



universität  
wien

# MASTERARBEIT

„Yoga und Buddhismus –  
zwei Wege aus einer Wurzel und mit einem Ziel“

Verfasser

Christian Michael Schumy, BA

angestrebter akademischer Grad

Master of Arts (MA)

Wien, 28. Februar 2014

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 066 941

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Masterstudium Philosophie

Betreuerin / Betreuer:

Univ.-Doz. MMag. Dr. Hisaki Hashi

Die Behauptung, dass es ein höheres als das mentale Leben gibt,  
ist die ganze Grundlage der indischen Philosophie.  
Es zu erwerben und zu organisieren, ist der wahre Zweck,  
dem die Methoden des Yoga dienen.

Śrī Aurobindo

Eine höhere Stufe des religiösen Bewußsteins wird erreicht mit der Erkenntnis,  
daß alle Werke, welche auf Furcht und Hoffnung als Triebfedern beruhen,  
für die ewige Bestimmung des Menschen wertlos sind,  
daß die höchste Aufgabe des Daseins nicht in einer Befriedigung des Egoismus,  
sondern in einer völligen Aufhebung desselben besteht,  
und daß erst in dieser unsere wahre, göttliche Wesenheit  
durch die Individualität hindurch  
wie durch eine Schale zum Durchbruch kommt.

Dr. Paul Deussen  
60 Upanishad's des Veda  
Vorrede, Leipzig 1921

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	Seite	5
1.1 Der Veda als Wurzel der südostasiatischen Philosophie	Seite	13
1.2 Die Saṅkhyā-Philosophie als dvaita-Lehre	Seite	34
2. Der Yoga – die Lehre von der Befreiung durch Vereinigung	Seite	43
2.1 Patanjali Sūtras – die Methodik des Yoga	Seite	52
2.1.1 Die erste Sūtra – Leben im Hier und Jetzt	Seite	58
2.1.2 Die zweite Sūtra – das Stabilisieren der Ruhe	Seite	71
3. Der Buddhismus – eine Erkenntnislehre des Lebens und ihr Aufbau	Seite	83
3.1 Die Predigt von Benares – die Grundlegung der Lehre	Seite	100
3.2 Die rechte Achtsamkeit – die Lehre als Praxis	Seite	112
4. Selbst oder Nicht-Selbst: das Ziel bleibt gleich	Seite	126
4.1 Das bisher Gesagte	Seite	126
4.2 Zur Bedeutung des Begriffs „ <i>tat tvam asi</i> “	Seite	134
4.3 Ātman oder anattā	Seite	136
5. Literaturverzeichnis	Seite	144

## 1. Einleitung

Mit dieser Arbeit darf ich mir einen langgehegten Wunsch erfüllen, einen, den ich tatsächlich seit Jahrzehnten niemals gänzlich aus den Augen verloren gehabt habe, auch wenn die Wirrungen des Lebens, einhergehend mit Überlastungen in jeglicher Form, eine Aussicht auf eine wenigstens ausreichende Antwort zumeist aussichtslos haben erscheinen lassen.

Als junger Mann bin ich eines Tages überraschend zu einer Einführungsveranstaltung im Zen-Buddhismus in das neugeschaffene Zentrum der Österreichischen Buddhistischen Religionsgemeinschaft am Fleischmarkt im ersten Wiener Gemeindebezirk mitgenommen worden. Das waren sehr beeindruckende und aufwühlende Abende und ein gänzlich andere Sicht auf die Welt, als die, die mir mein betriebswirtschaftlich orientiertes Elternhaus nicht vermittelt, sondern vielmehr als einzig wahre Sicht und Bild in mich hinein gestempelt hatte.

Das Ziel unseres Daseins, so wurde ich im Elternhaus belehrt, liegt in der Ansammlung von materiellen Gütern einerseits sowie Anerkennung und Respekt andererseits, denn beides zusammen würde ein entspanntes, glückliches und sicheres Dasein gewährleisten. Gewiss, man muss auf der Hut sein, so der Vater, denn die Ressourcen sind knapp und der Mensch ist schlecht, aber so sind einfach die Bedingungen des Daseins, die Herausforderungen, man muss schneller sein, schlauer, man muss Erfolg haben.

Viele Jahre später wird mir im Rahmen meines Philosophie-Studiums bewusst werden, dass die Belehrungen meiner, interessanter Weise dennoch stets unzufriedenen und aggressiven Verwandtschaft, eine täglich neu kombinierte Mischung aus Hobbesschen „*Naturzustand*“<sup>1</sup> und reinstem Machiavellismus – wie er im „*MACH-IV-Test*“<sup>2</sup> ausgetestet werden kann, darstellen. Den erwarteten

---

<sup>1</sup> Hobbes, Thomas: *Leviathan*. Hamburg 1996. Kapitel XIII Vom Naturzustand der Menschen in Bezug auf Ihr Glück und ihr Elend. S. 102

<sup>2</sup> Der „Mach-IV-Test“ ist ein in den 1960er Jahren von Richard Christie und Florence L. Greis entwickelter psychologischer Test der den Grad der Abweichung zu beschreiben soll, den die Testperson – in Anlehnung an das von Machiavelli beschriebene Verhalten der Mächtigen – gegenüber herkömmlichen Moralvorstellungen inne hat. Im Wesentlichen wird der Frage nachgegangen, wie intensiv die Ausprägung Mitmenschen zu betrügen und zu manipulieren ist. Der Test kann –in englischer Version – hier abgerufen werden: <http://personality-testing.info/tests/MACH-IV.php>

„Glückszustand“ und die „Zufriedenheit“, den das „Ich“ trotz der mehr als ausreichenden Anhäufung von Gütern erfahren soll, den haben sie dennoch nie kennengelernt. Wie auch, denn dafür wäre wohl ein anderer Weg zu gehen gewesen, „*was kann wünschen, wer alles hat?*“ hat etwa 1.200 Jahre zuvor Gaudapāda in den Māndūkya-Karikās geschrieben.<sup>3</sup>

Wie anders auch die ruhigen, versunkenen, aber dennoch wachen Abende in den alten, kühlen Gemäuern des Fleischmarktes und die freundlichen Worte von Genro Koudela Oshō<sup>4</sup>, der uns nach den Vorträgen begrüßt hatte. Die, nach den Einführungsabenden erbetenen kleinen Spenden („*dāna*“<sup>5</sup>) haben die mich damals mitnehmende, vermögende Tante jedenfalls so erbost, dass sie dem Buddhismus ein für alle Mal abgeschworen hat.

Dieses „Ich“, das uns, wie es scheint, so gar nicht glücklich machen kann, oder zumindest den Autor dieser Zeilen nicht, dieses „Ich“ steht im Yoga dem „Selbst“ als „*puruṣa*“, in den Upanishaden dem „Selbst“ als „*ātman*“ und im Buddhismus dem „Nicht-Selbst“ als „*anātman*“ gegenüber.

Die grundlegende Idee dieser Arbeit ist es, sich in einem komparatistischen Sinne mit wesentlichen Eckpfeilern der Lehre des Yoga und der Lehre des Buddhismus auseinander zu setzen. Das okzidentale „Ich“ kann, wiewohl ein Vergleich mit südostasiatischen Philosophien hochinteressant wäre, in dieser Arbeit schweren Herzens nicht behandelt werden, denn allein das „*cogito*“ des René Descartes, das, sich selbst reflektierend, gänzlich ohne sinnliche Wahrnehmungen auskommt, dem *puruṣa*-Begriff des Yoga gegenüber zu stellen, der sich ohne *Materie* – *prakṛti* – nicht erkennen kann, würde den Rahmen dieser Arbeit bei weitem sprengen.

Friedrich Kirchner schreibt im „Wörterbuch der philosophischen Grundbegriffe“: „*Das Ich ist zwar ein Individuelles, aber auch ein bei allen gesunden Menschen*

---

<sup>3</sup> Deussen, Paul: *Sechzig Upanishad's des Veda*. Leipzig 1921. S. 579

<sup>4</sup> Genro Seiun, Osho (1924 bis 2010), Zen-Mönch, Lehrer und Leiter des von ihm begründeten Bodhidharma Zendo in Wien; von 1986 bis 2001 Präsident der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft.

<sup>5</sup> <http://www.buddhismus-austria.at/Dāna>. Geben als Übung wird im Buddhismus "dāna" genannt. Als eine Übung des Loslassens und auch des Ausgleichens ist dies ein ganz wichtiger Aspekt in der buddhistischen Praxis. Geben kann sich mit einer natürlichen Freude am Schenken verbinden - zum Wohle anderer.

*Verwandtes und gleichen Gesetzen Unterworfenes. Sein spezieller Gegenstand ist aber immer das eigene Selbst; in dieser Hinsicht heißt es Selbstbewußtsein oder reines Ich. Aber dieses Selbstbewußtsein, insofern es die Erfahrung des eigenen Ichs als Trägers des Bewußtseins zu sein vorgibt, ist eine Selbsttäuschung. Es existiert in Wahrheit nicht. Das Selbstbewußtsein besteht nur darin, daß die Lebensäußerungen des Ichs ein Gegenstand des Bewußtseins werden. Das Ich selbst - und das ist die Schranke des Selbstbewußtseins - ist uns nur durch seine Zustände und Tätigkeiten in der Erfahrung gegeben.“<sup>6</sup>*

Raum zu geben wäre über die Philosophie hinaus gehend gegebenenfalls auch der Psychologie, die das „Ich“ beispielsweise in der Form eines gewaltsam festhaltenden „ego“ als *„Identifikation des Ich mit seinen Vorstellungen und Schöpfungen, mit seinen Geschichten und Ideen von Vergangenheit und Zukunft“* oder *„Träumen, ohne sich dessen bewusst zu sein, an die Substanz und Kontinuität der Dinge und Erscheinungen glauben“<sup>7</sup>*, schon in einem nahezu buddhistischem Sinne charakterisiert.

Und so führt die zutiefst indische Frage, ob außerhalb oder oberhalb des gewöhnlichen menschlichen Daseins noch etwas anderes existiert, die Weisen und Asketen in die Tiefen des Unbewussten, denn dort sind jene Hindernisse auszumachen, die mit ihren Strudeln ein befreites Leben immerfort zu unterspülen suchen oder, wie Deussen schreibt: *„Alle moralische Verhalten, alle Gerechtigkeit, Liebe und Entsagung, hat für den Täter nach indischer Anschauung nur den Wert, ihn von den Fesseln der Weltliebe zu befreien und so die Erreichung des höchsten Ziels vorzubereiten.“<sup>8</sup>*

Über die Haltung des Buddhismus schreibt Hisaki Hashi *„Meiniges und Ichhaftes sind insgesamt nur Vorstellungen, die von einem ontisch leiblichen Ich mit dessen Bewusstsein postuliert werden“<sup>9</sup>* und Erich Frauwallner auf Buddhas Predigt in Benares Bezug nehmend: *„Für die Verstrickung in das Dasein ist es besonders*

---

<sup>6</sup> Kirchner, Friedrich: *Wörterbuch der philosophischen Grundbegriffe*. 1907. <http://www.textlog.de/kirchner.html>

<sup>7</sup> [http://www.topowiki.de/wiki/Ich\\_und\\_Selbst](http://www.topowiki.de/wiki/Ich_und_Selbst)

<sup>8</sup> Deussen, Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung*. Leipzig 1906. S. 95

<sup>9</sup> Hashi, Hisaki: *ZEN und Philosophie*. Wien 2009. S. 134

*verhängnisvoll, daß man die irdische Persönlichkeit für das wahre Ich (ātma) hält. Demgegenüber hat der Buddha gezeigt, daß die irdische Persönlichkeit in Wahrheit nur eine Verbindung verschiedener Arten von Gegebenheiten (dharmah) teils materieller, teils geistiger Art ist, welche alle vergänglich sind und dem Diesseits angehören.(...)<sup>10</sup>.*

Steht das ausgewogene und hochethische Weltbild der letztgenannten Lehrer völlig außer Zweifel, so ist es aber dennoch ratsam, sich die vielfältigen Probleme bewusst zu machen, die der Versuch eines kleinen Einblickes in eine tausende Jahre alte Kultur mit sich bringen. Die nach Hashi strikt zu vermeidende „*vorweggenommene Typologisierung jeglicher Art (z.B. dass „westliches Denken logo-zentriert, theoretisch-operativ, dementsprechend „aktiv“ sei, während das „östliche“ Gefühle betonend, praxisorientiert und daher „passiv“ sei u.a.)*“<sup>11</sup> wird nicht immer und insbesondere nicht in den vergangenen Jahrhunderten, nachgekommen.

Die zeitweise offen aufscheinende Arroganz der Philologen der kolonialistischen Epoche setzt der Freude am Fortkommen dieser Arbeit doch gewisse Widerstände entgegen. Als nahezu typisches Beispiel sei hier aus der Einleitung von Alfred Hillebrandt<sup>12</sup> zitiert, der in seiner Upanishaden-Übertragung auf Seite 24 schreibt: „*Eben so wenig konnten sich die Asketen freimachen von den allgemeinen Auffassungen ihrer Zeit. Ihre Gedanken zeigen sich mit den Vorstellungen primitiver Zeiten verflochten und finden ihresgleichen in den Überlieferungen von Völkern, die noch im Banne des Animismus stehen. Ihre Äußerungen über das Traumleben, in dem die Seele umherzieht und Wonnen aller Art genießt, knüpfen an Vorstellungen an, die im Geistesleben niederer Völker ihre Stelle haben.*“ An anderer Stelle spricht er von „*abstruser Theologie*“ oder dem (seinen) Versuch den Upanishaden jene historische Stellung zuzuweisen, die sie offenkundig durch Schopenhauers „*Überschätzung*“ nicht haben sollten, denn Schopenhauer hatte in seinen 1851 erschienen „*Parerga und Paralipomena*“ über die Literatur genau jener von Hillebrandt charakterisierten Völker geschrieben, „*Und aus jeder Seite treten uns*

---

<sup>10</sup> Frauwallner, Erich: *Die Philosophie des Buddhismus*. Berlin 2010. S.17

<sup>11</sup> Hashi, Hisaki: *Kurzdarstellung Verein für Komparative Philosophie und Interdisziplinäre Bildung*. <http://kophil-interdis.at/wb/>

<sup>12</sup> Hillebrandt, Alfred: *Upanishaden. Die Geheimlehre der Inder*. München 1998. (Alfred Hillebrandt, 1853-1927; Philologe und Sanskritologe, Rektor der Schlesischen Friedrich-Wilhelms-Universität)

*tiefe, ursprüngliche, erhabene Gedanken entgegen, während ein hoher und heiliger Ernst über dem Ganzen schwebt*<sup>13</sup>.

Die These, dass die Veden ein Liederbuch einer primitiven, in jeder Hinsicht unterentwickelten und in ihrer Weltsicht naiven Gesellschaft waren, ist in keiner Weise haltbar. Der naturalistischen Herangehensweise der westlichen Philologen müssen die mystischen Geheimnisse einer der ältesten Zivilisationen der Erde zwingend weitgehend verborgen bleiben, ihre imposanten Gebäude werden wesentlich auf Mutmaßungen errichtet und sind Teil kolonialistischer Theorien<sup>14</sup>, denn der vermuteten Schlichtheit im äußeren Leben des alten Indien, steht eine hohe innere Kultur gegenüber, die in ihrer Größe Ausgangspunkt von zwei religiös-philosophischen Konzeptionen wurde, die seit mehr als zwei Jahrtausenden dem ethischen Weg der Menschheit dient.

Der geheimnisvolle und zweideutige Sprachstil der Vedas, der Brāhmaṇas und der Upanishaden widersetzt sich hartnäckig seiner Entschlüsselung, denn hinter seiner naturalistischen Oberfläche stehen jene verborgenen Geheimnisse, *„die für jene gesprochen wurden, die rein in der Seele und erwacht in der Erkenntnis waren*<sup>15</sup>, sagt Śrī Aurobindo.

Darüber hinaus stellen der Veda, die Upanishaden und der Yoga tausende Jahre alte Traditionen dar, die bis zur ihrer schriftlichen Aufzeichnung von Generation zu Generation von Lehrern zu Schülern ausschließlich mündlich weitergegeben wurden, sodass es schon allein durch diese Form der Überlieferung zu Veränderungen in der Bedeutung einzelner Begriffe gekommen sein muss, ganz abgesehen davon, dass sich auch das Sanskrit im Laufe der Überlieferungen gewandelt hat. Dazu kommt, dass diese Traditionen Werke von vielen Lehrern sind, die ihren Worten wohl auch verschiedene Bedeutungen beigemessen haben mögen. Und letztlich steht der Forschende vor dem Problem, dass selbst etymologisch verwandte Begriffe mit

---

<sup>13</sup> Schopenhauer, Arthur: *Parerga und Paralipomena. Kleine philosophische Schriften. Zweiter Band.* Berlin 1851. §184

<sup>14</sup> Stellvertretend für das Forschungsfeld des Postkolonialismus sei das einführende Buch von Ina Kerner: *Postkoloniale Theorien.* Hamburg 2012, angeführt.

<sup>15</sup> Aurobindo, Śrī: *Das Geheimnis des Veda.* Gladenbach 1997.S.18

bedeutsam anderen Inhalten belegt sein können, wie diese eben für einen gänzlich anderen Kulturkreis charakteristisch sein mögen.

Die Lehren Buddhas stammen – zumindest in unbeweisbarer Theorie - mutmaßlich nur aus einer Quelle, eben von Siddharta Gautama, doch auch hier steht die Forschung vor vielfältigen Problemen, soll doch der Buddha seine Schüler in Magadhi<sup>16,17</sup> unterrichtet haben, die vorliegenden Aufzeichnungen liegen jedoch nur in Sanskrit und Pali vor, „*der Urkanon...(...)... ist jedoch nicht erhalten*“<sup>18</sup>, so Helmuth von Glasenapp und weiter, „*Da die mitgeteilten Dialoge und Predigten nicht in der Magadi-Sprache, die der Erhabene selbst verwendet haben soll, vorliegen, nicht auf stenographischen Nachschriften beruhen und unverkennbar das Gepräge literarischer Überarbeitung tragen, bleibt es in jedem einzelnen Fall unsicher, wie weit die überlieferten Worte und Gedanken auf den Buddha selbst zurückgeführt werden können oder erst der Arbeit seiner Schüler und Anhänger zu danken sind*“.<sup>19</sup>

Dieses breite Spektrum immer mitschwingender Schwierigkeiten und Unzulänglichkeiten möchte ich noch mit einem bedeutsamen Hinweis abschließen, dass nämlich gerade die in den asiatischen Philosophien durch Meditation errungenen spirituellen Erfahrungen rein außersprachlicher Natur sind und nunmehr als eigentlich „Unbeschreibbares“ in Worte und Sprache gefasst werden müssen.

Bei aller Vorsicht, um die von der Komparatistik aufgezeigten Verallgemeinerungen vermeiden zu wollen, möchte ich noch Graham Parkes<sup>20</sup> zitieren, der in seinem Aufsatz „*Ehrfurcht gegenüber den Dingen dieser Welt*“ ausführt, dass einer der wesentlichen Unterschiede zwischen der westlichen und der östlichen Philosophie

---

<sup>16</sup> Bei Ardhamagadhi (auch *Ardha-Magadhi*; Sanskrit: Ardhamāgadhī »Halbmagadhi«) handelt es sich um eine Mittelindische Sprache (Prakrit). Es wird vermutet, dass der Buddha in dieser Sprache gepredigt hat. Es handelt sich bei den Prakrits um die der gesprochenen Sprache der breiten Bevölkerung nahekommenden Dialekte, die in Schriftzeugnissen verschiedener Art belegt sind. (Quelle: Wikipedia, April 2014)

<sup>17</sup> Nagrajji, Shri Archarya D. Litt: *Agama and Tripitaka: A Comparative Study of Lord Mahavira and Lord Buddha: Vol. II: Language and Literature*. New Delhi 2003. S. 145; Dr. Nagrajji schreibt: „*Lord Buddha has delivered his religious discourses through the medium of language, known as Maghadi, a principal dialect of Medium of a language, known as Maghadi, a principal dialect of Magadh region but which had been influenced and was an amalgamation of several other dialects, used in Western India.*“

<sup>18</sup> Glasenapp, Helmuth von: *Die Weisheit des Buddha*. Baden-Baden 1946. S. 12

<sup>19</sup> Glasenapp, Helmuth von: *Die Weisheit des Buddha*. Baden-Baden 1946. S. 13

<sup>20</sup> Graham Parkes, PhD, ist Professor für Philosophie an der Universität von Cork in Irland.  
<http://publish.ucc.ie/researchprofiles/A023/gparkes>

darin liegt, dass die westliche Philosophie, ausgehend von den Griechen, der Frage nachgeht, die man mit „Was ist die Wahrheit“ zusammenfassen könnte, während die asiatische Philosophie mehr ethisch „nach dem Weg“, „nach dem richtigen Leben“ fragt und, wie Parkes erläutert, diese unterschiedlichen Fragestellungen auch von einem Unterschied in der methodischen Herangehensweise ausgehen, denn, *„während die platonisch-christliche Tradition einen „Aufstieg zur Theorie“ und abstrakte Überlegungen bevorzugt, tendiert ostasiatische Philosophie dazu, sich in körperlicher Übung zu verwurzeln“*<sup>21</sup>.

Diese Übungen, als Teil der Meditationspraxis, öffnen den Menschen durch ihre Körperlichkeit und zeigen gerade durch ihre Umsetzung im täglichen Leben, dass unsere Gedanken, die in Wahrheit nichts anderes als inneres Geschwätz sind, abklingen und zur Ruhe kommen müssen, sei es in yogischer oder buddhistischer Praxis, zur Ruhe kommen und die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist. Es ist mit Parkes davon auszugehen, dass eine „verkörperte“ Philosophie zumindest einmal im Stande sein sollte *„Selbstsucht zu vermindern und das Verlangen nach Profit und Ruhm abzuschwächen“ und zu „Ehrfurcht und Demut gegenüber den Dingen“*, aber letztlich gegenüber all dem, das wir als Kosmos zusammenfassen können, verhelfen sollte.<sup>22</sup> Dem stimmt auch Eliade zu, denn *„nicht der Besitz der Wahrheit ist das letzte Ziel des indischen Weisen“*, so Eliade, *„sondern die Befreiung, das Erreichen der absoluten Freiheit“*,<sup>23</sup> Freiheit wieder in dem Sinne, in dem das Übersteigen des normalen Menschlichen zu verstehen ist, Freiheit vom Leiden, Freiheit von den karmisch bedingten Wiedergeburten.

Diese Suche nach der okzidentalen Wahrheit findet ihren Anfang in den Worten des Aristoteles, der in der Metaphysik sagt: *„Alle Menschen streben von Natur aus nach Wissen“*<sup>24</sup> und der damit Wegbereiter der aus der Philosophie erwachsenden Naturwissenschaften wird, die, in Verbindung mit der Technik, die westliche Entwicklung wesentlich bestimmen. Wie anders hingegen die asiatischen

---

<sup>21</sup> Parkes, Graham: *Ehrfurcht gegenüber den Dingen dieser Welt*. Polylog 27: Zeitschrift für interkulturelles Philosophieren (2012). S. 54

<sup>22</sup> Parkes, Graham: *Ehrfurcht gegenüber den Dingen dieser Welt*. Polylog 27: Zeitschrift für interkulturelles Philosophieren (2012). S. 70

<sup>23</sup> Eliade, Mircea: *Yoga*. Frankfurt am Main, 2004. S.13

<sup>24</sup> Aristoteles: *Metaphysik*. Hamburg 1989. Metaphysik I. 21 980a S. 267

Philosophien. In einem Vortrag an der Universität Wien vertritt der japanische Philosoph Ohashi die These, dass *„die großen Philosophien in der Nicht-europäischen Geistes-tradition, wie Hinduismus, Taoismus, Konfuzianismus, Buddhismus, in ihrem Wesen „Weisheitslehren“ von oben waren, im Unterschied zu der westlichen „philosophia“, die eine Weisheitslehre von unten war. Gerade deshalb war für sie (die asiatischen Philosophien) die Entwicklungsform, somit die „Geschichte“ nicht notwendig...“*<sup>25</sup>. Was Ohashi hier anspricht, ist, dass eine Entwicklung im abendländischen Sinne nicht im Wesen des Buddhismus liegt, weil der Buddhismus von einer Grundtendenz ausgeht, die „absolute Wirklichkeit“ hat, Zen-Buddhismus im 21. Jahrhundert also das gleiche ist wie im 12. Jahrhundert, ganz anders also, als sich die europäische Philosophiegeschichte darstellt.

