbunden ist, sofort nachgeht (und nicht erst „morgen“), kann die Faulheit überwunden werden.

6. Unruhe, Unenthaltbarkeit (*avirati*). Das Verlangen nach Objekten in der Außenwelt beherrscht den Geist. Die Gedanken sind dadurch abgelenkt und unfähig, sich zu konzentrieren. Selbst wenn bewusst wird, dass die Außenwelt das eigentliche Bedürfnis nicht befriedigen kann, wirken noch die tief sitzenden Kräfte (*kleśas*) und Eindrücke (*samskāras*) und erschweren das vollkommene Abstandnehmen von der Gewohnheit, in der Außenwelt das Glück zu erwarten.

7. Eine falsche Ansicht (*bhrāntidarśana*). Man neigt dazu, Dinge fehlzudeuten. Man hält Erfahrungen, die man während der Meditation macht, für etwas Besonderes und bildet sich etwas darauf ein. Man ist so verliebt in die eigene Vorstellung von etwas, dass die Wirklichkeit nicht mehr zu sehen ist.

8. Die Unfähigkeit, einen stabilen Standpunkt zu erlangen (*alabdhabhūmikatva*). Man verpflichtet sich einem Ziel, ist jedoch nicht fähig, standhaft auf dem eingeschlagenen Weg zu verweilen. Durch Selbstzweifel und fehlenden Glauben (*śraddhā*) bleibt man auf halbem Weg stehen und macht einen Rückzieher.

9. Unbeständigkeit (*vikṣepa*). Die Unfähigkeit des Geistes, einen erreichten Standpunkt auch zu halten. Wenn man auf dem eingeschlagenen Weg bleibt und das Ziel erreicht, so gibt es die Gefahr, dass man gleich wieder umkehrt. Der Geist ist noch zu unkonzentriert und daran gewöhnt, sich nach außen zu richten, um lange bei einem Punkt zu verweilen. Er schwankt zwischen beharrlichem Üben und Nachlässigkeit. Es kostet viel Anstrengung um stabilen Halt zu gewinnen und aufrecht zu erhalten (vgl. YB I.30).

Wenn diese Hindernisse den Geist beherrschen, äußern sich folgende Symptome, die aufeinander folgend auftreten (YS I.31):

Leid (*duḥkha*): Das Leid kann von einem selbst kommen (körperlich oder mental), von einer äußeren Quelle (eine Gefahr wie z.B. ein Tiger) oder von der Naturgewalt (wie z.B. ein Erdbeben) (vgl. YB I.31). Man spürt in sich den Wunsch, etwas zu unternehmen um das Leid zu beseitigen und die Krankheit zu heilen. Tut man das nicht, kommt es zu dem nächsten Symptom, der Depression (*daurmanasya*). Dadurch, dass man dem Wunsch nach ganzheitlicher

Heilung nicht nachgeht, entwickelt man eine negative Haltung gegenüber dem Leben. Wenn es nicht gelingt, diese Einstellung zu korrigieren, werden die Körperfunktionen geschwächt und man verliert die Kontrolle über den Körper (*aṅgamejayatva*). Durch die pessimistische Ausrichtung verkrampft sich der Körper und verliert lebenswichtige Energie. Alle Energie steckt man in die negativen Gedanken, die wie ein Fass ohne Boden, unersättlich sind und nichts zurückgeben. Wenn man auf dieser Ebene noch immer nichts unternimmt, verliert man auch noch die Kontrolle über die Aus- und Einatmung (*śvāsapraśvāsa*). Der Fluss der Lebenskraft (*prāṇa*) wird damit unterbrochen und kann nicht mehr harmonisch fließen. Die Situation ist dann sehr kritisch, denn man läuft Gefahr, die Kontrolle über seine Psyche zu verlieren. Alle diese Symptome treten auf, wenn der Geist zerstreut ist und sich nicht konzentrieren kann. Da sie aufeinander folgen, ist es wichtig, das zugrunde liegende Leiden zu finden und durch die richtige Medizin zu heilen.

4.3.1. Duḥkha

Wie vorher schon erwähnt, geht es im Yoga nicht um einen Dauerzustand von Glückseligkeit. Das Leiden (*duḥkha*) ist überall auf der Welt gegenwärtig. Es hat wenig Sinn, wenn man es vermindern oder vermeiden will. Wesentlich ist, es anzuerkennen. Die Aufmerksamkeit auf das Leiden als solches zu richten und einfach zu beobachten, was geschieht. Das Leiden ist dann wie ein Wegweiser, der anzeigt, wo der nächste Schritt auf dem Weg zu wahrer Lebendigkeit liegt. Will man das Leid vermeiden und ihm aus dem Weg gehen, begibt man sich auf ein Abstellgleis, man weicht dem eigentlichen Weg aus und damit auch den Erfahrungen, die damit verbunden sind. Man versucht, die Situation zu vermeiden, die zu dem Leid geführt hat, und lebt dadurch geistig in der Vergangenheit und der Zukunft, nur nicht in der Gegenwart. Die Eigenschaften von *tamas* oder *rajas* dominieren im Bewusstsein und man kann nicht klar sehen. *Tamas* verdunkelt und *rajas* verzerrt das Bild. In beiden Fällen wird die Unwissenheit (*avidyā*) verstärkt und verschleiert die Wahrheit. Aus Unwissenheit bringen wir das Leid nur mit der konkreten Situation in Verbindung und konzentrieren uns nicht auf das Leid als solches. Das führt dazu, dass wir noch mehr leiden.

Patañjali beschreibt in Sūtra II.15 das Leid (*duḥkha*), das von einem selbst kommt (körperlich oder mental) noch genauer. Er unterscheidet dabei vier Arten von Leid (*duḥkha*):

Pariṇāma-duḥkha: Das Leben ist von einem Gesetz des Wechsels (*pariṇāma*) durchzogen, dem wir uns nicht stellen möchten. Wir sind so verstrickt in unser Leben, dass wir uns lieber vormachen, es wäre beständig, als uns der Tatsache auszusetzen, dass es flüchtig und ver-

gänglich ist. Auf lange Sicht kann man sich dem Wechsel aber nicht entziehen und so ist Leid eine vorprogrammierte Folge.

Tāpa-duḥkha: Jedes Vergnügen, dem wir uns hingeben, ist mit Furcht (*tāpa*) verbunden. Wenn wir etwas Schönes erleben, fürchten wir gleichzeitig, dass das angenehme Erlebnis vergeht. Wenn wir einen Menschen lieben, haben wir Angst davor, ihn zu verlieren. Insgeheim fürchten wir die Vergänglichkeit und diese Furcht vergiftet unser Leben.

Saṃskāra-duḥkha: Wir leiden, weil wir uns an etwas gewöhnt haben, das wir jetzt aber nicht mehr haben können. Jede Erfahrung, die wir machen, hinterlässt einen Eindruck (*saṃskāra*) in unserem Bewusstsein zurück. Jedes Mal, wenn wir die Erfahrung wiederholen, wird der Eindruck tiefer. Das führt dazu, dass wir Gewohnheiten entwickeln und uns ein bestimmtes Ergebnis erwarten. Da aber alles in der Welt dem Wandel unterworfen ist, verändern sich auch die Umstände, unser eingprägtes Verhalten ist für die jetzige Situation nicht mehr passend und wir leiden.

Guṇa-vṛtti-virodha: Hier geht es um einen inneren Konflikt zwischen der überwiegenden Grundeigenschaft und der ständig wechselnden Gemütsverfassung. Wenn in einem Moment *tamas* vorherrscht, wünscht man sich nichts sehnlicher als nichts tun zu müssen. Überwiegt dann *rajas* und es kommt die Situation, in der man nichts zu tun hat, wird man sich wünschen, man hätte etwas zu tun. Die Wünsche widerstreben der eigenen Anlage und als Folge ist man unzufrieden und unglücklich.

Alle diese Arten von Leid (*duḥkha*) offenbaren sich nicht unverhüllt als Leid, sondern werden nur von dem Yogi, der sein Unterscheidungsvermögen (*viveka*) entwickelt hat durch Beobachtung und zunehmende Klarheit im Bewusstsein als solches erkannt. Vyāsa führt das in seinem Kommentar zu Sūtra II.15 mit folgender Metapher aus:

This beginningless stream of pain, on account of its counteraction, troubles the advanced Yogi alone. Why? Because a wise man is as sensitive as the eye-ball. As the silk thread being put into the eye-ball troubles it by mere touch but does not affect the other parts of the body, so these pains also afflict the Yogi alone who is similar to the eye-ball, but no other enjoyer.⁷⁰

Nur das zukünftige Leid lässt sich vermeiden (YS II.16). Indem man die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart richtet und sich in Gleichmut übt, werden keine neuen Handlungen gesetzt, die als Konsequenz Leid nach sich ziehen.

⁷⁰ BANGALI BABA, *Yogasūtra of Patañjali. With the Commentary of Vyāsa*, Delhi 2005, 41.

Dadurch, dass die Bewegungen in unserem Bewusstsein zur Ruhe kommen, kommt die Eigenschaft von *sattva* mehr und mehr zum Tragen. Wir besitzen dann die Stärke, uns der Vergänglichkeit des Lebens zu stellen, unsere Furcht zu überwinden und uns mit dem Leiden als solchem zu konfrontieren. Die Frequenz unserer Bewusstheit ist im Zustand von *sattva* besonders geschärft und kann die Schwingungen der Welt ohne Unterbrechung und ohne Veränderung aufnehmen. Die Kraft der Unterscheidung ist dann besonders scharf und trennt die Verbindung von dem Seher mit dem Gesehenen. Der Schleier der Unwissenheit löst sich auf und damit ist die Wurzel des Leidens nicht länger wirksam.

4.3.2. Die Hindernisse überwinden (YS I.32-39)

In Sūtra 32-39 werden verschiedene Methoden genannt, mit deren Hilfe man die Hindernisse überwinden kann. Bei all diesen Methoden geht es um Vorschläge. Jeder muss selbst für sich individuell entscheiden, welche von den Meditationen gerade passend ist. Normalerweise spürt der Lehrer, was der Schüler gerade braucht und unterweist ihn in die jeweilige Meditation. Es geht immerhin darum, den Geist sehr lange auf eine bestimmte Sache zu richten und dabei zu halten. Es muss also etwas sein, was einen anspricht und wobei einem das Herz aufgeht. Man muss tief und fest daran glauben. Dann bewirken diese Methoden alle einen ruhigen Geist. Sie lauten wie folgt:

1. Die Konzentration auf das eine Prinzip, die eine Wahrheit. Durch die wiederholte Übung (*abhyāsa*) der Konzentration wird der Zerstreung des Geistes entgegen gewirkt. Man verharrt in einem Zustand, in dem man nicht von den Bewegungen des Bewusstseins (*vr̥ttis*) mitgerissen wird. Das eine Prinzip ist nach Vācaspati Mīśra Gott und nach Vijñāna Bhikṣu ein beliebiger Gegenstand (YB I.32). Carpenter (WHICHER/CARPENTER 2003: 34) zufolge wird die Aufmerksamkeit auf Gott gerichtet. Ich bin ebenfalls der Meinung, dass hier Gott gemeint ist. Ein beliebiger Gegenstand ist das Objekt der letzt genannten Meditation, in der man sich auf einen geliebten Gegenstand konzentriert.

2. Verwirklichung von Liebe, Mitgefühl, Heiterkeit und Gleichmut gegenüber Freude und Leid, Gut und Böse (YS I.33). Indem man sich darauf konzentriert, Liebe, Mitgefühl, Heiterkeit und Gleichmut zu verwirklichen, wird man nicht gleich von einem der Gegensätze mitgerissen, wenn sie auftauchen. Man enthält sich so automatisch des Wählens und trägt dazu bei, dass die Bewegungen des Bewusstseins langsam zur Ruhe kommen.

Wenn jemand Freude erfährt, so soll man sich ihm gegenüber liebevoll verhalten. Für gewöhnlich reagiert man mit Eifersucht und Neid. Indem man sich mit ihm freut und sich mit ihm in Liebe verbindet, ist es möglich, an der Freude teilzuhaben.

Wenn jemand leidet, verachtet man ihn und wirft ihm sein Verhalten vor. Oder man hat Angst, auch leiden zu müssen, wenn man in seiner Nähe bleibt. Dadurch, dass man ihm Mitgefühl entgegenbringt, wertet man nicht, sondern fängt an offen zu sein für die Erfahrungen des Lebens.

Ist jemand gut und handelt tugendhaft, neigt man dazu, sein Verhalten in Frage zu stellen. Man zweifelt, ob die Gesinnung desjenigen auch wirklich rein ist, und nicht nur aufgesetzt. Indem jemand Gutes vorlebt, wird der eigene Blick sofort auf die eigenen Unzulänglichkeiten gerichtet. Das ist unangenehm, denn es verlangt sich einzugestehen, dass man nicht immer so handelt, wie man es sich wünscht. Begegnet man ihm aber heiter und gelassen, kann man sich sein Verhalten als Vorbild nehmen und davon lernen.

Handelt jemand böse, ist der erste Impuls der, dass man wütend wird. Man wird von der Bosartigkeit angesteckt und möchte „Gleiches mit Gleichem“ bekämpfen. Reagiert man aus der Wut heraus, erreicht man damit gar nichts, außer dass man seinen Teil zu dem Bösen beiträgt und es damit noch verstärkt. Gleichmut gegenüber dem Bösen heißt nicht, es einfach hinzunehmen, sondern frei darauf reagieren zu können. (YB I.32)

Bei all den genannten Eigenschaften gilt es, sich zurück zu nehmen und entgegen der Tendenz zu handeln. Eine Art Gegenbewegung zu kultivieren, die dem wahren Selbst förderlich ist.

3. Das Ausatmen sowie das Zurückhalten des Atems zu üben bewirkt Standhaftigkeit im Geist (YS I.34). Bei den Symptomen für einen zerstreuten Geist wurde schon die Verbindung des Atems mit der Psyche betont. Wenn die Energie im Körper nicht ungehindert fließen kann, äußert sich das in Rastlosigkeit, sowohl des Körpers als auch des Geistes. Indem man sich auf den ruhigen Fluss des Atems konzentriert und sich dabei bemüht, vollständig auszuatmen und anschließend den Atem anzuhalten, wird der Geist geläutert und findet zur Ruhe. Patañjali geht noch genauer in den Sūtras II.49-53 auf Prāṇāyāma ein. Allerdings ist es sehr wichtig, einen Lehrer zu haben, der richtig einschätzen kann, was man braucht. Übt man aus eigenem Antrieb und falscher Motivation, die uns durchaus als gut erscheint, so kann Prāṇāyāma gefährlich sein. Der Atem (*prāṇa*) ist eng verbunden mit der Psyche, daher hat die Atemkontrolle (Prāṇāyāma) eine tiefe Auswirkung auf die Psyche.

4. Bei der nächsten Methode (YS I.35) gibt es zwei verschiedene Auslegungen. Die eine lautet, dass es die intensive Konzentration auf die Beschäftigung mit einem Sinnesobjekt ist.⁷¹

⁷¹ BÄUMER/ DESPHANDE, Die Wurzeln des Yoga; MALDONER, Yoga Sūtra; R. SRIRAM, *Patañjali. Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung*, Berlin 2006.

Die andere Auslegung sagt, es wäre die Kontemplation über außergewöhnliche Wahrnehmungen.⁷² Aus dem Sūtra selbst geht nicht hervor, dass es sich um außergewöhnliche Wahrnehmungen handelt. Vielmehr geht es um die Konzentration auf die Sinne und darauf, wie ihre Tätigkeit entsteht. Vyāsas Kommentar bestätigt die zweite Form der Auslegung. Er beschreibt verschiedene Arten von außergewöhnlichen Wahrnehmungen (YB I.35), wie z.B. dass man sich auf die Nasenspitze konzentriert und überirdische Gerüche wahrnimmt. Oder man konzentriert sich auf die Zungenspitze und spürt einen überirdischen Geschmack. Meiner Meinung nach führt die intensive Konzentration auf die Tätigkeit der Sinne zu außergewöhnlichen Wahrnehmungen. Indem man sich auf die Nase und den Geruch konzentriert, wird dieser Sinn verfeinert. Die ganze Aufmerksamkeit ist auf einen Teilbereich der Wahrnehmung gerichtet, auf diese Weise funktioniert dieser Teilbereich viel ausgeprägter als gewöhnlich und man gewinnt mehr Bewusstsein über diese Sinneswahrnehmung. Die Wahrnehmung wird somit außergewöhnlich. Es ist nicht besonders effektiv, sich auf außergewöhnliche Wahrnehmungen zu konzentrieren, ohne durch das Tor der gewöhnlichen Erfahrungen dorthin gelangen zu wollen.

5. Die Aufmerksamkeit auf das innere Licht richten, das unberührt ist von Leid. (YS I.36) Was mit diesem inneren Licht gemeint ist, führt Vyāsa in seinem Kommentar aus. Er sagt es gibt zwei Funktionen dieses inneren Lichts. Konzentriert man sich auf den Lotus des Herzens, auf den Bereich zwischen Bauch und Brustkorb, ruht der Geist in dem *sattva* Aspekt und strahlt klar und hell. Das bezeichnet Vyāsa als objektive Funktion des inneren Lichts. Die subjektive Funktion ist die, in der der Geist völlig in Selbstbewusstheit ruht und als solche erscheint. Er fließt ruhig und unendlich wie der Ozean. Durch eine Meditation dieser Art kann man inmitten all der Betriebsamkeit und dem Lärm zur Ruhe finden. Es gilt, das Bewusstsein zu entwickeln und zu stärken, dass diese Quelle des Lichts in uns selbst verborgen ist. Man konzentriert sich auf eine bestimmte Stelle im Körper, die wie ein Tempel, Ruhe und Frieden schenkt. So findet man zu seiner eigenen Kraft und wenn man aus dieser Kraftquelle heraus handelt, entsteht kein neues Leid.

6. Sich auf jemanden konzentrieren, der das Anhaften an menschliche Leidenschaften überwunden hat (YS I.37). Indem man sich eine erleuchtete Person vor Augen hält, und sich in Meditation mit ihr verbindet, gewinnt man an Kraft und findet darin eine große Stütze für den eigenen Weg.

⁷² I.K. TAIMNI, *Die Wissenschaft des Yoga. Die Geheimnisse der Yoga-Sutras entschlüsselt*, Grafing 2006;

PRABHAVANANDA/ ISHERWOOD, *How to know God*, 2007; JHA, *The Yoga-Darshana*, 1934.

7. Über die Erfahrung und Erkenntnis meditieren, die durch den Traum (*svapna*) und Schlaf (*nidrā*) gewonnen wurde (YS I. 38).

Traum (*svapna*): Indem man im Nachhinein über Träume meditiert, erschließt sich deren verschlüsselte Botschaft. Auf diese Weise gelangt man zu tiefen Erkenntnissen. TAIMNI (2006: 90), als auch PRABHAVANANDA/ISHERWOOD (2007: 76f.) und JHA (1934: 59) sind der Meinung, es wären hier nicht die gewöhnlichen Träume gemeint. Ihnen zufolge sind nur ganz besondere Träume gemeint, in denen z. B. eine heilige Person oder ein göttliches Symbol auftaucht. Bei PRABHAVANANDA/ISHERWOOD (2007: 76) wird sogar behauptet, dass Patañjali das sagt. Aber weder in dem Sūtra, noch in dem Kommentar von Vyāsa wird dergleichen ausgesagt.

TAIMNI (2006: 90) meint, es wäre vollkommen sinnlos, sich auf „gewöhnliche“ Träume zu konzentrieren.

Obwohl sich auch der Durchschnittsmensch während des Schlafes in der gleichen feineren Welt [wie jemand, der für Übersinnliches sensibel ist] befindet, kann er im allgemeinen keine Erinnerungen an seine Erfahrungen zurückbringen, weil sein Gehirn nicht in der dazu erforderlichen eigentümlichen Verfassung ist. Werden irgendwelche Mentalbilder übertragen, sind sie verwischt und vermischen sich mit den durch die automatische Gehirntätigkeit hervorgebrachten Bildern, und das Ergebnis ist der übliche, chaotische, sinnlose Traum.

Wenn der gewöhnliche Mensch laut Taimni gar nicht dazu in der Lage ist, sich an Träume zu erinnern, geschweige denn „sinnvoll“ zu träumen, frage ich mich, wieso Patañjali in dem Kontext der Hindernisse von dem Traum spricht. Patañjali nennt die Methode des Meditierens über den Traum für jemanden, der die Hindernisse zu beseitigen sucht. Das bedeutet, dass derjenige zu diesem Zeitpunkt in die Welt verstrickt ist, möglicherweise ist er krank, der Geist ist träge, oder etwas anderes bewirkt, dass der Geist zerstreut ist. Dieser Zustand spiegelt sich dann auch in den Träumen wieder. Jeder, der sich nur ansatzweise mit Träumen befasst, weiss, dass fast jeder Traum auf den ersten Blick „sinnlos“ erscheint. Deswegen neigt man auch dazu, ihn schnell zu vergessen und macht sich nicht die Mühe, einen zweiten Blick darauf zu werfen. Das gewöhnliche Bewusstsein versteht die Sprache des Unbewussten nicht unmittelbar. Im Traum werden Lösungswege auf symbolischer Ebene aufgezeigt. Im Normalzustand kann man eine Lösung gar nicht erkennen, weil das Denken Kreise dreht. Wenn man sich aber die Mühe macht und über einen Traum, sei er noch so sinnlos, meditiert, dann offenbart sich eine Tiefe und Weisheit, es bieten sich Antworten, die man auf gewöhnlichem Wege nicht finden würde. Genau das wusste Patañjali und darauf möchte er mit diesem Sūtra hinweisen.

Schlaf (*nidrā*): Patañjali empfiehlt außerdem, über den Schlaf (*nidrā*) zu meditieren. Mit Schlaf ist der Tiefschlaf gemeint, in dem das Bewusstsein völlig in sich gekehrt und zur Ruhe gekommen ist. Indem man über diesen Zustand der absoluten Ruhe meditiert, taucht der Geist in denselben Zustand der tiefen Ruhe ein, nur dass das Bewusstsein wach und aufmerksam bleibt, während man im Tiefschlaf vollkommen unbewusst ist. JHA (1934: 59) ist der Meinung, dass es sich nicht um den gewöhnlichen Tiefschlaf handelt. Und TAIMNI (2006: 90) versteht nicht, wieso über diesen Zustand meditiert werden sollte:

Niemand hat je einen Gedanken daran verschwendet, welcher Sinn in einer Meditation über die chaotischen Bilder liegen könne, die im Traumzustand das Gehirn passieren. Und selbst wenn wir zugeben, daß im Traum einige wenn auch chaotische Bilder auftauchen mögen, was ließe sich indessen über den traumlosen Schlaf aussagen, in dem die Psyche völlig leer erscheint? Wie kann der durch Vikṣepa beunruhigte Sādhaka diesen Zustand der Leere benutzen, um Konzentration zu entwickeln?

Dieser Absatz ist für mich stark wertend. Die Aussage, dass sich niemand mit Traumbildern beschäftigt hat, wo C.G. Jung (1875-1961) eine gesamte Psychologie auf der Traumdeutung aufgebaut hat, ist für mich nicht haltbar. Taimni hat von 1898-1978 gelebt, also ziemlich zeitgleich mit C.G. Jung. Das muss natürlich nicht heißen, dass er ihn und seine Forschung gekannt hat, aber dieses Wissen war zu seiner Zeit zumindest nicht vollkommen unbekannt. Im nächsten Satz wird fragwürdig, was Taimni vorher zu den Träumen gesagt hat. Im Vergleich zu dem Meditieren über den Tiefschlaf erscheint ihm nun das Meditieren über die Träume nicht ganz so sinnlos. Dagegen ist es ihm völlig unbegreiflich, wie der traumlose Schlaf einem zerstreuten Geist behilflich sein kann. Dabei liegt die Antwort bereits in seiner Frage enthalten. Ziel von Yoga ist es, einen Zustand zu entwickeln, in dem der Geist vollkommen ruhig ist. Wenn der Geist zerstreut ist und die Hindernisse im Geist herrschen, dann gibt es keinen Augenblick der Ruhe. Das Bewusstsein ist ständig in Bewegung – außer in dem Tiefschlaf. Besinnt man sich im Alltag auf diesen Teil des Lebens, in dem der Geist absolut leer ist und meditiert über den Tiefschlaf, dann wird einem zunehmend bewusst, dass ein solcher Zustand des Geistes möglich ist. Der Zustand der Ruhe überträgt sich auf den Geist. Dadurch, dass es in der Meditation nicht um verstandesmäßiges Begreifen, sondern um erfüllendes Erleben geht, wird es für den Suchenden möglich, einen Zustand der Ruhe zu erfahren. Meine Antwort auf Taimni's Frage wäre: Genau wegen dem Zustand der Leere hilft es dem Suchenden.

Auf die besondere Stellung von Traum und Schlaf gehe ich später in dem Kapitel über die

vyrttis genauer ein.⁷³

8. Sich auf einen geliebten Gegenstand konzentrieren. Wenn man liebt, oder Zuneigung empfindet, fließt die Aufmerksamkeit fast wie von selbst zu dieser Person oder dem Objekt. Dadurch fällt es leichter, die Konzentration zu halten.

4.4. Der soteriologische Charakter von *citta*

Citta bewirkt zweierlei:

1. Das wahre Selbst (*puruṣa*) wird durch *citta* in die Welt verstrickt und identifiziert sich mit dem Bewusstsein. Auf diese Funktion von *citta* als Welterfahrung bin ich bis jetzt eingegangen.

2. Nur durch das Bewusstsein ist es dem Selbst möglich, sich selbst zu erkennen und Erlösung zu erfahren. Auf diese Funktion des Bewusstseins möchte ich jetzt eingehen.

Vyāsa (YB I.4) vergleicht das Bewusstsein (*citta*) mit einem Magnet, der durch die Anziehungskraft bewirkt, dass *puruṣa* sich selbst erkennen kann. Dadurch wird *citta* zu einem Instrument und das Selbst ist der Besitzer. Die Verbindung (*saṃyoga*) von *puruṣa* mit *prakṛti* ist keine wirkliche Beziehung, sondern besteht nur durch Nähe. In YS II.18 heißt es:

„Das ‚Gesehene‘ hat die Qualitäten des Lichts, der Aktivität und der Trägheit. Diese drei Eigenschaften manifestieren sich in den (anorganischen) Elementen und in den (Wesen mit) Sinnesorganen, und ihr Zweck besteht darin, daß sie zu Wohlergehen und Erlösung führen.“⁷⁴

Dem Selbst ist es nur durch die Materie möglich, sich selbst zu erkennen.⁷⁵ Erst wenn *puruṣa* und *prakṛti* aufeinander treffen, beginnt die Weltentstehung und *puruṣa* bekommt die Möglichkeit, anhand des Spiegels des Bewusstseins sein wahres Wesen zu erkennen. *Citta* dient dabei dem wahren Selbst auf seinem Weg zur Befreiung. So wird in YS IV.24 gesagt:

„Obwohl das Bewußtsein von unzähligen und unterbewußten Eindrücken vielfältig gefärbt ist, dient es einem anderen (dem *Puruṣa*), weil es in Gemeinsamkeit (mit ihm) wirkt.“⁷⁶

Vyāsa (YB IV.24) vergleicht das Bewusstsein mit einem Haus, das aus mehreren Bestandteilen gebaut ist, aber nicht für sich selbst existiert. Die Freude und auch das Wissen existieren nicht für sich selbst, sondern zum Zweck eines anderen, nämlich *puruṣa*. Dem wahren Selbst geht es um Erfahrung und Befreiung. Der Zweck hinter dem Bewusstsein und

⁷³ Siehe 5.2.4. Schlaf (*nidrā*), 48.

⁷⁴ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 106.

⁷⁵ Siehe auch 2.5. Yoga und Sāṃkhya, 7.

⁷⁶ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 176.

seinen Bewegungen liegt einerseits in der Welterfahrung und andererseits in der Befreiung von der Welt.

Das Bewusstsein (*citta*) kann sich nicht selbst erleuchten, weil es als Teil von *prakṛti* Objekt-Charakter hat. YS IV.21: „Wenn ein Bewußtsein von einem anderen Bewußtsein wahrgenommen werden könnte, dann würde sich ein absurder Regressus von Intelligenz zu Intelligenz ergeben und Verwirrung des Gedächtnisses folgen.“⁷⁷

Das eigentliche Licht kommt von dem wahren Selbst (*puruṣa*), das das Bewusstsein und seine Bewegungen wahrnimmt und dabei eine Verbindung (*saṃyoga*) mit dem Gesehenen eingeht. Diese Verbindung ist dann der Grund dafür, dass das wahre Selbst seine eigene Identität erkennen kann (vgl. IV.23). Folgender Absatz von PRABHAVANANDA/ISHERWOOD (2007: 138) beschreibt, wie man der Falle des Bewusstseins, die uns in der Welterfahrung gefangen hält, entgehen und den nächsten Schritt in Richtung Befreiung machen kann.

There is an Indian saying: ‚The bee came to suck the honey, but his feet got stuck in it.‘ We can only avoid the fate of the bee if we regard our lives as a perpetual search for meaning, an exercise in discrimination between the real and the unreal. In that spirit, we shall welcome all kinds of experience, both pleasant and painful, and it will never harm us. For the Truth lies hidden everywhere, within every experience and every object of the universe. Everything that happens to us, no matter how seemingly trivial, throughout the day, offers some tiny clue which could lead us toward wider spiritual knowledge and eventual liberation.

Durch die Verwirklichung von Übung (*abhyāsa*) und Gleichmut (*vairāgya*) gewinnen wir an Neugier unserem eigenen Leben gegenüber, kommen in der Gegenwart an und lernen zu unterscheiden zwischen dem, was wirklich ist und dem, was nur scheint zu sein.

⁷⁷ BÄUMER/DESHPANDE, *Die Wurzeln des Yoga*, 176.

5. Die Aktivitäten des Geistes (*citta-vṛtti*) (YS I. 5 – 11)

Das Bewusstsein kristallisiert den Strom chaotischer wahrgenommener Ereignisse durch bestimmte Muster (*vṛttis*). Sie folgen nacheinander und geben unserer Wahrnehmung das Gefühl einer Stetigkeit. *Vṛtti* kommt von der Wurzel \sqrt{vrt} . *Vrt* bedeutet „wählen, vorziehen“ oder auch „sich drehen/wenden, rollen.“⁷⁸ DESHPANDE (2003: 24) übersetzt *vṛtti* sehr schön als die „Form, die das Wählen im Bewußtsein nimmt, und den fluktuierenden Strom des Bewußtseins.“ Es sind damit die Bewegungen in unserem Bewusstsein bezeichnet. Er führt weiter aus:

Vṛtti ist eine Bewegung, die von der Neigung des Menschen, zu wählen und zu entscheiden, in Gang gesetzt wird. Wählen setzt Freiheit voraus. Aber ein Wählen, das sich mit dem Gewählten identifiziert, stellt eine Begrenzung der Freiheit dar, in der sie zu einer Tätigkeit wird, die von vergangenen Eindrücken des Gemütes oder der Gehirnzellen ausgelöst wird. Echte und sinnvolle Freiheit darf aber nie von der Vergangenheit bestimmt werden. Vṛtti ist aber eine Tätigkeit, die in den festen Bahnen der Gewohnheit und Konvention abläuft und die daher der Vergangenheit verhaftet ist.

Praktiziert man Meditation, ist es möglich zu beobachten, wie unruhig der Geist ist. Er ist ständig in Bewegung. Und das nicht, weil wir es bestimmen und ihm die Richtung vorgeben. Vielmehr sind wir wie Passagiere, die nicht einmal die Richtung kennen, in die wir gefahren werden. Die Strecke ist holprig und wir werden immer wieder durchgeschüttelt. Eigentlich sind wir Sklaven dieser ständigen Bewegung und wissen nicht, wie wir aus dem Zug aussteigen können.

Die Unfähigkeit, das Denken anzuhalten, ist eine schlimme Krankheit, aber wir sehen das nicht so, wir halten es für normal, weil fast jeder darunter leidet. Der unaufhörliche geistige Lärm hindert dich daran, den Raum innerer Stille zu finden, der vom Sein untrennbar ist. Er erschafft außerdem ein falsches Verstand-geborenes Selbst, das einen Schatten von Angst und Leiden wirft.⁷⁹

Ein Weg zu innerem Frieden ist der, sich in der Freiheit vom Wählen zu üben. Das Wählen ist das, was in ständiger Bewegung hält. Indem man bewusst davon Abstand nimmt und sich des Wählens enthält, wird die Bewegung langsamer und kommt allmählich zur Ruhe. Das ist auch der tiefere Sinn der Weltabkehr. Man lebt weiterhin in der Welt, aber wird dadurch nicht mehr in Ketten gelegt. Man ist nicht länger ein Sklave der Außenwelt und der äußeren Bedingungen. Durch den inneren Rückzug aus der Welt, hört man auf, sich mit ihr zu identifizieren

⁷⁸ APTE 2004: 884a

⁷⁹ ECKHART TOLLE, *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*, Bielefeld 2003, 26.

und hat so die Möglichkeit, sein wahres Selbst (*puruṣa*) zu erkennen. Diese Ansicht der Weltabkehr findet sich auch in der Bhagavad-gītā (BhG XVIII.2): „Das Aufgeben von Taten, die durch Begehren motiviert sind, betrachten die Seher als Weltentsagung. Den Verzicht auf die Früchte allen Handelns bezeichnen die Einsichtigen als entsagenden Verzicht.“⁸⁰

Auf das zur-Ruhe-Kommen der Bewegungen (*vṛttis*) gehe ich im Kapitel zu *nirodha* noch genauer ein.⁸¹

5.1. Leidvolle und leidlose *vṛttis*

Alle fünf *vṛttis* können leidvoll (*kliṣṭa*) oder leidlos (*akliṣṭa*) sein. Die leidvollen *vṛttis* haben ihren Ursprung in den störenden Kräften (*kleśas*) und bilden einen fruchtbaren Boden für angesammeltes *karma*. Wie die störenden Kräfte wurzeln auch die leidvollen *vṛttis* in der Unwissenheit (*avidyā*). Erst indem man an die *vṛttis* anhaftet, werden sie leidvoll. DESHPANDE (2003: 35) sagt: „Jede Vorstellung ist im Grunde egozentrisch (*asmitāmātrā*) und schafft sich als solche einen Umkreis von Identifizierungen (*vṛtti-sārūpya*), in denen der Mensch ein Gefangener ist. Das ist gemeint, wenn es in Sūtra 5 heißt, die *vṛttis* seien entweder leidvoll oder leidlos.“

Beide Arten von *vṛttis*, die leidvollen und die leidlosen erzeugen und verstärken ihre entsprechende Art von *saṃskāra*. Die *vṛttis* tauchen auf und man erkennt anfangs nicht gleich, ob sie leidvoll oder leidlos sind. Eine leidvolle *vṛtti* empfindet man vielleicht nicht als leidvoll, aber sie führt dazu, dass in dem Bewusstsein die Ignoranz, Abhängigkeit und Bindung noch verstärkt wird. Wenn man Lust empfindet und diese Lust befriedigt, hat man ein angenehmes Gefühl, aber es entsteht eine Abhängigkeit. Und genauso können als leidvoll empfundene Gedanken und Erfahrungen dazu führen, dass das Bewusstsein gereinigt und damit klarer wird. Sind die *vṛttis* frei von Leid, können sie als Werkzeug dienen, um zu neuen Entdeckungen der Wirklichkeit vorzudringen. Sie enthüllen den wahren Charakter eines Objekts. Die Bewegungen des Bewusstseins können nicht alle auf einmal zu Ruhe gebracht werden. Zuerst müssen die leidvollen *vṛttis* überwunden werden indem man die leidlosen Bewegungen durch Übung (*abhyāsa*) und Loslösung (*vairāgya*) kultiviert. Diese wirken dann den leidvollen Bewegungen entgegen. Später dann gilt es auch die leidlosen Bewegungen zu überwinden. Denn auch wenn der *sattva* Aspekt in *citta* dominiert und die Welt sich als rein, wunderschön und strahlend spiegelt, besteht noch die Gefahr der Identifikation und damit der erneuten Bindung an die Welt.

⁸⁰ BRÜCK, *Bhagavad Gītā*, 113.

⁸¹ Siehe 6. *Nirodha* (YS I.2), 51.

5.2. Die fünf *vr̥ttis*

Patañjali zählt diese fünf Tätigkeiten des Geistes (*vr̥ttis*) auf: Gültiges Wissen, Irrtum, Vorstellung, Schlaf und Erinnerung. Es gibt natürlich nicht nur fünf *vr̥ttis*, aber diese fünf sind die Quellen aller anderen *vr̥ttis*. „Jeder Impuls von außen durch die Tätigkeit der Sinne oder von innen aus dem Gedächtnisspeicher setzt *Vr̥tti* in Gang; jeder Gedankenvorgang, jede Welle oder Schwingung in unserem Bewußtsein ist eine *Vr̥tti*.“⁸²

5.2.1. Gültiges Wissen (*pramāṇa*)

Das gültige Wissen wird von allen *vr̥ttis* am Meisten anerkannt. „Die meisten wissenschaftlichen, philosophischen, kulturellen oder gesellschaftlichen Angelegenheiten der Menschen werden von dieser *vr̥tti* bestimmt.“⁸³ Das gültige Wissen wird mit Hilfe von Erkenntnismitteln gewonnen. Diese sind direkte Wahrnehmung, Schlussfolgerung und Überlieferung.

Die direkte Wahrnehmung (*Pratyakṣa-Pramāṇa*) ist unmittelbare Erkenntnis, sie ist wie eine Eingebung, plötzlich und ganz klar.

Die Schlussfolgerung (*Anumāna-Pramāṇa*) ist die Fähigkeit, zwischen einzelnen Informationen eine logische Verbindung herzustellen und so zu einer Lösung zu kommen. Richtig ist sie, wenn sie von richtiger Wahrnehmung bestätigt wird.

Das Wissen durch Überlieferung (*Āgama-Pramāṇa*) basiert auf dem richtigen Verständnis eines Wortes oder Textes. Durch Zuhören und Interpretieren der Aussagen von jemand anderem gewinnt man eine neue Perspektive.

5.2.2. Irrtum (*viparyaya*)

Irrtum passiert, wenn ich ein Objekt für etwas halte, das es in Wirklichkeit nicht ist. Der Irrtum wird durch eine richtige Wahrnehmung aufgehoben. Es entspricht ihm kein wirkliches Objekt in der Außenwelt. Ein beliebtes Beispiel in der indischen Philosophie ist das der Verwechslung eines Seils mit einer Schlange. In der Dunkelheit der Nacht sehe ich eine Schlange und fürchte mich. Wenn ich näher komme, sehe ich, dass es nur ein Stück Seil ist. Der Irrtum geschieht aber auch auf einer subtileren Ebene. DESHPANDE (2003: 32) führt als Beispiel für den Irrtum die Verwechslung eines menschlichen Wesens mit dem Etikett, das man ihm gibt, an.

⁸² MALDONER, *Yoga Sūtra*, 81.

⁸³ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 33.

Wenn man die Menschen als Hindus, Moslems, Buddhisten, Christen oder als Inder, Chinesen, Engländer, Franzosen und Amerikaner oder als Kommunisten, Sozialisten oder Demokraten usw. bezeichnet, verwechselt man ein menschliches Wesen mit dem Etikett, das man ihm gibt.

Im täglichen Leben ist es gar nicht so leicht, diesen Irrtum als solchen zu erkennen und aufzuheben. Man erkennt nicht, wie die Dinge wirklich *sind*. Vyāsa (YB I.8) verwendet das Wort *viparyaya* als Synonym für *avidyā* (Unwissenheit).

Why is not this *right* cognition? Because it is set aside by a (subsequent) right cognition; as that alone is Right Cognition which has for its object something really existing in the external world. It has been found that a Right Cognition always sets aside a wrong one; e.g., the notion of „two moons“ is set aside by the subsequent Right notion of the single moon. It is this Misconception that has been called the „Five-fold Nescience“; the five aspects of Nescience are the five Impediments – Illusion, Egoism, Attachment, Aversion and Yearning for Life.“⁸⁴

Durch diese *vṛtti* des Irrtums haben wir ein falsches Verständnis von der Welt und unserer Existenz.

5.2.3. Vorstellung (*vikalpa*)

Die Vorstellung basiert auf Worten oder Symbolen, denen in der Wirklichkeit kein Objekt entspricht. Der Irrtum lässt sich durch eine richtige Wahrnehmung beheben, doch die Vorstellung nicht.

5.2.4. Schlaf (*nidrā*)

Es gibt drei Zustände des Bewusstseins: Wachzustand, Traumzustand und Tiefschlaf. Im Wachzustand ist das Bewusstsein voll entfaltet, im Tiefschlaf hat es sich völlig in sich zusammengezogen und im Traum ist es halb entfaltet.⁸⁵ Alle Dinge, die im Wachzustand anwesend sind, sind im Zustand des Traumes und des Tiefschlafs abwesend. Wenn wir träumen, kommen die Energien und Bewegungen des Geistes jedoch nicht zur Ruhe. Wir träumen und erleben so viel, obwohl wir eigentlich von der körperlichen Welt isoliert sind, all unsere Sinnesorgane keine Impulse von außen erhalten. BRUNTON (1971: 101) sagt Folgendes über die Wirkungen der Sinnesbeherrschung auf den Traum:

Derjenige, welcher die Sinneseindrücke seines Wachzustandes unter vollkommene und *unterrichtete* Kontrolle gebracht hat, wird dadurch auch die Sinneseindrücke seines Traumzustandes unter gleiche Kontrolle gebracht haben. Folglich wird sein Traumleben ein

⁸⁴ JHA, *The Yoga-Darshana*, 19.

⁸⁵ Vgl. PAUL BRUNTON, *Die Weisheit des Überselbst*, Freiburg 1971, 104.

gewollt geordnetes, zusammenhängendes und vernünftiges Dasein werden und daher ganz verschieden von dem gewöhnlichen Träumer.

BRUNTON (1971: 89f.) sieht in dem Traum den Schlüssel zum Verstehen einer höheren Wahrheit. Er sagt, dass uns die Natur mit den fünf Sinnen ausgestattet hat, die beschränken müssen, damit unsere Wahrnehmung konzentriert erfolgen kann. Wir sind davon überzeugt, diese Beschränkung würde uns die Fülle der gesamten Erfahrung ermöglichen.

Die Träume kommen jedoch als Lehrer, um uns zu sagen, worin wir geirrt haben. Die Natur löst ferner die menschlichen Formen des mentalen Lebens in die dreifachen Grade des Unbewusstseins, Halbbewusstseins und Bewusstseins auf (entsprechend Tiefschlaf, Traum und Wachheit) und macht es so für den Menschen möglich, gewisse ungeheure Wahrheiten zu begreifen.⁸⁶

So ist es dem Menschen schon in seiner Natur angelegt, sich periodisch von seiner starken Identifizierung mit dem Wachbewusstsein loszulösen.

Erst im Tiefschlaf kommt das Bewusstsein (*citta*) vollkommen zur Ruhe. Während dieser Zeit vergisst der Mensch all die Ängste und Sorgen, aber auch all die Freuden und Hoffnungen. Dieser Zustand hat, wie die anderen Zustände, vergänglichem Charakter. Wenn wir aufwachen, sind unsere Probleme noch immer da. BRUNTON (1971: 158) schlägt vor, sich von diesem Zustand inspirieren zu lassen und zu versuchen, im Wachbewusstsein die Erfahrung des Tiefschlafes zu erproben:

Ist das nicht ein Wink für den Menschen, daß er denselben glücklichen ruhigen Zustand *bewußt* erfahren würde, wenn er sein Denken *überlegt* zu der tiefsten Ebbe herunterbringen würde, um auf diese Weise seinen mentalen Zustand während des Wachseins dem während des Schlafes so ähnlich als möglich zu machen, vorausgesetzt, *daß er dies mit vollkommenem intellektuellem Verständnis all dessen, was sein Beginnen umfaßt, zuwege bringen würde*. Das ist tatsächlich die vernunftgemäße Erklärung, die einigen der höheren Yoga-übungen zugrunde liegt.

5.2.5. Erinnerung (*smṛti*)

Durch die Erinnerung speichern wir vergangene Erfahrungen und können sie in unserer Vorstellung wieder und wieder erleben. Die Erinnerung kann entweder eine Erinnerung an etwas sein, das vorgestellt wurde und nicht real existiert (wie z.B. an einen Traum) oder an etwas, das wir wirklich wahrgenommen haben und das real existiert.

Im Unterschied zu den anderen vier *vṛttis* bezieht sich die Erinnerung immer nur auf Vergangenes, bereits Erlebtes. Sie umfasst alle anderen *vṛttis*, indem sie die Erfahrung all der

⁸⁶ BRUNTON, *Die Weisheit des Überselbst*, 106.

anderen *vr̥ttis* als Erinnerung speichert. Sie wird durch den Eindruck (*saṃskāra* oder *vāsanā*) einer früheren gemachten Erfahrung ausgelöst. Diese Erfahrung kann in dem gegenwärtigen oder einem vergangenen Leben gemacht worden sein. Wir können sie bei Bedarf in unser Bewusstsein holen, oder aber sie tauchen von alleine auf. Diese Eindrücke (*saṃskāras*) besitzen in sich einen Drang, sich zu aktivieren und uns zum Handeln zu zwingen. Solange *saṃskāras* vorhanden sind, herrscht das Gesetz von Ursache und Wirkung (*karma*) und bindet uns. Wir handeln aus einer Unfreiheit heraus, dieses Handeln entspricht bloß der „Reaktionsweise der Vergangenheit.“⁸⁷ In Sūtra IV.9. sagt Patañjali, dass die Erinnerung (*smṛti*) und die Eindrücke (*saṃskāra*) dasselbe Wesen haben.

Die Erinnerung hat auch eine Verbindung mit der Unwissenheit (*avidyā*). Indem sie den karmischen Rückstand auf die Objekte legt und ihn unter diesem begrenzten Blickpunkt präsentiert, hält sie die Unwissenheit aufrecht. So wird die Erinnerung zu einem fruchtbaren Boden für die Identifikation (*vr̥tti-sārūpya*) und die Zeitlichkeit, die uns zwischen Vergangenheit und Zukunft gefangen hält. Die Loslösung von dieser Gefangenschaft ist Freiheit (*kaivalya*) und der Weg zu dieser Freiheit liegt in *nirodha*.

⁸⁷ ZIMMER, *Philosophie und Religion Indiens*, 263.

6. *Nirodha* (YS I.2)

In Sūtra I.2 wird Yoga als „*citta-vṛtti-nirodhaḥ*“ definiert. Bis jetzt bin ich auf *citta* und *vṛtti* näher eingegangen und in diesem Kapitel beschäftige ich mich mit der tieferen Bedeutung von *nirodha*. Da *nirodha* Yoga definiert und ein falsches Verständnis davon zu vielen Missverständnissen von der Intention und Ausführung des Yoga führt, ist es wichtig, dieses Wort genauer anzuschauen.

6.1. Die Wurzelbedeutung

DESHPANDE hat darauf hingewiesen, dass der Yoga sich gegen die Konventionen richtet und die Wurzelbedeutung eines Wortes Aufschluss über die wahre Bedeutung gibt.⁸⁸ Werfen wir also einen Blick auf die Bedeutung der Wurzel \sqrt{rudh} mit der Vorsilbe *ni*. Die Silbe *ni* bezeichnet „lowness, downward motion (,down’, ,under’, ,below’).“ Nach MYLIUS (1999: 241b) „nieder, herunter, hinein.“ Die Wurzel bedeutet nach APTE (2004: 544a) „to obstruct, stop, arrest, check, oppose, hinder; impede, prevent“ und nach MYLIUS (1999: 404b) „hemmen, zurückhalten, einsperren.“ In den Verba Indo Arica (1997: 230) ist die Wurzelbedeutung von \sqrt{rudh} „hemmen.“

Nirodha als ganzes Wort wird bei APTE (2004: 556b) folgendermaßen übersetzt: „restraint, check, suppression, control.“ Dort wird sogar YS I.2 als Beispiel angeführt.