Die wesentlichen Strömungen der asiatischen Philosophien stimmen darin überein, dass die, uns immer verwirrende Gedankenwelt, zur Ruhe kommen muss, denn sie ist es, die ein freudvolles und leidfreies Leben verunmöglicht. Dazu schreibt Deshpande in seinem einführenden Kommentar zu den Yoga Sūtras Patanjalis *„der Geist, der in die Zeitlichkeit verstrickt ist, ist die endlose Folge von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, es ist ein Geist, der in die Irre geht. Er stellt sich als Hindernis vor die Wahrnehmung dessen, „was ist“, von Augenblick zu Augenblick. Die Befreiung des Geistes aus den Fesseln der Zeitlichkeit, die in eine innere Ruhe mündet, ist eine notwendige Bedingung für die Schau der Wahrheit, die die Yoga-Sutren zu vermitteln trachten.“*<sup>26</sup>

Auch Monier-Williams sieht in einer Suche nach der Möglichkeit zur Verringerung des Leidens und des Übels das zentrale Thema der sich aus dem Veda entwickelnden philosophischen Richtungen, dies allerdings mehr in einem Zusammenhang mit Wiedergeburt und Karma<sup>27</sup>. Mircea Eliade sieht darin die Möglichkeit des Menschen – im Unterschied zu den Göttern – sich selbst zu übersteigen, in dem sich das Individuum nicht der Verzweiflung und dem Pessimismus hingibt sondern sich vom Leid befreit, *„wenn auch die menschliche Verfassung auf ewig dem Schmerz geweiht*

---

<sup>25</sup> Ohashi, Ryosuke, japanischer Philosoph der Universität Kyoto, in einem Vortrag der Universität Wien am 24.04.2013

<sup>26</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 13

<sup>27</sup> karma: nach P.Y. Deshpande aus „karmasaya“: die Restbestände der Handlungen (karma) in der Psyche, die eine neue Geburt bestimmen: aus: Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S.195

*ist, insofern sie wie jede Verfassung durch das karman determiniert wird – jedes Individuum, das diese Verfassung teilt, kann sie überwinden, weil jedes die sie beherrschenden Kräfte zunichte machen kann.*<sup>28</sup>

Doch zurück zu den Abenden in der Sangha, Jahrzehnte vor dem Verfassen dieser kleinen Abhandlung. *„Warum ist Siddharta Gautama diesen Weg gegangen, die Philosophien des Veda und der Upanishaden hinter sich lassend und wo ist der Punkt an dem sich seine Lehre von den orthodoxen Systemen des alten Indien so zu unterscheiden begonnen hat, dass er als Buddha zum Begründer eines philosophisch-spirituellen Systems geworden ist?“* Das ist die Frage, die ich seither nicht aus den Augen verloren habe und die ich hier versuchen möchte im bescheidenen Rahmen zu beantworten.

## 1.1 Der Veda als Wurzel der südostasiatischen Philosophie

Die Wurzeln der südostasiatischen Philosophie einleitend auf einigen wenigen Seiten zusammenfassen zu wollen, ist nahezu denkmöglich. Jedes der einführenden Werke namhafter Philologen verfügt über mehrere hundert Seiten und beleuchtet dennoch immer nur einen Teilaspekt dieser einer der ältesten Kulturen der Menschheit. Obwohl Indien, bis auf die, diese enorme Halbinsel nordöstlich abschließende Region des Himalaya, von allen anderen Seiten sowohl auf dem Landweg als auch auf dem Seeweg mehr oder weniger unproblematisch zugänglich ist, hat es sich in den Anfängen einer nachwirkenden Kultur nichtindischen Einflusses weitgehend entzogen. Die früh in den nördlichen Teil des Halbkontinents eingedrungenen Arier, hatten mit der von ihnen eroberten und unterdrückten Kultur der indischen Ureinwohner ein philosophisch-spirituelleres Konzept entwickelt, das den Einflüssen aller späteren Eroberer nicht nur standhielt, sondern gänzlich im Gegenteil, bis zum heutigen Tage hunderte Millionen Menschen auf allen Erdteilen in seinen Bann zu ziehen vermag.

Die Sprache der vermutlich in mehreren Wellen vor ca. 4.000 Jahren eingedrungenen indoarischen, nomadischen Stämme war das Vedische. Die ältesten

---

<sup>28</sup> Eliade, Mircea: *Yoga*. Frankfurt am Main, 2004. S.20; Eliade beschreibt karman als: Werk, Handlung; Schicksal (unentrinnbare Folge von Taten aus einer früheren Existenz); Produkt, Wirkung.

hinterlassenden Aufzeichnungen werden als „Veda“ bezeichnet, was im Sanskrit so viel wie „Wissen“ bedeutet<sup>29</sup>. Der Veda selbst ist in zeitlicher Hinsicht in mehreren Schichten aufgebaut, von den ältesten erhaltenen Ursprüngen, der Hymnen des Rig-Veda, die aus einem Zeitraum von rd. 1.200 vC. bis rd. 900 vC. stammen dürften, bis zu den jüngeren Abhandlungen, wie beispielsweise den Chandogya-Upanishaden, die in einem Zeitraum von rd. 700 vC. bis rd. 500 vC. entstanden sein dürften, zieht sich ein Strom kontinuierlichen Schaffens, wiewohl von Zäsuren in Abschnitte gliederbar.

Parallel zu den von mir so genannten philosophisch-spirituellen Konzepten hat die altindische Kultur Literatur gigantischen Ausmaßes hinterlassen. Allen voran sei hier der Epos „Mahābhārata“ genannt, welcher mit rd. 100.000 Doppelversen um ein vielfaches umfangreicher ist, als beispielsweise die Odyssee des Homer. In der Mahābhārata findet sich unter anderem auch die ethische Lehrschrift der „Bhagavad Gitā“ („Der Gesang des Erhabenen“), eines der zentralen Werke der hinduistischen Welt, in dem Krishna dem Fürsten Arjuna in allegorischer Form ethisch lehrend zur Seite steht<sup>30</sup>.

Zwischen dem 16. Jhdt. und dem 17. Jhdt. nC. verfasst Madhusudāna Sarasvati<sup>31</sup>, ein orthodoxer Bráhmāne aus der Schule des Śānkara, ein kleines Werk, welches er „Prasthanā-bedha“ nennt, „die Mannigfaltigkeit der Methoden“ in denen er die Methoden oder Wege beschreibt *„um zum Ziele des Menschen zu gelangen, als welches fast allen Systemen der indischen Philosophie die Erlösung von Saṃsāra, d.h. vom Kreislaufe der Seelenwanderung, vorschwebt“*.<sup>32</sup>

Nach Sarasvati besteht der Veda aus insgesamt 18 Wissenschaften, die sich folgendermaßen gliedern lassen:

- I. die vier Vedas: RigVeda, YajurVeda, SāmaVeda und AtharvaVeda;

---

<sup>29</sup> Monier Williams Sanskrit-English Dictionary (online): „knowledge , true or sacred knowledge or lore“

<sup>30</sup> Deussen, Paul: *Vier philosophische Texte des Mahābhāratam*. Leipzig 1906.

<sup>31</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Madhusudāna\\_Sarasvati](http://en.wikipedia.org/wiki/Madhusudāna_Sarasvati)

<sup>32</sup> Deussen, Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung*. Leipzig 1906. S. 44

- II. die sechs Vedangas (Vedaglieder): Ciksha (Lautlehre), Kalpa (Ritual), Vyakaranam (Grammatik), Niruktam (Wortbedeutung), Chandas (Metrik) und Jyotisham (astronomische Kalenderkunde);
- III. die vier Upangas (Nebenglieder): Purāṇas (Erzählungen aus der Vorzeit), Nyaya (Logik), Mimansa (vedische Dogmatik), Dharmacastras (Rechtsbücher); erwähnt werden hier auch die Saṅkhyās und die Patanjalis (Anhänger des Patanjali), die unter die Dharmacastras gereiht werden;
- IV. die vier UpaVedas (NebenVedas): ĀyurVeda (Gesundheitslehre), DhanurVeda (Waffenkunde), GandharvaVeda (Musiklehre) und Arthagastram (praktische Unterweisung).

Hierzu kommen noch sechs weitere Lehrmethoden, vier davon buddhistisch, eine materialistisch und eine jainistisch, auf die Sarasvati nicht eingeht, weil sie, so Sarasvati, „*ebenso wie die Methoden der Barbaren, außerhalb der Veden stehen*“<sup>33</sup>.

Der Veda ist „*das über die Pflicht und das Brāhman belehrende, übermenschliche Richtschnur-Wort*“<sup>34</sup>, es besteht aus den Gebeten („*mantras*“) und den Ritual- und Opfertexten („*brāhmaṇas*“). Mantras und Brāhmaṇas bestehen jeweils wiederum aus drei Teilen, auf die weitere Detaillierung sowie die Beschreibung der Vedangas, Upangas und UpaVedas soll aber aus Platzgründen hier aber nicht weiter eingegangen werden. Die Veden sind als Hymnen an verschiedene Gottheiten zu verstehen, zumeist jedoch an Indra und begleiten Feuer- und Tieropfer. Beispielgebend möchte ich hier eine Agni gewidmete Hymne anführen, in der deutschen Übersetzung von Karl Friedrich Geldner:<sup>35</sup>

1. *Agni berufe ich als Bevollmächtigten,  
als Gott-Priester des Opfers, als Hotr*<sup>36</sup>,  
*der am meisten Lohn einbringt.*

---

<sup>33</sup> Deussen, Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung.* Leipzig 1906. S. 46

<sup>34</sup> Deussen, Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung.* Leipzig 1906. S. 47

<sup>35</sup> Ulrich Stiehl (Heidelberg) und Thomas Barth (Berlin): <http://www.sanskritweb.net/rigVeda/rigVeda.pdf>. 2006

<sup>36</sup> [www.spokensanskrit.de](http://www.spokensanskrit.de): „hotr“ bedeutet „priest“ oder „one who sacrifices“

2. *Agni war von den früheren Rishis  
und ist von den jüngsten zu berufen;  
er möge die Götter hierher fahren.*
3. *Durch Agni möge er Reichtum und Zuwachs  
Tag für Tag erlangen, ansehnlichen,  
der die meisten Söhne zählt.*
4. *Agni! Nur die Anbetung und das Opfer,  
das du ganz zusammenhältst,  
gelangt zu den Göttern.*
5. *Agni, der wahre Hotr mit Sehersinn  
und am meisten ruhmglänzend,  
der Gott soll mit den Göttern herkommen.*
6. *Wenn du wirklich dem Spender  
Gutes tun willst, Agni, so wird  
bei dir das wahr, oh Angiras.*
7. *Dir, Agni, nahen wir Tag für Tag,  
du Dunkel-Erheller, mit Andacht,  
Huldigung darbringend.*
8. *Dem Walter der Opferhandlungen,  
dem Hüter des rechten Brauches, dem leuchtenden,  
der im eigenen Haus heranwächst.*
  1. *Sei du Agni uns zugänglich  
wie ein Vater dem Sohne!  
Sei mit uns zum Heile!*

Nach Michael Witzel sind die Veden im Nordwesten des indischen Subkontinents verfasst worden, etwa im Gebiet zwischen Kabul und Neu Delhi. Dies ist, wie Witzel

schreibt, hauptsächlich aus der Erwähnung von Flüssen und Bergen ersichtlich und weiter „während sich die Heimat des Rig-Veda einigermaßen genau verorten lässt, ist es weit schwieriger, den Zeitpunkt seiner Entstehung zu bestimmen. Deutlich ist, daß es sich um einen bronzezeitlichen Text handelt, denn Eisen (das »schwarze Metall«) wird erst in nach-rigvedischen Texten erwähnt.“<sup>37</sup> Und damit ist der Veda „wohl das älteste literarische Denkmal der Menschheit überhaupt“, schreibt Paul Deussen im „System des Vedānta“<sup>38</sup>.

Die folgende Graphik gibt einen kurzen Überblick über die verschiedenen Schichten des Veda und soll der Anschaulichkeit und einem leichteren Verständnis dienen:

der V E D A				
Samhitas (Sammlungen) 1200 - 900 vC	Rigveda (Hymnen)	Samaveda (Lieder)	Yayurveda (Opferformeln)	Atharvaveda (magische Formeln)
↓				
Brahmanas (Ritualtexte) 800 - 600 vC	Aitereya		Shatapatha	
↓				
Aranyakas (Waldtexte)	Kaushitaki		Taittiriya	
↓				
Upanishaden (philosophische Lehren) 700 - 500 vC	Aitereya	Chandogya	Taittiriya	Mundaka

In zeitlicher Hinsicht überlagern die verschiedenen Schichten einander jedoch, sodass eine klare Gliederung, wie sie sich aus der obigen Struktur ergeben würde, nur sehr hypothetischen Charakter aufweisen kann. Von fundamentaler Bedeutung ist jedoch der Umstand, dass die Samhitas, wie beispielsweise die RigVeda-Samhita mit ihren 1.017 Hymnen, die in 10.580 Versen dargestellt sind, abgesehen von ihren

<sup>37</sup> Witzel Michael u. Goto, Toshifumi: *Rig-Veda Das heilige Wissen. Erster und zweiter Liederkreis*. Frankfurt am Main u. Leipzig 2007. S. 429 ff

<sup>38</sup> Deussen, Paul: *Das System des Vedānta*. Leipzig 1906

enormen Ausmaßen, lediglich und dies ist nicht einschränkend zu verstehen, Sammlungen von Versen, Gesängen oder Opfersprüchen waren, während der praktische Gebrauch, die Art und Weise wie eine Zeremonie zu gestalten ist, in den Brāhmaṇas ihre Niederschrift gefunden hat.

Darüber hinaus erläutern die Brāhmaṇas auch den Inhalt und den Sinn der zeremoniellen Vorschriften und schließen in philosophischen Betrachtungen, die als „vedānta“ („Ende des Veda“)<sup>39</sup> bezeichnet werden. Der Vedānta leitet über in die Āraṇyakas<sup>40</sup>, die den Brāhmanen, der sein Leben im Greisenalter in der Waldeinsamkeit verbringen sollte, leiten und unterstützen sollen und deren wichtigste Teile als Upanishaden<sup>41</sup> zusammengefasst worden sind<sup>42</sup>. So findet hier in hunderten, wenn nicht tausenden Jahren - wenn man die vermuteten Anfänge des Veda miteinbeziehen möchte – eine schrittweise Veränderung von den ersten Opfergesängen bis hin zu einzigartigen philosophisch-spirituellen Schöpfungen statt, oder wie Deussen schreibt: *„an die Stelle der praktischen Ausführung der Zeremonie tritt die Meditation über dieselbe und mit ihr eine symbolische Umdeutung, welche dann weiter zu den erhabensten Gedanken hinüberleitet“*<sup>43</sup> und dies begleitet *„durch die Entwicklung eines eigentümlichen Strebens, durch eine gewisse praktische Anschickung (Yoga genannt) die Vereinigung mit dem Allgeist schon hier im Leben zu verwirklichen...(...)“* wie Deussen an anderer Stelle bemerkt.<sup>44</sup>

In diesem Denken, das sich über schier endlose Zeit entwickelt, wird die vielfältige Mythologie und die religiöse Verehrung einer Vielzahl von Göttern langsam übergeleitet in den Pantheismus der heutigen indischen Lehre, aufbauend auf der Doktrin, dass außer dem einzig wahren, universalen Selbst, Brāhman, nichts

---

<sup>39</sup> <http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/scans/MWScan/tamil/index.html>: „end of the Veda“ (= complete knowledge of the Veda)“

<sup>40</sup> <http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/scans/MWScan/tamil/index.html>: „forest , wild , forest-born , produced in a forest , relating to a forest or a forest animal“

<sup>41</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&tinput=upanishad&trans=Translate&direction=AU>: „mysterious or mystical meaning; sitting down at the feet of another to listen his words; words of mystery; esoteric doctrine; ...“

<sup>42</sup> Über die samhitas und Brāhmaṇas (mit āraṇyakas und upanishads) hinaus, gibt es noch eine dritte Gruppe der vedischen Literatur, nämlich die „sūtras“, die sich auf die Brāhmaṇas beziehend, deren Inhalt zusammenfassen. Sie sollen hier nicht näher betrachtet werden, da sie aus einer philosophisch-spirituellen Sicht kein über die ersten beiden Gruppenn hinausgehendes Wissen vermitteln.

<sup>43</sup> Deussen, Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung*. Leipzig 1906. S. 68

<sup>44</sup> Deussen, Paul: *Das System des Vedānta*. Leipzig 1906. S. 19

existiert, dass alle sogenannten individuellen Seelen und alle Phänomene in Wahrheit nichts anderes als Bráhmán selbst sind, dass ihre vermutete Existenz auf nichts anderes als auf *avidyā*, der Unwissenheit, zurückzuführen ist, der Unwissenheit, die auf fehlender Erkenntnis beruht. So wird *avidyā* als zentraler Aspekt der hinduistischen Philosophie und sohin auch des Yoga bei Patanjali unter anderem in der Yoga Sūtra II.5 betrachtet und er schreibt: „*Nichtwissen (avidyā) ist (die falsche Anschauung), die das Vergängliche für unvergänglich, das Reine für unrein, das Leidvolle für Freude und das Nicht-Selbst für das Selbst hält*“.<sup>45</sup>

Dieses universale Selbst ist frei von den drei *guṇas*<sup>46</sup>, aus denen gemäß der Lehre des Saṅkhyā und des Yoga, *prakṛti*<sup>47</sup>, die materielle Welt, die Natur, besteht; die Freiheit der menschlichen Seele, ihre Befreiung vom Kreislauf der Wiedergeburt und die Wiedervereinigung mit Bráhmán, mit der sie in Wirklichkeit immer identisch war, kann nur durch die Erkenntnis, durch das Verständnis des Veda, erreicht werden. Im Bhagavad Gītā belehrt Krishna den Fürsten Arjuna dahingehend mit den Worten „*Die Veden behandeln die drei universalen Eigenschaften oder Guṇas. O Arjuna, mache dich frei von den drei Eigenschaften und von den Gegensatzpaaren! Verankere dich im SELBST, in dem du ständig Ruhe bewahrst und nie den Gedanken hegst, etwas empfangen und behalten zu wollen*“.<sup>48</sup> Und Patanjali fast im Gleichklang in der Sūtra I.16: „*Das Nicht-Begehren nach den Grundelementen (der Erscheinungswelt), das zu der Schau des ursprünglichen Menschen (puruṣa) führt, ist die höchste Form der Loslösung*“.<sup>49</sup> Aber genau in diesen Energien, die ständig im Menschen wirksam sind, liegt die Quelle der steten Unruhe, die jedoch, sind ihre Wurzeln erst einmal erkannt, durch stete, ausdauernde, yogische Übung beseitigt werden können.

Die letzten zwei Absätze haben einen kurzen Einblick in die Methodik und das Ziel von Upanishaden, Saṅkhyā und Yoga gegeben, doch zurück zum Ausgangspunkt,

---

<sup>45</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 90

<sup>46</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. *guṇas*: „Eigenschaft, Qualität; die drei Grundeigenschaften der Urnatur (*prakṛti*) im Saṅkhyā (vgl. *sattva*, *rajas*, *tamas*), von Deshpande meist übersetzt als „Kräfte“ oder „Energien“, insofern es sich um dynamische Bestandteile der Urnatur handelt.“

<sup>47</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. *prakṛti*: „Urnatur, Urmaterie, gramm. Fem., eines der zwei Grundprinzipien im Saṅkhyā (vgl. *puruṣa*).

<sup>48</sup> Yogananda Paramahansa: *Der Yoga der Bhagavad-Gita*. Self-Realization Fellowship Publishers 2008. Kapitel II 45

<sup>49</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 37

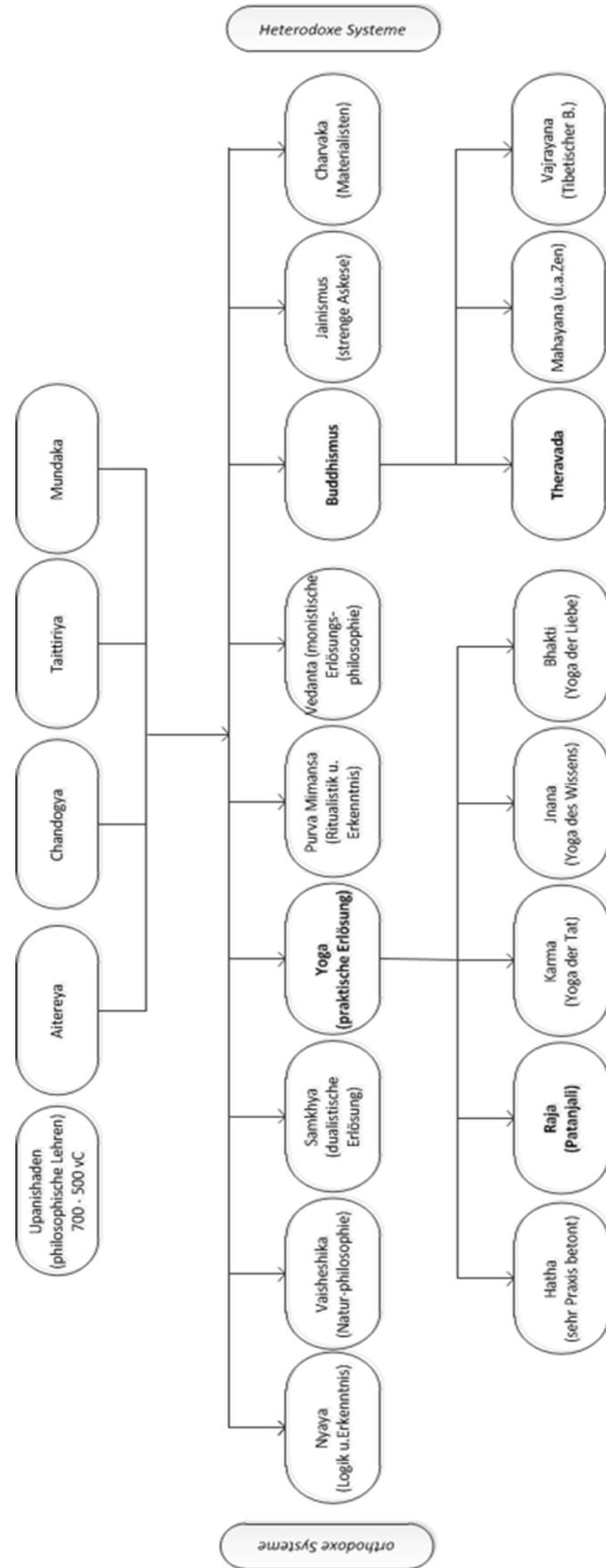
einer kurzen Darstellung des historischen und inhaltlich verwobenen vedischen Zeitalters. Im Zeitalter der Upanishaden haben sich parallel verschiedene philosophische Systeme entwickelt, die sich teils aneinander anlehnen, wie Saṅkhyā und Yoga, teils aber auch ganz verschiedene Richtungen nehmen. In einem groben Überblick muss man in orthodoxe Systeme unterscheiden, das sind jene, die den Veda als Quelle, aber damit auch die „*spirituelle Herrschaft einer Kaste, nämlich der Bráhmanen*“<sup>50</sup> anerkennen und heterodoxe Systeme, eben jene, die genau das nicht tun, wie der Buddhismus und die dann als „*ketzerisch*“<sup>51</sup> gebrandmarkt werden.

Versucht man die verschiedenen Systeme, so wie sie sich aus und parallel zu den Upanishaden entwickelt haben, in graphischer Form darzustellen, so könnte dies folgendes Bild ergeben:

---

<sup>50</sup> Eliade, Mircea: *Yoga*. Frankfurt am Main, 2004. S.122

<sup>51</sup> Deussen, Paul: *Das System des Vedānta*. Leipzig 1906. S. 20



Auf der linken Seite der Graphik zeigen sich die sechs orthodoxen Systeme („*darśanas*“<sup>52</sup>), auf der rechten Seite die drei wichtigsten heterodoxen.

**Nyaya**, ein Logiksystem, das alle Phänomene in insgesamt 16 Kategorien systematisiert und behandelt, dies aber vor dem Hintergrund, dass das durch logische Argumentation erarbeitete Wissen zur Befreiung beitragen können wird. Es wird vermutet, dass das System aus den Debatten über die richtige Interpretation vedischer Textstellen zwischen den Gelehrten im Zeitalter der Upanishaden entstanden ist. Nyaya<sup>53</sup> selbst bedeutet „hinterfragen eines Objektes durch logische Prüfung“<sup>54</sup>, auch „Wissenschaft der Diskussion“. Ihr Ursprung wird im 2. Jhd. vC. bis zum 2. Jhd. nC. angesehen, verschiedene Quellen sehen Akṣapāda Gautama als Schöpfer der Nyaya-Sūtras<sup>55</sup>. Neben der Wissenschaft von den 16 Kategorien enthalten spätere Kommentare auch den für die indische Philosophie typischen fünfgliedrigen Syllogismus<sup>56</sup>, der sich vom Syllogismus des Aristoteles also durch zwei weitere Prämissen unterscheidet<sup>57</sup>.

Die Sutren sind in fünf Kapitel mit jeweils zwei Abschnitten unterteilt. Das Werk beginnt mit einer Erklärung des Gegenstandes, dem Ziel und die Beziehung des Gegenstands zur Erreichung dieses Ziels. So sagt die erste Sūtra (I I 1): *Das höchste Ziel ist die Erlösung und diese Erlösung wird durch das wahre Wissen über die 16 Kategorien erreicht.* Und I I 2: *Schmerz, Geburt, Handlung, Fehler, falsches Verstehen und die sukzessive Ausmerzungen dieser, in umgekehrter Reihenfolge, dann folgt Befreiung.*

Das Gewinnen der Erkenntnis ist in der gesamten indischen Philosophie von entscheidender Bedeutung und zwar deshalb, weil die Ursache des Leidens, das Elend des menschlichen Daseins im Kreislauf der Wiedergeburten ja nicht auf eine göttliche Strafe zurückzuführen ist, sondern auf die fehlende Erkenntnis, und nur

---

<sup>52</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010: „Schau, Vision, Ansicht, Anschauung, auch philosophisches System“

<sup>53</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&tinput=nyaya&trans=Translate&direction=AU>: „logical or syllogistic argument or inference“

<sup>54</sup> Vgl. Dasgupta, Surendranath: *A History of Indian Philosophy. Volume I*. Cambridge, 1957. S. 276 ff.