DESHPANDE schreibt in seinem Kommentar zu *nirodha*:

Das Wort *nirodha* ist zusammengesetzt aus *rodha* mit der Vorsilbe *ni*. *Rodha* stammt von einer Wurzel *rudh*, die bedeutet: „hindern, aufhalten, anhalten“. Und die Vorsilbe *ni* bedeutet „verlangsamen“. *Nirodha* bedeutet also das Verlangsamen der wählenden Bewegung des Denkens (*citta-vṛtti*) und ihr allmähliches Zur-Ruhe-Kommen, was von selbst geschieht.⁸⁹

So gut mir seine Erklärung auch gefällt, so verstehe ich doch nicht ganz, wieso er *nirodha* mit Verlangsamen, seiner Übersetzung der Vorsilbe *ni* gleichsetzt. Auch finde ich nirgends, dass *ni* „verlangsamen“ bedeuten würde. Wo findet sich bei ihm die Bedeutung der Wurzel \sqrt{rudh} als „hindern, aufhalten und anhalten?“ Auch wenn er die Wurzelbedeutung anführt, so schlüsselt er sie nicht in nachvollziehbarer Weise auf und dem Leser bleibt nichts anderes übrig, als ihm einfach zu glauben.

⁸⁸ Vgl. BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 23.

⁸⁹ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 23.

6.2. Die zwei verschiedenen Übersetzungsarten von *nirodha*

Nirodha ist im Laufe der Zeit verschieden interpretiert worden. In vielen (besonders älteren) Übersetzungen wurde es mit „Unterdrückung,“⁹⁰ „control,“⁹¹ „restraint,“⁹² „hindering,“⁹³ „inhibition,“⁹⁴ „Stillegung,“⁹⁵ „to still“⁹⁶ übersetzt. Andere, meistens neuere Übersetzungen richten sich gegen ein solches Verständnis und übersetzen *nirodha* mit „zur-Ruhe-Kommen,“⁹⁷ „Stillstand,“⁹⁸ „cessation.“⁹⁹

FEUERSTEIN (1981: 121f.), der *nirodha* als „Stillegung“ übersetzt, beschreibt diese Stillegung als einen „dreiphasigen Prozeß.“ Stillgelegt werden:

1. Die fünf Arten der Bewusstseinsströme (*vr̥tti*).
2. Die überbewussten Erkenntnisakte (wie *vitarka*, *vicāra*...).
3. Die unterbewussten Eindrücke (*vāsanās*, *saṃskāras*).

In Folge beschreibt er *nirodha* als „Bezwingung,“ bei der die fünf Arten der Bewusstseinsströme „eliminiert“ werden. Ich sehe somit keinen wesentlichen Unterschied zu der Übersetzung als Unterdrückung, bei der der Geist sich gegen sich selbst zu richten scheint und versucht, sich zu besiegen.

6.3. Die Schwierigkeit bei der Übersetzung als „Unterdrückung“ bzw. als „zur-Ruhe-Kommen“

Psychologisch betrachtet hat der Begriff der Unterdrückung eine negative Konnotation. Man unterdrückt etwas, das dann jedoch verstärkt wieder hervorbricht. Außerdem schafft man mit jeder Unterdrückung eine Dualität. Wer entscheidet, was unterdrückt werden muss und was nicht? Man tritt in die wählende Aktivität von *vr̥tti* ein und der Geist kann auf diese Weise

⁹⁰ TAIMNI, *Die Wissenschaft des Yoga*, 20; SIGURD LINDQUIST, *Die Methoden des Yoga*, Lund 1932, 59; PAUL DEUSSEN, *Die nachvedische Philosophie der Inder*, Leipzig 1922, 511, SWAMI VIVEKANANDA, *Raja-Yoga. Mit den Yoga-Aphorismen des Patanjali*, Neuenkirchen 2007, 75.

⁹¹ PRABHAVANANDA/ ISHERWOOD, *How to know God*, 14.

⁹² BABA, *Yogasūtra of Patañjali*, 2; PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, 5.

⁹³ TOOKARAM TATYA, *The Yoga Philosophy, being the text of Patañjali, with Bhoja Raja's commentary*, Bombay 1885, 2.

⁹⁴ JHA, *The Yoga-Darshana*, 4.

⁹⁵ MALDONER, *Yoga Sūtra*, 26; GEORG FEUERSTEIN, *Der Yoga im Lichte der Bewusstseinsgeschichte der indischen Kultur*, Schaffhausen 1981, 121.

⁹⁶ CHIP HARTRANFT, *The Yoga-Sūtra of Patañjali. A new translation with commentary*, Boston/London 2003, 2.

⁹⁷ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 21.

⁹⁸ ZIMMER, *Philosophie und Religion Indiens*, 286; ELIADE, *Yoga*, 202.

⁹⁹ WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 154.

nicht zur Ruhe kommen. Es ist, als würde er einen Kampf mit sich selbst austragen. KRISHNAMURTI (1993: 155f.) macht das in folgendem Absatz sehr deutlich:

Krishnamurti: Wo beginnt also Stille? Beginnt sie, wenn das Denken endet? Haben Sie jemals versucht, das Denken zu beenden? [...] Fragende: Wie macht man das? Krishnamurti: Ich weiß es nicht, aber haben Sie es je versucht? Zunächst einmal, wer ist derjenige, der versucht, es anzuhalten? Fragende: Der Denkende. Krishnamurti: Das ist ein weiterer Gedanke, nicht wahr? Das Denken versucht, sich Einhalt zu gebieten, also findet zwischen Denkendem und Denken ein Kampf statt. [...] Das Denken sagt: ‚Ich muß aufhören zu denken, denn dann werde ich einen wundervollen Zustand erleben.‘ [...] So versucht man also, das Denken zu unterdrücken. Derjenige, der das Denken zu unterdrücken sucht, ist aber immer noch ein Teil des Denkens, nicht wahr? Ein Gedanke versucht, den anderen zu unterdrücken, also gibt es Konflikt, es findet ein Kampf statt. Wenn ich das als eine Tatsache erkenne – wenn ich es total sehe, vollständig begreife, wenn ich das ‚einsehe‘ [...] dann ist der Geist still. Das geschieht natürlich und leicht, wenn der Geist still wird, um zu beobachten, zu schauen, zu sehen.

Dieser innere Kampf führt dazu, dass der unbewusste Anteil in unserem Geist verstärkt wird und zunehmend versucht, sichtbar zu werden. Wir verdrängen und unterdrücken bestimmte Anteile, aber sie verschwinden dadurch nicht, sondern werden bloß „stillgelegt,“ und schlummern in unserem Unbewussten, bis sich die Möglichkeit ergibt, dass sie hervorbrechen. Anstatt Kontrolle über unseren Geist zu gewinnen, entgleitet sie uns immer mehr.

Psychoanalytisch betrachtet, enthält das Unbewußte Wünsche (und Ideen, sofern sie mit einem Wunsch verbunden sind), die unterdrückt oder, um den psychoanalytischen Fachausdruck zu gebrauchen, durch „Verdrängung“ aus dem Bewußtsein verbannt werden. Allgemein können wir sagen: Wo auch immer eine Unterdrückung oder Verdrängung stattfindet, entsteht notwendig irgendeine Art von Unbewußtem.¹⁰⁰

C. G. Jung hat bemerkt, dass viele Leute im Westen Yoga praktizieren und hoffen, dadurch ihrem Unbewussten ausweichen zu können.¹⁰¹ Das ist aber keineswegs der eigentliche Weg des Yoga. Yoga zeigt einen Weg hinein ins Unbewusste, um es zu beleuchten und zu integrieren.

WHICHER (1998: 163) stellt fest, dass der Wille, der auf Unterdrückung ausgerichtet ist, von *rajas* oder *tamas* dominiert wird. Yoga aber soll dazu beitragen, dass der höchste Bereich des Geistes, der Zustand von *sattva* zum Tragen kommt.

¹⁰⁰ KEN WILBER, *Das Spektrum des Bewußtseins. Eine Synthese östlicher und westlicher Psychologie*, Bern/München 1996, 152.

¹⁰¹ Vgl. J.J. CLARKE (Hsg), *C.G. Jung und der östliche Weg*, Düsseldorf 1997, 235.

Bei der Unterdrückung ist der Druck größer als die auftauchende Bewegung. Das Resultat ist Folgendes: man verwandelt das aktive *karma*, das leichter zu bewältigen ist, in ein schlummerndes, das schwer greifbar ist. Die störenden Kräfte (*kleśas*) werden in den schlummernden Zustand befördert, aber nicht abgeschwächt.¹⁰² Abgeschwächt werden sie, indem man die Spannung aushält oder wie Krishnamurti sagt, durch Beobachtung und Einsicht. Es erfordert eine Feinfühligkeit, die Bewegungen einfach sein zu lassen und zu akzeptieren. Indem man aufhört, auf die eigenen Vorlieben und Abneigungen zu reagieren, indem man in der Übung (*abhyāsa*) Gleichmut (*vairāgya*) praktiziert, ist es möglich tiefer zu gehen und zur Ruhe zu kommen.

Was in der Übersetzung als „Unterdrückung“ betont wird, ist der aktive Aspekt, nämlich der Aspekt der Übung (*abhyāsa*). Bei der Übersetzung des zur-Ruhe-Kommens hingegen wird der passive Aspekt betont, der der Loslösung (*vairāgya*). Patañjali sagt, dass *nirodha* das Ergebnis von beidem, der Übung (*abhyāsa*) und Loslösung (*vairāgya*) ist.¹⁰³ Beide müssen zusammen ausgeübt werden, wenn man erfolgreich praktizieren und den Zustand von *nirodha* verwirklichen möchte.

WHICHER (1998: 167) bemerkt, dass der Begriff *nirodha* zweierlei umfasst: Einerseits den Prozess und andererseits das Ziel. „The term *nirodha* is therefore ambiguous. It refers to both the *process* of cessation of the misidentification with the modifications of the mind *and* the culmination or ‚goal‘ of Yoga, that being spiritual liberation. There is a similar ambiguity in the terms *samādhi* and Yoga.“

Auch Deshpande sagt, dass *nirodha* einerseits das Verlangsamten der wählenden Bewegung umfasst und andererseits das zur-Ruhe-Kommen.¹⁰⁴ *Nirodha* beinhaltet den Prozess des Hemmens, das Verlangsamten. In diesem Prozess kommt die Aktivität, die Übung (*abhyāsa*) zum Ausdruck. Es umfasst jedoch auch das Ziel des zur-Ruhe-Kommens. Dieser Zustand ist passiv und das Nichtanhängen, die Loslösung (*vairāgya*), kommt zum Tragen.

SRIRAM (2006: 32) übersetzt Sūtra I. 2 folgendermaßen: „Yoga ist der Zustand, in dem die Bewegungen des Citta [des meinenden Selbst] in eine dynamische Stille übergehen.“

Ich finde diese Auslegung sehr interessant, wenn ich an das Arbeiten auf der Töpferscheibe denke. Das Schwierigste dabei ist die Technik des Zentrierens von dem Ton. Es bedarf Kraft, aber nicht zuviel. Man muss Druck, entsprechend der Bewegung der Töpferscheibe, auf den Ton ausüben, damit er wirklich zur Mitte findet. Hat man das geschafft, liegt er vollkommen

¹⁰² Siehe 4.2. Die störenden Kräfte - *kleśas*, 26.

¹⁰³ Siehe 6.5. Die Zurückhaltung des Geistes (*nirodha*): *abhyāsa und vairāgya*, 57.

¹⁰⁴ Vgl. BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 23.

ruhig, obwohl sich die Töpferscheibe rund um ihn herum dreht. Der Ton selbst darf nicht mit der Bewegung mitgehen. Man muss ihn genau in die Mitte drücken. Das gelingt einem nicht bloß durch Zuschauen oder sein lassen, was ist. Der Ton findet nicht selbst zur Ruhe. Wir müssen den Ton durch Beherrschung der Technik dazu bringen, still zu sein inmitten all der Dynamik. Auch bei dem Töpfern umfasst die Technik des Zentrierens sowohl den Prozess, als auch den Zustand der Ruhe.

Mein persönlicher Vorschlag der Übersetzung wäre *nirodha* als Zurückhaltung. In dem Wort „zurückhalten“ steckt einerseits die aktive Komponente der Übung (*abhyāsa*), andererseits aber auch das Nichtanhaften (*vairāgya*). Das Verb zurückhalten wird transitiv und reflexiv gebraucht. In der reflexiven Verwendung des „sich zurückhaltens“ steht das „ich,“ das Ego nicht mehr im Zentrum. Man hält es zurück zugunsten einer höheren Entwicklung. Darin liegt der Gleichmut (*vairāgya*). Man haftet nicht mehr an dem Ich an, man lässt los von fest eingelaufenen Gewohnheiten. Die Zurückhaltung dient dazu, dass man von der gewohnten Neigung Abstand nimmt, um selbst entscheiden zu können, wie man handeln möchte. Man findet zu seiner eigenen Freiheit. Die aktive Komponente der Übung (*abhyāsa*) liegt in dem Prozess des Zurückhaltens.

Wenn man das Bild der Pferde nimmt, die im alten Indien als Metapher für die Sinne verwendet wurden, so gilt es, sie zurückzuhalten, wenn sie eigens drauflos rennen möchten. Die Zügel dienen der Zurückhaltung der Pferde und bieten im Anschluss die Möglichkeit, sie beliebig lenken zu können. *Nirodha* ist zurückhalten in dem Sinn, dass wir dem Geist nicht erlauben, einfach mit den Bewegungen mitzugehen. Auf diese Weise kommt er automatisch zur Ruhe. Wenn man sich konzentrieren will und Gefühle oder andere Gedanken auftauchen, muss man sie zurückhalten, wenn man zu seiner eigenen Autonomie finden will. Zurückhaltung bedeutet aber nicht, dass man die Gefühle und Gedanken ignoriert. Man beobachtet sie und lässt sie in aller Wertschätzung ihren Weg gehen, ohne dass man selber gleich mit auf die Reise geht. Wie diese „Zurückhaltung“ genau aussieht, und wie man sie verwirklicht, wird dann in Sūtra I. 12 – 16 explizit gemacht. Zuerst möchte ich aber noch untersuchen, was überhaupt zurückgehalten werden soll.

6.4. Was soll zurückgehalten werden?

Es stellt sich die Frage, was genau zurückgehalten werden soll. Die Bewegungen selbst sind es nicht, denn selbst wenn jemand erleuchtet ist, so hört die Welt um ihn herum nicht auf, sich zu bewegen. Es gibt weiterhin Gedanken. Das zeigt sich auch durch den Dualismus von *puruṣa* und *prakṛti*. *Prakṛti* beinhaltet alle Bewegungen und *puruṣa* ist das Zentrum der Ruhe.

Prakṛti hört nicht auf zu existieren, aber die Verbindung (*saṃyoga*) zwischen dem Seher (*puruṣa*) und dem Gesehenen (*prakṛti*) löst sich auf.

The gradual process of *nirodha* leads the guṇic-identified consciousness of self toward a state of dissolution into the original pure sattva of the mind – a state of utter lucidity or transparency of consciousness (mind) wherein no epistemological distortion can take place, yet *vṛttis* (e.g., valid cognition, memory, etc.) can still arise, can still function.¹⁰⁵

Indem man die Bewegungen beobachtet und wertschätzt, aber nicht einfach mit ihnen mitgeht, erkennt man immer deutlicher, dass man nicht eins mit den Bewegungen ist, sondern dass es einen Unterschied gibt. Das wahre Selbst ist nicht mit den Bewegungen identisch, es befindet sich in der Ruhe, in dem Zentrum der Kraft.

In Patañjali's Yoga-Sūtras findet sich immer wieder die Einteilung in zwei Ströme – von denen der eine gut und der andere schlecht ist. Er spricht von den leidvollen und leidlosen *vṛttis*. Es gibt die zwei Arten von *saṃskāras*: Die einen sind der Befreiung von *puruṣa* hinderlich, die anderen förderlich. Und es gibt den Vergleich von Vyāsa des Bewusstseins mit einem Fluss, der in zwei Richtungen fließt.

Was zurückgehalten werden soll ist der schlechte, leidvolle Strom, der uns in der bedingten Existenz gefangen hält (dominiert von *tamas* und *rajas*). Patañjali sagt auch, wie das geschieht, nämlich durch die verschiedenen Methoden und Techniken, die er nennt.¹⁰⁶ Der Bewegung, die auftaucht, soll eine andere Bewegung entgegengesetzt werden, so dass die ursprüngliche Bewegung aufgehoben wird. Es kostet Anstrengung und erfordert eine Bemühung, denn man neigt dazu, mit der aufkommenden Bewegung einfach mitzugehen und sie dadurch zu verstärken. Die Anstrengung bezieht sich auf die Kraft, die es kostet, eine Gegenbewegung entstehen zu lassen. Durch diese Gegenbewegung löst sich die Wirkung wieder in der Ursache auf, wie Gosh sagt.

[...], when a thought arises it tends to proliferate. This tendency is called *vritti* (inclination), which Yoga seeks to control. Since all propensities possess the quality of fickleness or an extravert tendency, the same have to be restrained. This is the task of Yoga. Yoga not only restrains but actually reverses these tendencies to their source. In other words, the effect is pushed back to its cause.¹⁰⁷

¹⁰⁵ WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 157.

¹⁰⁶ Siehe 4.3.2. Die Hindernisse überwinden (YS I.32-39), 38.

¹⁰⁷ SHYAM GOSH, *The Original Yoga as expounded in Śiva-Samhitā, Gheraṇḍa-Samhitā and Patañjala Yoga-Sūtra*, New Delhi 1980, 198.

Die Bewegungen hören nicht auf, aber das wahre Selbst wird nicht mehr von ihnen mitgerissen. Es besitzt die Ruhe und Kraft, aus dem Zentrum heraus die Bewegungen zu beobachten und sein zu lassen. So leicht das auch klingen mag und so wenig es unserem Geist gefällt, nichts zu tun – es ist tatsächlich das schwierigste Unterfangen für den Geist. Patañjali wusste das, und gibt dem Geist deswegen verschiedene Techniken und Methoden, mit denen er sich beschäftigen kann.¹⁰⁸ Gleichzeitig trainieren sie ihn darauf, sich zu konzentrieren und in sein wahres Zentrum der Ruhe zu gelangen um dort verharren zu können.

6.5. Die Zurückhaltung des Geistes (*nirodha*): *abhyāsa* und *vairāgya*

Nirodha wird in Sūtra I.12 noch konkreter definiert als das Ergebnis von Übung (*abhyāsa*) und Loslösung (*vairāgya*). Auch in der Bhagavad-gītā (BhG VI.35) stehen die beiden Praktiken in Verbindung mit der Zurückhaltung des Geistes (*nirodha*): „Ohne Zweifel, Starkarmiger, das ruhelose Denken ist schwer zu zügeln. Aber durch Übung und Entsagung wird es gebändigt.“¹⁰⁹

Vyāsa vergleicht in seinem Kommentar (YB I.12) das Bewusstsein mit einem Fluss, der in zwei Richtungen fließt – die eine gut und die andere schlecht. Der gute Strom beginnt mit der Unterscheidungskraft und mündet in *kaivalya*. Der schlechte Strom beginnt mit einer Unfähigkeit zu unterscheiden und mündet in der bedingten Existenz. Durch Gleichmut (*vairāgya*) wird dem schlechten Strom Einhalt geboten und durch die Übung (*abhyāsa*) beginnt der Strom der „Unterscheidung“ zu fließen. Das befreiende Wissen, das aus der Unterscheidungskraft erwächst, ist ein Aspekt von *sattva*, während die Unwissenheit ein Aspekt von *tamas* ist.

Das erinnert an die Unterscheidung bei den fünf *vṛttis*, die leidvoll (*kliṣṭa*) oder leidlos (*akliṣṭa*) sein können, und an die Unterscheidung der zwei Arten von *saṃskāra*.¹¹⁰

JOSHI (1965: 59f.) vergleicht die verschiedenen Definitionen von Yoga miteinander und stellt fest, dass alle Definitionen im Hinblick auf *abhyāsa* und *vairāgya* zusammenlaufen. Wenn sich jemand auf *abhyāsa* und *vairāgya* konzentriert, ist es nach Joshi relativ unwichtig, ob er meditiert, rezitiert oder die Yogapositionen übt. Er sieht in den beiden Konzepten die Wurzel von Yoga. „*Vairāgya* and *abhyāsa* are thus the two sides of a single process culminating in a state in which personality is free of the three factors of conditioning, seeking and grief. This

¹⁰⁸ Siehe 4.3.2. Die Hindernisse überwinden (YS I.32-39), 38; 6.9. Die Praxis von *abhyāsa* und *vairāgya*: *Kriyāyoga*, 64.

¹⁰⁹ BRÜCK, *Bhagavad Gītā*, 51.

¹¹⁰ Siehe 5.1 Leidvolle und leidlose *vṛttis*, 46; 4.1.2 Die Eindrücke im Bewusstsein - *saṃskāra*, 23.

twofold process forms the very root of anything that claims to bear the name ,yoga.“¹¹¹

Es genügt nicht, sich für eines der beiden Konzepte zu entscheiden. *Vairāgya* und *abhyāsa* müssen zusammen praktiziert werden. „Das aktive Üben bemüht sich um ein passives Loslassen.“¹¹²

6.6. *Abhyāsa*

Abhyāsa („repetition in general; repeated practice or exercise, continued practice or use“¹¹³): ist eine Anstrengung, eine Bemühung unsererseits in dem Sinn einer Übungspraxis, die wir regelmäßig verfolgen. Die Übungspraxis kann aus Körperübungen, Atemübungen, Rezitation, Gebet oder anderen meditativen Übungen bestehen.

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.¹¹⁴

Durch die Übung werden jene zweite Art von *samskāras* produziert, die dazu beitragen, dass das Selbst (*puruṣa*) sich selbst erkennen kann. Indem man die Übung regelmäßig wiederholt werden die Eindrücke systematisch verwandelt. Nur so können sie bewusst geändert werden und ermöglichen damit eine Umwandlung des Geistes.

[...] clearly the purpose of repeated practice in yoga is to create *samskāras*, just as the purpose of repeated ritual action is to produce *samskāras*. Even though the ultimate goal of yoga is the realization of a reality that transcends the operation of the *samskāras*, their systematic cultivation through practice is a necessary means to that end.¹¹⁵

Damit die Übung ihren Zweck erfüllt, müssen drei Bedingungen erfüllt werden. Sie muss 1. über einen langen Zeitraum, 2. regelmäßig und 3. mit Achtsamkeit und Hingabe praktiziert werden (vgl. YS I.14). Vyāsa (YB I.14) ergänzt, dass diese drei Aspekte der Übung mit Hilfe von Askese (*tapas*), Keuschheit (*brahmacarya*), Wissen (*vidyā*) und Glaube (*śraddhā*) verwirklicht werden. Der Yogi muss sich der Übung vollkommen verpflichten, um Standhaftigkeit (*sthiti*) zu verwirklichen. Wenn er diese Standhaftigkeit verwirklicht hat, wird er nicht mehr von seinen Vorlieben und Abneigungen, von den *vṛttis* und von auftauchenden Ein-

¹¹¹ JOSHI, „*On the Meaning of Yoga*“, 60.

¹¹² WOLZ-GOTTWALD, *Yoga-Philosophie-Atlas*, 15.

¹¹³ APTE, *Dictionary*, 132a.

¹¹⁴ SRIRAM, *Patañjali*, 22f.