<sup>55</sup> Vgl. Dasgupta, Surendranath: *A History of Indian Philosophy. Volume I*. Cambridge, 1957. S. 279

<sup>56</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Nyaya\\_Sūtras](http://en.wikipedia.org/wiki/Nyaya_Sūtras)

<sup>57</sup> <http://plato.stanford.edu/entries/aristotle-logic/#SubLogSyl>: „Aristotle's Logic“

diese Erkenntnis von der wahren Natur des Selbst ermöglicht im letzten Schritt die absolute Freiheit. Und so ist auch das Bemühen des Nyaya zu verstehen. In einem direkten Zusammenhang mit dem Nyaya steht der

**Vaisheshika**<sup>58</sup>, eine naturalistische Schule, die dem Kanada Kashyapa, der nach verschiedenen Quellen zwischen dem 6. Jhd. vC.<sup>59</sup> und dem 3. Jhd. nC.<sup>60</sup> gelebt haben soll, zugeschrieben wird und die in seiner nicht übermäßig spirituellen Ausprägung eigentlich untypisch für die indische Philosophie ist. Grundbaustein dabei ist eine Atomlehre, die, nach Geldsetzer, „als *Grundlegung indischer Naturwissenschaft aufzufassen*“ ist.<sup>61</sup> Die Bezeichnung „*darśana*“ für die sechs heterodoxen Systeme, ist das erste Mal überhaupt in den Vaisheshika-Sūtras des Kanada vorzufinden, dies wäre jedenfalls ein Hinweis darauf, dass Kanada vor dem Beginn der Buddhistischen Ära gelebt haben müsste.<sup>62</sup>

Nach einer Zeit der Unabhängigkeit hat sich die Vaisheshika-Schule mit der Nyaya-Schule verbunden, ein Prozess der im 11. Jhd. nC. vollständig abgeschlossen war. Seither werden die beiden Schulen gemeinsam angeführt, wie etwa bei Dasgupta, im Kapitel VIII unter „THE NYAYA-VAISESIKA PHILOSOPHY“.<sup>63</sup>

Als Methode wird im Vaisheshika die Logik und Erkenntnistheorie der Nyaya vorausgesetzt, die Gegebenheiten werden allerdings nur noch in sechs Kategorien zusammengefasst, nämlich Substanz, Qualität, Bewegung, Gemeinsamkeit, Besonderheit und Inhärenz. Die Substanz wiederum, wird in insgesamt zehn Substanzen untergliedert und zwar: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther, Zeit, Raum, das Selbst (als Träger psychischer Empfindungen), das Denken und das Absolute (Göttliche).

---

<sup>58</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=vaisesika&trans=Translate&direction=AU>: „specific, distinction, distinguished“

<sup>59</sup> [http://anthrowiki.at/Kanada\\_\(Hinduismus\)](http://anthrowiki.at/Kanada_(Hinduismus))

<sup>60</sup> <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/621635/Vaisheshika>

<sup>61</sup> Geldsetzer, Lutz: *Die klassische indische Philosophie*. Vorlesungen an der HHU Düsseldorf SS 1982, WS 1993/94, WS 1998/99

<sup>62</sup> Dasgupta, Surendranath: *A History of Indian Philosophy. Volumen I*. London 1957. S. 68

<sup>63</sup> Dasgupta, Surendranath: *A History of Indian Philosophy*. London 1957.

Die ersten vier Substanzen bestehen aus Atomen („*anu*“<sup>64</sup>), eigentlich unteilbare, kleinste und ewig bestehende Elemente, deren es vier gibt, für jede Substanz eine. Jedes Atom besteht jedoch wiederum aus punktförmigen, nicht-räumlichen Einheiten, den sogenannten „*paramanus*“<sup>65</sup>, die am Anfang der Schöpfung entstanden waren. Diese „*paramanus*“ verbinden sich untereinander, bis sie eine Größe erreicht haben, in der sie gesehen werden können<sup>66</sup>.

Die Vaisheshika-Sūtras setzen an mit der Vorstellung ihres Ethik-Begriffs, des „*dharma*“<sup>67</sup>, führen diesen jedoch nicht aus ihrer Philosophie heraus aus, sondern beziehen sich auf den Veda. Detailreich ausgeführt sind lediglich die naturwissenschaftlichen Abhandlungen, wie Dasgupta anmerkt. So scheint sich auch das individuelle „Selbst“, das als *ātman* zu verstehen wäre, zugunsten eines mehr „greifbaren“ „Ich“ zu entwickeln.<sup>68</sup> Harsch kritisiert Swami Sivananda die Sūtras, die das Atom letztlich als „Urgrund“ ansehen, da sie ja ewig zu sein behauptet werden.<sup>69</sup>

Der Dichter Śrīharsa<sup>70</sup> kritisiert in seinem Werk „*Khandāna khandakhādyā*“<sup>71</sup> alle jene Lehren, die dem Vedānta widersprechen, die „*auf das Zeugnis der Sinne vertrauend, eine Wirklichkeit der Welt annehmen*“ wie insbesondere der Nyaya und der Vaisheshika, wo doch eigentlich die Welt unerklärlich und alles Illusion ist, „*bis auf unser Denken, welches Brāhman ist*“. In eine ähnliche Kerbe schlägt Helmtrud Wieland, die die beiden Systeme Nyaya und Vaisheshika „*heute überwiegend als veraltet*“ sieht“ deren „fruchtbaren Gedanken“ jedoch, nämlich die stoffliche

---

<sup>64</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=anu&trans=Translate&direction=AU>: „atom, atomic, fine“

<sup>65</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=paramanu&trans=Translate&direction=AU>: „infinitesimal particle or atom“

<sup>66</sup> Auch die in der modernen Atomlehre untersuchte Materie besteht aus nicht-räumlichen Einheiten, wie Quarks, Leptonen oder das Higgs-Boson.

<sup>67</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=dharma&trans=Translate&direction=AU>: „manner, nature, relating to justice or virtue, religion, that which is established or firm, ...“

<sup>68</sup> Dasgupta, Surendranath: *A History of Indian Philosophy*. London 1957. S. 284 ff

<sup>69</sup> [http://www.swami-krishnananda.org/bs\\_2/bs\\_2-2-02.html](http://www.swami-krishnananda.org/bs_2/bs_2-2-02.html)

<sup>70</sup> Śrīharsa, ein bengalischer Dichter, hat im 12. Jhdt. nC, am Hof des Königs Jayacandra in Varanasi gelebt.

<sup>71</sup> Winternitz, Moritz: *Geschichte der indischen Literatur. Dritter Band*. Leipzig 1922. S. 454.

Beschaffenheit der Welt und des Menschen, von anderen Systemen übernommen wurden<sup>72</sup>.

Die Entwicklung dieser mehr naturwissenschaftlicher Richtungen und die unlösbaren Schwierigkeiten, die sich die Menschen des alten Indien mit der nur nachrangig betrachteten Spiritualität einhandeln, führt die Menschen wieder zurück zum Veda und regt sie „*ihrerseits zu einer wissenschaftlichen, systematischen Forschung (mimansa)*<sup>73</sup> über den Inhalt des Veda“<sup>74</sup> an, wodurch die beiden philosophischen Konzepte des „**purva-mimansa**“<sup>75</sup> und insbesondere des „uttara-mimansa“<sup>76</sup> das in der Literatur überhaupt als „vedānta“ bezeichnet wird, entstanden sind.

Die Trennung des Mimansa in zwei verschiedene Schulen erfolgt nicht willkürlich, sondern hat ihren Ursprung im Aufbau des Veda selbst, der ja eigentlich - sehr grob betrachtet – in zwei Teile zerfällt, nämlich einerseits in die Mantras und Sūtras der frühen Zeit und andererseits in die erkenntnistheoretischen, philosophischen Betrachtungen der späteren Zeit, die als Upanishaden zusammengefasst werden. Dadurch stellen beide Mimansas zusammen die Lehre des Veda wieder in seiner Gesamtheit dar. Für sie ist der Veda die eigentliche Instanz und die alleinige Quelle der Erkenntnis und Weisheit („śruti“<sup>77</sup>), sie stellen als Lehre die eigentliche Philosophie des orthodoxen Brāhmanismus dar.

Die Ausrichtung des Mimansa ist – so wie der Yoga - grundsätzlich praxisorientiert, seine Erkenntnis soll die Riten der Brāhmanen unterstützen. Basis der Strömung sind die Mimansa-Sūtras des Jaimini, deren Entstehung auf einen Zeitraum vom 2. Jhd. vC. und dem 1. Jhd. nC. eingegrenzt wird, teilweise werden sie als noch älter angesehen.<sup>78</sup>

---

<sup>72</sup> Wieland, Helmtrud: *Das Spektrum des Yoga*. Gladenbach 2006. S 134

<sup>73</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=mimansa&trans=Translate&direction=AU>: „profound thought, reflection, diskussion, a branch of Hindu philosophy, investigation,...“

<sup>74</sup> Deussen, Paul: *Das System des Vedānta*. Leipzig 1906. S.21

<sup>75</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=purva&trans=Translate&direction=AU>: „early, before“

<sup>76</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=uttara&trans=Translate&direction=AU>: „future, later, followed by, ...“

<sup>77</sup> Śruti, wörtl.: „das Gehörte“, bezeichnet jene Weisheiten, welche die Rishis, die Weisen, direkt vom Göttlichen "gehört" haben.

<sup>78</sup> Hiriyanna, Mysore: *The Essentials of Indian Philosophy*. Delhi 1995. S. 130

Das Werk ist ungeheuerlich mächtig, es besteht aus zwölf Abschnitten mit insgesamt 60 Kapiteln und mehr als 1.000 einzelner Unterkapitel. Mimamsa ist, im Vergleich zu den vorgenannten beiden Strömungen, im wahrsten Sinne des Wortes ein „back to the roots“, nützt aber insbesondere die Logik-Konzeption des Nyaya um Regeln für die Interpretation der heiligen Texte zu schaffen und rechtfertigt die Sinnhaftigkeit der vedischen Rituale um mit ihrer Hilfe „*mokṣa*“<sup>79</sup>, Erleuchtung, zu erlangen, doch ist es zunächst, als ein System von Regeln „*nichts anderes als ein Lehrbuch der Hermeneutik*“, das sich auch vielfach mit „*dem Verhältnis von Wort und Bedeutung und ähnlichen sprachphilosophischen Problemen*“ auseinandersetzt.<sup>80</sup>

Nach Winternitz liegt die Bedeutung der Mimamsa aber darin, dass in ihr eine Methode entwickelt wurde, die für die ganze philosophische und wissenschaftliche Literatur maßgeblich geworden ist. Und zwar gliedert sich jede Erörterung in fünf Teile: 1. *Feststellung des zu behandelnden Gegenstandes*, 2. *Äußerung der über ihn bestehenden Zweifel*, 3. *Ansicht des Gegners*, 4. *die Antwort darauf oder die endgültige Ansicht* und 5. *Verbindung mit verwandten Sätzen*.<sup>81</sup>

Mit dieser Rückbesinnung auf den Veda, erfolgt, nach Geldsetzer, auch wieder eine Rückbesinnung auf das Sanskrit und durch die Fixierung der heiligen Worte der Offenbarung auf das Sanskrit als ihre Sprache, wird dieser als „*esoterische Geheimsprache der bráhmánischen Priesterkaste und der Gelehrten*“<sup>82</sup> für alle Zeiten festgeschrieben und stellt sich damit, intensiv und auf dem indischen Subkontinent erfolgreich, gegen den Buddhismus, dessen Lehren in Pali verfasst sind.

Die Sūtras des Jaimini sind vielfach kommentiert worden, die berühmtesten Kommentare stammen von Kumarila, einem indischen Philosophen aus dem 7. Jhd. nC., dessen Biographie leider weitgehend unbekannt ist. Mit viel Scharfsinn und sehr pointiert bekämpft er die Vaisheshikas und die Buddhisten, die die Autorität des Veda „leugnen“.

---

<sup>79</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&tinput=moksa&trans=Translate&direction=AU>: „release, liberation, release from rebirth, ...“

<sup>80</sup> Winternitz, Moritz: *Geschichte der indischen Literatur. Dritter Band*. Leipzig 1922. S. 423

<sup>81</sup> Winternitz, Moritz: *Geschichte der indischen Literatur. Dritter Band*. Leipzig 1922. S. 424

<sup>82</sup> Geldsetzer, Lutz: *Die klassische indische Philosophie*. Vorlesungen an der HHU Düsseldorf SS 1982, WS 1993/94, WS 1998/99

Und so überliefert Winternitz den scharfzüngigen Kommentar des Kumarila, ein Kleinod: *„Der Veda ist ewig und unerschaffen, hat keinen Verfasser, ist allein wahr und zuverlässig. Dieser ewigen Wahrheit des Veda wird die falsche Lehre des Buddha immer wieder gegenübergestellt. Die Buddhisten behaupten, daß Buddha allwissend sei; das ist absurd. Denn daß Buddha allwissend sei, konnten nicht einmal seine Zeitgenossen wissen, da ja derjenige, der nicht selbst allwissend ist, nicht wissen kann, daß ein anderer es ist. Kumarila behauptet auch, daß die Buddhisten selbst über den Veda nicht hinwegkommen...(…)…Übrigens, sagt er, werden die Lehren des Buddha nur von Auswürflingen, Ausländern und Stämmen, die wie die Tiere leben, befolgt.“*

Dass der Veda allein wahr ist, begründet Kumarila in folgender Weise: *„Die Menschen sprechen im allgemeinen Falsches. Darum können wir ebenso wenig, wie wir den Menschen von heute glauben, den Menschen der Vergangenheit Glauben schenken. Auch was gut und böse (dharma und adharma) ist, kann nimmermehr durch Vernunftschlüsse, sondern nur durch den Veda entschieden werden. Diejenigen, welche erklären, daß das Gute (dharma) darin bestehe, daß man anderen ein Lustgefühl bereite, während das Schlechte (adharma) darin bestehe, daß man anderen Leid verursache, würden am Ende zu dem Schlüsse kommen, daß der Umgang mit der Gattin des Lehrers gut sei, weil dieser dadurch ein Lustgefühl bereitet werde.“<sup>83</sup>*

Während also der purva-mimamsa die Bráhmānen in der Ausübung der Riten unterstützt, knüpft der **Uttara-Mimamsa** direkt an die Inhalte der Upanishaden an und baut diese zu einem theologisch-philosophischen System zur Erkenntnis des Bráhmān aus. Vedānta wird üblicherweise als letzte der sechs Darśanas genannt, jedoch ist sie jene Lehre, die sowohl in den vergangenen Zeiten als auch in der heutigen hinduistischen Spiritualität die überragende Rolle einnimmt. Sie ist durch und durch idealistisch und stellt das ewige, geistige Sein der vergänglichen, sinnlichen Scheinwelt gegenüber. Als „Urheber“ im Sinne einer ersten schriftlichen

---

<sup>83</sup> Winternitz, Moritz: *Geschichte der indischen Literatur. Dritter Band.* Leipzig 1922. S. 426 ff

Fassung wird Badarayana genannt<sup>84</sup>, ein indischer Weiser, dessen Lebenszeit zwischen 500 vC. und 200 vC. angenommen wird. Da die Brahma-Sūtras u.a. auch den Buddhismus kritisch betrachten, darf die Lebenszeit jedenfalls aber nicht zu früh angesetzt werden. Die indische Tradition vermutet eine Personenidentität mit Vyāsa, der als Schöpfer des Mahābhārata-Epos gilt<sup>85</sup>.

Vedānta bedeutet ja wortwörtlich das Ende oder die Essenz des Veda und enthält jene Lehrsätze, wie sie in den letzten Abschnitten des Veda, den Upanishaden vorgetragen werden. Badarayana erläutert in den Brahma Sūtras (oder auch „Vedānta Sūtras“), die Lehre von Bráhman. Die Brahma Sūtras sind eines der drei Bücher des Prasthanā Traya, der drei maßgebenden Bücher des Hinduismus, deren anderen beiden die Upanishaden und die Bhagavad-Gītā sind.

Insgesamt bestehen die Brahma Sūtras aus 555 Sūtras, die von Badarayana systematisiert wurden. Es gibt eine Vielzahl von Kommentatoren, wie Śrī Sankara, Gaudapada, aber auch die „modernen“ wie Śrī Aurobindo und Sarvepalli Radhakrishnan, die bestimmte Auslegungen forcieren, der überragende und angesehenste Vertreter dieser philosophischen Richtung ist aber Śrī Sankara, auf dessen Auslegung sich Paul Deussen bezieht.<sup>86</sup>

Die Brahma-Sūtras bestehen aus den vier Kapiteln, Samanvaya, Avirodha, Sadhana und Phala. Einzelne Sūtras sind oftmals nur zwei oder drei Worte „lang“, sodass Deussen vermutet, *„daß der oder die Verfasser absichtlich das Dunkle suchten, um ihr die Geheimlehre des Veda behandelndes Werk allen denen unzugänglich zu machen, welchen es nicht durch die Erklärungen eines Lehrers erschlossen wurde.“*<sup>87</sup> Schon im ersten Kapitel wird die Natur Bráhmans, sein Verhältnis zur (materiellen) Welt und zur individuellen Seele dargelegt. Im zweiten Kapitel werden die anderen Darśanas, wie Saṅkhyā, Yoga und Vaisheshika besprochen und als

---

<sup>84</sup> Deussen, Paul: *Das System des Vedānta. Nach den Brahma-Sūtra's des Badarayana und dem Kommentare des Cankara über dieselben als ein Kompendium der Dogmatik des Brahmanismus vom Standpunkte des Cankara aus.* Leipzig 1906.

<sup>85</sup> Winternitz, Moritz: *Geschichte der indischen Literatur. Dritter Band.* Leipzig 1922. S. 428 oder auch S. 441

<sup>86</sup> Deussen, Paul: *Das System des Vedānta. Nach den Brahma-Sūtra's des Badarayana und dem Kommentare des Cankara über dieselben als ein Kompendium der Dogmatik des Brahmanismus vom Standpunkte des Cankara aus.* Leipzig 1906. S.21

<sup>87</sup> Deussen, Paul: *Das System des Vedānta. Nach den Brahma-Sūtra's des Badarayana und dem Kommentare des Cankara über dieselben als ein Kompendium der Dogmatik des Brahmanismus vom Standpunkte des Cankara aus.* Leipzig 1906. S.28

nicht essentiell zurückgewiesen. Im dritten Kapitel werden die Mittel, wie das richtige Wissen, wie die Klarheit über Bráhman zu erreichen ist, beschrieben. Das vierte Kapitel widmet sich den Früchten, die die individuelle Seele aus der richtigen Erkenntnis des Brahma-Vidya<sup>88</sup>, ziehen kann.

Auch wenn der Bogen des Inhalts schon wie oben fertig skizziert erscheint, sollen die ersten fünf und die letzte Sūtra, ohne tiefergehende Interpretation, kurz dargestellt sein, weil sie in ihrer Prägnanz und Schönheit die gesamte Philosophie des Vedānta auf den Punkt bringen: Die erste Sūtra sagt: *“Athato Brahma-Jijnasa”* - Jetzt, (nach all den Vorstudien) gibt es Sehnsucht Bráhman wirklich zu erkennen. Hier, schon im ersten Satz, ist der Kern des ganzen Systems in einem Wort zusammengefasst: „*Brahma-Jijnasa*“, die Sehnsucht, Bráhman zu erkennen. Die zweite Sūtra sagt: *“Janmadyasya Yatah”* - Bráhman ist das Höchste Selbst, von dem der Ursprung, die Entwicklung und auch die Auflösung ausgeht. Die dritte Sūtra sagt: *“Sastra-Yonitvat”* - Die Lehren alleine sind die Basis der richtigen Erkenntnis. Die Wissenschaft des Bráhman folgt von seinem Beginn an der Quelle der Lehren. Die vierte Sūtra sagt: *“Tat Tu Samanvayat”* - Bráhman ist nur aus den Lehren und nicht aus anderen Quellen bekannt, denn dies (die Schau des Bráhman) ist der wesentliche Inhalt aller Texte des Veda. Die fünfte Sūtra sagt: *“Ikshater Na Asabdam”* - Aus diesen Lehren ergibt sich, dass *prakṛti* oder *pradhāna* – beides als Urmaterie zu sehen - nicht ursprünglich sein können, dies stellt eine Zurückweisung der Saṅkhyā-Yoga-Lehre dar, denn wie u.a. im Chāndogya-Upanishad VI.2 ausgeführt wird:

*„1. Seiend nur, o Teurer, war dieses am Anfang, eines nur und ohne zweites. Zwar sagen einige, nichtseiend sei dieses am Anfang gewesen, eines nur und ohne zweites; aus diesem Nichtseienden sei das Seiende geboren. 2. Aber wie könnte es wohl, o Teurer, also sein? Wie könnte aus dem Nichtseienden das Seiende geboren werden? Seiend also vielmehr, o Teurer, war dieses am Anfang, eines nur und ohne zweites. 3. Dasselbe beabsichtigte: «Ich will vieles sein? will mich fortpflanzen»; da schuf es die Glut (tejas). Diese Glut beabsichtigte: «Ich will vieles sein, will mich fortpflanzen»; da schuf sie die Wasser (āpas). Darum wenn ein Mensch die Glut des*

---

<sup>88</sup><http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=brahmavidyā&trans=Translate&direction=AU>: „knowledge of brahma, knowledge of the one, self-existent Being, sacred knowledge“

*Schmerzes fühlt oder schwitzt, so entstehet aus der Glut das "Wasser [der Tränen, des Schweißes]...(...)...<sup>89</sup>*

Und die die letzte Sūtra des vierten Kapitels, es ist dies Sūtra 555, schließt die Lehre von Bráhman ab: *"Anavṛttih Sabdat, Anavṛttih Sabdat"* - Für die befreite Seele gibt es keine Rückkehr, das ist die Lehre.

So wird in den Sūtras also das Bráhman dargelegt, es ist das Absolute, die vollkommene Reinheit, *Sat-Chit-Ananda*<sup>90</sup>, das Eine ohne ein Zweites, es ist Ursache der Materie und Grund des Universums, ohne Anfang, endlos und unveränderbar.

Der Vedānta unterscheidet drei Wirklichkeitsformen: Bráhman ist die absolute Wirklichkeit (paramarthika satta), die Welt der Erscheinungen hingegen ist nur relative Wirklichkeit (vyavaharika satta), der Traum ist eine scheinbare Wirklichkeit (pratibhasika satta). Aus der Sicht des Menschen ist der traumlose Tiefschlaf identisch mit Bráhman. Dieser Zustand kann mit dem Ozean verglichen werden. Die relative Wirklichkeit entspricht der Welt, so wie sie der Mensch im wachen Zustand wahrnimmt. Dieser Zustand kann mit einer Welle im Ozean verglichen werden. Die scheinbare Wirklichkeit des Traums ist mit der Schaumkrone auf einer Welle des Ozeans zu vergleichen. Und so wie der Schaum auf der Welle aufbaut und die Welle auf den Ozean und seine Frische sich auch in der Welle und der Schaumkrone ausdrückt, so ist Bráhman die Basis der beiden anderen Zustände und die Natur von *Sat-Chit-Ananda* kann auch in ihnen gefunden werden.<sup>91</sup>

Māyā ist Śakti, eine unerklärliche Kraft der Götter, *karana sarira*, die Verhüllung der Glückseligkeit. Māyā ist jene Kraft, die das Wirkliche versteckt und das Unwirkliche als wirklich erscheinen lässt. Aufgrund der verschleiern Kraft der Māyā hat der Mensch seine göttliche Natur vergessen. Māyā besteht aus zwei Kräften, der Kraft des Verschleierns und der Kraft der Verwirrung, der Zersteuerung, jene Kraft, die den Menschen daran hindert, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Das ganze

---

<sup>89</sup> Deussen, Paul: *Sechzig Upanishad's des Veda*. Leipzig 1921. S. 160

<sup>90</sup> [http://spokensanskrit.de/index.php?script=DI&beginning=0+&input=saccidāna\\_nda+&trans=Translate&direction=AU](http://spokensanskrit.de/index.php?script=DI&beginning=0+&input=saccidāna_nda+&trans=Translate&direction=AU):

„consisting of existence and thought and joy“ – ein Synonym für das Brahman (Sein/Wahrheit-Bewusstsein-Glückseligkeit“

<sup>91</sup> Vgl. dazu die Ausführungen von Swami Sivananda in

[http://www.sivanandaonline.org/public\\_html/?cmd=displaysection&section\\_id=834](http://www.sivanandaonline.org/public_html/?cmd=displaysection&section_id=834)

Universum ist letztlich nichts anderes, als ein Erzeugnis der Kräfte der Māyā. Im sechsten Abschnitt der Bhagavad Gitā erläutert Gott Krishna dem Fürsten Arjuna wie die Kräfte der Māyā zu zügeln sind, er sagt: *"Begierden, die der Wunsch erzeugt, aufgebend all ohn' Unterschied, Die Schar der Sinne mit Vernunft im Zaume haltend allerwärts; Werd' langsam, langsam ruhig man, und mit standhaft gewordnem Geist, Versenke man sich in das Selbst und denke an nichts Andres mehr."*<sup>92</sup>

Aber auch Patanjali, dessen Yoga-Sūtras mit im Zentrum dieser Arbeit stehen und in den nachfolgenden Abschnitten umrissen werden, schreibt in der Yoga-Sūtra II.52, die, wie der gesamte zweite Abschnitt der Yoga-Sūtras der Übung (der Praxis des Yogi) gewidmet ist, die eine Verwandlung im Geist des Menschen bewirken soll: *„tataḥ kṣīyate prakāśā-avarāṇam* - Dadurch wird der Schleier, der die innere Erleuchtung bedeckt, entfernt.“<sup>93</sup>

Avidyā<sup>94</sup> ist der verschleierte Zustand der individuellen Seele. Die Seele identifiziert sich mit dem Körper, dem Geist und den Gefühlen. Über die falsche Gleichsetzung des Körpers mit der Seele bringt Gaudapa in seinem Kommentar<sup>95</sup> zu den Mandukya Upanishaden die Metapher von dem Strick, der für eine Schlange gehalten wird:

*17. Wie ein Strick, nicht erkannt deutlich  
Im Dunkeln, falsch wird vorgestellt  
Als Schlange, als ein Strich Wassers,  
So wird falsch vorgestellt das Selbst (âtman).*

*18. Wie, wenn der Strick erkannt deutlich,  
Und die falsche Vorstellung weicht,*

---

<sup>92</sup> Bhagavad Gita, VI. 24,25: <http://12koerbe.de/hanumans/gita-6.htm>

<sup>93</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 122

<sup>94</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&tinput=avidyā&trans=Translate&direction=AU>: „ignorance together with non-existence“

<sup>95</sup> Deussen, Paul: *Die Mândûkya-Upanishad des AtharvaVeda mit der Kârîkâ des Gaudapâda über dieselbe*. Übersetzung, Einleitung und Kommentar: Paul Deussen (Kiel 1897/1905) Sanskrit-Text (der Upanishad) gemäß Eighteen principal Upanishads ed. V.P.Limaye und R.D.Vadekar Pune 1958 transkribiert und ins Netz gestellt von Hans Zimmermann, Görlitz 2012; <http://12koerbe.de/hanumans/mandukya.htm>: Mandukya Karika II, 17-19

*Er nur Strick bleibt unzweiheitlich,  
So, wenn deutlich erkannt, das Selbst.*

Und so wie die Schlange in der aufkommenden Dämmerung als das erkannt wird, das sie ist, schwindet die Unwissenheit in der aufdämmernden Selbsterkenntnis, der Schleier der Māyā fällt und Bráhmán als das Eine ohne ein Zweites tritt hervor.