¹¹⁵ WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 45.

drücken (*samskāras*) überwältigt. Sie sind vielleicht noch da, aber sie beeinflussen nicht sein Handeln. Die Übung ist das Bemühen um diese Standhaftigkeit. Vyāsa (YB I.13) führt aus, dass das Wort „Standhaftigkeit“ (*sthiti*) ein ruhiges Fließen des Bewusstseins bedeutet und die gewöhnlichen Muster der *vṛttis* nachlassen. Vācaspati Mīśra behauptet, dass die Standhaftigkeit ein Zustand des Bewusstseins ist, der frei von *rajas* und *tamas* ist. Das Bewusstsein ist vollkommen konzentriert und dominiert von *sattva*. Man könnte sagen, dass die gewöhnlichen Muster des Bewusstseins, die zur Identifizierung neigen und von *rajas* und *tamas* dominiert sind, durch die Übung nachlassen und *sattva* im Bewusstsein mehr und mehr zum Tragen kommt. Die Standhaftigkeit ist dann der Ausdruck dieser inneren Klarheit. Die Übung besteht aus mehreren Stufen, niederen und höheren. Die höchste Stufe besteht in *nirodha* und der Verwirklichung von *puruṣa*. Um *para-vairāgya*, die höchste Stufe des Gleichmuts verwirklichen zu können, gilt es, *vairāgya* in Bezug auf *abhyāsa* zu praktizieren. In der Bhagavad-gītā (BhG II.47-48) wird sehr schön betont, wie wichtig es ist zu handeln ohne dabei an das Ergebnis oder Vorstellungen anzuhaften.

Du bist zuständig allein für das Tun, niemals aber für die Früchte des Handelns. Dein Motiv soll nie die Frucht des Handelns sein, haften aber auch nicht an der Vorstellung vom Nicht-Handeln an. Vollziehe dein Handeln in der Grundhaltung des Yoga, wobei du das Anhaften aufgegeben hast, o Schatz-Bezwinger, indem du Gleichmut bei Erfolg und Mißerfolg bewahrst. Gleichmut bewahren – das ist Yoga!¹¹⁶

6.7. *Vairāgya*

Vairāgya („absence of worldly desires or passions, indifference to the world, ascetism“¹¹⁷): ist der Zustand, indem der Durst nach äußeren Objekten versiegt ist (*vitṛṣṇa*) (vgl. YS I.15). Es bedeutet ganz allgemein das Loslassen von Verhaltensmustern und Konzepten, die uns einengen und hindern. Das Wort *vairāgya* kommt von der Wurzel *√rañj*, die „sich färben“ bedeutet. Es leitet sich von dem Wort *rāga* ab, das in Sūtra II.7. definiert wird als „Begierde, die dem Vergnügen anhängt.“¹¹⁸ *Vairāgya* bezeichnet wörtlich den Zustand, der frei ist von der Bindung, die durch die Anziehungskraft der Objekte entstanden ist und in dem das Bewusstsein nicht getrübt bzw. verfärbt ist. Doch die bloße Abwesenheit dieser Bindung reicht nicht aus, um dem Begriff *vairāgya* gerecht zu werden. Auch Desinteresse oder Gleichgültigkeit gegenüber der Außenwelt sind damit nicht gemeint. Es bedeutet nicht, dass man sich von

¹¹⁶ BRÜCK, *Bhagavad Gītā*, 23.

¹¹⁷ APTE, *Dictionary*, 891c.

¹¹⁸ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 89.

einer Vorliebe oder einer Abneigung einfach abwendet und sie ignoriert.

Vācaspati Mīśra sagt dazu in seinem Kommentar (TV I.15): „Desirelessness is not the mere absence of desire. On the contrary, it is the consciousness of indifference to enjoyment, even though divine and worldly objects be in contact.“¹¹⁹

SRIRAM (2006: 23) übersetzt *vairāgya* mit „Gleichmut.“ „Gleichmut besteht, wenn die Ausrichtung der Gefühle und Gedanken standhaft bleibt, unabhängig davon, was wir augenblicklich meinen oder was uns andere sagen.“¹²⁰

Gleichmut oder Loslösung können wir nicht erzwingen. Durch eine regelmäßige Übungspraxis lockert sich unser Griff wie von selbst. Durch die Übung handeln wir bewusst und enthalten uns von Vorlieben und Abneigungen, auch in Bezug auf die Wirkung unserer Übungspraxis. Dadurch entstehen keine neuen Eindrücke (*saṃskāras*), die uns dann wiederum zu entsprechenden Folgehandlungen zwingen und an denen wir haften würden.

Patañjali kennt zwei Ebenen des Gleichmuts (*vairāgya*): Eine vorbereitende (*apara-vairāgya*) und eine höhere Form (*para-vairāgya*).

6.7.1. *Apara-vairāgya*

Diese Ebene ist das Nicht-Anhaften weder an gesehene noch gehörte Objekte (vgl. YS I.15). Sie ist die „Bewußtheit (*saṃjñā*) der Selbstbeherrschung (*vaśīkara*).“¹²¹ Jemand, der diese Ebene von *vairāgya* praktiziert, verwirklicht Gleichmut gegenüber den Objekten und den Geschehnissen der Welt, wie sie ihm durch seine Sinne gegeben sind. Es ist eine Loslösung der *guṇas* in ihrer manifestierten Form. *Apara-vairāgya* fällt in den Bereich der Versenkung, die mit Erkenntnis verbunden ist (*saṃprajñāta samādhi*). Die Selbstbeherrschung als Loslösung von der falschen Identifizierung mit den *vṛttis* ist ein wichtiger Teil des Gleichmuts. Andernfalls könnte man fälschlicherweise annehmen, man hätte Gleichmut verwirklicht, wenn dem tatsächlich gar nicht so ist. *Vairāgya* ist ein Zustand des Verstehens und der Einsicht, eine Kenntnis und Bewusstheit der Selbstbeherrschung, die daraus resultiert, dass der Yogi sich beharrlich darin übt, sein Bewusstsein freizumachen von all dem, was seine Standhaftigkeit in der Praxis ins Wanken bringen will. Dadurch wird sein Bewusstsein von den störenden Kräften (*kleśas*) gereinigt.

Vācaspati Mīśra beschreibt vier Stufen in der Entfaltung des Bewusstseins, von denen die

¹¹⁹ PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, 29.

¹²⁰ SRIRAM, *Patañjali*, 45.

¹²¹ MALDONER, *Yoga Sūtra*, 86.

letzte Stufe die Bewusstheit der Selbstbeherrschung ist¹²²:

1. Die Bewusstheit des Bemühens (*yatamāna-saṃjñā*). Durch die störenden Kräfte (*kleśas*) wie z.B. die Begierde werden die Sinne immer wieder von ihrem entsprechenden Objekt angezogen. Damit das nicht passiert, bemüht man sich, diese störenden Kräfte zur vollen Entfaltung zu bringen, um sie dann zu überwinden.
2. Die Bewusstheit der Unterscheidung (*vyatireka-saṃjñā*). Wenn dieses Bemühen der vorigen Stufe stattfindet, gibt es störende Kräfte, die reif sind und andere, die gerade am Reifen sind oder in der Zukunft reifen werden. Auf dieser Stufe gilt es, genau zu unterscheiden zwischen den störenden Kräften, die reif sind, und denen, die es noch nicht sind.
3. Die Bewusstheit des einen Sinns (*ekendriya-saṃjñā*). Die reifen störenden Kräfte bleiben in dem Denkorgan (*manas*) als geringfügige, unfruchtbare Begierde. Nach Woods bezeichnet der eine Sinn das Denkorgan (*manas*). Das erklärt den Namen dieser Stufe der Bewusstheit.
4. Die Bewusstheit der Selbstbeherrschung (*vaśtkāra-saṃjñā*). Die vierte Stufe ist die Bewusstheit der Selbstbeherrschung, von der in dem Sūtra zu *apara-vairāgya* gesprochen wird. Auch die geringfügige, unfruchtbare Begierde ist überwunden und es besteht Gleichmut gegenüber den Objekten. Diese Bewusstheit ist höher als die anderen und beinhaltet alle früheren Stufen.

DASGUPTA (2002: 127f.) spricht auch von diesen vier Stufen, allerdings weicht seine Auslegung vom Original ab. Da er keine Bibliographie in seinem Buch anführt, ist mir nicht klar, auf welchen Text er sich beruft. Außer dass die Sankskrit Namen übereinstimmen, ist seine Beschreibung inhaltlich völlig verschieden von jener, die ich bei Prasāda und Woods gefunden habe.

Vyāsa (YB I.15) gibt folgende Definition von *apara-vairāgya*:

A mind free from attachment to perceptible enjoyments, such as women, foods, drinks, and power, and having no thirst for scriptural enjoyables, such as heaven and the attainment of the states of the Videha and the Prakṛtilaya, has, when it comes into contact with such divine and worldly objects, a consciousness of its supremacy, due to an understanding of the defects of the objects, brought about by virtue of intellectual illumination. This consciousness of power is the same as the

¹²² Vgl. JAMES HAUGHTON WOODS, *The Yoga-System of Patañjali. Or the Ancient Hindu Doctrine of Concentration of Mind*, Delhi/Varanasi/Patna 1927, 37; PRASĀDA, *Patañjali's Yoga Sutras*, 30.

consciousness of indifference to their enjoyment, and is devoid of all desirable and undesirable objects as such. This mental state is desirelessness (*Vairāgya*).¹²³

Der Zusammenhang von *vairāgya* und *tapas* wird hier deutlich. Die Askese (*tapas*) beinhaltet den Verzicht auf Frauen (durch *brahmacharya*), auf Nahrung (durch die verschiedenen Gelübde), sowie auch das Aushalten der Gegensatzpaare.¹²⁴ David Carpenter bemerkt, dass die Askese (*tapas*) mit dem vedischen Ritual und dem Brahmanentum in Verbindung steht, während *vairāgya* aus einem nicht vedischen Kontext stammt, nämlich dem der Welt-Entsagenden. Um *vairāgya* zu definieren, verwendet Patañjali das Wort *vitṛṣṇa*. Das erinnert an den buddhistischen Gebrauch des Wortes *trṣṇa*, den Durst als Ursache des Leidens. Obwohl es eine enge Beziehung zwischen *tapas* und *vairāgya* gibt, scheinen sie aus vollkommen verschiedenen Welten zu stammen. Carpenter findet es höchst bemerkenswert, dass Patañjali beide Begriffe in den Yoga-Sūtras verwendet.¹²⁵

Ohne die Verwirklichung von *apara-vairāgya* ist es dem Yogi unmöglich, zur nächsten, höheren Ebene von *vairāgya* zu gelangen.

6.7.2. *Para-vairāgya*

Auf *apara-vairāgya* folgt *para-vairāgya*. Diese Ebene ist das Nicht-Begehren nach den Grundeigenschaften (*guṇas*). Die *guṇas* in ihrer sichtbaren und unsichtbaren Form werden überwunden, sie besitzen nicht mehr die Kraft, das verkörperte Selbst zu binden und in ihr Spiel zu verwickeln. Auf dieser Stufe von *vairāgya* werden auch die Eigenschaften von *sattva* überwunden, die bis dahin für das Vorankommen auf dem Yoga-Weg notwendig und für das spirituelle Wachstum unterstützend waren. Die Bindung an jede Art von *vṛtti*, sei sie leidlos oder leidvoll, muss aufgegeben werden.¹²⁶ Durch diese Art von Loslösung gelangt man zur Erkenntnis des wahren Selbst (*puruṣa*).

In der Bhagavad-gītā (XIV.22-25) steht Folgendes über denjenigen, der die drei Grundeigenschaften überschritten hat:

Weder verabscheut er Licht, Entstehen und auch nicht Verblendung, wenn sie ins Sein getreten sind, noch ersehnt er dieselben, wenn sie vergangen sind, o Pāndu-Sohn. Wer wie ein Unbetroffener danebensitzt, wer sich von den Grundeigenschaften nicht stören läßt, so er weiß, daß nur die Grundeigenschaften wirken, wer sich der Reaktion enthält und sich nicht bewegt, wem

¹²³ PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, 29.

¹²⁴ Siehe 6.9.1. Askese (*tapas*), 64.

¹²⁵ Vgl. WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 37.

¹²⁶ Vgl. WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 127.

Glück und Leid gleich sind, wer in sich ruht, wem ein Klumpen Erde und Gold einerlei sind, wem Liebes und Unliebes gleichviel wert ist, wer unbeirrt ist, wem Tadel und Lob seiner selbst gleich sind, wem Ehre und Unehre gleichviel bedeuten, wer sich zu Freund und Feind gleich verhält, wer alle Unternehmungen aufgegeben hat, von dem gilt, daß er die Grundeigenschaften überwunden hat.¹²⁷

Ohne diese höhere Form des Gleichmuts ist es nicht möglich, die vollkommene Befreiung (*kaivalya*) zu verwirklichen. YS III.50: „Durch Verzicht selbst auf diese Vollkommenheit werden alle Keime der Unreinheit zerstört, und er erlangt die völlige Freiheit (*kaivalyam*).“¹²⁸ Auch Vyāsa weist darauf hin, dass die höhere Form von *vairāgya* aufs engste mit *kaivalya* verbunden ist. „In fact, Dispassion is the highest stage of Wisdom; and the invariable concomitant of this is *Isolation* [*kaivalya*] itself.“¹²⁹

Para-vairāgya wird mit der Erkenntnis von *puruṣa* gleichgesetzt, dem Zustand, der die spirituelle Befreiung (*kaivalya*) ausmacht. Auf dieser Ebene des Gleichmuts existieren keine Objekte, es strahlt nur das Licht des Wissens (vgl. TV I.16). Und durch dieses Licht wird die Kraft der Unterscheidung wirksam (vgl. YB I.16). Dieses unterscheidende Wissen (*viveka*) ist notwendig, um das wahre Selbst zu verwirklichen.

Vācaspati Mīśra weist in seinem Kommentar (TV I.16; TV IV.32) auf den Zusammenhang von *para-vairāgya* und *dharma-megha-samādhi* hin. Die höchste Form des Gleichmuts (*para-vairāgya*) ist ein Ausdruck der Versenkung mit dem Namen „Wolke der ewigen Ordnung“¹³⁰ (*dharma-megha-samādhi*). Jemand der inneren Reichtum besitzt, aber darauf verzichtet und nicht an ihm anhaftet, verwirklicht eine allumfassende Unterscheidungsschau (vgl. YS IV.29). Diese Unterscheidungsschau führt zu *dharma-megha-samādhi*. Durch diesen *samādhi* werden die störenden Kräfte (*kleśas*) und *karma* endgültig beseitigt (vgl. YS IV.30). Auf ihn folgt die vollkommene Befreiung (*kaivalya*). WHICHER (1998: 283) versteht *dharma-megha-samādhi* mehr oder weniger als Synonym für *asamprajñāta samādhi*. Es findet ein dauerhafter Wechsel der Perspektive statt, und zwar von der Persönlichkeit, die aus der Verbindung zwischen *puruṣa* und *prakṛti* entstanden ist und auf der Ebene von *citta* existiert, hin zu dem wahren ewigen Selbst (*puruṣa*).

¹²⁷ BRÜCK, *Bhagavad Gītā*, 98f.

¹²⁸ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 158.

¹²⁹ JHA, *The Yoga-Darshana*, 29.

¹³⁰ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 186.

6.8. Die Praxis von *abhyāsa* und *vairāgya*: *Kriyā-yoga*

Die Praxis von *kriyā-yoga* verdeutlicht, wie *abhyāsa* und *vairāgya* zu praktizieren sind. Die Enthaltensamkeit (*tapas*) entspricht der Austübung von *vairāgya*, das eigene Studium (*svādhyāya*) und die Hingabe an Gott (*īśvarapraṇidhāna*) der Praxis von *abhyāsa*. Die einzelnen Elemente von *kriyā-yoga* sind miteinander verbunden und es gibt einen inneren Zusammenhang.

[...] we might say that the practice of *tapas* lays the foundation for the practice of *svādhyāya*, with which it is frequently associated, and that *svādhyāya* reaches its fulfillment in the specific form of *īśvarapraṇidhāna* or the continual repetition of the syllable *Om*, which in turn sustains the ‘cognitive *samādhis*’ (*samprajñātasamādhis*) that finally make possible the ‘higher dispassion’ that is spiritual liberation itself.¹³¹

Vyāsa (YB II.1) sagt, dass die Übungen in dem zweiten Kapitel für einen unruhigen und nach außen gerichteten Geist (*vyutthitacitta*) gedacht sind. Es geht darum, den Geist, der aufgeregt und zerstreut ist (*vyutthita*), dazu zu bringen, sich zu sammeln und zur Ruhe zu finden (*samāhita*). Der grundlegende Weg zu dieser Umwandlung besteht in der Praxis von *kriyā-yoga*. Der Yoga der Tat (*kriyā-yoga*) besteht aus drei Elementen (YS II.1): Enthaltensamkeit (*tapas*), eigenes Studium (*svādhyāya*) und die Hingabe an Gott (*īśvarapraṇidhāna*).

TAIMNI (2006: 122) sagt: „Diese vorbereitende Selbstdisziplin ist dreifach entsprechend der dreifachen Natur des Menschenwesens. *Tapas* bezieht sich auf seinen Willen, *Svādhyāya* auf den Intellekt und *īśvara-praṇidhāna* auf die Gefühle.“

Zweck von *kriyā-yoga* ist es, *samādhi* zu erwirken und die *kleśas* abzuschwächen (YS II.2).

Was aber bewirken die einzelnen Elemente?

6.8.1. Askese (*tapas*)

Durch die Askese (*tapas*) werden die Unreinheiten beseitigt. Daraus folgt die Vollendung (*siddhi*) von Körper und Geist (YS II.43).

Das Wort *tapas* stammt von der Wurzel \sqrt{tap} . Die Wurzelbedeutung ist „leuchten, heiß sein, erhitzen, brennen, verbrennen“¹³² und die erste Bedeutung von *tapas* im Wörterbuch ist „Wärme, Hitze Feuer.“¹³³ Wenn man an die gewohnten Muster im Bewusstsein anhaftet und aus ihnen heraus handelt, verbraucht man automatisch Energie. Wenn man aus der Erkenntnis heraus, dass alles letztendlich Leiden nach sich zieht, entscheidet, sich dem Wählen und der

¹³¹ WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 40.

¹³² APTE, *Dictionary*, 467c.

¹³³ APTE, *Dictionary*, 468a.

Neigung, sich von dem gewohnten Strom des Bewusstseins mitreißen zu lassen, zu enthalten, wird diese Energie im Körper zurückgehalten. Dadurch entsteht eine Intensität, eine Hitze im Körper. In Sūtra II.43 wird gesagt, dass durch *tapas* die Unreinheiten beseitigt werden. Diese Hitze, die durch Enthaltbarkeit im Körper entsteht, besitzt die Kraft, die Unreinheiten zu beseitigen. Mit Unreinheiten sind die unterbewussten Eindrücke (*vāsanās*) gemeint, die als Folge von *karma* und den störenden Kräften (*kleśās*) entstehen (YB II.1).

„Communion“ [*samādhi*] cannot be attained by one who has not practised Asceticism [*tapas*]; as a matter of fact, without Asceticism, there can be no cessation of that „impurity“ which is intermingled with a beginningless „karmic residua“ and the effects of the „impediments,“ and also beset with the meshes of sense-objects.¹³⁴

An anderer Stelle¹³⁵ wurde gesagt, dass die Samen der *kleśās* und *samskāras* verbrannt werden sollen, damit sie nicht mehr keimen können. Die Ausübung von *tapas* ist notwendig, damit die *kleśās* verbrannt werden können. Man kann die Energie bewusst für sich nutzen, indem man sie zurückhält. Dadurch entsteht die Vervollkommnung von Körper und Sinnen (vgl. YS II.43).

Die Askese wurde schon in dem Kommentar zu Sūtra I.14 im Rahmen der Übung (*abhyāsa*) von Vyāsa aufgezählt. Dort dient *tapas* dem Zweck, die drei Bedingungen der Übung zu erfüllen, nämlich dass sie regelmäßig, über einen längeren Zeitraum und mit Achtsamkeit ausgeführt wird. Hier gilt die Askese als eine Form des Gleichmuts und des Nichtanhaftens (*vairāgya*), und bildet damit die notwendige Ergänzung, damit die Übung (*abhyāsa*) wirken kann.

In dem Kommentar zu YS II.32, wo *tapas* unter den *niyamas* angeführt wird, beschreibt Vyāsa die Praxis von *tapas* noch genauer und zwar als das Aushalten der Gegensätze wie Hunger und Durst, Hitze und Kälte, Sitzen und Stehen, die Abwesenheit von Sprache und die Abwesenheit jeglichen Ausdrucks. Je nach Notwendigkeit beinhaltet sie auch das Ablegen von Gelübden, wie *Kṛchhracāndrāyana*, *Sāntapana*, etc. Bei den genannten Gelübden handelt es sich hauptsächlich um Fastengelübde.¹³⁶

In dem Kommentar zu Sūtra II.52 sagt Vyāsa, dass *Prāṇāyāma* die karmischen Rückstände beseitigt, die das unterscheidende Wissen verdecken und dass die Atemregulierung die höchste Form der Askese ist. „There is no Austerity higher than Breath-regulation; because

¹³⁴ JHA, *The Yoga-Darshana*, 75f.

¹³⁵ Siehe 4.2.2 Wie kann man die *kleśās* überwinden? 32.

¹³⁶ Vgl. WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 28.

therefrom results the removal of impurities and the illumination of Right-knowledge.“¹³⁷

Wie bei dem Üben von Prāṇāyāma, ist es auch bei der Praxis von *tapas* wichtig, einen Lehrer zu haben, der die Bedürfnisse des Schülers richtig einschätzen kann und ihn auf dem Weg der Enthaltbarkeit leitet. Sonst kann es leicht passieren, dass man aus eigener Motivation übt, die von *tamas* oder *rajas* gefärbt ist. Damit läuft man Gefahr, sich selbst zu schaden, und befindet sich nicht mehr auf dem Weg von Yoga. Zusätzlich wird Askese ganz allgemein oft als Selbstquälerei missverstanden. In der Bhagavad-gītā (BhG XVII.18-19) wird jedoch ganz deutlich differenziert zwischen Askese, die aus *rajas* oder *tamas* heraus praktiziert wird, und der Askese, die von *sattva* dominiert ist.

Wenn Askese um des Ansehens, des Ruhmes und der Ehre willen und mit heuchlerischer Absicht vollzogen wird, gilt sie als von Energie geprägt, ist unstet und unbeständig. Wenn Askese in törichter Geisteshaltung und unter Peinigung seiner selbst oder um der Vernichtung eines anderen willen vollzogen wird, gilt sie als von Trägheit bestimmt.¹³⁸

Übt man also Askese indem man sich selbst quält, dann ist das ein Zeichen davon, dass *tamas* im Geist vorherrscht. Die Askeseübung, die von Reinheit (*sattva*) bestimmt ist, ist dreifacher Art: körperlich, sprachlich, und geistig (BhG XVII.14-16).

Körperliche Askeseübung nennt man: Verehrung der Götter, der Zweimalgeborenen, Lehrer und Weisen, Reinheit, Rechtschaffenheit, Enthaltbarkeit und Gewaltlosigkeit.

Sprachliche Askeseübung nennt man: Rede, die keine Unruhe erzeugt, die wahrhaftig, liebevoll und wohltuend ist, sowie die Übung der Rezitation heiliger Texte.

Geistige Askeseübung nennt man: Klarheit des Denkens, Milde, Schweigsamkeit, Selbstkontrolle, Reinheit des Wesens.¹³⁹

Diese drei Arten der Askese entsprechen den drei Elementen des *kriyā-yoga* bei Patañjali. Der geistigen Askeseübung entspricht die Askese (*tapas*), der sprachlichen Askeseübung das Selbststudium (*svādhyāya*) und der körperlichen Askeseübung die Hingabe an Gott (*īśvarapraṇidhāna*).

6.8.2. Eigenes Studium (*svādhyāya*)

YS II.44: Durch das eigene Studium (*svādhyāya*) entsteht die Verbindung mit der erwählten Gottheit (*iṣṭadevatā*).

Svādhyāya ist zusammengesetzt aus der Vorsilbe *sva* + *adhyāya*. *Adhyāya* kommt von der

¹³⁷ JHA, *The Yoga-Darshana*, 152.

¹³⁸ BRÜCK, *Bhagavad Gītā*, 110.

¹³⁹ BRÜCK, *Bhagavad Gītā*, 110.

Verbalwurzel *adhy* + *vi* „to study, learn by heart, read, remember.“¹⁴⁰

Vyāsa (YB II.1) erklärt, dass mit *svādhyāya* das Rezitieren (*japa*) von Mantras wie der Silbe *Om* oder das Studium (*adhyayana*) der heiligen Schriften gemeint ist.

„*Self-instruction*, - stands here either for the *repetition of such mantras* as the syllable *Om* and the like, or for *the study* of the scriptures bearing upon *Liberation*.“¹⁴¹

In dem Kommentar zu Sūtra II.32, wo das Selbststudium als eine der fünf *niyamas* aufgezählt wird, wird diese Erklärung wiederholt.

Das Ziel von dem Rezitieren von mantras (*japa*) wird im Kommentar zu Sūtra I.28 gegeben: „[...] when the Yogin repeats the syllable Om, and reflects upon what is signified by that syllable, his mind becomes ‚one-pointed‘ (concentrated).“¹⁴²

Die Praxis von *svādhyāya* trägt dazu bei, dass der Geist konzentriert wird und die störenden Kräfte (*kleśas*) abgeschwächt werden. Durch die Verinnerlichung von einem auswendig gelernten Text werden positive Samen gesetzt, die den störenden Kräften entgegenwirken und leidlose *ṛttis* kultivieren. Der zerstreute Geist wird konzentriert und *samādhi* möglich.¹⁴³

DESPANDE (2003: 86) übersetzt *svādhyāya* als „über sein eigenes Selbst lernen.“ Ihm zufolge tritt das Bewusstsein bei der Auseinandersetzung mit Büchern und Worten wieder in die wählende Aktivität ein, man beschäftigt sich mit Texten seiner Vorliebe, hört nur das, was man hören will und bleibt dadurch in seinen Konditionierungen. Er sieht die einzige Möglichkeit, über sich selbst zu lernen, in der Beobachtung der Bewegungen des Geistes (*ṛttis*). Auf diese Weise wird das Bewusstsein gereinigt und die Bewegungen verlieren ihre Kraft. Was er sagt, hat seine Berechtigung, denn es stimmt wohl, dass man alles, was man liest, immer subjektiv versteht. Aber bei Patañjali und auch bei Vyāsa findet sich diese Auslegung nicht. Das Wort selbst lässt diese freie Deutung zu, allerdings muss man bei einer Übersetzung und Auslegung auch immer die klassische Bedeutung eines Wortes berücksichtigen. Das Wort selbst steht bereits in einer Tradition, die Rezitation war ein wichtiger Bestandteil der religiösen Verpflichtungen eines brahmanischen Haushälters. Es gibt eigentlich keinen Grund, wieso *svādhyāya* nicht die Rezitation bedeuten sollte. David Carpenter bemerkt, dass die anderen Kommentatoren wie Vācaspati Mīśra und Vijñāna Bhikṣu gar nicht auf *svādhyāya* eingehen, weil sie die Bedeutung als offensichtlich ansehen.¹⁴⁴ In dem ursprünglich vedischen

¹⁴⁰ APTE, *Dictionary*, 47c.

¹⁴¹ JHA, *The Yoga-Darshana*, 76.

¹⁴² JHA, *The Yoga-Darshana*, 47.

¹⁴³ Vgl. WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 41.

¹⁴⁴ WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 30.

Kontext sah die Praxis von *svādhyāya* so aus, dass jemand einen vedischen Text rezitierte. Jahrelang wurde der vedische Text auswendig gelernt, *svādhyāya* war demnach ein Vorgang des Auswendig Lernens. Das Rezitieren von auswendig gelernten Texten wurde als eine Art Opfer an und für *Brahman* (*brahmayajña*) angesehen.¹⁴⁵

[...] *brahman* here [is] referring to the sacred and powerful speech of the Veda itself and to its ultimate source, the god Prajāpati, counterpart of the Ṛg Vedic *Puruṣa*. With or without the external performance of the sacrificial ritual one identified one's self (ātman) with Prajāpati, through the incorporation – first by memorization, and then by recitation – of the language of the sacrifice, the Veda, which was itself brahman.¹⁴⁶

Das Auswendig Lernen und Rezitieren des Textes war wie ein Ritual. Normalerweise wurde das Rezitieren eines Textes zusammen mit der Atemkontrolle (*Prāṇāyāma*) ausgeführt. Das verdeutlicht den engen Zusammenhang von *svādhyāya* mit *tapas*. Vyāsa hat *Prāṇāyāma* ja als die höchste Form der Askese klassifiziert.¹⁴⁷

In engem Zusammenhang mit *svādhyāya* steht auch *japa*, das Wiederholen und leise Murmeln von Mantras oder Gebeten. In manchen Kontexten sind die beiden Praktiken sogar identisch. In den Yoga-Sūtras gibt es auf jeden Fall eine enge Verbindung der beiden Praktiken, ganz besonders dem Kommentar von Vyāsa zufolge. Sowohl bei der Praxis von *svādhyāya*, als auch von *japa*, ist es wichtig, dass man sie in einem Zustand der Konzentration ausübt. *Japa* konnte nur die Rezitation der Silbe *Om*, der *vyāhrtis* und *Gāyatrī* bedeuten, aber auch die Rezitation einer ganzen Fülle von Texten, ganz besonders den Upaniṣads.¹⁴⁸ Die gesamte Praxis von *svādhyāya* und *japa* konnte auf die Silbe *Om* reduziert werden, da die Silbe *Om* für gewöhnlich ganz am Anfang des zu rezitierenden Textes stand und damit den gesamten vedischen Textkorpus in komprimierter Form verkörperte.

Carpenter weist darauf hin, dass Patañjali den brahmanischen Praktiken durch seine Auslegung eine psychologische Fundierung gibt und sie verständlich macht und dass er sie in einen neuen Kontext stellt, der auch buddhistisch gefärbt ist.

By providing the practices of *kriyāyoga*, among them *svādhyāya*, with a psychological rationale Patañjali is able to clarify and accentuate the transformative potential of traditional Brahmanical

¹⁴⁵ Vgl. WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 30.

¹⁴⁶ WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 30.

¹⁴⁷ Siehe 6.9.1. Askese (*tapas*), 64.

¹⁴⁸ Vgl. WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 32.

practices while at the same time placing these practices into a new context of spiritual practice (*abhyāsa*) and renunciation (*vairāgya*).¹⁴⁹

Ich finde zwar Deshpandes Ansicht gerechtfertigt, bin aber der Ansicht, dass mit *svādhyāya* doch ganz konkret das Wiederholen von Texten gemeint ist, da man dabei die Konzentration übt und fördert. Es ist anfangs schwer sich zu konzentrieren, ohne sich an etwas anhalten zu können. Der Geist ist unruhig und wandert, und wenn man einen heiligen Text hat, auf den man sich konzentriert und den man mit eigener Stimme wiederholt, ist das eine große Unterstützung um zur Ruhe zu kommen. Es gibt bei der Rezitation verschiedene Stufen. Man wiederholt mit normaler Stimme, dann mit leiser Stimme und am Ende ohne Stimme, nur im Geist. Davon gilt das Rezitieren, das nur im Geist vollbracht wird, als am Besten und Wirkungsvollsten.

6.8.3. Hingabe an Gott (*īśvarapraṇidhāna*)

Durch die Hingabe an Gott entsteht die Vollendung (*siddhi*) der Versenkung (*samādhi*) (YS II.45). Bereits in Sūtra I.23 wird die Hingabe an Gott (*īśvara*) als Methode genannt, die auch dazu führt, dass der Geist zur Ruhe kommt und in den Zustand der Versenkung (*samādhi*) eintritt. Die Hingabe an Gott ist also nicht vorgeschrieben und verbindlich, sondern es bleibt ganz der Wahl des Yogi überlassen, ob er diese Methode für sich anwendet oder nicht. In Sūtra II.45 wird der Hingabe an Gott eine ganz besondere Stellung zuteil, denn sie führt zur Vollkommenheit der Versenkung (*samādhi*). *Īśvara* kann nur jemandem zu Hilfe kommen, der Yoga praktiziert.

Nach Patañjali ist diese göttliche Hilfe nicht die Wirkung eines „Wunschs“ oder „Gefühls“ – denn Gott kann weder Wünsche noch Emotionen haben – sondern einer „metaphysischen Sympathie“ zwischen *Īśvara* und *puruṣa*, die sich aus der Entsprechung ihrer Strukturen erklärt.¹⁵⁰

In dem Sūtra I.24 wird ausgeführt, was unter Gott (*īśvara*) zu verstehen ist. *Īśvara* ist kein Schöpfergott sondern eine besondere Art von Selbst (*puruṣa*). Besonders deshalb, weil er unberührt von den störenden Kräften (*kleśas*) ist, den Handlungen, die daraus erwachsen (*karma*) und den Eindrücken im Bewusstsein (*saṃskāras*). Nicht jeder, der die höchste Befreiung erfährt, wird zu einem *īśvara*. Gott ist, im Unterschied zu allen anderen *puruṣas*, nie in die Welt der Erfahrungen verstrickt worden, er ist von vornherein und für immer frei und sich selbst vollkommen bewusst. YB I.24:

¹⁴⁹ WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 44.

¹⁵⁰ ELIADE, *Yoga*, 83.

The said adepts [die Yoga Praktizierenden] have attained Liberation or Isolation after cutting off the „three bondages,“ (of *Matter, Sense-organs* and *Sense objects*); while the *Supreme Lord* has never had, nor is ever going to have, any connection with these bonds. [...] He is always „isolated“ (free), always the „Supreme Lord.“¹⁵¹

Während es unzählige *puruṣas* gibt, gibt es nur einen einzigen *puruṣa* dieser besonderen Art, nämlich *īśvara*.

Es besteht ein enger Zusammenhang von *svādhyāya* und *īśvarapraṇidhāna*. In Sūtra I.27 wird gesagt, dass der Name, der *īśvara* offenbart, *Om* ist. Und die Hingabe des Yogi besteht darin, dass er seinen Namen wiederholt und dadurch seine Bedeutung erfasst (YS I.28). Vyāsa führt aus, dass der Geist von demjenigen, der die Silbe beständig wiederholt und seinen Geist auf die Bedeutung richtet, konzentriert wird. Er endet seinen Kommentar mit einem Zitat aus dem Viṣṇu Purāṇa: „Let the Yoga be practised through study [*svādhyāya*], and let study be effected through Yoga. By Yoga and study together the Highest Self shines.“¹⁵²

Die Wirkung der Wiederholung von *Om* zeigt sich in dem Verschwinden der Hindernisse (wie Krankheit usw.) und dem Verständnis der inneren Seele (YS I.29). Vyāsa führt aus, dass das Verständnis der inneren Seele bedeutet, dass der Praktizierende seine wahre Natur erkennt. Zur Überwindung der Hindernisse (YS I.32) wird gleich an erster Stelle die Konzentration auf das eine Prinzip genannt.¹⁵³ Carpenter zufolge ist damit die Wiederholung der Silbe *Om* gemeint, die als Mittel dazu dient, den Geist auf *īśvara* zu konzentrieren.¹⁵⁴ Die Hingabe an Gott wird also durch die Praxis von *svādhyāya*, insbesondere von *japa* verwirklicht. Auch bei *japa* war die Wiederholung der Silbe *Om* wesentlich. Ziel ist es, die Versenkung (*samādhi*) zu verwirklichen.

¹⁵¹ JHA, *The Yoga-Darshana*, 40.

¹⁵² PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, 51.

¹⁵³ Siehe auch 4.3.2. Die Hindernisse überwinden (YS I.32-39), 38.

¹⁵⁴ WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 34.

7. Die acht Glieder (*aṣṭāṅga-yoga*)

Patañjali nennt acht Glieder (*aṣṭāṅga*) des Yoga: äußere (*yama*) und innere Disziplin (*niyama*), Körperhaltung (*āsana*), Atemregelung (*prāṇāyāma*), Zurückziehen der Sinne (*pratyāhāra*), Konzentration (*dhāraṇā*), Meditation (*dhyāna*) und Versenkung (*samādhi*).

Die äußere und innere Disziplin sind Verhaltensregeln, die dazu beitragen, dass der Geist von *rajas* und *tamas* gereinigt wird und sich immer besser konzentrieren kann.

Die äußere Disziplin (*yama*) betrifft das zwischenmenschliche Verhalten und legt fest, wie wir uns gegenüber anderen zu verhalten haben. Es werden fünf solcher Gebote genannt: Nicht-Schädigen (*ahiṃsa*), Wahrhaftigkeit (*satya*), Nicht-Stehlen (*asteya*), Enthaltensamkeit bzw. reiner Lebenswandel (*brahmacarya*) und Nicht-Besitzergreifen (*aparigraha*) (vgl. YS II.30).

Die innere Disziplin (*niyama*) bezieht sich auf das Verhalten sich selbst gegenüber. Es werden wieder fünf Gebote genannt: Reinheit (*śauca*), Zufriedenheit (*saṃtoṣa*), Askese (*tapas*), eigenes Studium (*svādhyāya*) und Hingabe an Gott (*īśvarapraṇidhāna*) (vgl. YS II.31).

Die Körperhaltung bzw. die Sitzhaltung (*āsana*) soll fest und angenehm, beständig und zugleich entspannt sein (vgl. YS II.46). Hier zeigt sich wieder die zweifache Dynamik von *nirodha* als Übung (*abhyāsa*) und Loslösung (*vairāgya*). Wenn man die Körperhaltung gemeistert hat, ergibt sich daraus, dass man gegenüber extremen Gegensätzen unempfindlich wird (vgl. YS II.48). Der Körper wird widerstandsfähig.

Durch die Atemregelung (*prāṇāyāma*) wird der übliche Fluss der Ein- und Ausatmung verlängert und verlangsamt, indem man bewusst den Atem beobachtet und kontrolliert. Die Achtsamkeit ist dabei auf die Einatmung, die Ausatmung und das Anhalten des Atems gerichtet. Außerdem achtet man darauf, wo die Atmung passiert, wie lange jeder Atemzug dauert und wieviele Atemzüge man nimmt (vgl. YS II.49-50). Durch die Atemregelung wird der Schleier, der das innere Licht bedeckt, aufgelöst und der Geist wird fähig zur Konzentration (*dhāraṇā*) (vgl. YS II.52-53).

Das Zurückziehen der Sinne (*pratyāhāra*) geschieht, wenn sich die Sinne von den Objekten zurückziehen, sich nach innen richten, und „in das Eigenwesen des Geistes eingehen“¹⁵⁵ (vgl. II.54). Daraus folgt die höchste Beherrschung der Sinne (vgl. YS II.55).

¹⁵⁵ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 122.

8. *Samyama: dhāraṇā, dhyāna und samādhi*

Das dritte Kapitel der Yoga-Sūtras beginnt damit, die letzten drei Glieder des Aṣṭāṅga-Yoga darzustellen: Konzentration (*dhāraṇā*), Meditation (*dhyāna*) und Versenkung (*samādhi*) (vgl. YS III.7). Sie folgen aufeinander und sind so eng miteinander verbunden, dass sie unter einem Namen zusammengefasst werden, nämlich *saṃyama* (vgl. YS III.4). Vyāsa (YB III.4) gibt folgenden Kommentar: „When the said three means (Concentration, Meditation and Communion) are applied to a single object, they come to be called ‚Discipline‘ [*saṃyama*].“¹⁵⁶

Er sagt außerdem, dass *saṃyama* ein fachspezifischer Begriff innerhalb der Yoga-Philosophie ist, um die drei Zustände von *dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi* zu bezeichnen.

Es gibt einen Zusammenhang von *saṃyama* mit *nirodha* als Verwirklichung der Übung (*abhyāsa*) und der Loslösung (*vairāgya*). *Dhāraṇā* bezieht sich auf die Konzentration, die jede Übung (*abhyāsa*) beinhaltet. *Dhyāna* als Meditation entspricht der Loslösung (*vairāgya*) und *samādhi* ist die Einung beider Aspekte.

Während die ersten fünf der acht Glieder die Yoga-Praxis darstellen, sind die drei letzten Glieder nicht zu praktizieren. Sie sind die Wirkung einer erfolgreichen Yoga-Praxis. Man kann sich nicht dazu entscheiden, *dhāraṇā* zu praktizieren, aber man kann durch das Üben der äußeren Glieder [wie z.B. durch das Üben von *āsana* (der Meditationssitz), oder *Prāṇāyāma* (der Atemkontrolle)] Bedingungen schaffen, die dann das Eintreten von dem Zustand der Konzentration (*dhāraṇā*) ermöglichen. *Dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi* bilden den inneren Kern jeder Yoga Praxis. Sie sind innere Glieder, weil sie sich direkt mit dem Objekt beschäftigen, das sie zu erlangen suchen (vgl. TV III.7). Durch die Anwendung von *saṃyama* auf jedes beliebige Objekt nimmt der Yogi dieses Objekt direkt wahr, ohne Vermittlung oder Störung. Die Folge ist eine Schau der Weisheit (*prajñā*) (vgl. YS III.5). Vyāsa bestimmt diese Weisheit (*prajñā*) noch genauer als *samādhiprajñā*: „By the achievement of this ‚Saṃyama‘ comes the visibility of the Trance-Cognition [*samādhiprajñā*]. As Saṃyama becomes firmer and firmer so does the Trance-Cognition become more and more lucid.“¹⁵⁷

Die Anwendung von *saṃyama* erfolgt schrittweise (vgl. YS III.6). Nach Vācaspati Mīśra (TV III.6) sind die Stufen von *Samprajñāta samādhi* gemeint, auf die *saṃyama* angewandt wird. Auf die einzelnen Stufen selbst gehe ich später ein.¹⁵⁸

¹⁵⁶ JHA, *The Yoga-Darshana*, 156.

¹⁵⁷ PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, 182.

¹⁵⁸ Siehe 9.1 *Samprajñāta samādhi*, 79.

The application is to the unconquered plane immediately following the plane, that is, the mental state, which has been conquered. When the Indistinct Trance Cognition [*savitarka samādhi*], having the gross world for its sphere, has been achieved by Saṃyama, the application of the Saṃyama is to be the yet unconquered Distinct Trance [*nirvitarka samādhi*]. When that has been conquered, the application is to be to the Meditative Transformation [*savicāra samādhi*]. Similar is the application to the Ultra-meditative [*nirvicāra samādhi*].¹⁵⁹

Durch die Beherrschung von *saṃyama* wird das Bewusstsein einem Kristall ähnlich, der die wahre Farbe des Objektes widerspiegelt. Es ist ein Zustand der größten Aufmerksamkeit, in dem Erkennen, Erkennen und Erkanntes eine Einheit bilden (vgl. YS I.41). Diese besondere Art der Aufmerksamkeit umfasst den gesamten Bereich des Wissens und erstreckt sich von der gröbsten Materie bis hin zur unmanifestierten *prakṛti* (*aliṅga, avyakta*).

Dhāraṇā, dhyāna und samādhi sind zwar innere Glieder, aber in Bezug auf den vollkommensten Zustand im Yoga, der keimlosen Versenkung (*nirbīja samādhi*), sind sie noch äußerlich. Auf die genaue Bedeutung von *sabīja* und *nirbīja samādhi* gehe ich später noch ein.¹⁶⁰

8.1. *Dhāraṇā*

YS III.1. „Das Festbinden des Geistes an eine Stelle [einen Punkt] (ist) Konzentration [*dhāraṇā*].“¹⁶¹

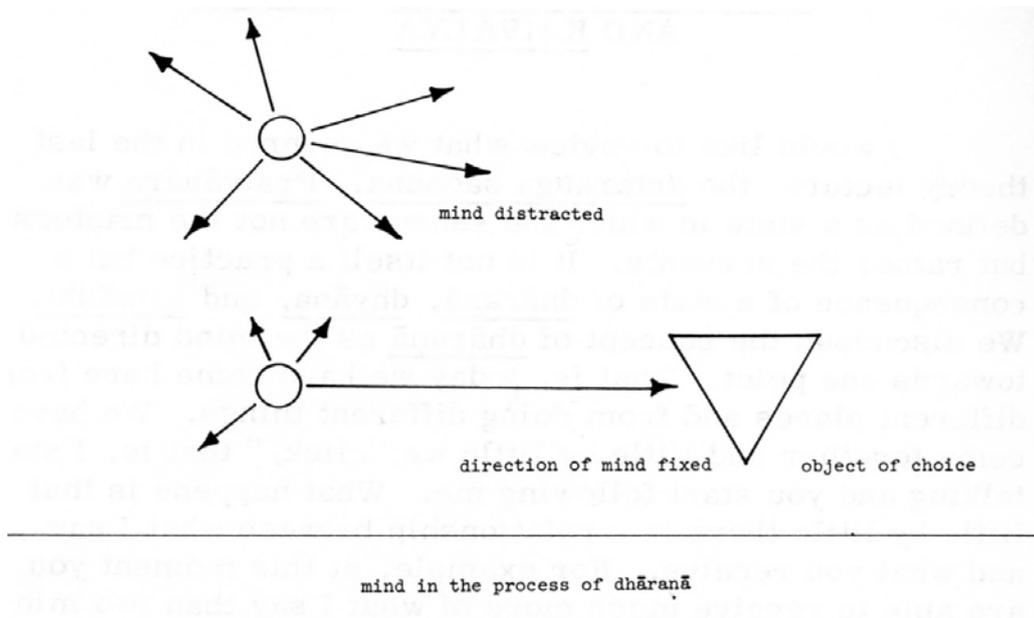
Der Geist neigt dazu, in viele verschiedene Richtungen zu gehen und sich zu zerstreuen. Wenn er sich sammelt und nur auf einen einzigen Punkt gerichtet bleibt, dann befindet er sich im Zustand von *dhāraṇā*. In den Sūtras I.28 und 32-39 werden verschiedene Methoden genannt, die zeigen, worauf sich der Geist konzentrieren kann.¹⁶² Vyāsa nennt in seinem Kommentar als Beispiele für Konzentrationspunkte die Nabelgegend, den Lotus des Herzens, das Licht im Gehirn, die Nasen- oder Zungenspitze und ähnliche Körperregionen. Es ist eigentlich relativ egal, was man sich aussucht, solange der Geist bei dem einen gewählten Objekt bleibt. Durch die Praxis von *dhāraṇā* gelangt man allmählich zu *dhyāna*.

¹⁵⁹ PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, 183.

¹⁶⁰ Siehe 9.2 *Sabīja* und *nirbīja samādhi*, 87.

¹⁶¹ MALDONER, *Yoga Sūtra*, 47.

¹⁶² Siehe auch 4.3.2. Die Hindernisse überwinden (YS I.32-39), 38.

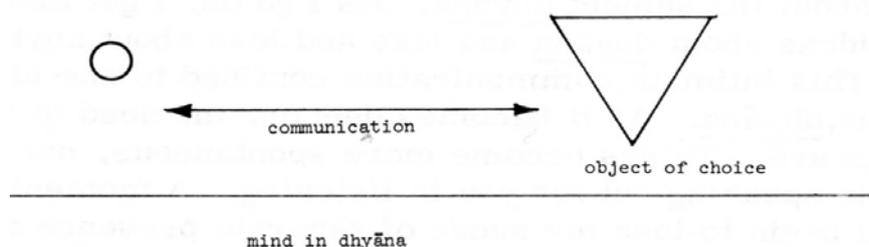


(Fig. übernommen von DESIKACHAR 1980: 180)

8.2. Dhyāna

YS III.2. „Das ununterbrochene Fließen einer einzigen Vorstellung dorthin (ist) Meditation [*dhyāna*].“¹⁶³

Die Konzentration wird meistens begleitet von der Meditation (*dhyāna*) oder führt zu dieser. Auf der Stufe von *dhyāna* gibt es eine Beziehung zwischen dem Geist und dem Objekt. Dem Geist gelingt es, bei dem Objekt zu verweilen. Es findet eine gegenseitige Kommunikation zwischen dem Meditierenden und dem Meditationsobjekt statt. Vācaspati Mīśra zitiert zu Sūtra III.2 in seinem Kommentar ein Purāṇa: „Meditation is the continuance of one-pointedness with reference to the effort of understanding directed to any object, there being absence of desire to understand anything else at the time.“¹⁶⁴



(Fig. übernommen von DESIKACHAR 1980: 180)

¹⁶³ MALDONER, *Yoga Sūtra*, 47.