Es ist die grundlegende Idee des *advaita* das ganze Universum auf „Eines“ zurückzuführen und, dass sich dieses „Eine“ in allen Phänomenen zeigt. Das ganze Universum ist augenscheinlich eine Evolution aus dem Höchsten, das auch die materielle Ursache des Universums ist, aber eben nur augenscheinlich, scheinbar. Man kann hier wieder auf das Beispiel vom Seil und der Schlange zurückgreifen. Das Seil selbst hat sich nie verändert und genau so ist das ganze Universum nichts anderes als das Höchste selbst, Bráhmán. Bráhmán zu denken, heißt jede Vielheit auszuschließen. Und so, schreibt Geldsetzer, „*gerät in das Zentrum dieser Theologie der Begriff der „Nicht-Zweiheit“ (advaita) dieses Gottes, der dann für alle Formen der monotheistischen Hindu—Religionen bestimmend blieb.*“<sup>96</sup>

Das Universum hat sich nie verändert, alle Veränderungen, die wir sehen sind nur scheinbar, sie sind ein Erzeugnis von Māyā. Auch wenn die individuelle Seele, *ātman*<sup>97</sup>, selbst nur ein Erzeugnis von Māyā scheint, führt der Weg doch über ein eingrenztes Ich („ego“) hinaus in ein transzendentes, individuelles Selbst, das im Veda als *ātman*<sup>98</sup> bezeichnet wird<sup>99</sup> und das die Fähigkeit besitzt das Göttliche Wesen zu erkennen.<sup>100</sup>

Letztlich ist alles Böse und Schlechte in der Welt nur auf die Täuschung zurückzuführen, darauf, dass die Menschen denken, sie sind individuell, getrennt von allen

---

<sup>96</sup> Geldsetzer, Lutz: *Die klassische indische Philosophie*. Vorlesungen an der HHU Düsseldorf SS 1982, WS 1993/94, WS 1998/99

<sup>97</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010: Bei Patanjali wird *atman* als „das Selbst, das im Menschen und in allen Dingen immanent ist“ bezeichnet.

<sup>98</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010: Bei Patanjali wird *atman* als „das Selbst, das im Menschen und in allen Dingen immanent ist“ bezeichnet.

<sup>99</sup> Kluge: *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*. Berlin/New York 2002. S.67 „Atmen“ aus dem Altindischen „*atma*“, das Hauch, Seele bedeutet.

<sup>100</sup> Das individuelle Selbst, „der Atem“, gilt nach Richard Gombrich als weitverbreitetstes Sanskritwort für die Seele, das Essentielle im Menschen.

anderen, anders. Jedoch ist auch hinter jedem kleinsten Lebewesen das gleiche Höchste Selbst, wie es im Menschen ist, nur der Schleier der Māyā täuscht uns anderes vor. Und daraus erwächst auch das Verständnis von Moral, denn niemandem soll Leid zugefügt werden, denn alles ist das Eine, wir alle sind das Eine, alles ist Bráhmaṇ.

Und so gipfelt die gesamte Philosophie des Vedānta in dem einen Satz „*tat tvam asi*“ („das bist du“), mit dem Aruni seinen Sohn Cvetaketu in den Chandogya Upanishaden über die Verschmelzung des individuellen Selbst, ātman, mit dem universalen Selbst, bráhmaṇ, belehrt.<sup>101</sup> „*Tat tvam asi*“ gilt als einer der vier großen Leitsätze „mahāvākya“<sup>102</sup> der Upanishaden, deren Essenz das Eins-Sein des Selbst mit *bráhmaṇ* darstellt.

Die Lehre des Saṅkhyā und des Yoga hingegen ist eine dualistische Lehre, *dvaita*. In der *dvaita*-Lehre existieren als dualistische Lehre zwei getrennte Entitäten, nämlich der Geist, das Selbst („*puruṣa*“) und die Materie („*prakṛti*“). Das menschliche Leiden hat seine Wurzeln in der Illusion („*avidyā*“), dass die Zustände des menschlichen Bewusstseins für das Selbst gehalten werden, sie jedoch in Wirklichkeit Erzeugnisse von *prakṛti* sind. So schreibt Patanjali in der Yoga-Sūtra II.5: „*anityā-aśuci-duḥkhā-anātmasu nitya-śuci-sukhā-ātma-khyātir avidyā*“ – *„Nichtwissen (avidyā) ist (die falsche Anschauung), die das Vergängliche für unvergänglich, das Reine für unrein, das Leidvolle für Freude und das Nicht-Selbst für das Selbst hält.“*<sup>103</sup>

Im Anhang zu seinem Werk über den Veda geht Sarasvati (siehe dazu auch Seite 14 dieser Arbeit) nochmals auf Saṅkhyā und Yoga der „*verehrungswürdigen*“ Kapila und Patanjali ein. Das Ziel des Saṅkhyā beschreibt er mit „*nunmehr das absolute Aufhören der dreifachen Schmerzen als das absolute Endziel des Menschen*“ durch „*die Erkenntnis der Verschiedenheit der Natur und der Seele*“. Über die Schrift Patanjalis, die aus vier Teilen besteht, sagt er, dass „*der Zweck des Yoga ist, durch Unterdrückung entgegenstehender Vorstellungen die hingebende Meditation zu*

---

<sup>101</sup> Deussen, Paul: *Das System des Vedānta. Nach den Brahma-Sūtra's des Badarayana und dem Kommentare des Cankara über dieselben als ein Kompendium der Dogmatik des Brahmanismus vom Standpunkte des Cankara aus.* Leipzig 1906. S.28

<sup>102</sup> Rump, Kabita: *ibid.* S.12

<sup>103</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga.* Bern 2010. S. 89

bewirken.“<sup>104</sup> Die Anmerkungen Sarasvatis über Saṅkhyā und Yoga zeigen, welche außerordentliche Wichtigkeit die beiden Systeme in der indischen Philosophie einnehmen und auf diese beiden verbleibenden *darśanas* soll in den folgenden Abschnitten detaillierter eingegangen werden.

## 1.2 Die Saṅkhyā-Philosophie als dvaita-Lehre

Dieser kleine Abschnitt ist für das Fortkommen der Arbeit insofern von Bedeutung, als der Yoga philosophisch eng verwandt mit dem Saṅkhyā ist, insbesondere auf der im Saṅkhyā fundierten Lehre von *puruṣa* und *prakṛti* aufbaut und diese voraussetzt. „*Puruṣa*“, so der deutsche Philosoph Geldsetzer, das letztlich gesuchte Endziel des Saṅkhyā vorausnehmend, „soll von *prakṛti* reinlich losgelöst und damit erlöst werden“<sup>105</sup>. Die erlösende Erkenntnis besteht also darin, dass die Seele ihre Unterscheidung von der materiellen Welt erfassen kann. Wie das zu verstehen ist, möchte ich versuchen in diesem Abschnitt kurz versuchen darzustellen.

Die Philosophie des Saṅkhyā entspringt aus der Erkenntnis des Leidens. Die dem Menschen erstrebenswerten Freuden, Genüsse und die Anhäufung von Gütern können dies Leiden nicht lindern, sondern nur vorübergehend betäuben, deren Vergänglichkeit bleibt aber stets schmerzhaft an uns kleben. Durch die Anhäufung von Karma sind Tod und Wiedergeborenwerden unvermeidbar und immer auf das Neue leidvoll. Aus diesem Grund schreibt Paul Deussen, „strebt der Weise nach Schmerzlosigkeit, nicht aber nach positiver Lust“<sup>106</sup> und zielt nach vollkommener Beseitigung des Schmerzes.

Eine zeitliche Einordnung des Systems in die Entwicklungsgeschichte der indischen Philosophie ist nur schwer möglich. Da, nach Richard Garbe, der sich seinerseits wiederum auf die Arbeiten von Hermann Jacobi stützt, die Saṅkhyā-Philosophie „als eine Hauptquelle für den theoretischen Teil des Buddhismus gedient hat“<sup>107</sup>, muss Saṅkhyā wohl älter sein als der Buddhismus, jedoch noch jünger als die älteren

---

<sup>104</sup> Deussen, Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung*. Leipzig 1906. S. 61 ff

<sup>105</sup> Geldsetzer, Lutz: *Die klassische indische Philosophie*. Vorlesungen an der HHU Düsseldorf SS 1982, WS 1993/94, WS 1998/99. §18

<sup>106</sup> Deussen, Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung*. Leipzig 1906. S. 467

<sup>107</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896. S. 1

Upanishaden, in denen sich noch keine Hinweise auf einzelne Saṅkhyā-Lehren finden lassen.

Als Begründer des Saṅkhyā-Philosophie wird in der indischen Tradition Kapila genannt, der aufgrund der zeitlichen Abhängigkeit mit dem Buddhismus, vermutlich vor der Mitte des sechsten Jahrhunderts vC. gelebt haben müsste. Sein Name steht in einem Zusammenhang mit der damals nordindischen Stadt Kapilavastu, deren geographische Nähe zu den Wirkungsstätten Buddhas zumindest auffallend ist. Die legendenhafte Person Kapilas wird im Mahābhārata erwähnt, dem bekanntesten indischen Epos, das in einer Zeit von 400 vC. und 400 nC. entstanden sein soll und mit rund 100.000 Doppelversen über gigantische Ausmaße verfügt. Auch die Bhagavad-Gitā würdigt den Schöpfer des Saṅkhyā, so heißt es im Abschnitt X: „...(...)...unter den Siddhas (den vollkommen befreiten Wesen) bin ich der Muni (der Heilige) Kapila“.<sup>108</sup>

Der untenstehende Kartenausschnitt zeigt die beiden Ortschaften Kapilavastu (B), dem vermuteten Geburtsort Kapilas<sup>109</sup> und Lumbini (A), dem vermuteten Geburtsort Siddharta Gautamas, im Süden Nepals<sup>110</sup>, in der Grenzregion zu Indien gelegen. Google-Maps gibt die Entfernung der beiden Ortschaften voneinander mit 55 Kilometer an.

---

<sup>108</sup> Paramahansa, Yogananda: *Der Yoga der Bhagavad-Gita*. Self-Realization Fellowship Publishers 2008. Kapitel X 26. S. 136

<sup>109</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896. S. 2

<sup>110</sup> Gombrich, Richard: *Der Theravada-Buddhismus*. Stuttgart, Berlin, Köln 1997. S. 137



Die Abkehr von den Tieropfern, wodurch ein großer Schritt weg von der Philosophie des Veda vollzogen worden ist, wird Kapila zugeschrieben. Denn der Weg des Yogi, wie es im 268 Kapitel des zwölften Buches in der Mahābhārata heißt, ist ein gewaltloser, der tugendhafte Weg ist der ohne Anhaftung, „*wer aber nach den Früchten verlangt, der sammelt Karma an.*“<sup>111</sup> Dies ist insofern ein bedeutender Gedanke, da das Erbringen von Opfern in der indischen Geschichte als fromme Tat zu bezeichnen war und diese Tat, der sozusagen eine Zielhaftigkeit anhängt, nunmehr als karmahaft verpönt wird. Die Konsequenz kann daher nur sein, dass die gute Tat entweder selbstlos zu sein hat oder, und das vielmehr, dass eine gewisse Distanz zu weltlichen Dingen geboten erscheint.

Die Belehrung als Hilfsmittel wird nur den erreichen, dessen Seele nicht von Kummer und Begierden beherrscht wird. Die angesprochene Distanz zu allem Materiellen soll sich in der Erkenntnis ausdrücken, dass Begierden nicht durch denselben nachgeben, sondern nur durch ihr Zur-Ruhe-kommen überwunden werden können. Entsagen wird aber demjenigen am leichtesten fallen, der die menschliche

---

<sup>111</sup> Undine & Jens, aus den englischen Versionen von Kisari Mohan Ganguli und Manmatha Nath Dutt unter Zuhilfenahme der deutschen Übersetzung von Paul Deussen: *Das große Mahābhārata 12. Buch - Shanti Parva „Das Buch des Friedens“*. [www.pushpak.de](http://www.pushpak.de) April 2013. Kapitel 268. S. 441

Gesellschaft meidet. Auf die Belehrung durch einen Lehrer folgen die Reflexion des Belehrteten, die Meditation und die Konzentration auf das höchste Ziel.

Für das Fortkommen dieser Arbeit nicht von Bedeutung, jedoch von allgemeinem Interesse mag es sein, dass die Saṅkhyā-Lehre durch die intensiven Handelsbeziehungen zwischen Indien und Alexandria ihren Weg in den europäischen und angrenzenden Raum gefunden hat und dort die Gnostiker, aber besonders die Neuplatonisten massiv beeinflusst haben soll. So sind die Sätze Plotins, „*dass die Seele von Leiden und Alterationen frei sei*“, oder, „*dass das Leiden der Welt der Materie angehöre*“<sup>112</sup> tatsächlich identisch mit den Lehren Kapilas.

Das älteste erhaltene Lehrbuch des Saṅkhyā ist die Saṅkhyā-Karika von Ishvarakrishna, vermutlich im 5. Jhd. nC. entstanden. Die Lehren des Systems werden in insgesamt 69 Versen dargestellt, drei weitere Verse werden später hinzugefügt. Das Wort „Saṅkhyā“ bedeutet an sich Zahl, hat dann aber eine Bedeutungsveränderung durchgemacht und bedeutet nunmehr „*methodische Erschließung, Unterscheidung*“<sup>113</sup> und zwar vermutlich deshalb, weil Saṅkhyā eben als *dvaita*-Lehre sehr scharf zwischen dem ruhenden Selbst „*puruṣa*“ und der aktiven Materie „*prakṛti*“ unterscheidet. Diese methodische Trennung der Welt existiert nach dem Saṅkhyā von Ewigkeit her bis in alle Ewigkeit. *Puruṣa* und *prakṛti* sind von keinem höheren Prinzip ableitbar, ihre Beschreibung und die Erkenntnis ihrer besonderen Verbindung bilden den eigentlichen Inhalt des Systems.

*Puruṣa*, das Selbst, das erkennende, attributlose, qualitätslose, unveränderliche, eigentlich ewig freie Subjekt, steht der *prakṛti* gegenüber, der Materie, dem Objekt. Die Leiden, die das Subjekt als seine eigenen empfindet, sind jedoch nicht seine eigenen, es sind die von *prakṛti*. Diese Verbindung des Selbst mit dem Leiden, die Nichtunterscheidung zwischen Selbst und Materie, ist das Grundproblem des Daseins. „*Die Nichtunterscheidung ist mittelbar Ursache des Gebundenseins, weil sie alle Leidenschaften und Begierden erzeugt, die den Menschen an das weltliche Dasein binden und somit auch das Handeln veranlasst; unmittelbar aber ist sie es*

---

<sup>112</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896. S. 4

<sup>113</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896. S. 10

*nach der Saṅkhyā-Lehre dadurch, dass sie das Reflectiren der Functionen des Innenorgans, insbesondere also des Schmerzes, in der Seele bewirkt“.*<sup>114</sup>

Und so ist auch die Erlösung zu verstehen, nämlich, wieder auf Geldsetzer zurückkommend, *puruṣa* muss sich von *prakṛti* lösen, muss den Unterschied erkennen vom eigenen Selbst zu der Welt der Phänomene. Durch diese Erkenntnis hört das Leiden auf, die Seele ist ewiglich frei, der Mensch ist erlöst.

In der Brihad-Āraṇyaka-Upanishad heißt es auf die Frage, was denn das Selbst ist: *„Es ist dein Selbst, das in allem innewohnt...(…)…Das, was jenseits von Hunger und Durst, von Kummer, Irrtum, Alter und Tod steht, darin sehen die Bráhmanen das Selbst, lassen ab von dem Wunsch nach Kindern, von dem Wunsch nach Besitz, von dem Wunsch nach der Welt und ziehen als Bettler hinaus. Denn der Wunsch nach Söhnen ist der Wunsch nach Besitz, der Wunsch nach Besitz ist der Wunsch nach der Welt. Wunsch ist beides. Darum soll ein Gelehrter, der Gelehrsamkeit überdrüssig geworden, in Einfalt verharren. Der Einfalt wie der Gelehrsamkeit überdrüssig geworden, wird er schweigender Asket. Des Nichtschweigens wie des Schweigens überdrüssig geworden, wird er ein echter Bráhman. Auf welche Weise wird er ein Bráhman? So wie er ist, dadurch ist er ein solcher. Alles andere ist leidvoll.“*<sup>115</sup>

In der langen Entwicklung von den Upanishaden zum Saṅkhyā sieht Deussen jedoch eine schrittweise Verwässerung der ursprünglichen Klarheit. Aus dem einen *puruṣa*, so Deussen, wird nunmehr *„eine Vielheit von Puruṣa´s, von Subjekten des Erkennens behauptet“* und aus der Māyā, der Verblendung, der Illusion, *„welche bei richtiger Erkenntnis in das Nichts verschwindet“*<sup>116</sup> entwickelt sich das Konzept zur *prakṛti*, der Erscheinungswelt.

Aus der *prakṛti* entsteht der Intellekt oder auch das Organ des Urteils, *„buddhi“*, das daher ein physischer Bestandteil des Organismus ist sowie die Sinnesorgane, der Wille, die Individuation, die den *puruṣa* in jedem Leben auf das Neue begleiten und

---

<sup>114</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896. S. 32

<sup>115</sup> Hillebrandt, Alfred: *Upanishaden. Die Geheimlehre der Inder*. München 1998. S. 63ff

<sup>116</sup> Deussen, Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung*. Leipzig 1906. S. 472

stets und irrtümlich für das Selbst gehalten werden. Hinter den Ausprägungen des menschlichen Daseins und der Phänomene der objektiven Welt liegen drei Faktoren, „*guṇas*“, die da heißen „*sattva*“ (Güte), „*rājas*“ (Leidenschaft) und „*tamas*“ (Finsternis). Demnach besteht alles, was die reale Welt ausmacht, aus diesen drei Grundkräften, die in ihren entgegengesetzten Wirkungen verschiedentlich auf den Menschen einwirken und das stete Schwanken der Emotionen und Vorstellungen verursachen. Der *guṇa* bezeichnet im Sanskrit in seiner ursprünglichen Bedeutung einen Faden, eine Schnur, der, in metaphorischer Weise, aus den drei Strähnen *sattva*, *rājas* und *tamas* besteht, die die Seele binden.

In der Bhagavad Gitā sind viele Verse dem korrekten Verständnis der *guṇas* gewidmet. So heißt es im 14. Kapitel, Vers 17: *„Weisheit wird durch Sattva erzeugt, Gier durch Rājas; Unbesonnenheit, Täuschung und Unwissenheit durch Tamas“* und im 18. Vers: *„Wer ins Sattva verankert ist, steigt empor; wer in Rājas verharrt, bleibt in der Mitte; und wer dem niedrigsten Guṇa, Tamas, verhaftet ist, sinkt in die Tiefe.“*<sup>117</sup>

Im 18. Kapitel der Bhagavad Gitā erläutert Śrī Krishna, der segensreiche Herr, dem fragenden Arjuna: *„In der Sankhya-Philosophie werden nur drei Arten der Erkenntnis, des Handelns und des Handelnden beschrieben, die den unterschiedlichen drei Guṇas entsprechen. Höre nun gut, was über sie gesagt wird. Wisse, o Arjuna, dass die sattvische Erkenntnis dem Menschen dazu verhilft, in allen Wesen den einen unzerstörbaren GEIST wahrzunehmen – der ungeteilt im Geteilten besteht. Wisse aber, dass jene Erkenntnis, durch die man in der gesamten Welt der Erscheinungen mannigfache Wesen wahrnimmt, die sich voneinander unterscheiden, rājasisch ist. Und jene Erkenntnis, die sich auf eine einzige Wirkung konzentriert, als sei diese das Ganze, den Beweggrund missachtet und sich – oberflächlich und bequem – nicht an die Grundsätze der Wahrheit hält, wird als tamasisch bezeichnet.“*<sup>118</sup>

---

<sup>117</sup> Paramahansa, Yogananda: *Der Yoga der Bhagavad-Gita*. Self-Realization Fellowship Publishers 2008. Kapitel XIV 17,18. S. 161

<sup>118</sup> Paramahansa, Yogananda: *Der Yoga der Bhagavad-Gita*. Self-Realization Fellowship Publishers 2008. Kapitel XVIII 19,20,21,22. S. 177

Im 17. Vers der Saṅkhyā-Karika wird die Existenz des Selbst, *puruṣa*, in insgesamt fünf Argumenten nachgewiesen. In der Übertragung der Karika von Swami Virupakshananda aus dem Sanskrit in das Englische wird das Mächtigste der Argumente folgendermaßen ausgeführt:

*“For the following reason also, the Spirit exists: because there must be an enjoyer. The term bhogya indicates the objects of enjoyment in the form of pleasure and pain. Every soul experiences the objects of enjoyment as pleasure and pain according to their being felt agreeable or disagreeable respectively. Now, this agreeable and disagreeable feeling can take place only in some one other than the feelings themselves. Feelings cannot be agreeable or disagreeable to Buddhi and other products because Buddhi etc are themselves constituted of pleasure and pain; otherwise, there will be the anomaly of things operating upon themselves. Therefore, only that thing which is not constituted of pleasure etc can have either agreeable or disagreeable feelings and that is the Spirit.”*<sup>119</sup>

Paul Deussen schreibt zusammenfassend über dieses Argument: *„die ganze Entwicklung der Prakṛti zum Lingam<sup>120</sup> hat den Zweck, einerseits den Genuss, andererseits die Erlösung zu ermöglichen. Es muss also einer sein, der imstande ist, zu genießen und, je nach Umständen, zur vollen Erkenntnis und damit zur Erlösung zu gelangen, und dies kann nur der Puruṣa sein.“*<sup>121</sup> Ähnlich Richard Garbe: *„Da die inneren Organe die Freude, den Schmerz u.s.w. als etwas ihnen wesentlich angehöriges besitzen, mithin empfundenes Objekt sind, so können sie nicht empfindendes Subject sein, weil ein und dasselbe Ding nicht zugleich Subject und Object sein kann. (...) Das demnach zu erschliessende Subject ist die Seele.“*<sup>122</sup>

Der 18. Vers erweist die Vielfalt der *puruṣas*: *„The multiplicity of the Spirit is verily established (1) from the individual allotment of birth, death and the instruments, (2) from the non-simultaneity of activities, and (3) from the diverse modifications due to*

---

<sup>119</sup> Virupakshananda, Swami: *Samkhya Karika of Īśvara Kṛṣṇa*. Madras 1995. S. 57ff

<sup>120</sup> Eliade, Mircea: *Yoga*. Frankfurt am Main, 2004. S.50: Eliade übersetzt „Lingam“ als „einen seelenhaften Körper“, *linga*, wörtlich „feinen Körper“.