¹⁶⁴ PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, 180.

8.3. *Samādhi*

[...] *samādhi* ist jener kontemplative Zustand, in dem das Denken die Form des Objekts unmittelbar, ohne die Hilfe der Kategorien und der Einbildungskraft (*kalpanā*) ergreift, der Zustand, in dem das Objekt sich “in sich selbst” (*svarūpa*), in seinem Wesentlichen enthüllt und als ob es “leer von sich selbst wäre” [...].¹⁶⁵

Samādhi kommt von der Wurzel *samā* + *√dhā* und bedeutet “to place or put together, join, unite.”¹⁶⁶ Wörtlich bedeutet *samādhi* „collecting, composing, concentrating (on mind).“¹⁶⁷ *Samādhi* umfasst (wie auch Yoga und *nirodha*) beides, die Praxis oder Technik der Verbindung des Meditierenden mit dem Objekt, als auch der daraus resultierende Zustand der Einheit mit dem wahrgenommenen Objekt.¹⁶⁸

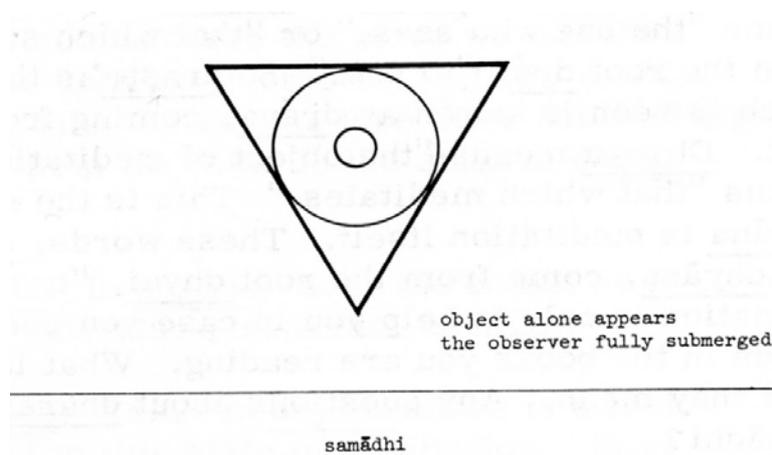
In YS III.3 wird *samādhi* als Meditation (*dhyāna*) bestimmt, in der nur das Meditationsobjekt allein leuchtet. Während der Meditation gibt es keinerlei Unterbrechung der Konzentration, es leuchtet nur das Licht des Objektes, über das meditiert wird. Der Geist ist dabei vollkommen auf das Objekt gerichtet, und scheint leer von seiner eigenen Identität zu sein. Es ist, als ob *citta* verschwunden wäre. Während *samādhi* existiert keine persönliche Identität, der geistige Bereich der Vorstellung, der sich zwischen die wahrnehmende Person und das Objekt schiebt, hat sich aufgelöst. Vācaspati Mīśra zitiert in seinem Kommentar ein Purāṇa, welches besagt, dass der Geist das Objekt in diesem Zustand ohne das Denken der Vorstellung (*kalpanā*) erfasst. Das Denken der Vorstellung ist für Vācaspati Mīśra derart, dass es den Akt der Wahrnehmung und das Objekt der Meditation als getrennt voneinander auffasst. Im Zustand von *samādhi* gibt es keine solche Trennung. Die Wahrnehmung erfolgt direkt, ohne Unterbrechung und Zwischenträger.

¹⁶⁵ ELIADE, *Yoga*, 87.

¹⁶⁶ APTE, *Dictionary*, 962c.

¹⁶⁷ APTE, *Dictionary*, 962c.

¹⁶⁸ Vgl. WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 28.



(Fig. übernommen von DESIKACHAR 1980: 181)

In *samādhi* verschmilzt das Bewusstsein vollkommen mit dem Objekt. *Citta* findet zu seiner eigenen Natur zurück, nämlich die der Materie (*prakṛti*). Dabei erscheint es so ruhig und klar, dass es die Funktion eines Spiegels erfüllt und auf diese Weise dem reinen Selbst (*puruṣa*) zu Selbsterkenntnis verhelfen kann.

Die Versenkung des *samādhi* bedeutet aber nicht nur eine Verbindung mit dem Objekt, sondern beinhaltet auch eine Unterscheidung (*viveka*). Das Bewusstsein verschmilzt mit dem Objekt, es kehrt zu *prakṛti* und damit zu seiner eigenen Natur zurück. Aber *puruṣa* findet durch die Unterscheidung von sich selbst und der Materie (*prakṛti*) zur Erkenntnis seiner wahren Natur. Er sieht sich im Spiegel, identifiziert sich aber nicht mehr mit dem Spiegelbild. Das wahre Selbst kehrt zu sich selbst zurück und findet sich in vollkommener Freiheit (*kaivalya*). „If [...] Bhoja Rāja’s definition of Yoga is also taken into consideration, then not only the dynamic of ‘joining,’ ‘harnessing’ or a ‘union,’ but even a ‘separation’ (*viyoga*) may be included among the ‘parts’ that constitute the complete process of *samādhi*.“¹⁶⁹

Im Kommentar zu dem ersten Sūtra (YB I.1) verwendet Vyāsa *samādhi*, um Yoga genauer zu definieren. „Yoga is contemplation (*Samādhi*, trance), and it is a characteristic of the mind pervading all its planes.“¹⁷⁰

In Folge zählt er die fünf Ebenen auf, die der Geist durchläuft, wenn man sich um Standhaftigkeit bemüht. Diese fünf Ebenen sind:

1. *Kṣipta* – wankelmütig, unruhig, unbeständig
2. *Mūḍha* – vergesslich, schläfrig, träge
3. *Vikṣipta* – ablenkbar, der Geist ist zeitweise standhaft und stetig, lässt sich jedoch noch

¹⁶⁹ WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 31.

¹⁷⁰ PRASĀDA, *Patanjali’s Yoga Sutras*, 1.

leicht ablenken

4. *Ekāgra* – konzentriert, auf ein Ziel ausgerichtet

5. *Niruddha* – gezähmt, gemeistert, transzendent

Die ersten zwei Ebenen des Geistes sind für Patañjali und Vyāsa im Kontext der Yoga Praxis von geringem Interesse, sie sind allen Menschen gemeinsam. Der wankelmütige, unruhige Zustand des Geistes (*kṣipta*) wird von *rajas*, und der vergessliche, träge Zustand (*mūḍha*) von *tamas* dominiert. Zwischen den beiden Zuständen gibt es keine klare Grenze, sie können sich auch überschneiden. Wir können unruhig und wach sein und dann aber trotzdem etwas vergessen.

In dem ablenkbaren Zustand von *vikṣipta* ist es dem Geist mit Hilfe von Übungen für kurze Zeit möglich, die Konzentration zu halten. Während dieser kurzen Zeit dominiert *sattva*. Doch die Muster der Gewohnheit ziehen die Aufmerksamkeit weg und zerstreuen den Geist wieder. Der Geist steht immer noch unter dem Einfluss von *rajas* und *tamas* und besitzt keine Standhaftigkeit.

Auf der vierten Ebene (*ekāgra*) erreicht der Geist diese Standhaftigkeit und besitzt die Fähigkeit zur Konzentration. Die Konzentration findet ihren Höhepunkt in *samprajñāta-samādhi*. Das ist der *samādhi* mit Erkenntnis, in dem der Geist sich auf bestimmte Objekte konzentriert. Dabei bildet der Zustand der Konzentration (*ekāgra*) die Grundlage.

Während dem Zustand von *niruddha* benötigt der Geist kein Objekt mehr. Die Unwissenheit verschleiert nicht mehr die Wirklichkeit, *puruṣa* wird auf sich selbst zurückgeworfen und als wahres Selbst erkannt.¹⁷¹

Die Sinne hören nicht auf zu funktionieren, wenn man in *samādhi* eintritt. Sie hören auf, den Geist zu zerstreuen und zu binden, und fangen an, ihm zu dienen. Anstatt sich der Bewegung des Geistes entgegen zu stellen und die Richtung verändern zu wollen, folgen sie dem Geist und ordnen sich ihm unter.

In der kontemplativen Ruhe von *samādhi* liegt die größte Kraft verborgen. In dem Vorwort zur Übersetzung der Yoga-Sūtras durch Rāma Prasāda stellt Śrīśa Chandra Vasu die Frage nach dem Zustand des Geistes während *samādhi* und *niruddha* und stellt fest, dass es ein Zustand größter Dynamik ist:

As regards the mental body it is a state of perfect stillness so far as the vehicle is concerned, but it is a state of great *molecular* motion in the mental body itself. The molecules of the mental body are thrown in a very high state of vibration, though the body in all appearance is in perfect calm. This

¹⁷¹ Vgl. ELIADE, *Yoga*, 45; WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 187f.

vibration of the molecules of the mental body, becomes by practice, rhythmic and this rhythmic flow is the mental peace of Samādhi. The swing of the vibration lies between one-pointedness and all-pointedness – between the contraction to a point and expansion to embrace a whole universe. That which appears to be the stillness of Samādhi is perhaps the highest activity possible.¹⁷²

Samādhi wird allerdings oft idealisiert. Man stellt sich vor, dass am Ende des Yoga-Wegs als Ziel die Erleuchtung wartet und es darum geht, darauf hin zu arbeiten. Der Erfolg im Yoga wird dann an außergewöhnlichen Erfahrungen gemessen. Aber mit einer solchen Einstellung kommt man nicht weit. Es gilt, jeden einzelnen Schritt zu lieben und mit Aufmerksamkeit ausführen. Konzentration (*dhāraṇā*) ist nicht möglich, wenn man in Gedanken in der Zukunft verweilt. Yoga ist ein praktischer Zugang zu der Erfahrung, dass der Weg das Ziel ist. Wenn man diese Erfahrung macht, kann man sich sicher sein, richtig zu praktizieren.

In Sāṃkhya-Yoga getting to the goal is more than half the fun. Languishing in the enlightened state, building perfect homes for perfect children in a perfect society is not valorized here. If *jīvan-mukti* is possible it is not more important than the continued few revolutions of a finished pot on a potter's wheel (SK 67: *saṃskāraśāc cakrabhramivad dhṛtaśarīrah*). The real work is the work of treading the path to liberation. In an unexpected sense, the path can be seen as a goal in itself.¹⁷³

Letztendlich ist auch die Erfahrung von *saṃprajñāta samādhi* loszulassen. Immer wieder hat man seine Fähigkeit zu Gleichmut (*vairāgya*) aufs Neue unter Beweis zu stellen. Das funktioniert nicht rein theoretisch, man muss es durch die Praxis so verinnerlicht haben, dass man es auch auf diesem Schwierigkeitsgrad meistern kann. „The goal in fact pales in descriptive force next to the glory of the path. Eliminative dualism cuts both ways. However thrilling the chariot of *saṃprajñāta samādhi*, in the end, the yogin must park it, step out of the vehicle, and rest in his real home.”¹⁷⁴

¹⁷² PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, ix.

¹⁷³ WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 79.

¹⁷⁴ WHICHER/CARPENTER, *Yoga*, 80.

9. *Samprajñāta* und *asamprajñāta samādhi*

WHICHER (1998: 28) ist der Meinung, dass *samādhi* sowohl die Ekstase als auch die Enstase umfasst, je nach der Tiefe der Erfahrung des *samādhi*. Es werden in den Yoga-Sūtras zwei Arten von *samādhi* genannt: *saṃprajñāta* und *asaṃprajñāta samādhi*. Whicher zufolge ist *saṃprajñāta samādhi* eine Form der Ekstase, weil man dabei aus sich heraus tritt und völlig in dem Objekt aufgeht. *Asaṃprajñāta samādhi* ist eine Form der Enstase, weil man dabei vollkommen in sich selbst versinkt.

9.1. *Samprajñāta samādhi*

Samprajñāta samādhi heißt wörtlich übersetzt der *samādhi* mit Erkenntnis (*prajñā*). Es ist die Versenkung, die mit Hilfe eines Objektes oder Gedankens erreicht wird. Dabei gibt es ein Objekt der Wahrnehmung. *Samprajñāta* ist die Versenkung mit Hilfe einer Stütze und wird mittels der Konzentration (*dhāraṇā*) und Meditation (*dhyāna*) erreicht. Durch diese Art von *samādhi* begreift man die Wahrheit und das Leiden nimmt ein Ende. Vijñāna Bhikṣu sagt dazu: „Conscious or Concrete Meditation (*saṃprajñāta samādhi*) is a means of liberation in as much as it leads to the perception of the Reality or Essence, and thus puts an end to all troubles of life and the like (which are the causes of rebirth etc.).”¹⁷⁵

Die Bewegungen des Bewusstseins sind alle zur Ruhe gekommen, bis auf jene, die über das Objekt meditieren. Dabei ist der Geist entweder auf das Absolute in abstrakter Form konzentriert oder aber das Objekt hat ganz konkrete Gestalt. *Citta* hat von Natur aus die Fähigkeit, alle Objekte zu begreifen, es hat dieselbe wesentliche Zusammenziehung und Ausdehnung wie *prakṛti*. *Citta* ist als solches alles durchdringend¹⁷⁶ und wird in *saṃprajñāta samādhi* als allumfassendes Bewusstsein erfahren.

Samprajñāta samādhi umfasst mehrere Stufen und entfaltet sich schrittweise. Es werden ganz allgemein vier Stufen unterschieden (YS I.17), die aufeinander folgen und den vier Formen der Grundeigenschaften (*guṇas*) entsprechen, die in Sūtra II.19 genannt werden („bestimmt oder unbestimmt, [...] mit oder ohne sichtbare Kennzeichen“¹⁷⁷). Diese vier Stufen von *saṃprajñāta samādhi* sind: *vitarka*, *vicāra*, *ānanda* und *asmitā samādhi*.

In folgendem Zitat von Desikachar wird die Bedeutung der einzelnen Stufen sehr kurz und deutlich dargestellt. Er nennt *asmitā* vor *ānanda*, und sagt die beiden Stufen seien sich sehr

¹⁷⁵ JHA, *The Yoga-Darshana*, 3.

¹⁷⁶ Vgl. PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, 281; JHA, *The Yoga-Darshana*, 10.

¹⁷⁷ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 106.

ähnlich. Ich für meinen Teil behalte aber die Reihenfolge bei, wie sie sich bei Patañjali findet.

First we reason, maybe it is like this or maybe it is like that. This is what we call *vitarka* and it uses much logic. Then *vitarka* stops because we can't go on back and forth. So we reflect. That is called *vicāra*, we think a little coolly. As this reflection is refined, *asmitā samādhi* occurs. *Asmitā* here means two things become one; the feeling "I am with it." Then we understand. At that moment we feel a state of blissful happiness. That is *ānanda*. We feel finally that we have understood what we wanted to understand.¹⁷⁸

Ich gehe jetzt auf die einzelnen Stufen genauer ein.

9.1.1. *Vitarka samādhi*

Vitarka samādhi ist der *samādhi* mit „rationaler Überlegung,“¹⁷⁹ mit Hilfe von Befragung oder „logischem Denken.“¹⁸⁰ Im Kommentar von Vyāsa (YB I.17) wird erläutert, dass es sich hierbei um grobstoffliches Wissen handelt. Das Objekt der Meditation ist aus den grundlegenden Elementen wie Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther zusammengesetzt und man erfasst es von der Oberfläche her. Die Auseinandersetzung geschieht auf der Ebene der *guṇas* und ihren Manifestationen. Vācaspati Mīśra gibt in seinem Kommentar zu YS I.17 folgende Erklärung:

As the new archer first aims at large objects only, and then at smaller and smaller ones by and by, so the neophyte in Yoga first learns the nature of gross objects of thought only, such as those made of the five Mahābhūtas (physical states of matter), the four-armed god, &c.; and then the subtle ones.¹⁸¹

Innerhalb von *vitarka samādhi* wird unterschieden zwischen *savitarka* und *nirvitarka samāpatti* (YS I.42-43). *Samāpatti* ist die betrachtende Vereinigung, in der der Geist klar ist wie ein Kristall und in dem die Beziehung von Seher, Sehen und Gesehenem gespiegelt wird¹⁸² (YS I.41). Eine solche Betrachtung ist das Resultat von *saṃyama*. In dieser Vereinigung fallen der Geist und das Objekt zusammen, die *guṇas* im Geist entsprechen denen des Objekts. Oder, wie KOELMAN (1970: 196) sagt: „It is [...] a moulding of the mind's *guṇas* into the prakritic likeness of the object.“

a. *Savitarka* ist die Betrachtung, die mit dem Denken verbunden ist. Es wird damit der

¹⁷⁸ T.K.V. DESIKACHAR, *Religiousness in Yoga*, New York/London 1980, 163.

¹⁷⁹ J.W. HAUER, *Der Yoga. Ein indischer Weg zum Selbst*, Stuttgart 1958: 241.

¹⁸⁰ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 41.

¹⁸¹ PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, 33.

¹⁸² BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 70.

Zustand bezeichnet, in dem (a) das Wort, (b) die Sache selbst und (c) die Erkenntnis von einer Sache vermischt sind und nicht voneinander unterschieden werden. (YS I.42) In der Wahrnehmung des Objektes werden sie alle zusammen begriffen, so als wären sie ein und dasselbe.

b. Nirvitarka ist die Betrachtung, die frei vom Denken ist. Dieser Zustand ist frei von verbaler und schlussfolgernder Erkenntnis. Folgende drei Kategorien werden transzendiert: die zwei Kategorien des gültigen Wissens:¹⁸³ 1. Schlussfolgerung (*anumāna-pramāṇa*) und 2. das Wissen durch Überlieferung (*āgama-pramāṇa*), außerdem 3. *savitarka samādhi*. Dazu sagt Vyāsa (YB I.42):

[...] when the consciousness of the *Yogin* during Communion is free from all “fancies” (confused notions) of *verbal* [*āgama*] and *inferential* [*anumāna*] cognitions, - on account of the setting aside of ideas (remembrances) of verbal conventions (on which the connotation of words is based, and upon which all verbal and inferential cognitions are based), - the object (of Cognition) appears in its own pure form, and as such becomes cognised in that form alone; and this “state of Coalescence” (*Samāpatti*) is called “non-vacillating” (*Nirvitarka*).¹⁸⁴

Das (grobstoffliche) Objekt wird in seiner eigenen reinen Form wahrgenommen. Wort, Sache und Erkenntnis werden nicht vermischt und die Erinnerung drückt nicht mehr ihren Stempel auf die Wahrnehmung. Das Objekt erscheint nur als das, was es ist. Es wird in seiner “existentiellen Nacktheit”¹⁸⁵ begriffen. Dass die Bewegungen des Geistes (*vṛtti*) transzendiert werden, bedeutet aber nicht, dass der Yogi die Fähigkeit zur Erinnerung verliert und damit den Gebrauch der Worte und ihrer Bedeutung. Aber er überträgt nicht mehr seine Erinnerung auf alles Wahrgenommene und er ist nicht auf die Wörter und Objekte angewiesen, um sein Bewusstsein zu verwenden. In YS I.43 heißt es „Wenn (der Geist) von Eindrücken der Erinnerung völlig gereinigt ist, wird er wie entleert von seiner eigenen Form, und es leuchtet nur die Wirklichkeit allein.”¹⁸⁶ Whicher bemerkt, dass das „wie entleert von seiner eigenen Form” darauf hinweist, dass der Yogi nicht seine Intelligenz verliert und die Erinnerung nicht ausgelöscht ist. Es zeigt an, dass es nur so ist, als ob er leer wäre, aber er ist es nicht tatsächlich.

¹⁸³ Siehe auch 5.2.1. Gültiges Wissen (*pramāṇa*), 47.

¹⁸⁴ JHA, *The Yoga-Darshana*, 63f.

¹⁸⁵ ELIADE, *Yoga*, 91.

¹⁸⁶ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 70.

“As if” (*iva*) indicates [...] that the locus of self-identity within the mind along with the cognition that “I know the object” no longer obscure clear perception of the object in *vitarka-samādhi*.

[...]

the word *iva* (“as though,” “as if”) is used to show that memory and, by implication, the mind’s essential form/nature as *sattva*-knowledge, implying clear insight, are not destroyed. For this reason, Patañjali can say that the mind (in its functioning as memory) at this moment of the process appears *as if* devoid of its own form.¹⁸⁷

Savitarka als auch *nirvitarka* sind „Erkenntniszustände,” die „durch Konzentration und Meditation über die formale Einheit der ‘Objekte’”¹⁸⁸ erreicht werden. Auf der nächsten Stufe des *samādhi* lässt man diese Zustände zurück, um tiefer zu gehen.

9.1.2. *Vicāra samādhi*

Vicāra samādhi ist die „sinnende Betrachtung.”¹⁸⁹ Diese Betrachtung geschieht ohne verbale und ohne denkende Assoziationen. Es ist die Reflexion, in der man von dem Denken Abstand nimmt, um tiefer gehen zu können. Das Bewusstsein nimmt die Form der Bewegungen im Geist (*vr̥tti*) an und identifiziert sich mit ihnen.¹⁹⁰ Hier handelt es sich um feinstoffliches Wissen, es geht um die Wahrnehmung der subtilen ursprünglichen Elemente. Das Objekt der Meditation wird in seiner Tiefe erfasst. Die Objekte auf dieser Ebene sind: die fünf subtilen Elemente (*tanmātras*) und *ahaṅkāra* bzw. *asmitā-mātra*. Wobei *asmitā-mātra* nur teils erfasst wird und hauptsächlich noch die nächste Stufe des *samādhi* (*ānanda*) unterstützt.¹⁹¹

Auch hier gibt es zwei Arten der Betrachtung: *savicāra* und *nirvicāra samāpatti*. Bei den beiden gilt dieselbe Unterscheidung wie bei *savitarka* und *nirvitarka*.

a. *Savicāra* ist die Meditation über den feinstofflichen Aspekt der Materie. Vyāsa (YB I.44) sagt, dass auf dieser Stufe das Objekt in Bezug auf Raum, Zeit und Ursache betrachtet wird. „Of these the thought-transformation into subtle element is called Meditative [*savicāra*], when their characteristics are in manifestation and when the limitations of consciousness in space, time and operative cause are present.”¹⁹²

Das Objekt wird nur insofern erkannt, als es sich gegenwärtig manifestiert hat. Es werden nur

¹⁸⁷ WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 227f.

¹⁸⁸ ELIADE, *Yoga*, 92.

¹⁸⁹ HAUER, *Der Yoga*, 241.

¹⁹⁰ Vgl. WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 230.

¹⁹¹ Vgl. WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 231.

¹⁹² PRASĀDA, *Patañjali’s Yoga Sutras*, 76.

die Eigenschaften erfasst, die in der Gegenwart anwesend sind.

b. Nirvicāra ist die unbegrenzte Betrachtung des feinstofflichen Objekts. Das Objekt ist unabhängig von Zeit, Raum und Ursache und es zeigen sich nicht nur die gegenwärtigen Eigenschaften. Auf dieser Stufe wird das Wesen, die Essenz aller Eigenschaften erfasst. Diese Essenz aller Eigenschaften bildet auch die Grundlage des Bewusstseins und färbt es durch seine Nähe. *Nirvicāra-samādhi* geschieht, wenn das Bewusstsein seine eigene Identität verliert und nur in dieser essentiellen Form des Objekts verweilt (vgl. YB I.44). Das Objekt wird als Ganzes durch die Intelligenz (*buddhi*) erfasst. Die Objekte der subtilsten Ebene sind die *saṃskāras*, die Samen der Unwissenheit, die den karmischen Rückstand aufrechterhalten. Diese gilt es zu verbrennen.¹⁹³

Patañjali sagt in Sūtra I.47, dass die Erfahrung von *nirvicāra samādhi* zu einer Klarheit des inneren wahren Selbst führt. In dieser Klarheit des inneren Selbst liegt die Weisheit, die wahrheitstragend (*ṛtaṃ-bharā*) ist (vgl. YS I.48). Zwischen dem Sehenden und dem Gesehenen gibt es keine dualistische und unabhängige Beziehung mehr.

At the stage of *nirvicāra samādhi* (*samādhi* without subtle associations) the knowledge that arises is said to be “truth-bearing” (*ṛtaṃ-bharā*); the yogin has attained a „knowing-oneness“ with the whole of manifest *prakṛti* (*mahat*), including the ability to know [...] all of the various manifestations that arise out of *mahat*.¹⁹⁴

Das Objekt wird in seinem reinen Sein wahrgenommen, ohne dass Vorstellungen oder sonstige Bewegungen des Geistes (*vṛtti*) die Wahrnehmung beeinflussen. Dadurch gibt es keine Möglichkeit für Unwahrheit oder Missverständnisse, nur die Wahrheit wird erhalten (vgl. YB I.48). Die Klarheit des Geistes geschieht als Folge der Reinigung der hindernden Eigenschaften von *rajas* und *tamas* und ermöglicht die Wahrnehmung der Dinge, wie sie wirklich sind (vgl. YB I.47). „Having attained to that insight (*prajñā*) which is ‘truth-bearing’ (*ṛtaṃ-bharā*, YS I.48), ‘bearing the truth in oneself,’ the yogin apprehends the innate order (*ṛta*) of cosmic existence and is integrally linked with that order.”¹⁹⁵

Die Einsicht der vorigen Stufen von *samādhi* wird integriert, aber die Erfahrung wird nicht länger einem falschen Selbst zugeschrieben, das in der Unwissenheit (*avidyā*) und Identifikation existiert. Die einzelnen Stufen folgen ganz natürlich aufeinander und jede nachfolgende Stufe beinhaltet die Einsichten der vorigen Stufe. Auf jeder Ebene transzendiert man die Be-

¹⁹³ Siehe 4.1.2. Die Eindrücke im Bewusstsein - *saṃskāra*, 23; 4.2.2. Wie kann man die *kleśas* überwinden?, 32.

¹⁹⁴ WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 261.

¹⁹⁵ WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 235.

grenzung der Identifikation mit den Bewegungen des Geistes (*vṛtti*) und unterscheidet sie von dem wahren Selbst (*puruṣa*). Die Unwissenheit (*avidyā*) und fälschliche Identifikation werden von dem befreienden Wissen und dem eigentlichen Selbst (*puruṣa*) unterschieden. Auf diese Weise wird die Einsicht in die wahre Natur des Selbst (*puruṣa*) und ein zunehmendes Verständnis der Wirklichkeit kultiviert.

WHICHER (1998: 237) bemerkt, dass in dem *Sāṃkhya*-System die Urmaterie im Ruhezustand (*aliṅga, avyakta*) nicht erkennbar ist. Sie liegt jenseits aller Erkenntnis. Aber im Yoga wird *prakṛti* von den körperlosen Wesen, die in *prakṛti* eingegangen sind (*prakṛti-layas*) erfahren (vgl. YS I.19). Ihr Bewusstsein ist völlig in *prakṛti* aufgegangen. Der subtile Bereich der Feinstofflichkeit erstreckt sich bis zu *prakṛti* im Ruhezustand (*aliṅga, avyakta*). Das ist der subtilste Bereich, den es gibt. Doch obwohl diese körperlosen Wesen völlig in *prakṛti* aufgegangen sind, haben sie keine Kenntnis von *puruṣa* gewonnen und bleiben dadurch gebunden in der Existenz der ewigen Wiedergeburten (*samsāra*). Vyāsa merkt dazu in YB I.45 an, dass *puruṣa* zwar auch subtil ist, aber nicht auf dieselbe Art wie *prakṛti*.

But there is the Spirit which is also subtle (beyond Nature). Certainly; but the „Subtility“ of the Spirit is not beyond or higher (than the subtility of Nature), in the same way as that of Nature is beyond that of the Dissoluble (Great Principle); for the simple reason that even though the Spirit is some sort of *cause* of Nature and the rest, it is not their *constituent* cause. Thus then, this „subtility“ must be regarded as reaching its culminating (highest) point in Nature.¹⁹⁶

Die Feinheit von *puruṣa* ist nicht relativ, sie steht nicht unter dem Einfluss der Veränderung, sondern ist absolut. *Samprajñāta samādhi* ist die Versenkung mit Erkenntnis und die Erkenntnis führt bis in die tiefsten Bereiche der Materie im Ruhezustand (*aliṅga, avyakta*). Erst auf der Ebene des *asamprajñāta samādhi* wird *puruṣa* in seiner reinen Form erfahren.¹⁹⁷

9.1.3. *Ānanda samādhi*

Ānanda samādhi ist die Versenkung mit Seligkeit. Auf die vorhergehenden zwei Stufen folgt ein Zustand der Seligkeit. Die Seligkeit, die erfahren wird, ist ein Ausdruck des Wohlbefindens und des Glücks, das der Eigenschaft von *sattva* innewohnt. Auf dieser Stufe dominiert *sattva*, es sind aber laut Bhoja Rāja noch Spuren von *tamas* und *rajas* vorhanden (vgl. RM I.17). Die Eigenschaften von *tamas* und *rajas* halten das wahre Selbst zwar in der Welt gefangen, aber ebenso auch *sattva*. Auf der Suche nach dem Zustand von Glückseligkeit (*sattva*) verstrickt sich der Mensch in die Welt und wird abhängig. „It is ultimately the attachment to

¹⁹⁶ JHA, *The Yoga-Darshana*, 69f.

¹⁹⁷ Vgl. WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 237.

the pleasure derived from *sattva* that causes misidentification, dissatisfaction, and bondage and that, even on the subtle levels of *prakṛti*, generates and sustains *saṃsāric* or mistaken identity.”¹⁹⁸

Auf der Ebene von *ānanda* richtet man die Konzentration auf den eigenen Wahrnehmungsapparat und die Identifikation löst sich in dem Ichbewusstsein (*ahaṃkāra*) auf. Bei der Evolution aus *prakṛti* wird gezeigt, dass die Sinnesorgane entstehen, wenn *sattva* im Ichbewusstsein (*ahaṃkāra*) vorherrscht.¹⁹⁹ Deswegen sagt Vācaspati Mīśra (TV I.17), dass sich die Seligkeit auf die Sinnesorgane bezieht, da in ihnen die Qualität von *sattva* vorherrscht.

The nature of the powers of sensation is to enlighten, because they are born out of the principle of individuality, with the quality of essentiality (*Sattva*) predominating. Pleasure is a manifestation of the quality of Essentiality (*Sattva*). Acts of sensation too are therefore of the nature of pleasure. The manifestation of consciousness consisting of the illumination of this aspect is bliss.²⁰⁰

Durch die Konzentration auf die Eigenschaft von *sattva* im Ichbewusstsein, erlebt man einen vorübergehenden Zustand der Seligkeit. Die einzige *vṛtti*, die noch im Bewusstsein vorhanden ist, ist die, glücklich zu sein (vgl. YV I.17). Es gibt die Gefahr, dass man diese Stufe irrtümlicherweise für das letzte Ziel im Yoga hält.

9.1.4. *Asmitā samādhi*

Asmitā samādhi ist verbunden mit dem Gefühl „Ich bin.“ Auf der vorigen Stufe von *ānanda* wurde das Ichbewusstsein (*ahaṃkāra*) vollkommen verwirklicht. Dadurch ist es möglich, die fehlerhafte Natur der *guṇas* zu erkennen und Gleichmut (*vairāgya*) ihnen gegenüber zu entwickeln. Allmählich gelangt man zu einer subtileren Erfahrung der Ekstase (*samādhi*). Das Objekt der Meditation ist hier das vermeintliche Subjekt selbst – die Identität, die sich alle Erfahrungen als sich eigen zuschreibt. Vācaspati Mīśra sagt dazu in TV I.17:

Egoism is the subtle cause of the instrumental powers inasmuch as they are born out of it; and this egoism appearing as the self, the subject is the consciousness of being one with the self. This Cognitive Trance has the subject for its sphere of action, because the subject is always hidden behind egoism.²⁰¹

Die Identifizierung mit dem Ichbewusstsein (*ahaṃkāra*) löst sich auf und das Bewusstsein identifiziert sich voll und ganz mit der Vernunft bzw. dem Intellekt (*mahat/ buddhi*). Dieser

¹⁹⁸ WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 239.

¹⁹⁹ Vgl. 2.5.3 Die 23 Elemente (*tattvas*), S. 11.

²⁰⁰ PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, 33.

²⁰¹ PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, 33.

Zustand ist unberührt von *tamas* und *rajas*, es existiert nur *sattva* allein (vgl. RM I.17). Während *asmitā-samādhi* gibt es kein anderes Objekt der Kontemplation mehr als *mahat*, die erste Stufe der Evolution aus *prakṛti*.²⁰² Auf der Ebene von *mahat* bzw. *buddhi* verbinden sich *puruṣa* und *prakṛti* durch *saṃyoga* und erscheinen als das Gefühl des „Ichseins“ (*asmitā*). *Asmitā* ist die Einheit von dem wahren Selbst (*puruṣa*) und der subtilsten Ebene von *prakṛti*. Aus dieser Einheit entsteht das Gefühl einer eigenen authentischen Identität.

In YS II.6 wird *asmitā* folgendermaßen definiert: „*Asmitā* ist gewissermaßen die Identität oder die Verschmelzung der Kraft des Bewußtseins (*Puruṣa*) mit der Kraft der Erkenntnis (*Buddhi*).“²⁰³ In dieser Verschmelzung nimmt die Unwissenheit und fälschliche Identifizierung ihren Anfang und dort nimmt sie auch ihr Ende. Während *asmitā-samādhi* erkennt man, dass die Identität, die man für authentisch gehalten hat, zusammengesetzt und wandelbar ist und nur durch das Zusammenspiel von *puruṣa* und dem Bewusstsein unter dem Einfluss von *avidyā* aufrecht erhalten wird. Durch die Einsicht in das Wesen von *asmitā* löst sich die Verbindung (*saṃyoga*) von *puruṣa* und *cittavṛtti* auf. Das Gefühl des „Ichseins“ (*asmitā*) und die Spiegelung des wahren Selbst (*puruṣa*) darin bilden keine Einheit mehr. Die Identifizierung mit dem Ego wird transzendiert und in eine reine Bewusstheit des Seins transformiert. Diese Bewusstheit des Seins wird immer noch von einem „ich“ gemacht, aber sie ist nicht länger egoistisch.²⁰⁴ Die Vorstellung, ein begrenztes, eingeschränktes und von dem Wohlgefühl von *sattva* abhängiges Wesen zu sein, hört auf das Bewusstsein zu durchziehen. „The term *asmitā* does not refer merely to being, or to existence, but to the consciousness of being or existence, since the term *asmi* is specific to a subject (“I”) that proclaims its existence.“²⁰⁵

Es stellt sich eine erhöhte Fähigkeit der Wahrnehmung ein und die Erfahrungen werden nicht mehr einem falschen Selbst zugeschrieben. Man macht jedoch noch nicht die Erfahrung von *puruṣa*. Was man erfährt ist *asmitā*, die Vereinigung von dem Spiegel der Erkenntnis (*buddhi*) im Zustand von *sattva* und dem reflektierten Licht des Selbst (*puruṣa*).

By concentration on the knower we reach the awareness-light projected by the Self. We do not actually grasp the very essence of the Self, we gain access only to its liminal result that is, its

²⁰² Vgl. 2.5.3 Die 23 Elemente (*tattvas*), S. 11.

²⁰³ TAIMNI, *Wissenschaft des Yoga*, 134.

²⁰⁴ Vgl. WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 245.

²⁰⁵ WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 245.

illuminating participation in the sattva of the function-of-consciousness. We reach the Self as debased into a consciousness, not as a transcendent Awareness.²⁰⁶

Die Erfahrung von *asmitā* mündet in der Verwirklichung der Kraft der Unterscheidung (*vivekakhyaṭi*), die dazu führt, dass man die irrtümliche Identifikation erkennt und auflöst. Die Unterscheidungskraft ist das Mittel, um die Unwissenheit (*avidyā*) zu beseitigen. Wenn die Unwissenheit (*avidyā*) beseitigt ist, ist auch die Verbindung von *puruṣa* und *prakṛti* nicht länger wirksam (vgl. YS II.25-26), und die Freiheit (*kaivalya*) stellt sich von selbst ein (vgl. YS IV.26). Man erfährt *asamprajñāta samādhi* und das wahre Selbst (*puruṣa*) wird verwirklicht.

9.2. *Sabīja* und *nirbīja samādhi*

In YS I.46 heißt es, dass die vier Stufen von *vitarka* und *vicāra samāpatti* die „keimhafte Versenkung“²⁰⁷ (*sabīja samādhi*) bilden. Es stellt sich die Frage was mit dem Keim (*bīja*) gemeint ist. Eine Interpretation ist die, *bīja* als Objekt zur Unterstützung der Kontemplation zu verstehen.²⁰⁸ Aus der Sicht von dem wahren Selbst (*puruṣa*) haben die verschiedenen Ebenen von *samprajñāta samādhi* ihren Ursprung (Keim) in äußeren Objekten und deswegen wird er als keimhaft (*sabīja*) bezeichnet (vgl. YB I.46). Bhoja Rāja (RM I.46) erklärt es folgendermaßen: „With a seed, (saviṣa) means conscious meditation, (or Samādhi having a distinct recognition,) because such meditations have always something to rest upon.“²⁰⁹

Asamprajñāta samādhi stützt sich auf keinerlei äußere Objekte und deswegen ist er ohne Keim (*nirbīja samādhi*).

Eine andere Interpretation bezieht sich auf die wörtliche Bedeutung des Keims (*bīja*).²¹⁰ Hier bezeichnet der Keim die Eindrücke (*saṃskāra*), die selbst bei der Erfahrung von *samprajñāta samādhi* im Bewusstsein zurück bleiben und damit erneut zu Bindung und zur Entstehung von *vṛttis* führen. „Diese ‚Einfaltung‘ [*sabīja samādhi*] enthält immer noch in der Form von unterbewußten Bewirkern die Keime der Entfaltung zu neuen leidbedingten Bewegungen der ‚seelischen Welt‘.“²¹¹

Vijñāna Bhikṣu (YV I.46) sagt, dass die äußeren Objekte Qualitäten besitzen, die nicht zu

²⁰⁶ GASPAR KOELMAN, *Pātañjala Yoga. From Related Ego to Absolute Self*, Poona 1970, 215.

²⁰⁷ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 71.

²⁰⁸ Vyāsa YB I.46; Bhoja Rāja RM I.46; GOSH, *Original Yoga*, 219; TAIMNI, *Wissenschaft des Yoga*, 109.

²⁰⁹ RAJENDRALALA MITRA, *The Yoga Aphorisms of Patanjali with the Commentary of Bhoja Raja and an English Translation*, Calcutta 1883, 54.

²¹⁰ HAUER, *Der Yoga*, 243.

²¹¹ HAUER, *Der Yoga*, 243, 466 n.11.

puruṣa gehören. Durch diese Objekte entstehen Eindrücke (*saṃskāra*), die dann wiederum die Samen (*bīja*) für Unzufriedenheit und zukünftiges Leid sind. An einer anderen Stelle (YSS, p. 26) sagt Vijñāna Bhikṣu, dass die vier Stufen von *vitarka* und *vicāra* keimhaft sind, erstens weil sie ein Objekt der Unterstützung (*ālambana*) haben und zweitens weil durch sie neue geistige Vorgänge entstehen, die zu erneuter Identifizierung führen.

Die zwei Auslegungen der Bedeutung des Keims (*bīja*) widersprechen sich allerdings nicht. Denn *saṃprajñāta samādhi* bezieht sich einerseits auf äußere Objekte, andererseits wird erst durch *dharma-megha-samādhi* bzw. *asaṃprajñāta samādhi* die Wirkung der *kleśas* und des *karma* vollkommen überwunden (vgl. YS IV.30). Das bedeutet, das *saṃprajñāta samādhi* noch die Gefahr der Anhaftung und damit einen neuen Eindruck hinterlassen kann. Das Wort *bīja* wird an anderer Stelle dafür verwendet, um die störenden Kräfte (*kleśas*) und die Eindrücke (*saṃskāra*) zu beseitigen.²¹² In YS I.50-51 wird der Zusammenhang von *nirbīja samādhi* mit den Eindrücken (*saṃskāra*) deutlich ausgesprochen. Und Vijñāna Bhikṣu stellt die Verbindung von dem äußeren Objekt mit dem Keim (*bīja*) her, indem er sagt, dass durch die Eigenschaften des äußeren Objekts, die nicht zu *puruṣa* gehören, erneut ein Eindruck (*saṃskāra*) entsteht.

9.3. *Asaṃprajñāta samādhi* und *kaivalya*

Asaṃprajñāta samādhi bedeutet übersetzt: nicht der *samādhi* mit Erkenntnis (*prajñā*).

Das Bewusstsein ist frei von Objekten, die Versenkung geschieht, ohne dass ein Objekt dazwischentritt und so ist es möglich, den gesamten geistigen Zustand zu transzendieren. Es ist ein reines, unmittelbares Begreifen des Seins. Die Eindrücke (*saṃskāras*) werden verbrannt und die bereits aktivierten karmischen Kräfte außer Kraft gesetzt. Trotzdem bleibt noch ein Rest von vergangenen Eindrücken (*saṃskāra-śeṣa*) zurück (vgl. YS I.18). Vyāsa schreibt dazu in seinem Kommentar (YB I.18): „The ultra-cognitive trance is that state of mental restraint [*nirodha*], in which all its modifications cease from action and remain only *in posse*. Its means is the Higher desirelessness.”²¹³

Die störenden Kräfte (*kleśas*) werden letzten Endes nicht durch eine bestimmte Übung oder Technik überwunden, sondern durch die Einstellung des Gleichmuts, selbst gegenüber der wertvollen Unterscheidungskraft und der Allmacht und Allwissenheit, die daraus resultieren (vgl. YS III.49). Auf den Zusammenhang von *para-vairāgya* mit *kaivalya* habe ich bereits

²¹² Vgl. 4.2.2 Wie kann man die *kleśas* überwinden?, S. 32.

²¹³ PRASĀDA, *Patanjali's Yoga Sutras*, 34.

hingewiesen.²¹⁴

Die zurück gebliebenen Eindrücke (*saṃskāra*) erzeugen keine Bewegungen mehr, die zu falscher Identifizierung führen, sie ruhen nur unwirksam als Rest im Bewusstsein. Sie werden zusammen mit dem Bewusstsein in ihrem eigenen Ursprung aufgelöst und ermöglichen damit die Verwirklichung von *puruṣa* als reinem und freiem Wesen. Vyāsa (YB I.51) erklärt es folgendermaßen:

The mind, along with the *saṃskāras* of *samādhi* on external objects (i.e., emergence or externalization = *vyutthāna*) and the *saṃskāras* of cessation which lead one to liberation, are dissolved into their own original basis. Thus the *saṃskāras* do not cause the mind to continue to exist but prevent its involvement. Since that mind, no longer empowered, withdraws together with the *saṃskāras* (which lead to liberation), the *puruṣa* is established in its own true nature, and is therefore called pure, alone, and free or liberated.²¹⁵

Bhoja Rāja (RM I.51) sagt, dass die Bewegungen (*vr̥tti*), die aus den übrig gebliebenen Eindrücken entstehen, bewältigt werden, indem der Yogi unterscheidet „es ist weder das, noch das“ (*neti, neti*) und sich dadurch der keimlose *samādhi* verwirklicht.

Die *guṇas* kehren in ihren Ursprung zurück (*pratiprasava*) und haben keinen Zweck mehr für das wahre Selbst (*puruṣa*). Der Zustand der Freiheit (*kaivalya*) setzt ein und *puruṣa* gründet sich in seiner eigenen Wesensidentität der reinen Bewusstseinskraft (vgl. YS IV.34).

Auch wenn im Zustand des *asamprajñāta samādhi* jegliche Bewegungen im Bewusstsein (*vr̥tti*) vorübergehend vollkommen eingestellt sind, bedeutet das nicht, dass die *vr̥ttis* im Gesamten für immer aufhören und die Funktionen des Bewusstseins ausgelöscht sind. Hat man den höchsten *samādhi* verwirklicht, so ist das Ergebnis nicht die Isolation und Vereinsamung oder ein bewusstseinsloser Zustand. Es kommt zu einer völligen Wende des Bewusstseins, die Perspektive verschiebt sich von dem begrenzten Bewusstsein hin zu dem wahren Selbst, dem reinen und alleinigen Seher. Die Einsicht und Weisheit, die erfahren wird, ist unbegrenzt und die fälschliche Identifizierung mit *prakṛti* nicht länger wirksam. *Prakṛti* existiert weiterhin, aber die *guṇas* haben keine Macht mehr über den Yogi, es gibt keinen Schleier der Unwissenheit mehr zwischen ihm und *prakṛti*. Was aufhört zu existieren ist die Unwissenheit (*avidyā*) und die darauf folgende Identifizierung des Sehers mit dem Bewusstsein. Im *samādhi* ohne Keim ist der Same jeglicher Ignoranz verschwunden.

²¹⁴ Vgl. 6.7.2 *Para-vairāgya*, S. 62.

²¹⁵ Zit. nach WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 268.

[...] in the state of “aloneness” (*kaivalya*) *puruṣa* and *prakṛti* are simultaneously liberated in that, all ignorance having been removed, *they are both “known,” included, and are therefore free to be what they are.* There being no power of misidentification remaining in *nirbīja samādhi*, the mind ceases to operate within the context of the afflictions, karmic accumulations, and consequent cycles of *samsāra* implying a mistaken identity of selfhood subject to birth and death.²¹⁶

Um *kaivalya* zu verwirklichen, müssen beide, *puruṣa* und *prakṛti* anwesend sein. *Puruṣa* ist die Bewusstseinskraft, die Kraft des Sehens und *prakṛti* repräsentiert das Gesehene. Der Bereich der *guṇas* ist völlig auf den Bereich des wahren Selbst (*puruṣa*) eingestimmt. Der Yogi hat seinen Platz in der Welt gefunden und kämpft nicht länger darum, seine Identität im Bereich der Materie (*prakṛti*) zu finden und aufrechtzuerhalten.

Die Freiheit im Zustand von *kaivalya* unterscheidet sich von jeder anderen Art von Freiheit, die man kennt. Diese Art von Freiheit liegt in uns selbst verborgen und kann nur erfahren werden, wenn sich der Schleier der Unwissenheit auflöst. *Kaivalya* kommt von dem Adjektiv *kevala* „nur, einzig, allein“²¹⁷ und bezieht sich auf die „Ausschließlichkeit des Sehens.“²¹⁸ Patañjali gebraucht ganz bewusst das Wort *kaivalya* und verwendet nicht *mokṣa*, *mukti* oder ein anderes Wort, um diese Freiheit zu bezeichnen. In YS II.20 wird gesagt: „Der ‚Sehende‘ ist nichts anderes als die Energie der Schau.“²¹⁹ Der Sehende ist das reine Sehen, frei von dem Zustand der Ichverhaftung und den daraus folgenden Verfärbungen des Bewusstseins. Es existiert nur das Sehen allein. In diesem „Alleinsein“ befindet man sich in Harmonie mit sich und der Umwelt, und es existiert keinerlei Abhängigkeit.