<sup>121</sup> Deussen Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung*. Leipzig 1906. S. 484

<sup>122</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896. S. 29

*the three guṇas.*<sup>123</sup> Und daraus folgert Vers 19, dass der *puruṣa* gegenüber der Welt der *guṇas* nur reiner Zuseher (Zeuge) ist, „und aus diesem Grunde 2. losgelöst von allem Objektiven (...) und 3. unparteiisch (...) ihm gegenüberstehend ist.“<sup>124</sup>

Im Vers 21 wird nochmals die unglückliche, seit allen Zeiten bestehende Verstrickung zwischen *puruṣa* und *prakṛti* angesprochen, deren Bande sich durch die Wiedergeburten stets erneuert und dies so lange, bis der *puruṣa* sich von der Materie endgültig zu erlösen vermag.

Die letzten Verse der Karika sprechen dann die Erlösung an. Im 61. Vers entwickelt sich die blumige Geschichte von *prakṛti*, dem Mädchen, das von *puruṣa* gesehen, vor ihm flieht und sich ihm ewiglich entzieht. Im Text heißt es: „*My opinion is, that there is nothing more modest than the Prakṛti: Knowing that „I have been seen“, she no more comes within the sight of Puruṣa*“.<sup>125</sup> Und schließlich nimmt die Erkenntnis Besitz von *puruṣa* und es wird gesagt: „Thus, from the practice of Truth, is produced the wisdom in the form: „I am not,“ „nothing is mine,“ and „not-I,“ which is final, pure on account of the absence of error, and absolute (knowledge)“<sup>126</sup>, von Deussen wiederum übersetzt mit „*Ich bin nicht, es gibt kein Mein, es gibt kein Ich*“.<sup>127</sup> Und beide, *puruṣa* als der, der erkannt hat und *prakṛti* als die, die erkannt worden ist, verbleiben in diesem einen Leben noch zusammen, ähnlich wie sich eine Töpferscheibe weiterdrehen mag, durch die Kraft des letzten Impulses (Verse 66 und 67).

Zentrales Thema des Saṅkhyā ist also die Aufhebung des Schmerzes für alle Zukunft und die leidvolle Wiederholung von Geburt und Tod ein für alle Mal aufzuheben. Der ständige Kreislauf des Lebens, „*der Saṃsāra der lebenden Wesen ist, wie wir eben gesehen haben, durch das Werk bedingt, das Werk aber durch die Begierde, und die Begierde durch das Nichtwissen – d.h. durch das Verkennen des wahren Wesens und Wertes der Dinge – in dem die Inder die letzte Ursache des Saṃsāra zu finden gemeint haben.*“<sup>128</sup> Diese Erkenntnis, und das ist der entscheidende Aspekt und ein

---

<sup>123</sup> Virupakshananda, Swami: *Samkhya Karika of Īśvara Kṛṣṇa*. Madras 1995. S. 59

<sup>124</sup> Deussen Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung*. Leipzig 1906. S. 485

<sup>125</sup> Virupakshananda, Swami: *Samkhya Karika of Īśvara Kṛṣṇa*. Madras 1995. S. 117

<sup>126</sup> Virupakshananda, Swami: *Samkhya Karika of Īśvara Kṛṣṇa*. Madras 1995. S. 119

<sup>127</sup> Deussen, Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung*. Leipzig 1906. S. 505

<sup>128</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896. S. 16

wesentliches Unterscheidungsmerkmal zum mehr praxisorientierten Yoga, kann jedoch nur durch das erlösende Wissen der Philosophie erreicht werden und zwar von jedem Menschen, gleich welcher Kaste oder welchem Stand er angehört.

Darüber hinaus und das kann für die weitere Entwicklung der Gedanken bedeutsam sein, soll der Saṅkhyā nicht nur den Yoga maßgeblich – dies aber wohl auch in einem reflexiven Verhältnis –, sondern vielmehr auch noch den Buddhismus beeinflusst haben, als dessen eigentliche Quelle er von verschiedenen Autoren angesehen wird. So spricht Richard Garbe von einer „*unverkennbaren Übereinstimmung mit dem ältesten Dogma des Buddhismus, dem von den vier heiligen Wahrheiten...(...)..., nur dass die Glieder 2 und 3 hier in umgekehrter Reihenfolge erscheinen: 1) dasjenige, wovon man sich befreien muss, d.h. der Schmerz; 2) die Befreiung, d.h. das Aufhören des Schmerzes; 3) die Ursache des Schmerzes, d.h. die Nichtunterscheidung; 4) das Mittel zur Befreiung, d.h. die unterscheidende Erkenntnis.*“<sup>129</sup> Oldenberg verneint die Möglichkeit jedes Detail des Buddhismus im Saṅkhyā bereits vorzufinden, schreibt aber: „*Betrachtungen, die jetzt vorzulegen sind, deuten darauf hin, daß in der Tat solche Beeinflussung in tiefgehender Weise stattgefunden hat. Die Fäden vom Saṅkhyā zum Buddhismus überspannen weite Zwischenräume. Aber sie halten fest.*“<sup>130</sup>

Der Buddhismus wird sich Saṅkhyā, sollte es die angesprochenen Übereinstimmung tatsächlich in dem Ausmaß geben, jedoch in einem Punkt maßgeblich und entscheidend unterscheiden und darin über das weit über das Saṅkhyā-System hinausgehen, das ist die Frage nach der Seele, dem Selbst. Doch darüber später mehr.

Abschließen möchte ich diesen Abschnitt mit den Worten von Paul Deussen, der in kolonialistischer Arroganz die gefühlten Diskrepanzen (Schwierigkeiten) als Versuche bezeichnet, „*in der stammelnden Sprache eine noch nicht gereifte philosophische Anschauung zum Ausdruck zu bringen*“,<sup>131</sup> möchte dies jedoch gerne auf mich beziehen und eben auch auf meine Versuche, die vorliegenden, in einem Zeitraum

---

<sup>129</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896. S. 18

<sup>130</sup> Oldenberg, Hermann: *Die Lehre der Upanishaden und die Anfänge des Buddhismus*. Göttingen 1915. S. 296

<sup>131</sup> Deussen, Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung*. Leipzig 1906. S. 479

von tausenden Jahren entstandenen und verknüpften Gedanken, die eine durch und durch wunderbare Feinheit in sich tragen, in ihrer ganzen Schönheit zu erfassen.

## 2 Der Yoga – die Lehre von der Befreiung durch Vereinigung

„*Alles Leben ist Yoga*“, bewusst oder unbewusst, schreibt Śrī Aurobindo<sup>132</sup> in einer Artikelserie, die er in den Jahren 1914 bis 1921 im „Arya“<sup>133</sup> herausgibt. Unter Yoga<sup>134</sup>, aber dazu später noch detaillierter, werden verschiedene Methoden psychologischer Natur zusammengefasst, die den Yogi dahin gehend unterstützen, die in ihm immer schon angelegten, aber noch nicht ans Licht gekommenen Potentiale frei zu legen und zu seiner Entfaltung zu bringen, mit dem Ziel des Verschmelzens des individuellen mit dem kosmischen Selbst. Eine Befreiung von allen irdischen Fesseln, die zu wahrer und unaussprechlicher Freiheit führt, oder aus einer etwas distanzierteren Sicht „führen soll“. *„Der Erwerb dieser absoluten Freiheit, der vollkommenen Spontaneität, bildet das Ziel aller indischen Philosophien und mystischen Techniken, doch als der vorzüglichste Weg zu diesem Ziel erschien Indien der Yoga in irgend einer seiner vielfachen Formen“*, so Eliade.<sup>135</sup>

Yoga, zitiert Aurobindo den im Jahre 1902 in Haora in Westbengalen verstorbenen indischen Mönch Swami Vivekananda, ist ein Mittel, *„wodurch wir unsere eigene*

---

<sup>132</sup> Aurobindo, Śrī: *Die Synthese des Yoga*. Bellnhausen 1972. S.14

<sup>133</sup> Der „Arya“ war eine von Śrī Aurobindo und Paul Richard herausgegebene philosophische Zeitschrift, die in den Jahren zwischen 1914 und 1921 in einem Umfang von monatlich 64 Seiten in Indien erschienen ist. Schon der Titel wendet sich deutlich gegen die missbräuchliche Interpretation des „Arischen“ durch verschiedene Weltbilder und natürlich insbesondere durch den Nationalsozialismus. Die Mehrheit der Artikel ist später in Buchform herausgegeben worden, so unter anderem die „*Synthese des Yoga*“ oder „*Das Geheimnis des Veda*“. Sämtliche Werke Aurobindos können jedoch kostenfrei – soweit sie zur Zeit verfügbar sind – unter der Internetadresse <http://www.sriurobindoashram.org/ashram/sriuro/writings.php> als pdf-Dokument bezogen werden (Stand März 2013). In *„The Supramental Manifestation and Other Writings“* (SABCL, Volume 16 published by Śrī Aurobindo Ashram – Pondicherry) charakterisiert Aurobindo „arya“ wie folgt: *„Intrinsically, in its most fundamental sense, Arya means an effort or an uprising and overcoming. The Aryan is he who strives and overcomes all outside him and within him that stands opposed to the human advance. Self-conquest is the first law of his nature. He overcomes earth and the body and does not consent like ordinary men to their dullness, inertia, dead routine and tamasic limitations. He overcomes life and its energies and refuses to be dominated by their hungers and cravings or enslaved by their rajasic passions. He overcomes the mind and its habits, he does not live in a shell of ignorance, inherited prejudices, customary ideas, pleasant opinions, but knows how to seek and choose, to be large and flexible in intelligence even as he is firm and strong in his will. For in everything he seeks truth, in everything right, in everything height and freedom.“*

<sup>134</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010: Yoga von der Wurzel yuj, verbinden, vereinigen, „anjochen“: geistige Disziplin, Methode der Meditation, Vereinigung, Verbindung (mit dem Gegenstand der Meditation).

<sup>135</sup> Eliade, Mircea: *Yoga*. Frankfurt am Main, 2004. S.8

*Entwicklung in ein einziges Leben, in ein paar Jahre oder sogar in wenige Monate dieses körperlichen Daseins zusammenzudrängen vermögen*<sup>136</sup>.

Yoga ist eine Theorie derjenigen Praxis, die durch Meditation zur Erlösung führen soll. Sie ist unter den sechs orthodoxen Systemen jene, die die Praxis in den Vordergrund stellt. Geldsetzer definiert Meditation als *„die Beschäftigung des Geistes mit sich selbst und die dadurch erhoffte Lösung des Geistes von allem Materialen und Phänomenalen der sinnlichen Wirklichkeit*“<sup>137</sup>.

Yoga als meditative Praxis wird bereits in den Upanishaden beschrieben, in der Übersetzung von Paul Deussen, heißt es in der *„Cvetäcvatara –Upanishad*“<sup>138</sup>:

*9. Den Odem hemmend, die Bewegung zügelnd,  
Bei Schwund des Hauchs ausatmend durch die Nase,  
Wie jenen Wagen mit den schlechten Rossen (Käth. 3,4).*

*So fesselt ohne Lässigkeit das Manas!*

*10. Rein sei der Ort und eben, von Geröll und Sand,  
Von Feuer, von Geräusch und Wasserlachen frei;  
Hier, wo den Geist nichts stört, das Auge nichts verletzt,  
In windgeschützter Höhlung schicke man sich an.*

*11. Erscheinungen von Nebel, Rauch und Sonnen,  
Von Wind und Feuer, von Leuchtkäfern, Blitzen,  
Von Bergkristall und Mondglanz, sind beim Yoga  
In Bráhman Offenbarung vorbereitend.*

*12. Aus Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther dann  
Fünffach entwickelt sich die Yoga -Tugend;  
Der weiß nichts mehr von Krankheit, Alter, Leiden,*

---

<sup>136</sup> Aurobindo, Śrī: *ibid.* S.14

<sup>137</sup> Geldsetzer, Lutz: *Die klassische indische Philosophie.* Vorlesungen an der HHU Düsseldorf SS 1982, WS 1993/94, WS 1998/99. §18

<sup>138</sup> heute, moderner: „Svetasvatara-Upanishad“ (Wikipedia) oder „Shvetashvatara-Upanishad“ bei Alfred Hillebrandt.

- Der einen Leib erlangt aus Yogafeuer.*
13. *Behendigkeit, Gesundheit, Unbegehren,*  
*Ein klares Antlitz, Lieblichkeit der Stimme,*  
*Schöner Geruch, der Ausscheidungen wenig, —*  
*Darin betätigt sich zuerst der Yoga.*
14. *Gleichwie ein Spiegel, der mit Staub bedeckt war,*  
*Wie Feuerschein erglänzt, wenn er gereinigt,*  
*So wird nur, wer erkennt der Seele Wesen,*  
*Des Ziels teilhaftig und befreit von Kummer.*
15. *Wem seiner Seele Wesen ward zur Fackel,*  
*Im Yoga Bráhma's Wesen zu erschauen.*  
*Fest, ewig, rein von allen Daseinsformen, —*  
*Wer so den Gott weiß, der wird frei von Banden.*<sup>139</sup>

Deutlich zu erkennen ist in dem hier dargestellten Teil der Upanishad, dass hier Yoga und Meditation bereits als vollständige Theorien ausgebildet sind. In der Einleitung zur „*Cvetācvatara –Upanishad*“ zitiert Deussen den schon erwähnten Indischen Philosophen Śankara<sup>140</sup>, der den Urheber dieser Upanishad, eben Shvetashvatara, als einen, der durch Kasteiung die Begnadigung mit dem Veda empfangen habe.

Die Verbindung zwischen Yoga und Sañkhyā ist so verwoben, dass der indische Philosoph Dasgupta, die Überschrift zum siebenten Abschnitt seines Buches mit „THE KAPILA AND THE PATANJALI SAÑKHYĀ (YOGA)“<sup>141</sup> bezeichnet. Verschieden ist nur die Methode, schreibt Eliade, „*das Sañkhyā sucht die Befreiung ausschließlich durch die Gnosis, während für den Yoga Askese und Meditationstechnik unentbehrlich sind*“<sup>142</sup>, und deshalb spricht Krishna, der segensreiche Herr zu Arjuna: „*Die Unmündigen sehen einen Unterschied zwischen*

<sup>139</sup> Deussen, Paul: *Sechzig Upanishad's des Veda*. Leipzig 1921. S. 295 ff

<sup>140</sup> geb. 788 in Kalady, gestorben in Kerala um 820 – die Daten sind jedoch umstritten

<sup>141</sup> Dasgupta, Surendranath: *A History of Indian Philosophy*. London 1957.

<sup>142</sup> Eliade, Mircea: *Yoga*. Frankfurt am Main, 2004. S.22

*dem Weg der Weisheit (Sankhya) und dem Weg geistiger Tätigkeit (Yoga), nicht aber die Weisen. Wer an einem der beiden Wege aufrichtig festhält, erlangt den Gewinn von beiden.*<sup>143</sup>

Ein erwähnenswerter Unterschied ist jedenfalls der Umstand, dass Saṅkhyā durchaus vollkommen als atheistisch zu bezeichnen ist, denn Geist und Materie bestehen von Ewigkeit an, bis in alle Ewigkeit, sie sind nicht zurückzuführen auf „Eines, das kein Zweites ist“ und sie gehen auch niemals dort ein. Yoga hingegen kennt einen Gottesbegriff, *īśvara*, bringt diesen aber nicht mit einer Schöpfungsgeschichte in Zusammenhang, sondern spricht lediglich von einer förderlichen „Hingebung an Gott“, in Sūtra II.24 wird Gott als besonderes Geistwesen gesehen und als „*puruṣa*“ bezeichnet. Desphande schreibt: *„Der Weg der Gotteserkenntnis, den diese Sutren darlegen, läßt alle Begriffe von Gott beiseite, die im Osten oder Westen vorherrschen.“*<sup>144</sup> Es sieht mehr danach aus, als wäre *„nichts anderes beabsichtigt, (als die Lehre) in weiteren Kreisen annehmbarer zu machen“*, so Garbe.<sup>145</sup> Yoga selbst ist aber, so die Geschichte, unzweifelhaft von den Göttern stammend, denn in der Bhagavad Gitā erläutert Krisna dem Arjuna wie denn der unvergängliche Yoga zu den Menschen gelangt sei, denn er selbst, Krisna habe den Sonnengott Vivasvat unterrichtet, der dieses Wissen an Manu (den Gesetzgeber der Hindus) weitergegeben habe und letztlich sei die Lehre an die Rishis überliefert worden.<sup>146</sup>

Wunderbar die Beschreibung von Garbe, Oldenberg zitierend, über die Periode der Wildheit, in der der Ursprung des Yoga zu vermuten wäre: *„Nach der Analogie der heutigen wilden Völker dürfen wir mit Gewissheit jener Urzeit den Glauben zuschreiben, dass durch asketische Übungen die Fähigkeit mit der Geisterwelt zu verkehren und den natürlichen Verlauf der Dinge in wunderbarer Weise zu ändern, gewonnen werden könne. Im alten Indien wurde die Askese bekanntlich tapas genannt. Das Wort bedeutet zunächst „Hitze, Glut, Erhitzung“ im eigentlichsten Sinne, dann „das durch Kasteiungen hervorgerufene Schwitzen“ und „der auf diese*

---

<sup>143</sup> Paramahansa, Yogananda: *Der Yoga der Bhagavad-Gita*. Self-Realization Fellowship Publishers 2008. V.4. S.105

<sup>144</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S 50

<sup>145</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896 S. 50

<sup>146</sup> Paramahansa, Yogananda: *Der Yoga der Bhagavad-Gita*. Self-Realization Fellowship Publishers 2008. IV. 1-2. S.98

Weise erzeugte Zustand innerer Erhitzung, d.h. Ekstase.“<sup>147</sup> Patanjali selbst liefert in den Sūtras Hinweise auf die daraus entstehenden „übernatürlichen Fähigkeiten, wie den Körper atomklein zu machen usw., Vollkommenheit des Körpers und die Unverletzbarkeit in den körperlichen Eigenschaften“, oder „die wunderbaren Fähigkeiten (siddhi) sind entweder angeboren oder sie entstehen durch (medizinische) Pflanzen, durch heilige Worte (mantra), durch Askese oder durch Versenkung,“ wie er in den Sūtras III.45 und IV.1 schreibt.<sup>148</sup>

Und nochmals Garbe in weit vergangene Zeiten zurückblickend, diesmal Gough zitierend, dass „bei wilden Völkern die durch Meditation, Fasten, Narkotisierung, Erregung oder Krankheit hervorgerufene Ekstase ein in hoher Wertschätzung gehaltener Zustand sei.“<sup>149</sup>

So wäre also der Beginn des Yoga vorzustellen, mit Hilfe von Askese, Zauber und ekstatischen Zuständen wird versucht einen Zugang zu höheren, göttlichen Sphären zu finden, später wird sich der Schwerpunkt auf Askese und auf Meditation verlagern, das Ziel wird sich nicht ändern, es wird nur klarer benannt und ausformuliert werden können. Die erste Erwähnung des Yoga findet sich in der zu den ältesten, vorbuddhistischen Upanishaden zählenden, Taittiriya Upanishad II.4., die von Deussen als „eines der schönsten Erzeugnisse altindischer Vertiefung in die Geheimnisse der Natur und des menschlichen Innern“ gesehen wird.<sup>150</sup> Garbe übersetzt diese vermutlich erste Erwähnung „Yoga atma“ mit „Concentration ist sein (des Erkennenden) Leib“<sup>151</sup> oder Max Müller mit „Absorption (Yoga) is its trunk.“<sup>152</sup> zweifelsfrei ein sehr starker Hinweis darauf, dass Yoga schon in den frühen Upanishaden, diese auch heute noch nach innen gerichtete Bedeutung inne gehabt hat.

---

<sup>147</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896 S. 34

<sup>148</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 157,163

<sup>149</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896 S. 35

<sup>150</sup> Deussen, Paul: *Die Taittirīya-Upaniṣhad des schwarzen YajurVeda.II. Die Ānandavallī*.  
<http://12koerbe.de/hanumans/taitt.htm>

<sup>151</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896 S. 35

<sup>152</sup> <http://www.sacred-texts.com/hin/sbe15/sbe15037.htm>

Betrachtet man des Weg eines Yogi in seiner Entwicklung, so lässt sich hinter den verschiedenen Schulen des Yoga eine gemeinsame Linie ausmachen, nämlich die schrittweise Entwicklung des Yogis vom einfachen, nur sinnlichen Dasein, hin zur Spiritualität, die sich erst dann entfalten kann, wenn die Einflüsse der Außenwelt unterdrückt werden, oder zur Ruhe kommen, wie Patanjali in Sūtra I.2 schreibt.<sup>153</sup>

Das Fundament allen Lebens ist immer materiell, manifestiert in Körperlichkeit und versehen mit Lebensenergie, die jedoch den mentalen und spirituellen Prozessen der nachfolgenden Schritte den Boden bereiten kann. Auch wenn der Körper und die Sinnlichkeit der mentalen und spirituellen Entwicklung des Menschen die größten Widerstände entgegen setzt, so soll die gänzliche Zurückweisung des Körperlichen aber niemals Ziel des Yoga sein, auch wenn es für das einzelne Individuum in Form von Askese in gewissen Zeiten die richtige Haltung sein kann, denn in den Prasna Upanishad, Abschnitt II.6 wird auf die Frage nach *prāṇa*, der Lebensenergie, die Antwort gegeben, dass „*wie die Speichen eines Rades in seiner Nabe, so wird in der Lebensenergie alles fest zusammengehalten: das dreifache Wissen, das Opfer, die Macht der Starken und die Reinheit der Weisen*“<sup>154</sup> und aus genau diesem Grund, weil eben die Lebensenergie ein wesentliches Element des Lebens darstellt, soll sie nicht als vermeintliche Ursache der menschlichen Verwirrungen durch Kasteiung unterdrückt oder abgetötet werden.

Basierend auf seiner materiellen Basis, kann die nächstfolgende menschliche Ebene mentaler Natur sein, wenn es dem Übenden gelingt, sich über das bloß Körperliche zu erheben, das ja nur Basis, aber nicht der Sinn der menschlichen Existenz sein kann. Der Mensch soll nicht Tier sein, das vom bloß Sinnlichen beherrscht wird, sondern umgekehrt, er soll es sein, der das Leben und den Körper beherrscht, sein körperliches Sein annimmt und damit umzugehen lernt, trotz aller Widerstände, die das Körperliche dem intensiven geistigen Leben entgegensetzt.

---

<sup>153</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 21

<sup>154</sup> Aurobindo, Śrī: *ibid.* S.20; Übersetzung Heinz Kappes. In der Übertragung aus dem Sanskrit von Swami Gambhirananda heißt es „II-6: Like spokes on the hub of a chariot wheel, are fixed on Prāṇa all things - riks, yajus, samas, sacrifice, Kshatriya and Brahmana.“ Quelle: Vedānta Spiritual Library, [http://www.celextel.org/upanishads/atharva\\_Veda/prasna.html](http://www.celextel.org/upanishads/atharva_Veda/prasna.html)

Ist diese zweite Ebene eine, die weitgehend erst entwickelt werden muss, so ist es die dritte Ebene noch viel mehr, denn sie erst ist es, durch die der Schritt zu einem höheren Leben ermöglicht werden kann, denn, so Aurobindo,

**„die Behauptung, dass es ein höheres als das mentale Leben gibt,**

**ist die ganze Grundlage der indischen Philosophie.**

**Es zu erwerben und zu organisieren, ist der wahre Zweck,**

**dem die Methoden des Yoga dienen.“<sup>155</sup>**

Es ist also sowohl das körperliche, als auch das mentale Sein nur eine Grundlage für diese dritte Ebene, die in der Versenkung das Höchste Selbst, das Göttliche zu schauen imstande ist, und *samādhi* erfahren kann, das Endziel des Yogis, Freiheit und Erlösung aus dem Rad des *samsāra*, des karmisch bedingten ewigen Kreislaufes der Wiedergeburten.

Wie die Weisen Indiens lehren, sind Erlösung, Freiheit und Seligkeit, die, unabhängig von Objekten, allein im Selbst zu finden sind, anders und höherwertiger als ein Glücksgefühl, welches im Hintergrund ja auch schon immer den (Trennungs-) Schmerz in sich trägt. So beschreibt die Cvetasvatara-Upanishad, nebenbei auf die enge Verwandtschaft von Saṅkhyā und Yoga hinweisend, das gesuchte Endziel mit „*Wer dies Ursein durch Prüfung (sankhyam) und Hingebung (Yoga) als Gott erkennt, wird frei von allen Banden*“.<sup>156</sup>

Die drei skizzierten Daseinsformen bilden also die stufenförmigen Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen. Dieser Weg ist jedoch nur demjenigen vorbehalten, der festen Glaubens an die Lehre diesen Weg wirklich gehen möchte, sich selbst erhebend über die Niederungen des materiellen Seins, das auf Vergnügungen, Annehmlichkeiten und Fortpflanzung gerichtet scheint, oder wie mit Aurobindo, sind die Menschen „*zu einem beschränkten, unvernünftig konservativen und erdgebundenen Leben verurteilt. Die gewohnte Routine, die hergebrachten*

---

<sup>155</sup> Aurobindo, Śrī: *ibid.* S.24

<sup>156</sup> Deussen, Paul: *Sechzig Upanishad's des Veda.* Leipzig 1921. S. 308

*Institutionen und die ererbten oder gewohnheitsmäßigen Formen des Denkens sind der wahre Lebensatem ihres Daseins*<sup>157</sup>, aktuell und zutreffend charakterisiert, der, wie anders hingegen der vergeistigte Mensch, im Traum von Schönheit, Reinheit und Wahrheit, im steten Zwiespalt mit seiner materiellen Basis lebend, sich zu entwickeln versucht. Aurobindo wieder: *„Die ethische Entwicklung des einzelnen Menschen wird stark geformt durch seinen Kampf gegen die Schwierigkeiten der materiellen Welt*<sup>158</sup>.

Der spirituelle Mensch ist in gewisser Weise letztlich die Erfüllung des Traums des stets ringenden, übenden, mentalen Menschen. Dieses spirituelle Sein existiert jedoch nicht auf einer abgehobenen Ebene, sondern es ist offen, frei, ohne Zwang und ohne dem äußeren Schein verfallen zu sein. Das erste Kapitel der Bhagavad Gitā bekräftigt dies, vor dem Aufzeigen des allegorischen Hintergrundes des Werkes: Die Schlacht, die sich die Kauravas (die impulsiven, niederträchtigen Neigungen) mit den Pandavas (den reinen, unterscheidungsfähigen Neigungen) liefern, ist als das Ringen des Yogis um Selbstverwirklichung zu verstehen. So schreibt Paramahansa Yogananda: *„...(...)...ist vom geistigen Standpunkt aus die Frage, sie sich der geistige Sucher täglich stellen sollte, während er seinen eigenen gerechten Kampf überprüft, durch den er den Sieg der Selbst-Verwirklichung erringen will. Indem er aufrichtige Innschau übt, untersucht er die Handlungen der sich feindlich gegenüberstehenden Armeen seiner guten und schlechten Neigungen und schätzt ihre Stärke ab: der Selbstbeherrschung einerseits und der Zügellosigkeit andererseits; der unterscheidungsfähigen Intelligenz einerseits und des inneren Widerstands und der körperlichen Ruhelosigkeit andererseits; des göttlichen Bewusstseins der Seele einerseits und der Unwissenheit und der magnetischen Anziehungskraft der niederen Ego-Natur andererseits.*<sup>159</sup>

Das Wort „Yoga“ selbst, das sich ethymologisch aus „anschirren“, „verbinden“, „vereinigen“ zu entwickeln scheint (siehe hierzu auch die Fußnote<sup>135</sup>), stellt sich tatsächlich vorerst jedoch als ein „Trennen“ dar, ein endgültiges Erkennen des

---

<sup>157</sup> Aurobindo, Śrī: *ibid.* S.32

<sup>158</sup> Aurobindo, Śrī: *ibid.* S.34

<sup>159</sup> Paramahansa, Yogananda: *Der Yoga der Bhagavad-Gita.* Self-Realization Fellowship Publishers 2008. S. 18

Unterschieds zwischen puruṣa und prakṛti, zwischen Geist und Materie. Im Moment der Erlösung, des *samādhi*, ist Yoga jedoch als Vereinigung zu verstehen, nämlich dann, wenn sich das individuelle Selbst mit Īśvara, dem Göttlichen vereinigt, wie dies im Yogatattva-Upanishad geschieht<sup>160</sup>, mindestens aber, nach Garbe, ist das „Anschirren“ des Yoga eine „*Anschirrung, d.h. Anspannung der geistigen Kräfte durch Concentration des Denkens auf einen bestimmten Punkt,*“<sup>161</sup> denn Yoga ist eine Methode der Praxis, ein System von Übungen, Regeln und von Meditation, aber Yoga ist auch *samādhi* selbst, denn die Bhagavad Gitā sagt deutlich: „*wenn deine Intelligenz, die verwirrt vor der Mannigfaltigkeit offenbarer Wahrheiten steht, fest in der Ekstase seelischer Glückseligkeit verankert sein wird, dann wirst du die endgültige Vereinigung (Yoga) erlangen.*“<sup>162</sup>

Ich möchte zum Abschluss dieser einleitenden Abschnitte nochmals auf die Worte von Graham Parkes zurückkommen, der ja unter anderem die Ansicht vertritt, dass die asiatische Philosophie wesentlich praxisorientiert ist, wodurch der Yogin versucht Einsicht in das Selbst und die phänomenale Scheinwelt zu erhalten, jedes Bestreben nach Profit und Ruhm und auch auf Belohnung der Mühungen als Werk der Māyā-Welt zu erkennen versucht, geduldig Leid und Anstrengungen ziehen lässt und dadurch – in einem ersten Schritt – wenigstens ein klein wenig Unabhängigkeit vom Weltgetriebe erwirken kann. Yoga und auch der Buddhismus, sei hier noch anzufügen, ist, wie ich mich bemüht habe in den vergangenen Abschnitten darzustellen, ein stetes Bemühen, ein Ringen um die wahre Erkenntnis und das richtige Handeln, es ist eine dauernde Innenschau, die nur in kleinster Basis theoretisch vermittelt werden kann, es ist ein immerwährendes praktisches „Bei-sich-selbst-sein“, beide spirituelle Richtungen werden zwischen Schweinsbraten mittags und der Aussicht auf einen launigen Abend beim Heurigen ganz einfach nicht zu verstehen und zu gehen sein.

Auch ist es nach wie vor die Neigung vieler Philosophen und Wissenschaftler des Westens, die, wie sie glauben, „naiven“ Seiten des Buddhismus hervorzuheben, den

---

<sup>160</sup> Eliade, Mircea: *Yoga*. Frankfurt am Main, 2004. S. 139

<sup>161</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896 S. 35

<sup>162</sup> Paramahansa, Yogananda: *Der Yoga der Bhagavad-Gita*. Self-Realization Fellowship Publishers 2008. II.53 S.85

Buddhismus mehr als eine Art praxisorientierte Religion zu sehen und den Buddhismus sohin mit den „Schubladen“ des westlichen Denkens ein- und abzugrenzen.

Doch dienen die im Buddhismus dargebotenen Prinzipien dazu, ein kreatives „Einzelmenschsein“, ein „egoloses Selbst“ (traditionell buddhistisch „*anātman*“ („Nicht-Selbst“), ein von ego-dominierten Gedanken abgelöstes Selbst) durch eigenes, selbstbestimmtes Leben, in Relation mit dem Mitseienden von Tag zu Tag aufzubauen. So lässt sich sagen, dass Buddhismus eine Systemlehre ist, die durch Handlungspraxis zu Leben kommt. *„Dieses egolose Selbst im stetigen Aufbau lässt sich als „corpus“ bezeichnen, ein Körper mit Volumen, allerdings mit tätigem Bewusstsein, welches dazu fähig ist, von Tag zu Tag aus dem Feld des Lebens eine neue Erkenntnis in sich aufzunehmen“*, schreibt Hisaki Hashi.<sup>163</sup>

## 2.1 Patanjali Sūtras – die Methodik des Yoga

Anknüpfend an die letzten Zeilen des vorangegangenen Abschnitts möchte ich die Ausführungen über Patanjali mit den Worten von P.Y. Desphande einleiten, der als Übersetzer der Yoga-Sūtras des Patanjali sagt: *„Die Tatsache, daß Patanjali, der Autor der Yoga-Sutren, es nicht für notwendig erachtet hat, die prägnanten Sutren zu erklären oder auszuführen, lässt Raum für die Vermutung, daß jeder, der sie verstehen will, darüber meditieren und ihre innere Bedeutung selbst entdecken muss.“*<sup>164</sup>

Darüber hinaus setzt Patanjali die Sāṅkhya-Philosophie, damit die Kenntnis von *puruṣa* und *prakṛti* und der damit einhergehenden Irrwege der unbefreiten Seele voraus, wie sie in der Bhagavad Gitā mit *„Wer die Wahrheit schaut und eins mit Gott ist, hat ganz spontan das Gefühl: „Ich selbst tue nichts“ - obgleich er sieht, hört, berührt, riecht, isst, sich bewegt, schläft, atmet, spricht, zurückweist, festhält, die Augen öffnet oder schließt; denn er weiß, dass es die (von der Natur erregten) Sinne sind, die sich mit den Sinnesgegenständen beschäftigen“*<sup>165</sup>, skizziert werden.

---

<sup>163</sup> Vgl. Hashi, Hisaki: *Kyoto-Schule Zen Heidegger: Komparative Philosophie zur globalen Welt*. Wien 2012, Hauptteil III, Kap. 15-16, S. 206-208.

<sup>164</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010 S. 14

<sup>165</sup> Paramahansa, Yogananda: *Der Yoga der Bhagavad-Gita*. Self-Realization Fellowship Publishers 2008. V. 8-9. S.106

Über den Verfasser der Yoga-Sūtras, Patanjali, ist nicht viel bekannt, bekannt ist aber jedenfalls die Kontroverse, die unter Philologen darüber geführt wird, ob es sich bei Patanjali um den Grammatiker, der im 2. Jhd. vC. gelebt haben soll, handeln soll, was von einigen Philologen bejaht wird und von anderen eben nicht. Dies ist jedoch insofern ohne Belang, als die Sūtras ohne Zweifel ohnedies erheblich älter und von Patanjali erst editiert und gesammelt worden sind. Da die Yoga-Sūtras das einzige orthodoxe philosophische System sind, in dem nicht gegen andere *darśanas*<sup>166</sup> polemisiert wird, kann man davon ausgehen, dass Yoga die älteste, zumindest niedergeschriebene, orthodoxe Schule des alten Indien ist.

Verschiedene Theorien gibt es jedoch auch darüber, ob die Sūtras eine Zusammenfassung älterer Texte zu sein scheinen, wie Deussen schreibt, „*Sammlung aus Lehrsprüchen aus...(…)...vier oder fünf Textbüchern...(…)...*“<sup>167</sup>, oder nicht, wie Garbe, „*der die Ansicht, dass die Yoga-Sūtras aus verschiedenen Stücken zusammengescheisst sind, für nicht begründet hält.*“<sup>168</sup>

In der klassischen indischen Literatur werden fünf verschiedene Yoga-Richtungen beschrieben, *haṭha*, *rāja*, *karma*, *jñāna* und *bhakti*, die ich an dieser Stelle kurz charakterisieren möchte. Die von Patanjali editierten Sūtras werden, hier jetzt den später detaillierter folgenden Ausführungen vorgreifend, dem **Rāja-Yoga**<sup>169</sup> zugerechnet, wobei Patanjali die Bezeichnung selbst nicht verwendet, vielmehr findet sie erst in der im 14. Jhd. von Svātmārāma verfassten *Haṭha-Yoga-Pradipika*<sup>170</sup> breiten Raum, wie die Sūtra I.2 exemplarisch zeigt: „*Nach der Verneigung vor dem geachteten Lehrer, wird von Yogi Svatmarama die Wissenschaft des haṭha-Yoga unterrichtet, ausschließlich für den Zweck, den Zustand des Rāja-Yoga zu erreichen.*“<sup>171</sup> im Zentrum des Rāja stehen der Wille, das Herz und der Intellekt, die, nachdem Unruhe und falsche Erkenntnis durch Übungen und Disziplin überwunden

---

<sup>166</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=darśana+&trans=Translate&direction=AU>: „darsana“ = „philosophy, view, teaching,...“ aber auch, „showing a mirror; becoming visible or known“

<sup>167</sup> Deussen, Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung*. Leipzig 1906. S. 509

<sup>168</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896 S. 40

<sup>169</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=rāja+&trans=Translate&direction=AU>: „quality of passion, king, emotion, affection,...“

<sup>170</sup> Basu, Major, ed. *The Yoga Sastra: Hatha Yoga Pradipika*, translated by Various Sanskrit Scholars. The Sacred Books of the Hindus, Vol. XV--Part III. Allahabad: The Panini Office, Bhuvanewari Asrama, Bahadurganj, 1915.

<sup>171</sup> <http://oaks.nvg.org/hatha-Yoga-pradipika.html#ch1>

werden, im göttlichen *puruṣa* verschmelzen sollen, wobei *rāja* auch den deutlich mehr praxis-betonten, Körper, *āsana* und Askese in den Vordergrund stellenden Haṭha-Yoga als Hilfsmittel zurückhaltend integriert. So schreibt Patanjali in den Sūtras II.46 und II.47 lediglich: „*sthira-sukham-aśanam – Die Sitzhaltung soll fest und angenehm sein*“ und „*prayatna-saithilya-anantya-samapattibhyam – Diese Sitzhaltung soll man in völliger Entspannung und in einem Zustand der Betrachtung des Unendlichen einnehmen.*“<sup>172</sup>

**Haṭha**<sup>173</sup> strebt durch die Fokussierung auf die *āsanas* Kraft und Gesundheit an, die Vielzahl von Übungen und Positionen zentrieren den Körper auf das Hier und Jetzt, lassen Seele und Körper zur Ruhe kommen, schaffen so die Basis für die Beherrschung des Atems, *prāṇayama*, und können in vielen Schritten zu *samādhi* führen.

**Bhakti-Yoga**<sup>174</sup>, **Jñāna-Yoga**<sup>175</sup> und **Karma-Yoga**<sup>176</sup>, führen in jenes Gebiet, schreibt Aurobindo, das der Rāja-Yoga nicht einnimmt. Das komplizierte Training des gesamten mentalen Systems als Voraussetzung für Vollkommenheit entfällt, denn es werden nur gewisse zentrale Prinzipien, wie der Intellekt, das Herz oder der Willen herausgegriffen „*und ihr normales Funktionieren dadurch umzuwandeln versucht, dass sie von ihren üblichen nach außen gerichteten Interessen und Betätigungen abkehren und auf das Göttliche konzentrieren.*“<sup>177</sup>

Die Yoga-Sūtras sind vielfach kommentiert worden, wobei der wesentlichste Kommentar von Vyāsa stammt, der die einzelnen Sūtras im 7. Jhd. nC. tiefgehend zu erörtern verstanden hat<sup>178</sup> und auf dessen Verständnis in der vorliegenden Arbeit u.a. zurückgegriffen wird. Basis für die vorliegende Arbeit ist jedoch der seit dem Jahre 1978 vorliegende Kommentar von Y.P. Desphande, der, wie seine Übersetzerin Bettina Bäumer schreibt, „*nach jahrzehntelanger innerer*

---

<sup>172</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010 S. 121

<sup>173</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?page=3>: „force, oppression, obstinacy“, aber auch „violence, slaughter“

<sup>174</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=bhakti&trans=Translate&direction=AU>: „attachment, faithfulness, devote, ...“

<sup>175</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. Jnana wird hier übersetzt mit: „Erkenntnis, höchste Einsicht, Weisheit“

<sup>176</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=karmaYoga&trans=Translate&direction=AU>: „practical application, connection with a sacrifice, ...“

<sup>177</sup> Aurobindo, Śrī: *Das Geheimnis des Veda*. Gladenbach 1997. S 47 ff

<sup>178</sup> Zu Vyasa siehe auch Fußnote 85

*Beschäftigung mit den Yoga-Sutren“ nunmehr versucht diese „aus sich heraus zu verstehen und zu interpretieren.“<sup>179</sup>*

Die Yoga-Sūtras des Patanjali bestehen aus insgesamt vier Abschnitten, die „*pādas*“<sup>180</sup>, Kapitel, genannt werden. Die einzelnen *pādas* bestehen wiederum aus den Sūtras, kurzen Aphorismen, oft nur zwei oder drei Worte lang, denn wie Bettina Bäumer in der Einleitung zu den Patanjali-Sūtras schreibt: *„ein indisches Sprichwort besagt, daß sich ein Sanskrit-Gelehrter (Pandit) mehr darüber freut, in einem Satz eine Silbe wegzulassen (ohne den Sinn zu verkürzen), als über die Geburt eines Sohnes!“<sup>181</sup>*

Wenn man in einem Überblick versuchen möchte, den Inhalt der Yoga-Sūtras in einigen wenigen, prägnanten Sätzen zusammenzufassen, so wird man die, in den letzten Abschnitten vielfach konzipierten Fäden vorfinden. Der Yoga geht, ebenso wie der Saṅkhyā, aber auch der Buddhismus, von der Tatsache des Leidens aus, die sich für den Einzelnen spätestens dann zeigen wird, wenn der Betreffende erkennt, dass *„die gesamte Struktur seiner Weltanschauung, die er auf der Grund seines persönlichen Wissens aufgebaut hat, beim ersten Schock der Konfrontation mit der Wirklichkeit zusammenbricht“<sup>182</sup>*, wie Y.P. Deshpande im Kommentar zu den Sutren II.3-9 schreibt. Leiden entspringt aus *der* unglücklichen Verbindung von *puruṣa* mit *prakṛti*<sup>183</sup>, wie Patanjali in der Sūtra II.17, mit *„drastr-drsyayoh samYoga heya-hetuh – da die Verbindung des Sehenden mit dem Gesehenen die Ursache des Leidens ist, kann es vermieden werden“<sup>184</sup>* ausführt, die durch Nichtwissen, Ichverhaftung, Begierde, Haß und Selbsterhaltungstrieb *„avidyā-asmita-raga-dvesa-abhinivesah panca klesah“* als die fünf leidvollen Spannungen in Sūtra II.3 charakterisiert ist.<sup>185</sup>

Doch *viveka*, das Unterscheidungsvermögen weist den Praktizierenden auf die existentielle Differenz zwischen *puruṣa* und *prakṛti*, die Sūtra II.26 sagt: *„viveka-*

---

<sup>179</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 10

<sup>180</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&tinput=pada&trans=Translate&direction=AU>: „foot, quarter, ...“

<sup>181</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 11

<sup>182</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 90

<sup>183</sup> Sūtra II.18: Das „Gesehene“ hat die Qualitäten des Lichts, der Aktivität und der Trägheit. Diese drei Eigenschaften manifestieren sich in den anorganischen Elementen und den Wesen mit Sinnesorganen...(…)...

<sup>184</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 98

<sup>185</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 89

*khyatir aviplava hana-upayah - Die Schau der unterscheidenden Erkenntnis, die nicht mehr in die Irre geht, ist der Weg, (das Nichtwissen) aufzugeben*<sup>186</sup> und führt letztlich zur Freiheit, wie die Sūtra IV.34 ausführt: „*puruṣa-artha-sunyanam guṇanam pratiprasavah kaivalyam svarupa-pratistha va citi-saktir iti – Die den Kräften der Urnatur (guṇas), die nun für den „inneren Menschen“ (puruṣa) sinnlos geworden sind, entgegengesetzte Strömung ist Freiheit (kaivalyam), das Gegründetsein in der eigenen Wesensidentität oder die Kraft der geistigen Schau.*“<sup>187</sup>

In den vier Abschnitten werden insgesamt 195 Sūtras angeführt, die durch die vier Abschnitte Strukturierung und Übersichtlichkeit erhalten, wenn gleich diese tatsächlich - mit Deussen - nicht ganz konsistent scheint.

Der erste Abschnitt wird von Patanjali als „*samādhī pāda*“<sup>188</sup> bezeichnet und beinhaltet den Weg zur Versenkung, geht der Frage nach, was Yoga eigentlich ist, die Arten der Gedanken, von denen der menschliche Geist stets erfüllt ist, die verschiedenen Weisen, wie man den Geist beherrschen kann, die Hindernisse auf dem Weg zu samādhī und wie man dieselben überwinden kann und schließlich *samādhī* selbst. Auf die ersten beiden Sūtras dieses Abschnitts (I.1 und I.2) wird auf den folgenden Seiten noch detailliert eingegangen werden, denn die Beantwortung der Frage „was Yoga eigentlich ist“ führt uns weit in die spirituelle Tiefe der (südost-) asiatischen Philosophie.

Der zweite Abschnitt wird als „*sadhana pāda*“<sup>189</sup> bezeichnet und beschreibt die eigentliche spirituelle Praxis, Patanjali nennt diese „*kriya-Yoga*“, also „Yoga der Tat“, skizziert die fünf *kleśas*<sup>190</sup>, die leidvollen Spannungen, wie diese zu überwinden sind und kommt über eine Beschreibung von *viveka* zur Beschreibung der ersten fünf Aspekte des achtegliedrigen Pfades, der den Übenden zur Erleuchtung führen soll. Der Yoga des Patanjali scheidet sich hier an dieser Stelle, denn die ersten fünf

---

<sup>186</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 115

<sup>187</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 187

<sup>188</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. samādhī: wörtl. Die Verbindung, Vereinigung, Erfüllung, Vollendung; die höchste Stufe des achtfachen Yogaweges und das Ziel der Meditation: das völlige In-sich-Ruhen, Versenkung, „Enstatis“.

<sup>189</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. sadhana: spirituelle Methode, geistiger Weg, Übung, Verwirklichung (des Zieles).

<sup>190</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=klesa&trans=Translate&direction=AU>: „klesa“ = grief, hardship, distress, affliction,...

Bestandteile des achtgliedrigen Pfades sind tatsächlich jene, die in der Praxis, durch die Tat, ausgeübt werden können, die dem Übenden zugänglich zu sein scheinen und diese werden eben deshalb dem Kriya zugerechnet, während die verbleibenden drei Abschnitte des Pfades, dem eigentlichen „rāja-Yoga“, dem spirituellen „Haupt-Yoga“ zugerechnet werden können.

Der dritte Abschnitt wird als „*vibhuti pāda*<sup>191</sup>“ bezeichnet und beschreibt die verbleibenden drei höheren Stufen des achtgliedrigen Pfades und deren friedvolle Auswirkungen durch das Eintreten des „Ruhezustandes“ sowie die außergewöhnlichen Fähigkeiten, zu denen der Geist durch hohe Konzentration befähigt zu sein scheint, Deshpande nennt diese Sūtras „die Welt der yogischen Wirklichkeit“, doch letztlich ist diese Konzentration nicht nur den ganz großen Yogis vorbehalten, sondern sie ist ja, ganz im kleinen, auf jeder Entwicklungsstufe, überhaupt erst eine Basis der Meditation, der Sammlung und Zentrierung, denn nur durch Konzentration gelingt es ja die Gedanken und die Energie von den äußeren Ablenkungen zurückzuziehen und nach innen zu richten.

Der vierte Abschnitt wird als „*kaivalya pāda*<sup>192</sup>“ bezeichnet, die Befreiung, oder engültige Befreiung von den Fesseln des „Ego“, die das eigentliche innere Selbst verhüllen und beschreiben, wie der Yogi mit den Schwierigkeiten auf diesen letzten Schritten seines Weges umzugehen hat, die Fragen, die sich rund um das Bewusstsein für ihn türmen, die Trübung der Gegenwart durch die Schatten der Vergangenheit, wie sich die irrtümliche Verbindung mit der Materie löst und letztlich die endgültige Befreiung eintreten kann. Es ist dieser vierte Abschnitt nun das Ende des Werkes, das in Sūtra I.1 mit der Frage nach der Disziplin des Yoga begonnen hat und dem Erkennen des eigenen Wesens, der „Gegründetsein in der eignen Wesensidentität“ in Sūtra IV.34 seinen Abschluss findet.

Die Lehre der Yoga-Sūtras basiert, in anderen Worten das bislang Gesagte zusammenfassend, auf drei Grundlagen: Die Schmerzen und Leiden der Seele werden nicht durch Kräfte außerhalb von uns verursacht, sondern durch eine

---

<sup>191</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. Vibhuti: wunderbare Kräfte; siddhi: wunderbare Kräfte, übersinnliche Fähigkeiten, ...(...)..., die der Yogi auf einer gewissen Stufe erlangt, die er aber übersteigen muß.

<sup>192</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. kaivalya: wörtl. „Isoliertheit, Alleinsein“; Zustand der Erlösung und Befreiung, letzte Bloßheit und Freiheit, Losgelöstheit; „Abgeschiedenheit, Gelassenheit, Für-sich-Sein“.

irrtümliche Sicht auf das Leben, die Welt und wer wir wirklich sind. Diese irrtümliche Wahrnehmung ist die Ursache von nicht zu stillendem Verlangen, die Sinne stets und in irgendeiner Weise zufrieden zu stellen, sich als „Ego“ darzustellen und Güter anzuhäufen. Da das gesamte Universum in seiner Materialität jedoch permanenter Wandlung unterworfen ist, können die Sinne niemals dauerhaft zufrieden gestellt werden, wodurch ein endloser Prozess steten Verlangens, Unglücks, Leidens, sich in Spiralen stets beschleunigend, in Gang gesetzt wird.

Die unerschütterliche Ruhe, die uns das Leben in friedvoller Gelassenheit führen lassen soll, kann wahrhaftig jedoch nur durch die Erkenntnis unserer eigentlichen wahren Identität realisiert werden. Diese wahre Identität existiert tatsächlich immerzu in uns, sie ist „lediglich“ durch Unwissenheit und Aspekte der Ignoranz verdeckt, doch wir können sie, uns, durch den Prozess des Yoga erkennen und befreien.

Der Weg zum Erkennen des eigenen wahren Selbst ist der Weg und der Prozess des Yoga. Dieser Weg führt über die Konzentration, die den unstillen Geist beherrschen lernt, zur Freiheit, denn so wie nur ein sauberer, unbeschlagener Spiegel unser Gesicht so widerspiegeln kann, wie es wirklich ist, nur so kann ein im Yoga ruhender Geist die Schleier des Irrtums und der Verblendung beiseite schieben und unser Selbst so zeigen, wie es wahrhaft ist.