Das Wort *kaivalya* [...] impliziert eine Freiheit, die sich auf die existentielle Tatsache gründet, daß der Mensch inmitten einer verwirrenden Vielfalt von Objekten um ihn herum allein ist. Die existentielle Bedeutung des Alleinseins, der Andersheit und der Gemeinsamkeit zu verstehen, nicht in einem zeitlichen Vorgang, sondern durch ein augenblickliches Bewußtwerden, heißt, daß man die Freiheit verwirklicht und von Augenblick zu Augenblick in ihr lebt.²²⁰

²¹⁶ WHICHER, *Integrity of the Yoga Darśana*, 278.

²¹⁷ APTE, *Dictionary*, 374b.

²¹⁸ MALDONER, *Yoga Sūtra*, 40.

²¹⁹ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 106.

²²⁰ BÄUMER/ DESHPANDE, *Wurzeln des Yoga*, 168.

10. Schlusswort

Yoga wird ganz allgemein als Weg zur Einheit verstanden. In dieser Vorstellung wird man rückverbunden mit der ureigenen Quelle und alles erscheint als gleichsam eins. Da sich die Yoga-Sūtras aber stark auf die Sāṃkhya-Philosophie stützen, die ein dualistisches Weltbild präsentiert, ist eine Auslegung als Einheit nicht möglich. In den Yoga-Sūtras identifiziert sich das wahre Selbst (*puruṣa*) aus Unwissenheit und Verblendung (*avidyā*) mit der Welt (*prakṛti*) und ihren Erscheinungsformen und hält sich für materiell. Diese einheitliche Verbindung (*saṃyoga*) von Selbst (*puruṣa*) und Materie (*prakṛti*) führt zu Leid (*duḥkha*) und hört auf zu wirken, wenn ihr eigentliches Ziel realisiert wird. Nämlich die Verwirklichung der Unterscheidungskraft (*viveka*), die dazu führt, dass das wahre Selbst (*puruṣa*) den Irrtum erkennt und zu sich selbst zurückkehrt. Die Unwissenheit verliert ihre Kraft und beide – das Selbst (*puruṣa*) und die Materie (*prakṛti*) – sind frei, um in ihrer eigenen Wesensform zu existieren. Ohne die Existenz des jeweils anderen ist es weder dem Selbst (*puruṣa*) noch der Materie (*prakṛti*) möglich, dieses Ziel zu erreichen. Nur durch die Materie (*prakṛti*) kann sich das Selbst (*puruṣa*) erkennen und zu seiner wahren Identität finden.

Yoga wird in Sūtra I.2 mit *nirodha* gleichgesetzt. Generell gibt es zwei Arten, *nirodha* zu übersetzen, einerseits als „Unterdrückung“ und andererseits als „zur-Ruhe-Kommen.“

Die Darstellung von *nirodha* als Unterdrückung skizziert Yoga als Praxis, die darauf abzielen scheint, sich der Welt zu entfremden. Aus Enttäuschung und Verzweiflung möchte man vor der Welt fliehen, aber eigentlich flieht man nur vor dem Gefühl der Enttäuschung und damit vor sich selbst. Man findet vielleicht kurzweilig Ruhe, aber die wahre Freiheit lässt sich in der Flucht nicht finden.

Versteht man *nirodha* als „zur-Ruhe-Kommen,“ steht die Passivität im Vordergrund. Es besteht die Gefahr, Yoga als passives Abwarten und Hinnehmen von allem, was ist, zu verstehen.

Die eine Interpretation betont die Aktivität und die andere die Passivität.

Ich bin der Meinung, dass Patañjali mit seiner Darstellung von Yoga einen „goldenen Weg der Mitte“ darlegt. Schon die Zweideutigkeit des Begriffs Yoga weist darauf hin. Yoga bezeichnet einerseits den (aktiven) Weg und andererseits das (passive) Ziel. Und die zwei Elemente der Übung (*abhyāsa*) und des Gleichmuts (*vairāgya*) sind der Kern der Yoga-Praxis. Es gilt, beide zugleich auszuüben, es genügt nicht, sich für eines der beiden zu entscheiden. Indem man sich darin übt, diese zwei gegensätzlichen Pole zugleich wirken zu lassen, geht man den goldenen Weg der Mitte. Es ist eine ständige Gratwanderung, auf der man mehr und mehr Sicherheit gewinnt. Als Ergebnis wird der Geist ruhig und das „Ich,“ das

aus Unwissenheit (*avidyā*) existiert und von Vorlieben und Abneigungen geprägt ist, steht nicht mehr im Zentrum aller Entscheidungen. Die Verbindung (*saṃyoga*) von Selbst (*puruṣa*) und Materie (*prakṛti*) und alle daraus resultierenden Erscheinungen lösen sich allmählich auf. Mein Vorschlag der Übersetzung von *nirodha* ist „Zurückhaltung.“ In diesem Wort steckt sowohl die aktive, als auch die passive Komponente der Übung (*abhyāsa*) und Loslösung (*vairāgya*). Zurückgehalten werden jene Bewegungen im Geist, die uns in der bedingten Existenz gefangen halten und unsere Gewohnheiten fördern. Damit führt die Zurückhaltung (*nirodha*) zu Freiheit in den Entscheidungen und letztlich zur Befreiung des wahren Selbst.

Auch *samādhi* beinhaltet als Wort dieselbe Zweideutigkeit wie Yoga, es umfasst sowohl den Weg, als auch das Ziel. Damit ist die spirituelle Erleuchtung (*samādhi*) nicht das Ziel, das am Ende des Weges belohnend wartet. Die Schritte auf dem Weg sind selbst das Ziel. Sie sind mit Achtsamkeit, mit Bemühung (*abhyāsa*) und Gleichmut (*vairāgya*) auszuführen, und indem man sich darin übt, beherrscht man die Gratwanderung mehr und mehr. Es kommen stets neue Gelegenheiten und neue Herausforderungen, um sein Können unter Beweis zu stellen.

Yoga ist nicht irgendwo fern der Welt zu praktizieren, es ist nicht an einen Kontinent und an eine bestimmte Denkweise gebunden. Yoga betrifft den Menschen als solchen und richtet sich an sein tiefes Bedürfnis nach wahrer Freiheit. Patañjali gibt uns mit den Yoga-Sūtras einen Schlüssel in die Hand, aber letztendlich liegt es an jedem Einzelnen, ihn zu benutzen und zu entscheiden, in welche Richtung er ihn dreht.

11. Literaturverzeichnis

- APTE VAMAN SHIVRAM (2004). *The Practical Sanskrit-English Dictionary. Containing Appendices on Sanskrit Prosody and Important Literary and Geographical Names of Ancient India*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- BABA BANGALI (2005). *Yogasūtra of Patañjali. With the Commentary of Vyāsa. Translated into English with Copious Notes*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- BÄUMER BETTINA, DESHPANDE P. Y. (2003). *Patañjali. Die Wurzeln des Yoga. Die klassischen Lehrsprüche des Patañjali*. Bern: O. W. Barth.
- BENOIT HUBERT (1958). *Die hohe Lehre. Der Zen-Buddhismus als Grundlage psychologischer Betrachtungen*. München: Otto Wilhelm Barth.
- BRUNTON PAUL (1971). *Die Weisheit des Überselbst*. Freiburg: Hermann Bauer.
- BRUNTON PAUL (1978). *Die Philosophie der Wahrheit - tiefster Grund des Yoga*. Freiburg: Hermann Bauer.
- CLARKE J. J., Hsg. (1997). *C. G. Jung und der östliche Weg*. Düsseldorf: Patmos.
- DASGUPTA SURENDRANATH (1951). *A History of Indian Philosophy*. Vol. I. Cambridge: Cambridge University Press.
- DASGUPTA SURENDRANATH (1974). *Yoga Philosophy in Relation to Other Systems of Indian Thought*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- DASGUPTA SURENDRANATH (1992). *Indische Mystik*. Satteldorf: Adyar Theosophische Verlagsgesellschaft.
- DASGUPTA SURENDRANATH (2002). *Yoga as Philosophy and Religion*. London: Trubner and Co.
- DÉCHANET J.M. (1959). *Yoga für Christen. Die Schule des Schweigens*. Aus d. Franz. v. Hermann Affolter. Switzerland: Räber&Cie.
- DESIKACHAR T.K.V. (1980). *Religiousness in Yoga*. New York/London: University Press of America.
- DESIKACHAR T.K.V. (2006). *Über Freiheit und Meditation. Das Yoga Sūtra des Patañjali. Eine Einführung*. Übers. aus dem Englischen von Beatrice Müller. Petersberg: Via Nova.
- DEUSSEN PAUL (1922). *Die nachvedische Philosophie der Inder. Nebst einem Anhang über die Philosophie der Chinesen und Japaner*. Leipzig: F. A. Brockhaus.
- ELIADE MIRCEA (1999). *Der Yoga des Patañjali. Der Ursprung östlicher Weisheitspraxis*. Übers. v. Edward Kanterian. Freiburg im Breisgau: Herder.

- ELIADE MIRCEA (2004). *Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit*. Aus dem Franz. v. Inge Köck. Frankfurt/M.: Insel.
- FEUERSTEIN GEORG (1979). *The Yoga-Sūtra of Patañjali. An exercise in the Methodology of Textual Analysis*. New Delhi: Arnold-Heinemann.
- FEUERSTEIN GEORG (1981). *Der Yoga im Lichte der Bewusstseinsgeschichte der indischen Kultur*. Schaffhausen: Novalis.
- FEUERSTEIN GEORG (1996). *The Philosophy of Classical Yoga*. Rochester/Vermont: Inner Traditions International.
- FEUERSTEIN GEORG (2001). *The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Prescott/Arizona: Hohm Press.
- FRAUWALLNER ERICH (1953). *Geschichte der indischen Philosophie I. Die Philosophie des Veda und des Epos. Der Buddha und der Jina. Das Samkhya und das klassische Yoga-System*. Salzburg: Otto Müller.
- FUCHS RUDOLF (2001). *Acht Stufen - Ein Weg. Die Yogasūtras des Patañjali*. Stuttgart: Yogaschule Stuttgart.
- FUCHS RUDOLF (2004). *Die Verborgenen Pforten zum Yoga. Von Yesudian zu Patañjali. Beispiele und Übungen*. Stuttgart: Raja-Verlag.
- GOSH, SHYAM (1980). *The Original Yoga as expounded in Śiva-Samhitā, Gheraṇḍa-Samhitā and Pātañjala Yoga-sūtra*. New Delhi: Munshiram Manoharlal.
- HARTRANFT CHIP (2003). *The Yoga-Sūtra of Patañjali. A New Translation with Commentary*. Boston/London: Shambhala.
- HAUER J. W. (1958). *Der Yoga. Ein indischer Weg zum Selbst. Kritisch-positive Darstellung nach den indischen Quellen mit einer Übersetzung der maßgeblichen Texte*. 2. umgearb. und erw. Aufl. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- HUMMEL REINHART (1990). *Yoga – Meditationsweg für Christen? Probleme einer christlichen Yoga-Rezeption*. EZW_Information Nr. 112, Stuttgart X (pdf-Datei, Quelle: www.ekd.de/download/EZWINF112.pdf, 11.08.2008).
- ISBERT OTTO ALBRECHT (1955). *Yoga und der Weg des Westens. Der geistige Pfad des modernen Menschen*. Stuttgart: Hans E. Günther.
- JHA GANGĀNĀTHA (1934). *The Yoga-Darshana. Comprising the Sūtras of Patañjali - with the Bhāṣya of Vyāsa*. Madras: Asian Humanities Press.
- JHA GANGĀNĀTHA (1995). *Yogasārasaṅgraha of Vijñānabhikṣu. Sanskrit Text and English Translation*. Delhi: Parimal Publications.
- JOSHI K. S. (1965). „On the Meaning of Yoga.“ in: *Philosophy East and West* 15.1: 53-64.

- KARYALAYA GOVIND BHAWAN (1997). *The Bhagavadgītā or The Song Divine. With Sanskrit Text and English Translation*. Gorakhpur: Gita Press.
- KOELMAN GASPAR M. (1970). *Pātañjala Yoga. From Related Ego to Absolute Self*. Poona: Papal Athanaeum.
- KRISHNAMACHARYA EKKIRALA (1998). *Der Yoga des Patanjali*. Gesamtausgabe Teil 1 und Teil 2. Wermelskirchen: Ed. Kulapati.
- KRISHNAMURTI JIDDU (1993). *Du bist die Welt. Reden und Gespräche*. Übers. aus dem Englischen von Susanne Schaup. Frankfurt am Main: Fischer.
- LARSON GERALD J. (1978). Review von KOELMAN GASPAR M.: „Pātañjala Yoga: From Related Ego to Absolute Self.“ *Philosophy East and West* 28.2: 236-239.
- LINDQUIST SIGURD (1932). *Die Methoden des Yoga*. Lund: Håkan Ohlssons Buchdruckerei.
- MALDONER HELMUTH (2007). *Yoga Sūtra. Der Yogaleitfaden des Patañjali*. Stuttgart: Raja Verlag.
- MITRA RĀJENDRALĀLA (1883). *The Yoga Aphorisms of Patañjali with the Commentary of Bhoja Rāja*. Calcutta: Asiatic Society of Bengal.
- MÜLLER MAX (1952). *The Six Systems of Indian Philosophy*. Calcutta: B. N. Bose.
- MYLIUS KLAUS (1999). *Wörterbuch Sanskrit-Deutsch*. Leipzig u.a.: Langenscheidt.
- PRABHAVANANDA SWAMI, ISHERWOOD CHRISTOPHER (2007). *How to know God. The Yoga Aphorisms of Patanjali*. Canada: Vedanta Society.
- PRASĀDA RĀMA (1978). *Patanjali's Yoga Sutras. With the commentary of Vyāsa and the gloss of Vāchaspati Miśra*. New Delhi: Oriental Books Reprint Corporation.
- RADHAKRISHNAN SARVEPALLI (1953). *The Principal Upaniṣads*. Edited with Introduction, Text, Translation and Notes. London: George Allen and Unwin.
- RADHAKRISHNAN SARVEPALLI (1958). *Indian Philosophy*. 2 vols. New York/ London: The Macmillan Company/ George Allen and Unwin.
- RADHAKRISHNAN SARVEPALLI (1961). *Religion in Ost und West*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn.
- RADHAKRISHNAN SARVEPALLI (1961). *Wissenschaft und Weisheit. Westliches und Östliches Denken*. München: Nymphenburger Verlagshandlung.
- RUKMANI, T.S., Übers. (1981-89). *Yogavārttika of Vijñānabhikṣu: Text with English Translation and Critical Notes along with the text and English translation of the Pātañjala Yogasūtras and Vyāsabhāṣya*. Vol. I-IV. New Delhi: Munshiram Manoharlal.

- RUSSELL PETER (2007). *Quarks, Quanten und Satori. Wissenschaft und Mystik: Zwei Erkenntniswege treffen sich.* Übers. v. Barbara Diederichs. Bielefeld: J. Kamphausen.
- SONI JAYANDRA (1991). „Das Selbst in der Yoga-Philosophie.“ In: *Conceptus. Zeitschrift für Philosophie* 65, 39-46.
- SRIRAM R. (2001). *Yoga. Neun Schritte in die Freiheit.* Berlin: Theseus.
- SRIRAM R. (2006). *Patañjali. Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung.* Berlin: Theseus.
- TAIMNI I.K. (2006). *Die Wissenschaft des Yoga. Die Geheimnisse der Yoga-Sutras entschlüsselt.* Grafing: Aquamarin.
- TATYA TOOKARAM (1885). *The Yoga Philosophy, being the text of Patañjali, with Bhoja Raja's commentary; with their translations in english by Dr. Ballantyne and Govind Shastri Deva.* Bombay: Subodha-Prakash Press.
- TOLLE ECKHART (2003). *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen.* Bielefeld: Kamphausen.
- VAN BUITENEN J. A. B. (1962). *The Maitrāyaṇīya Upaniṣad. A Critical Essay, with Text, Translation and Commentary.* The Hague: Mouton & Co.
- VARENNE JEAN (1996). *Yoga und die Tradition des Hinduismus.* Aus d. Franz. v. Thomas Fiedler. In: Manfred Düker (Hg.): *Indische Philosophie 2.* Aachen: ein-Fach-verlag.
- VIVEKANANDA SWAMI (2003). *Vedanta. Der Ozean der Weisheit. Eine Einführung in die spirituellen Lehren und die Praxis des geistigen Yoga in der indischen Vedanta-Tradition.* Bern: O. W. Barth.
- VIVEKANANDA SWAMI (2007). *Raja- Yoga. Mit den Yoga-Aphorismen des Patanjali.* Neuenkirchen: Phänomen-Verlag.
- VON BRÜCK MICHAEL (2007). *Bhagavad Gītā. Der Gesang des Erhabenen.* Frankfurt/Leipzig: Verlag der Weltreligionen.
- WERBA CHLODWIG H. (1997). *Verba Indoarica. Radices primariae. Die primären und sekundären Wurzeln der Sanskrit-Sprache.* Wien: Verl. d. Österr. Akad. D. Wiss.
- WERNER KAREL (1977). *Yoga and Indian Philosophy.* Delhi: Motilal Banarsidass.
- WHICHER IAN (1998). *The Integrity of the Yoga Darśana. A Reconsideration of Classical Yoga.* New York: SUNY.
- WHICHER IAN, CARPENTER DAVID, Hsg. (2003). *Yoga. The Indian Tradition.* London/New York: Routledge.
- WILBER KEN (1979). *Wege zum Selbst. Östliche und Westliche Ansätze zu persönlichem Wachstum.* Aus dem Amerikanischen v. Gudrun Theusner-Stampa. München: Kösel.

- WILBER KEN (1996). *Das Spektrum des Bewußtseins. Eine Synthese östlicher und westlicher Psychologie*. Bern/München: Rowohlt.
- WOLZ-GOTTWALD ECKARD (2006). *Yoga-Philosophie-Atlas*. Petersberg: Via Nova.
- WOODS JAMES HAUGHTON (1927). *The Yoga-System of Patañjali. Or the Ancient Hindu Doctrine of Concentration of Mind. Embracing the Mnemonic Rules, called Yoga-Sūtras, of Patañjali and the Comment, called Yoga-bhāshya, attributed to Veda-Vyāsa and the Explanation, called Tattva-Vāiçārādī, of Vāchaspati-Miçra. Translated from the Original Sanskrit*. Delhi/Varanasi/Patna: Motilal Banarsidass.
- YESUDIAN SELVARAJAN/HAICH ELISABETH (1972). *Raja-Yoga. Yoga in den zwei Welten*. Ergolding: Drei Eichen Verlag.
- ZIMMER HEINRICH (1973). *Philosophie und Religion Indiens*. Baden-Baden: Suhrkamp.

12. Anhang

Kurzfassung

Yoga ist ein viel verwendetes Wort, doch dessen eigentliche Bedeutung ist selbst in Indien unklar. Meine Arbeit zielt darauf ab, dem Verständnis von Yoga nach Patañjali's Yoga-Sūtras beizutragen und in der Interpretation auch den Einfluss der Sāṃkhya-Philosophie zu berücksichtigen. Die zentrale Fragestellung dabei ist: Was bedeutet Yoga nach Patañjali? In den Yoga-Sūtras findet sich ein dualistisches Weltbild mit dem Ziel, die Verbindung (*saṃyoga*) von dem wahren Selbst (*puruṣa*) mit der Materie (*prakṛti*) zu trennen. Das Bewusstsein (*citta*) taucht als Ergebnis dieser Verbindung auf und hat zwei Funktionsweisen. Es bindet das Selbst an die Welt und hält es in ihr gefangen. Diese Verbindung wird durch Unwissenheit (*avidyā*) aufrechterhalten. Andererseits bekommt das wahre Selbst (*puruṣa*) durch die Verbindung (*saṃyoga*) die Möglichkeit zu Selbsterkenntnis und Befreiung. Die Unwissenheit löst sich durch die Kraft der Unterscheidung (*viveka*) auf. Die Methoden, die in den Sūtras gegeben werden, dienen dazu, die zweite Funktionsweise des Bewusstseins zu fördern, nämlich der eigentlichen Bestimmung nachgehen zu können und das wahre Selbst zu befreien.

Den Kern jeder Yoga-Praxis bilden die zwei Elemente der Übung (*abhyāsa*) und des Gleichmuts (*vairāgya*). Als Ergebnis dieser beiden entsteht *nirodha*, die Zurückhaltung des Geistes. Man wird fähig, autonom und frei zu handeln und unterliegt nicht länger den Eindrücken (*saṃskāra*), den Handlungen (*karma*) und den Bewegungen des Geistes (*vr̥tti*). Der höchste Ausdruck des Yoga findet sich in *kaivalya*, der Freiheit des Selbst, in der nur noch das Sehen allein existiert. Die Unwissenheit hat keinerlei Macht mehr und die Beziehung zwischen Selbst und Materie ist nicht mehr durch Abhängigkeit bestimmt.

Abstract

Yoga is a word that is much used, but the real meaning is unclear, even in India. With my work I want to contribute to the understanding of Yoga according to Patañjali's Yoga-Sūtra. I also consider the influence of the Sāṃkhya-philosophy in my interpretation. The central question is: What is the meaning of Yoga according to Patañjali?

The Yoga-Sūtra presents a dualistic worldview with the goal to separate the conjunction (*saṃyoga*) of the true self (*puruṣa*) with matter (*prakṛti*). The mind (*citta*) is a result of this conjunction and has two ways to function. It binds the true self and keeps it identified with the material world. This conjunction is maintained by ignorance (*avidyā*). On the other hand, the true self is able to gain self-awareness and final liberation (*kaivalya*) through the mind. Ignorance is dissolved by the power of discrimination (*viveka*). The methods presented in the sūtras aim to cultivate the mind in its function to realize the true self.

The core of every yoga practice is made up of the two elements of practice (*abhyāsa*) and dispassion (*vairāgya*). The result of these two is *nirodha*, the reservation of the mind. The impressions (*saṃskāra*), the actions (*karma*) and the modifications of the mind (*vr̥tti*) no longer have power over the self. The highest form of Yoga is realized in *kaivalya*, the freedom of the self, where seeing alone exists. Ignorance lost all its power and the relation between self and matter is no longer determined by dependency.

Lebenslauf

Name: Renée Gueorguiev
Geburtsdatum: Graz, 01.03.1981
Familienstand: verheiratet
Staatsbürgerschaft: Österreich
Adresse: Spittelauer Lände 9/11a, 1090 Wien
Tel.: 0664-9195505
email: a9900490@unet.univie.ac.at

Schulbildung:

Volksschule Krones	1987 – 1989
Volksschule Sacre Coeur	1989 – 1991
G.I.B.S. (Graz Internationale Bilinguale Schule)	1991 - 1999

Ausbildung:

Universität Wien, Studium A301 296 Publizistik, Philosophie	WS 1999 – SS 2000
Studium A 387 296 Indologie, Philosophie	WS 2000 – WS 2005
Erweiterungsstudium Französisch	WS 2001
Studium A 296 Philosophie	SS 2006
Ausbildung der Mal- und Gestaltungstherapie (Erwin Bakowsky)	2005 – 2008

Erfahrung:

Bürotätigkeit, beschäftigt bei Yogazentrum Ganesha	seit Jänner 2008
Bürotätigkeit, beschäftigt bei Arne Steininger	2007
Mithilfe im Yogazentrum Ganesha, Bürotätigkeit	2005
Teilnahme und Mithilfe bei einem Yoga Retreat auf Kreta für 3 Monate	Juli-Sept. 2004
Yogazentrum Ganesha, Bürotätigkeit	März – Juni 2004
ambrosia & arnica Wien, Bürotätigkeit	März – Juni 2004
Aufenthalt in Indien für 3 Monate (zwecks Yoga Praxis)	Sommer 2003
Universitätsassistentin an dem Institut für außereuropäische Kunstgeschichte Wien, Bürotätigkeit	Dez. 2002 – Juni 2003