Eines Tages wird man sich vielleicht zurück erinnern, an den Beginn der Reise, die Sammlung, Bemühungen die erste Konzentration zu finden, zu halten, tiefer zu gehen, weiter in sich selbst hinein. Und doch hat es vielleicht nie eine Zeit gegeben, die linear, substantiell und unendlich, in Entwicklung des räumlich Seienden fortschreitet, denn alles scheint in der Ewigkeit zu ruhen, alles scheint ohne Vergangenheit und Zukunft zu sein, denn dieses Alles, dieses Selbst, es ist HIER und es ist JETZT.

### 2.1.1 Die erste Sūtra – Leben im Hier und Jetzt

Patanjali beginnt sein, so zurückhaltendes, fast unscheinbares, aber für die Philosophie tatsächlich extrem bedeutungsvolles Werk, ohne jede Einleitung und ohne weitere Erläuterung mit der ersten Sūtra (I.1), „*atha Yoga-anuśāsanam*“ – in der

Übertragung von Y. P. Deshpande und Bettina Bäumer „*Nun (folgt) die Disziplin des Yoga*“<sup>193</sup>.

Über diesen Satz möchte ich versuchen einen kleinen Schritt tiefer in die Seele des Yoga zu tun, wobei der von mir vorgeschlagene Weg - mit etwas Abstand zu den philologischen Feinheiten – sich, mit allen Schwächen, bemühen wird, eine geringfügig mehr spirituell intendierte Sehweise auf diese und auch folgend auf die nächste Sūtra zu werfen, die ja in einer gewissen Weise und das möchte ich versuchen zu zeigen, Teile des Kerns der (südost-) asiatischen Philosophie sind, oder sein können, wenn es gelingen kann in die Bedeutungen dieser wenigen Worte „hineinzugehen“.

Im Englischen, dies als Ergänzung und Erweiterung des Blickwinkels, wird diese erste Sūtra mit „*Now the exposition of Yoga is beeing made*“<sup>194</sup> übersetzt, dies scheint jedoch keine über das Deutsche hinausgehenden Interpretationen zuzulassen. Betrachtet man die einzelnen Worte der Sūtra, so findet man neben „Yoga“ noch „*atha*“<sup>195</sup>, und „*anuśāsanam*“.

Die Bedeutung von „*atha*“ scheint wenig geheimnisvoll, „nun“ oder „jetzt“ wirken ausreichend verständlich. Apte weist darauf hin<sup>196</sup>, dass „*atha*“ darüber hinaus traditionell am Anfang eines Werkes steht und in gewisser Weise zukünftiges Glück verheißen soll. Byasa ergänzt in seinem Kommentar, dass „*atha*“ in diesem Zusammenhang als „*adhikara*“ zu lesen ist<sup>197</sup> und dies stellt, nimmt man wiederum Apte als Diktionär, einen Hinweis auf die Autorität und die Qualifikation des Lehrers dar.<sup>198</sup>

---

<sup>193</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 21

<sup>194</sup> Satchidānanda, Śrī Swami: *The Yoga Sūtras of Patanjali*. Buckingham, Virginia. 2012.S.3

<sup>195</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=atha&trans=Translate&direction=AU>: „now“

<sup>196</sup> <http://dsalrv02.uchicago.edu/cgi-bin/philologic/search3advanced?dbname=apte&query=atha&matchtype=exact&display=utf8>: A particle used at the beginning (of works) mostly as a sign of auspiciousness, and translated by 'here', 'now' (begins)

<sup>197</sup> Jha, Ganganatha: *The Yoga-Darsana. The Sūtras of Patanjali with the Bhasya of Vyasa*. Bombay 1907. Sūtra I.1. S.1

<sup>198</sup> <http://dsalrv02.uchicago.edu/cgi-bin/philologic/search3advanced?dbname=apte&query=adhikara&matchtype=exact&display=utf8>: determination or statement of qualifications to do particular acts

„Anuśāsanam“ wird von Y.P. Deshpande als „Disziplin“, als Lehre verstanden, der „nachgegangen“ werden soll, es ist als ein „die Lehre hören“ und gleichzeitig „Disziplin haben“ zu verstehen. Auch Apte transkribiert mit „Instruktionen, Prinzipien“<sup>199</sup>, die, nach Śrī Swami Satchidānanda, aber nicht im Hinblick auf die reine, bloß theoretische Philosophie zu sehen sind, sondern vielmehr als eine Instruktion, wie Yoga zu praktizieren ist, denn, wie er in deutlichen Worten schreibt, dies vielleicht auch als Spitze gegen den Saṅkhyā gedacht, die reine Philosophie wird uns nicht zufriedenstellen, denn das Ziel ist durch bloße Worte allein nicht zu erreichen.<sup>200</sup>

Nun beginnt also die Lehre des Yoga, sagt die erste Sūtra, die von uns Disziplin verlangt. „Jetzt“ beginnt sie, aber dieses „Jetzt“ ist in Wahrheit mehr als ein Anfangspunkt, der wie ein Blitz aus heiterem Himmel zu kommen scheint, denn dieses „Jetzt“ weist auf eine Vergangenheit hin, eine, mit der man beschlossen hat abzuschließen und sich dem Yoga zuzuwenden und dieser Wunsch, der seinen Beginn in der Vergangenheit hat, wird langsam von einem weiteren Wunsch abgelöst, nämlich neu zu beginnen, jetzt zu beginnen, mit dem Alten radikal abzuschließen, sich zu lösen, denn *„wenn man immer noch an der Vergangenheit hängt, aus der man Hoffnung auf die Zukunft projiziert, wird man nie fähig sein, eine sinnvolle Beziehung zu Yoga herzustellen.“*<sup>201</sup>

Es ist also jetzt zu beginnen, nicht zukünftig. Dies ist, auch wenn wir immerzu neigen alles in die Zukunft zu verschieben, Vergangenen nachzuhängen und Zukünftiges herbei-zu-träumen, „jetzt“, wirklich jetzt, das heißt auch: in der Gegenwart bleiben und *„Gib ausnahmslos alles Verlangen auf, das aus den Sankalpas (Zukunftsplänen) entsteht...(...).“*<sup>202</sup>

Aber was ist dann diese Gegenwart, die es eigentlich gar nicht gibt, wenn die Zeit tatsächlich ein endloses Band ist, das sich, eindimensional von der Zukunft

---

<sup>199</sup> <http://dsal.srv02.uchicago.edu/cgi-bin/philologic/search3advanced?dbname=apte&query=anusasanam&matchtype=exact&display=utf8>: Advice, persuasion, direction, order. command; instruction, laying down rules or precepts; a law, rule, precept; treatment (of a subject)

<sup>200</sup> Satchidānanda, Śrī Swami: *The Yoga Sūtras of Patanjali*. Buckingham, Virginia. 2012.S.3

<sup>201</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 23

<sup>202</sup> Paramahansa, Yogananda: *Der Yoga der Bhagavad-Gita*. Self-Realization Fellowship Publishers 2008. VI.24.S.114

schlängelnd und kaum, dass der einzelne Moment greifbar erscheint, sich in Vergangenheit verwandelnd, ungreifbar zu sein scheint, wenn sich diese Gegenwart also nur als winzig kleiner Punkt darstellt, an dem dieses scheinbar ausdehnungslose Zusammentreffen von Zukunft und Vergangenheit geschieht? Für Kant ist dieser endlose Lauf der Zeit die Grundlage der Arithmetik, die Abfolge einer endlosen Zahlenreihe unendlicher Größe, eine von der Erfahrung unabhängige Wahrheit, transzendental, er schreibt: „daß der Begriff der Veränderung und, mit ihm, der Begriff der Bewegung (als Veränderung des Orts) nur durch und in der Zeitvorstellung möglich ist...(…)“<sup>203</sup> Kant kommt mit Aristoteles<sup>204</sup> darin überein, dass das Grundmaß der Zeit das Zählen ist. Die Anschauung der Zeit ist durch das Zahlengefüge in der Arithmetik repräsentiert.

Ist es da nicht verständlich, dass wir immerzu in der Zukunft leben, wo es eine Gegenwart, ein „Jetzt“, gar nicht zu geben scheint? Und, kann man hier nicht die Frage anknüpfen, ob nicht der stete Strom an Erinnerungen und Erfahrungen, die uns von der Vergangenheit her immerzu begleiten, mit diesem, unseren, schon angesprochenen „Ego“ verknüpft werden, dessen glänzende Zukunft wir stets projizieren und herbeiträumen und ob nicht auch deshalb kein Innehalten, kein Platz für die Gegenwart ist? Kann der Geist überhaupt in diesem gegenwärtigen Moment verharren oder irrlichtert er stets zwischen Vergangenheit und Zukunft, immer auf der Suche nach neuen Träumen und Ablenkungen unfähig zu „Sein“ und stets nur „Werden“ zu wollen und so jedwede Möglichkeit zur Ruhe und Zufriedenheit zu verlieren?

Durch sein überraschend frühes Ableben war es Blaise Pascal nicht mehr möglich, die von ihm verfassten „*Pensées*“<sup>205</sup> selbst zu veröffentlichen, doch die von scharfer Beobachtungsgabe geprägten Gedanken des tief gläubigen Pascal konnten als Fragmente im Jahre 1670 von seinen Freunden herausgegeben werden. In ihnen finden sich u.a. jene Gedanken, die beschreiben, wie der Mensch stets bestrebt ist,

---

<sup>203</sup> Kant, Immanuel: *Kritik der reinen Vernunft*. Hamburg 1990. §5, B48-B49, S. 76

<sup>204</sup> Aristoteles: Physik. IV.11: „Dieß nämlich ist die Zeit; Zahl der Bewegung nach dem Vor und Nach. Nicht also ist Bewegung die Zeit; sondern wiefern Zahl hat die Bewegung. Dieß sieht man daran: das Mehr und Minder unterscheiden wir durch Zahl, Bewegung aber die mehre oder mindere, durch Zeit. Eine Zahl also ist die Zeit.“

<sup>205</sup> *Pensées sur la religion et sur quelques autres sujets* („Gedanken über die Religion und über einige andere Themen“)

sich keinesfalls im „Hier“ und „Jetzt“ sich mit sich selbst auseinander setzen zu müssen und so schreibt er: *„Daher kommt es, daß so viele Menschen sich vergnügen beim Spiel, auf der Jagd und in andern Zerstreungen, die ihre ganze Seele beschäftigen. Nicht als ob in der That Glück enthalten wäre in dem, was man durch diese Spiele erlangen kann, oder als ob man sich einbildete, die wahre Seligkeit läge im Gelde, das man im Spiel gewinnen kann, oder in dem Hasen, den man jagt. Man würde das nicht haben wollen, wenn es angeboten würde. Nicht diesen weichlich und ruhigen Besitz, er uns an unsern unglücklichen Zustand denken läßt, sucht man, sondern das Gewirr, was uns abhält daran zu denken.“*<sup>206</sup>

Oder, nicht weniger prägnant: *„Aber diejenigen, die nur nach den Regungen handeln, die sie in sich ihrer Natur finden, können in jener Ruhe, die ihnen Anlaß giebt sich zu betrachten und sich zu sehen, unmöglich aushalten, ohne unablässig von Kummer und Traurigkeit ergriffen zu werden. Der Mensch, der nur sich liebt, haßt nichts so sehr als mit sich allein zu sein; er sucht nichts als nur für sich und flieht nichts so sehr als sich, denn wenn er sich sieht, sieht er sich nicht so wie er sich wünscht und findet in sich eine Masse von unvermeidlichen Schwächen und einen Mangel an wahren und sichern Gütern, den er nicht im Stande ist aus zu füllen.“*<sup>207</sup>

Wir würden also den Hasen, würde er uns geschenkt werden, nicht haben wollen. Denn in Wahrheit geht es nur um die Jagd, die Zerstreung, den Wunsch keinesfalls mit uns selbst zu sein, denn dies ist das größte Elend, in das der Mensch geworfen werden könnte – und genau deshalb und so funktionieren ja auch Gefängnisse - und so suchen die Menschen eine stürmische Beschäftigung nach der anderen, suchen und finden Ausreden, die genau diese Ablenkung dringlich, unaufschiebbar und als eminent bedeutungsvoll darstellen und beteuern auch stets, sich gleich danach zur Ruhe setzen zu wollen, Einkehr zu halten, denn jeder Mensch spürt irgendwo in der Tiefe seiner selbst, dass das Glück trotz alledem doch nur in der Ruhe liegen kann, in dieser Spanne zwischen Zukunft und Vergangenheit. Und nochmals Pascal: „So

---

<sup>206</sup> Pascal, Blaise: *Gedanken über die Religion*. Berliner Ausgabe 2013 der Übersetzung von Karl Adolf Blech aus 1840 folgend. S. 154

<sup>207</sup> Pascal, Blaise: *Gedanken über die Religion*. Berliner Ausgabe 2013 der Übersetzung von Karl Adolf Blech aus 1840 folgend. S. 152

*verfließt das ganze Leben. Man sucht die Ruhe, indem man einige Hindernisse bekämpft und wenn man sie überstiegen hat, wird die Ruhe unerträglich.*<sup>208</sup>.

Und doch ist der gegenwärtige Moment alles, was wir jemals tatsächlich „haben“ in dem wir tatsächlich „Sein“ können. Niemals in unserem Leben gibt es eine andere Zeit, in der es anders wäre, besser sein könnte, in der wir uns von allen Gedanken und Emotionen lösen könnten, die uns belasten. Dazu sagt Albert Einstein, ungefähr im Jahre 1930: *„Der wahre Wert eines Menschen ist in erster Linie dadurch bestimmt, in welchem Grad und in welchem Sinn er zur Befreiung vom Ich gelangt ist“*<sup>209</sup>, in welchem Ausmaß wir uns also von unserem selbst, aber auch von der Gesellschaft, dem Elternhaus, der Schule, unserem gesamten sozialen Umfeld konzipierten „Ego“ lösen können, mitsamt seiner Bildung einer „nur-nach-außen“, ausschließlich zukunftsorientierten Wirklichkeit.

Dazu der Philosoph Simon Critchley<sup>210</sup>, der zur Zeit in New York unterrichtet: *„Die Zukunft ist eine Ideologie, die uns verkauft wird. Die Zukunft ist etwas, das so aussieht wie das Heute, nur eben ein bisschen besser. Es ist das Heute mit einem besseren iPhone“* und weiter, sinngemäß: *„wir müssen der Idee der Zukunft widerstehen, die nichts anderes ist, als die ultimative ideologische Trumpfkarte der kapitalistischen Erzählungen des Fortschritts.“*<sup>211</sup>

Von großer Bedeutung für das Verständnis über die Zeit und das uns beschäftigende „Jetzt“ sind die Überlegungen von Jean-Paul Sartre, die er in seinem philosophischen Hauptwerk *„Das Sein und das Nichts“*<sup>212</sup>, welches im Jahre 1943 veröffentlicht worden ist, ausbreitet. Ausgehend von der Zeittheorie Kants ist auch für Sartre die Zeit zugleich transzendental und empirisch real. Sartre erinnert daran, dass die Zeit in ihrer totalitären Struktur ein Paradoxon ist. Die Vergangenheit ist nicht mehr, die Zukunft ist noch nicht, und von der instantanen Gegenwart weiß man, dass sie überhaupt nicht ist. Sie ist eben lediglich die bereits angesprochene Grenze

---

<sup>208</sup> Pascal, Blaise: *Gedanken über die Religion*. Berliner Ausgabe 2013 der Übersetzung von Karl Adolf Blech aus 1840 folgend. S. 156

<sup>209</sup> Einstein, Albert: *Mein Weltbild*. Berlin 2010. S. 13

<sup>210</sup> [http://de.wikipedia.org/wiki/Simon\\_Critchley](http://de.wikipedia.org/wiki/Simon_Critchley)

<sup>211</sup> <http://www.theharvardadvocate.com/content/utopianism-dead?page=5>

<sup>212</sup> Sartre, Jean-Paul: *Das Sein und das Nichts. Versuch einer phänomenologischen Ontologie*. Hamburg 1994. S. 216 ff

einer unendlichen Teilung, wie ein Punkt ohne Ausdehnung. So gesehen kann man im Sinne Sartres sagen: Zeit hat keinen ontologischen Bestand.

Zeit ist nach Sartre jedoch nicht nur totalitär, sie existiert auch in der phänomenalen Bewusstseinswelt und zwar repräsentiert durch die beiden Phänomene „en-soi“ und „pour-soi“. Das „en-soi“ ist präreflexive Bewusstseinsfüllung, erfüllt vom nicht sich-selbst-wissenden Bewusstsein der Weltbezogenheit während mit dem „pour-soi“ das reflexive Bewusstsein in die Welt tritt, von dem Sartre sagt „es ist, was es nicht ist, und es ist nicht, was es ist“, weil es nämlich genau das schon nicht mehr ist, was es gerade noch gewesen ist: wissen, dass man ein Buch liest, heißt, wissen, dass man in dem Buch schon nicht mehr liest; in dem Augenblick in dem ich weiß, dass ich ein Buch lese, lese ich ja nicht mehr das Buch, sondern ich bin bereits reflexiv aus dem herausgetreten, was ich gerade vorher noch als „en-soi“ war. Also wissen, dass man ein Buch liest, heißt wissen, dass man im Buch schon nicht mehr liest.

Und genau von diesen Zuständen des präreflexiven Seins, sagt Sartre, sie seien zeitlos und zwar deshalb, weil wenn man in etwas hingeeben, versunken ist, hat man kein Bewusstsein von der Zeit, wie diese Zeit abläuft. Die Zeit selbst wird nur im reflektierenden „pour-soi“ gebildet, sie ist ausschließlich eine Erfahrung des „pour-soi“. Natürlich laufen die Uhren weiter, auch wenn man in einer Sache versunken ist, wie beispielsweise in ein *aśana*, in die Meditation oder eben auch wenn man ein (gutes) Buch liest, in diesem Tun selbst ist man jedoch ohne Zeit, erst in der Reflexion wird bei der reflektierenden Betrachtung des Aktes („das ist wirklich ein gutes Buch“) sowohl der Akt, als auch die vergangene Zeit mit hinein geschnitten („was, so spät ist es schon?“)

Und genau bei diesem Zeitverständnis Sartres setzt das Sein der Gegenwart, einer tatsächlich endlosen Zeitlosigkeit ein. In diesem Zeitverständnis gibt es kein Subjekt und kein Objekt mehr, alles verschmilzt zu einem einzigen Ganzen. Wenn es uns irgendwann einmal gelingen soll hinter all die Strukturen zu kommen, die uns unsere Sinn-Geist-Welt schaffen, dann ist es genau hier und jetzt, in diesem Moment, in dem das eigene Selbst mit seiner Umgebung verschmilzt und zu einem Ganzen wird, in dem es uns gelingt unsere Gedanken über die eigenen Unzulänglichkeiten, die wir

nur durch Besitz und Erfolg glauben kompensieren zu können, langsam zur Ruhe kommen zu lassen.

Dieses „Hier und Jetzt“ ist Ort und Zeit der Praxis, der Meditation, gleichwohl es sich um yogische oder buddhistische handeln mag. So schreibt Hisaki Hashi: *„Die Erkenntnis des Zen (-Buddhismus) geht aus dem Ursprung der absoluten Einheit alles Seienden und Nicht-Seienden: mu, die schrankenlose Offenheit des einen Wahren, liegt der Erkenntnis des Zen zugrunde: Jede Zen-Erkenntnis stammt aus diesem allumfassenden Ursprung: mu. Um dieses mu mit eigenem Leib und Geist zu erschließen, übt man zazen. Mit einem klar und wach gehaltenen Bewußtsein verzichtet man im zazen auf jedes Urteil, welches aus der Subjekt-Objekt-Aufspaltung entsteht und eine weitere Dualität aus sich bildet. Erst wenn das Bewußtsein des Ich eine absolute Leerheit des Dualismus erreicht, öffnet sich eine Dimension, ein Urgrund unseres Bewusstseins.“*<sup>213</sup>

Aber vielleicht ist es auch eine Aufgabe des Geistes dem „Ego“ Sicherheit und Identität zu geben um es vor der Bodenlosigkeit des permanenten, keinen Halt bietenden Wandels zu schützen. Und so werden wir Konsum-Junkies, süchtig nach Leistung und Adrenalin, abhängig von unserem Geist, der ruhelos nach zukünftigen, besserem heischt, ein Affengeist, wie die Buddhisten sagen, kreischend von Ast zu Ast springend und jede Frucht, kaum angebissen, achtlos nach unten werfend. Aber dennoch kann es irgendwann „soweit sein“, eines Morgens bricht der Tag an, an dem man spürt, dass es „so nicht mehr weitergehen kann“, dass man etwas in seinem Leben verändern muss, dass es Zeit ist zu beginnen, „nun“, wie es in Sūtra I.1 heißt. Warnende Stimmen hat es ja immer gegeben, in den wenigen ruhigen Momenten, die man zugelassen hat, auch in uns, aber auch, wie die, beispielsweise von Sixto Rodriguez<sup>214</sup> in „Crucify Your Mind“<sup>215</sup>, die man so nebenbei konsumiert, verdrängt, wegschiebt:

---

<sup>213</sup> Hashi, Hisaki: *Vom Ursprung und Ziel des Zen. Die Philosophie des originalen Zen-Buddhismus.* Wien 1997. S. 68

<sup>214</sup> Die Musik stammt aus dem mit dem „Oscar“ ausgezeichneten Dokumentarfilm „Searching for the Sugarman“

<http://www.imdb.com/title/tt2125608/>

<sup>215</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=-qFP-dsl2Z0>

*„Was it a huntsman or a player - That made you pay the cost  
That now assumes relaxed positions - And prostitutes your loss?  
Were you tortured by your own thirst - In those pleasures that you seek  
That made you Tom the curious - That makes you James the weak?  
And you claim you got something going - Something you call unique  
But I've seen your self-pity showing - As the tears rolled down your cheeks“*

Nur in der Ruhe, der Stille selbst, können wir die Tiefe des Seins erfahren, wie sie in den bedeutenden spirituellen Texten beschrieben wird. Patanjali sagt in der Sūtra I.3: *„tadā draṣṭuḥ svarūpe-'vasthānam – dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität“*<sup>216</sup> und, noch mehr, denn die Bhagavad Gitā führt in VI.27 aus: *„Ein Yogi, der seinen Geist vollständig beruhigt, seine Leidenschaften bezähmt und von allen Unreinheiten befreit hat und der eins mit dem Geist geworden ist, hat wahrlich den Zustand höchster Seligkeit erlangt.“*<sup>217</sup>

Aber wo können wir diese Stille finden? Nur im Hier und Jetzt, in diesem ewig währenden, zeitlosen Augenblick der Konzentration und Versunkenheit, befreit von den Verwirrungen durch *kleśas* und *vṛttis*. Meditation und *āsana*, wenn sie beides ohne Kampf und große Anstrengung ausgeführt werden, können Körper und Geist in sich ruhen lassen und den Weg bereiten für die Findung des spirituellen Selbst. Patanjali wieder, in Sūtra I.12: *„abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodaḥ – das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Vorgänge erlangt man durch „Übung“ (abhyāsa) und „Loslösung“ (vairā-gyā)“* und korrespondierend in I.17: *„vitarka-vicāra-ānanda-asmitā-rupa-anugamāt samprajñātaḥ – Wenn (das Zur-Ruhe-Kommen (vṛtti-nirodaḥ)) mit Hilfe von logischem Denken, prüfender Überlegung, Seligkeit oder Ich-Bewußtsein erlangt wird, führt es zu (verschiedenen Arten) der Versenkung (samādhi), die mit Erkenntnis verbunden ist (samprajñāta).“*<sup>218</sup>

Im Zen-Buddhismus wird die Meditation einfach nur als „Zen-sitzen“ bezeichnet, „zazen“<sup>219</sup>. Es gibt keinen Versuch etwas zu erreichen, nicht einmal „satori“<sup>220</sup>,

---

<sup>216</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 21

<sup>217</sup> Paramahansa, Yogananda: *Der Yoga der Bhagavad-Gita*. Self-Realization Fellowship Publishers 2008. VI.27.S.115

<sup>218</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 37,41

<sup>219</sup> Beck, Charlotte Joko: *Einfach Zen*. Knauer. Esoterik: „zazen“ wird übersetzt mit „Meditation im Sitzen“

sondern lediglich eine ständige Präsenz im „Jetzt“, offenen Herzens, ohne egozentrische Gedanken, ohne Gedanken an Erfolg und Ansehen, Gedanken, die das Bewusstsein trüben, es ist, wie Shunryu Suzuki in Übereinstimmung mit der Philosophie des Yoga schreibt, *„der direkte Ausdruck unserer wahren Natur. Genau genommen gibt es für den Menschen keine andere als diese Praxis. Es gibt keinen anderen Weg des Lebens als diesen Lebensweg.“*<sup>221</sup>

Der einzige Grund für einen Menschen die Gegenwart zu ertragen, ist die Hoffnung, die wir in der Zukunft sehen. Wir können nur im heute leben, weil es ein morgen gibt. Die Tore des Paradieses werden sich morgen öffnen, niemals heute, und morgen, wenn es zum heute geworden ist, braucht ein übermorgen und dies für alle Zeiten. Das Morgen ist ein schöner Traum, wir müssen nie hier und jetzt sein, wir sind immer irgendwo, von Ast zu Ast springend, in Früchte beißend. Der Himmel, das Paradies, *satori, samādhi, mokṣa, nirvāṇa*: immer morgen. In Wirklichkeit verschwenden wir unsere Zeit, denn morgen wird niemals kommen, wir können nur nicht hier sein, bei uns sein.

Ein Geist, der in der Zukunft herumirrt und in der Vergangenheit schwelgt, kann den Weg des Patanjali nicht betreten, denn Yoga ist eine Methode, eine Disziplin um die Wahrheit zu entdecken. Yoga ist die Wissenschaft vom Hier und Jetzt. „*Atha*“ bedeutet den Weg des Yoga jetzt gehen zu wollen und dies setzt voraus, dass wir erkennen, dass wir in Träumen leben, setzt voraus, dass wir unseren bisherigen Weg verlassen wollen, dass wir aufhören zu hoffen, aufhören an die Zukunft zu glauben und jede Sehnsucht fahren lassen. „*Atha*“ bedeutet jetzt bereit sein den inneren Weg zu gehen, die Wirklichkeit sehen zu wollen.

Yoga ist keine Theorie, Yoga ist Praxis, Yoga gibt uns die Möglichkeit die Wirklichkeit zu sehen, aber nicht durch Glauben oder Studium, sondern durch eigene Erfahrung, die dann einsetzen wird, wenn wir aufhören zu glauben, dass uns die Zukunft „gehört“ und sich alle unsere Sehnsüchte erfüllen werden. Wenn wir diesen

---

<sup>220</sup> Beck, Charlotte Joko: *Einfach Zen*. Knauer. Esoterik: „satori“ wird übersetzt mit „Erleuchtungserfahrung“

<sup>221</sup> Suzuki, Shunryu: *Zen-Geist Anfänger-Geist. Unterweisungen in Zen-Meditation*. Zürich, München, Berlin. 1996. S. 23

„Glauben“ nicht ziehen lassen, können wir *āsanas* üben oder Wissenschaftler werden, aber wir können keine Yogis werden und keine Buddhisten.

Praxis selbst ist jedoch nur möglich durch Disziplin. Und Disziplin bedeutet so etwas wie Ordnung in die umherirrenden, augenblicklichen, stets variierenden Befindlichkeiten zu bringen. Deshpande übertitelt die ersten vier Sūtras des Patanjali mit „Die Disziplin des Yoga“ und schreibt: „Diese vier Sutren geben uns den eigentlich Kern des Yoga.“ Und so ist man schon in der ersten Sūtra mitten im Kern des Yoga. „Jetzt“ ist der eine Eckpunkt der Sūtra I.1 und „Disziplin“ ist der andere.

Praxis und Disziplin bestimmen den Alltag des yogis. *„Die Leugnung der Realität des yogischen Erlebnisses, die Kritik einiger seiner Aspekte kann nicht erfolgen durch jemanden, dem die unmittelbare Kenntnis der Praxis abgeht, denn die yogischen Zustände überschreiten die Verfassung, welche uns, indem wir sie kritisieren, umschließt“*, schreibt Eliade.<sup>222</sup>

In der Shiva Sanhita, einem etwa im Jahr 1500 nC. in der Gegend um Varanesi verfassten Haṭha-Yoga-Text eines unbekanntes Autors wird über die Praxis und Disziplin u.a. folgendes gesagt: *„Diejenigen, die Befreiung wünschen, sollten täglich üben. Durch die Übung erlangt man Erfolg, durch die Praxis erlangt man Befreiung. Das vollständige Wissen wird durch Praxis erzielt. Der Yoga wird durch Praxis erreicht. Der Erfolg in den Mudrās<sup>223</sup> entsteht durch Praxis, durch die Praxis wird der Erfolg im Prāṇayama<sup>224</sup> errungen...(…)...Man kann dem Tod ein Schnippchen schlagen...(…)...erhält die Kraft der Weissagung und die Fähigkeit überall hin zu gelangen durch den bloßen Willen...(…)...“<sup>225</sup>*

Disziplin ist aus dem lateinischen *disciplina* entlehnt, wo es „Erziehung, Zucht“ zu *discipulus*, dem Schüler bedeutet und wird so auch heute verstanden, als Zucht und

---

<sup>222</sup> Eliade, Mircea: *Yoga*. Frankfurt am Main, 2004. S. 47

<sup>223</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=mudra&trans=Translate&direction=AU>: „seal“ – gemeint ist eine bestimmte Handbewegung oder Handstellung, wie beispielsweise der Gruß „namaste“

<sup>224</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. „prāṇayama“: Atemregelung, Kontrolle der Atemtätigkeit durch die Rythmisierung und Verlangsamung; eines der acht Glieder des Yoga.

<sup>225</sup> THE ESOTERIC PHILOSOPHY OF THE TANTRAS SHIVA SANHITA, TRANSLATED BY ŚRĪSCHANDRA BASU, B. A., F. T. S., Calcutta 1887. IV. 9-11

Ordnung<sup>226</sup>, wesentlich jedoch als Begriff der militärischen Ausbildung, als ein eher von außen aufgezwungenes Verhalten.

Die Sūtra I.1. spricht hingegen von einer Disziplin, die ihren Urheber im Yogi selbst hat, die er sich selber auferlegt. Aber, so muss man fragen, warum wird im Yoga überhaupt Disziplin benötigt? Wenn wir etwas von Beginn an genießen können, dann ist es doch so, dass hierfür überhaupt keine Disziplin benötigt wird. Disziplin wird tatsächlich erst dann benötigt, wenn der Anfang einer Tätigkeit nicht sehr einladend auf uns wirkt. Wenn wir denken, dass das Resultat der Tätigkeit angenehm sein wird, aber der Beginn eben nicht, dann benötigen wir Disziplin. Wir benötigen aber auch Disziplin, wenn wir wissen, dass die Frucht, die wir uns anschicken zu verzehren, gut schmeckt, aber böse Folgen haben wird.

Das schwierige an der Disziplin ist das Beginnen, das Wissen, dass der Beginn unangenehm sein wird. „Jetzt“ sagt Patanjali, an dem Morgen wenn wir soweit sind, „jetzt“ die „Disziplin.“ Niemand zwingt uns dazu, wir selber erlegen uns eines Morgens diese Disziplin. Alle Regeln zusammen, die wir uns auferlegen, machen die Disziplin aus. Durch die Übungen, mit denen wir aufgrund der Disziplin jetzt beginnen werden, sollen die Verwirrungen gestoppt werden und die Konzentration auf unser Selbst möglich werden. Und wenn dies möglich ist, sagt Patanjali in der Sūtra I.3: *„tadā draṣṭuḥ svarūpe' vasthānam – dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität“*<sup>227</sup>. Wenn die Disziplin nicht stark genug ist, dann bleibt unser rastloser Geist auf die äußere Welt fixiert, auf alles was wir hören, sehen, schmecken, fühlen, riechen, der Geist bleibt in den *vṛttis*, den fünffachen seelisch-geistigen Vorgängen, verhaftet, die Patanjali in den Sūtras I.5 bis I.11 als Gültiges Wissen, Irrtum, Vorstellung, Schlafbewußtsein und Erinnerung, beschreibt. Deshpande schreibt: *„Jeder seelisch-geistige Vorgang oder das Auftauchen jeder Welle in dem stillen Wasser des Bewußtsteins ist eine vṛtti.“*<sup>228</sup>

Die Praxis zeigt uns, dass wir die *vṛttis* überwinden können um in unserem Selbst ruhen zu können. Wir müssen aufhören zu denken, dass wir die Welt erkennen

---

<sup>226</sup> Kluge: Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. 24. Auflage. Berlin 2002

<sup>227</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S.21

<sup>228</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S.29

können, unsere Sinne täuschen uns, alles in der Welt ist beweglich, wie flüssig, es schwimmt, es verändert sich immerzu. Nichts ist fest. Die Gedanken nicht, der Geist nicht. Alles ändert sich immerfort, in jeder erdenklichen Art, nur wir denken immer, dass unser Geist selbst fest ist und wir versuchen die Welt zu kategorisieren, zu schubladisieren, vergebens.

Und darum sagt Patanjali, dass wir üben müssen, das ist unsere Disziplin. Er schreibt in Sūtra I.12: *„abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodaḥ – Das zur Ruhe kommen der seelisch-geistigen Vorgänge erlangt man durch „Übung“ (abhyāsa) und „Loslösung“ (vairāgya)“*, in I.13: *„tatra sthitau yatno’bhyāsaḥ – Die intensive Bemühung um diesen Ruhezustand ist die Übung (abhyāsa)“* und in I.14: *„sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkāra-āsevito dṛḍha-bhuūmiḥ – Wenn diese Übung eine lange Zeit ununterbrochen und mit einer Haltung der Hingabe vollzogen wird, bereitet sie eine feste Grundlage.“*<sup>229</sup>

Durch Bemühen, das in der Disziplin wurzelt, ist es möglich sich von den fünf *vṛttis* zu befreien und im „Jetzt“ zu ruhen. Wenn wir alle Gedanken vorbei ziehen lassen können, ohne Ängste nur beobachten, wie sie vorbeiziehen, dann wird unser Geist zur Ruhe kommen. Dieser endlose Moment der Freiheit im „Hier“ und „Jetzt“, sich immer wieder konzentrieren, die Gedanken ziehen lassen, immer wieder die Konzentration wieder aufnehmen, dieses immer wieder und immer wieder, das ist *abhyāsa*, die Übung.

Hier, an dieser Stelle, am Ende der Sūtra I.1 sollte jetzt viel klarer sein, was Yoga eigentlich bedeutet: nämlich das eigene Wesen zu erkennen und wie in den einführenden Abschnitten beschrieben, das Selbst von der bloß materiellen Welt unterscheiden zu lernen, *puruṣa* von *prakṛti* zu trennen, sein Wesen mit dem Göttlichen Wesen zu verbinden, zu verschmelzen und dies alles bedeutet für unser tägliches Leben: die Sinne nach innen zu richten und Körper und Geist zur Ruhe zu bringen.

---

<sup>229</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S.37

### 2.1.2 Die zweite Sūtra – das Stabilisieren der Ruhe

Auch die Sūtra I.2 verbleibt – wie alle weiteren Sūtras auch – ohne irgendeine Erläuterung, ohne Kommentar von Seiten Patanjalis. Sie lautet: „*Yogaś citta-vṛtti-nirodah* – *Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.*“<sup>230</sup>

Auch ohne weiteren Kommentar lässt sich das Fundamentale sehen, nämlich das, was Yoga ist: der innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen. Klarer, direkter und einfacher kann man dies nicht ausdrücken, es ist mit mathematischer Präzision gesagt: das also ist Yoga. Der Zustand der Ruhe, der durch die Erlöschung seelisch-geistiger Vorgänge eintritt, die Patanjali „*vṛttis*“<sup>231</sup> nennt.

Und in diesem Zustand der Ruhe, sagt Patanjali, „*tadā draṣṭuḥ svarūpe-’vasthānam* – *dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität*“<sup>232</sup>, es ist dies die Sūtra I.3. Und daraus folgt die endgültige Definition des Yoga: die Verbindung des Sehenden mit seinem wahren Wesen. Und diese Verbindung „*yuj*“<sup>233</sup> ist nach den höchsten Vorstellungen der Hindu-Philosophie zugleich die Verbindung der individuellen Seele ātman mit der universalen Seele brāhman, die sich in einem evolutionären Prozess verloren haben und in diesem Moment der Vereinigung wieder verschmelzen, obwohl sie fern der menschlichen Erkenntnis tatsächlich nie getrennt gewesen waren. Auch wenn dies in Saṅkhyā und Yoga durch den Dualismus von *puruṣa* und *prakṛti* anders formuliert wird, so ist die dahinter stehende Idee dennoch genau diese.

Patanjali betont vielfach den praktischen Weg, das unentwegte Üben des Zur-Ruhe-Kommens, wie hier in Sūtra I.21: „*tīvra-samvegānām āsannaḥ* – *den intensiv Strebenden ist (die Versenkung) nahe.*“<sup>234</sup>, wodurch letztlich, als Vollzug der Verbindung, „*samādhi*“<sup>235</sup> erreicht wird, wie Patanjali in Sūtra III.3 erläutert: „*tad eva*

---

<sup>230</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 21

<sup>231</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. „*vṛtti*“: Bewegung, Tätigkeit, Funktion, Befindlichkeit, Zustand, vgl. *citta-vṛtti*

<sup>232</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 21

<sup>233</sup> siehe Fußnote 134

<sup>234</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 41

<sup>235</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=samadhi&trans=Translate&direction=AU> „*samadhī*“ = proof, concentration of mind, union, completion,...

*artha-mātra nirbhāsaṃ svarupa-śūnyam iva samādhiḥ* – Nur die Meditation, die den Gegenstand allein zum Leuchten bringt und wobei man sozusagen der eigenen Identität entblößt ist, ist Versenkung (*samādhi*).<sup>236</sup> Für Yoga und Saṅkhyā ist das psychische Leben des einfachen, unreflektierten Menschen letztlich nur ein Resultat der fehlenden Erkenntnis der wahren Natur des Selbst (*puruṣa*), einzig jene Bewusstseinszustände, die dem *samādhi* unmittelbar vorausgehen, gelten als tatsächlich wertvoll.

So klassifiziert Patanjali in der Übertragung von Y. P. Deshpande die Hindernisse auf dem Weg des yogi in den Sūtras I.30 und I.31, er schreibt: „*Krankheit, Starrheit, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Gier, falsche Anschauung, des Nicht-Erreichen des Grundes (des Yoga), das Nicht-Ausharren, wenn man ihn einmal berührt hat – diese (neun) sind die Zerstreuungen (des Geistes), die Hindernisse (auf dem Yogaweg) sind*“ und „*Leiden, Gemütsstörung (Depression wegen der Nichterfüllung von Wünschen), Körperschwäche, unnatürliches Ein- und Ausatmen sind die Begleiterscheinungen eines zerstreuten Geistes.*“<sup>237</sup> Und genau diese, aus dem Leiden und der fehlenden Erkenntnis erwachsenen psychischen Zustände sucht der Yoga in seinem hochkonzentrierten Übungsweg durch das Erlangen von *samādhi* zu überwinden, es ist dies jene grundsätzliche, spirituelle Lebensorientierung, die das südostasiatische Leben so dominiert.

In der Bhagavad Gitā bringt Krishna, der Segensreiche Herr, dem zaudernden Pandava-Fürsten Arjuna die „*dauerhafte Zuflucht im Geist durch Yoga-Meditation*“ näher, denn der wahre Yoga ist von der Meditation abhängig und so sagt er: „*Der Yogi, der keine Wünsche mehr hegt, die er zu erfüllen hofft, und sich nicht mehr nach Besitz sehnt, dessen Herz (Wellen der Gefühle) von der Seele regiert wird (durch Yoga-Konzentration), sollte sich an einen ruhigen Platz zurückziehen und sich unaufhörlich bemühen, eins mit seiner Seele zu werden.*“

---

<sup>236</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 123

<sup>237</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 54

*Der Sitz des Yogis sollte sich an einem sauberen Platz befinden, er sollte stabil (nicht wackelig) und weder zu hoch noch zu niedrig sein und zuerst mit Kushu-Gras, dann mit einem Hirsch- oder Tigerfell und zuletzt mit einem Tuch bedeckt werden.*

*Wenn er diesen Sitz eingenommen, den Geist auf einen Punkt gerichtet und Herrschaft über die lebhafteste Fantasie (Chitta, das Gefühl – die Kraft der Vergegenwärtigung) und die Sinne gewonnen hat, soll er Yoga üben, um sich selbst zu läutern.*<sup>238</sup>

Das Bewusstsein lässt sich nach dem bereits mehrfach erwähnten Vyāsa<sup>239</sup> aufgrund der Fortschritte, die der Übende auf seinem Weg macht, in insgesamt fünf Ebenen gliedern, sie reichen von „*unstāt*“ bis zu „*nirodah/vollkommen gezügelt*“<sup>240</sup>. Diese fünf Ebenen lassen sich grob in zwei Gruppen gliedern, nämlich in diejenige Gruppe, die nur ganz wenigen vorbehalten ist, bestehend aus Ebene vier „*auf einen Punkt fixiert*“ und aus Ebene fünf, der bereits erwähnten „*nirodah/vollkommen gezügelt*“ auf der einen Seite und in diejenige Gruppe, in der die meisten Menschen leben, nämlich die Ebenen eins bis drei, die da sind „*unstāt*“, „*wirr, dunkel*“ und „*stetig und unstätig*“.

Die erste Ebene „*khipta/unstāt*“ ist also rastlos, herumirrend, beunruhigt. Dies ist der am wenigsten wünschenswerte Zustand des Geistes. Zudem beunruhigt dieser Geist sein Umfeld und schafft eine schlechte emotionale Stimmung. Die zweite Ebene „*muddha/wirr, dunkel*“ kann mit dumpf, schwer, vergesslich, lethargisch, wie betäubt beschrieben werden, ein „*Couch Potato*“. Der Geist ist aber ein wenig ruhiger und ansprechbar. Die dritte Ebene wird „*vikshipta/stetig und unstät*“ genannt, sie schwankt zwischen Phasen hoher Konzentration und starker Ablenkung. Im Alltagsleben ist diese Ebene fähig sich gut auf Projekte zu konzentrieren um sich dann aber wieder zu verlieren. Diese Ebene kann mit viel Zielstrebigkeit in die tatsächliche Yoga-Praxis vordringen.

---

<sup>238</sup> Paramahansa, Yogananda: *Der Yoga der Bhagavad-Gita*. Self-Realization Fellowship Publishers 2008. S. 112

<sup>239</sup> Zu Vyasa siehe auch Fußnoten 85 und 178

<sup>240</sup> Eliade, Mircea: *Yoga*. Frankfurt 2004. S. 45

Eliade beschreibt die Ebenen vier und fünf als „...(...)...yogische, das heißt durch Askese und Meditation hervorgerufene „Zustände“.“<sup>241</sup> Die vierte Ebene wird als „ekagra/auf einen Punkt fixiert“ bezeichnet. Der Geist ist intensiv fokussiert, konzentriert und besitzt die Fähigkeit sich auf einen Punkt zu konzentrieren. Patanjali beschreibt diese Ebene in der Sūtra I.32 mit „tat-pratiṣedha-artham ekatattva-abhyāsaḥ – um diese Hindernisse zu beseitigen (soll man) die Konzentration auf die Einheit üben“<sup>242</sup>, die Fähigkeit sich zu konzentrieren ist letztlich eine primäre Befähigung für Meditation und *samādhi*. Menschen, die zu so einer Konzentration fähig sind, können ungestört und unberührt von äußeren Reizen leben, dies aber in einer positiven Weise, nicht als Ignoranz zu verstehen, sondern gegenteilig durch eine völlige Präsenz im Moment und in der Zuwendung zu anderen. Es ist dies die letzte Ebene vor *samādhi*.

Und hier, in der letzten Ebene, die „*nirodha/vollkommen gezügelt*“ genannt wird, schließt sich der Bogen wieder zur Yoga-Sūtra I.2 des Patanjali, denn das Wort „*nirodha*“ ist genau jenes, mit dem Patanjali den Yoga beschreibt „*Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ – Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen*“. Der Geist ist beherrscht, gesteuert, zurückhaltend, aber er ist nicht unterdrückt, sondern vielmehr durch einen natürlichen Prozess vertieft worden, ein langsames Zur-Ruhe-kommen, ein langsames Auslaufen der Verwirrungen, es ist eine tiefe Stille, es ist jene Tür, durch die sich jenseits des Verstandes für jene das wahre Sein öffnet, „*die rein in der Seele und erwacht in der Erkenntnis*“<sup>243</sup> sind.

Sehr, sehr schön, beschreibt dies Swami Vivekananda: „*Wir können den Grund eines Sees nicht sehen, weil seine Oberfläche mit kleinen Wellen bedeckt ist. Es ist uns nur möglich den Grund zu sehen, wenn die kleinen Wellen abgeklungen und das Wasser ruhig ist. Wenn das Wasser trübe ist, kann man den Grund auch nicht sehen, auch nicht, wenn das Wasser die ganze Zeit aufgewühlt ist. Wenn das Wasser klar ist und es keine Wellen gibt, dann kann man den Grund sehen. Dieser Boden des*

---

<sup>241</sup> Eliade, Mircea: *Yoga*. Frankfurt 2004. S. 45

<sup>242</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 54

<sup>243</sup> siehe auch Fußnote 15

*Sees ist unser wahres Selbst, der See ist der Geist und die Wellen sind die seelisch-geistigen Vorgänge, die vṛttis.*<sup>244</sup>

Es ist nochmals auf das in den vorangegangenen Abschnitten bereits Gesagte zurückzukommen. Patanjali beschreibt das Wesen des Yoga gesamthaft in diesen ersten, vier Sūtras und dies ohne weitere Erläuterungen. Alles anderen Sūtras des Werkes dienen lediglich als detailhafte Beschreibung dieser ersten vier Sūtras. Diese wenige Worte mögen so manchem dürr erscheinen, doch sind sie wahrhaft an Reichhaltigkeit nur schwer zu übertreffen. Es mag an der mündlichen Lehrmethodik liegen, dass ein Mehr an Erläuterungen nicht vonnöten erschienen ist, aber sicherlich liegt es daran, dass Yoga wesentlich eine Praxis ist, die von einem ständigen Bemühen und In-sich-hineingehen gekennzeichnet ist und von demjenigen, der ein ruhiges, demutsvolles und nach innen gerichtetes Leben führt, verstanden werden wird. In dieser Herangehensweise unterscheidet sich Yoga überhaupt nicht vom Buddhismus oder von den Lehren des Lao Tse<sup>245</sup>. Yoga ist ebenso wie die beiden zuvor genannten, ein spiritueller Weg, der jedem offen steht, der sich ernsthaft bemühen möchte die sinnliche Traumwelt hinter sich zu lassen und „Jetzt“ zu leben, im „Hier“ und im „Jetzt“.

Um einen guten Überblick zu erhalten und die richtige Richtung nicht zu verfehlen ist es sicherlich ein guter Weg, zu erst einmal das gesamte Werk sorgfältig zu studieren, die einzelnen Sūtras mit einem Lehrer zu besprechen und ihre tiefe Bedeutung zu reflektieren und in sich zu spüren, wirken zu lassen. Der weitere Weg wird durch stetes Üben, meditative Versenkung und Reflexion und dies zirkelhaft und immer tiefer gehend, bestimmt sein. Es ist dies das Zur-Ruhe-Kommen-Lassen oder vielleicht auch anders ausgedrückt, die Befreiung des Geistes aus den Fängen seiner eigenen psycho-mentalenen Modifikationen, der *vṛttis*.

Dennoch darf man aber nie die eigentlich fundamentale Einfachheit des Yoga-Weges aus den Augen verlieren. Während des Studiums der Sūtras, der traditionellen Kommentare und der vielen persönlichen Auslegungen erscheint die Vielfalt an

---

<sup>244</sup> Vivekananda, Swami: Raja Yoga. [www.Yoga-breathing.com](http://www.Yoga-breathing.com) S. 99

<sup>245</sup> Vorlesung von Univ.-Doz. Dr. Hashi: *Die Philosophie des originalen Taoismus*, WS 2011

Interpretationsmöglichkeiten den wahren Weg zu verkomplizieren und zu verschleiern, ähnlich wie die *vr̥ttis* dies mit dem wahren Selbst tun und uns ein „Ich“ oder ein „Ego“ vortäuschen, eingebettet in zahllose wunderschöne Fata Morganas, die sich am Ende des Weges doch wiederum nur als leidvoll erweisen.

Deshpande erläutert die Worte der Sūtra I.2, die den Yoga in nur vier Worten so vollständig beschreiben, im Anhang wie folgt:<sup>246</sup>

*„citta“ – geistiges und psychisches Organ, „Geist“, die Einheit der seelisch-geistigen Funktionen im Menschen, Denken, Gefühl, (aktives) Bewußtsein als Ort aller inneren Vorgänge; Darüber hinaus weist „citta“ aber auch auf ein Mehr hin, denn es ist Teil bráhmans, es ist Teil des Absoluten, die vollkommene Reinheit, Sat-Chit-Ananda<sup>247</sup>, aber auch auf den Beweis, den Swami Sivananda zu erbringen versucht, indem er Sat, Chit und Ananada dem Absoluten gleich setzt, er schreibt: „Sat is existence. Existence has a value only when it is conscious, for consciousness can never be separated from existence as we see from our own experience. Since pain is the effect of a want, and since want is absent in Bráhman because of its secondlessness, bliss must be the nature of Bráhman. To put it concisely, consciousness which is bliss exists. Satchidānanda indicates infinity, because everything that is finite is perishable. Because Satchidānanda is imperishable, it must be infinite.“<sup>248</sup>*

*„citta-vr̥tti“ – seelisch-geistige Vorgänge, Bewegungen des Denkens, Gemütszustände, alle inneren Bewegungen der Gedanken, Gefühle und Vorstellungen, psycho-mentale Modifikationen, Fluktuieren des Bewußtseins, „Zerstreuungen“; Eliade transkribiert „cittav̥rtti“ mit „Bewusstseinszustände“, die, „als Aufgabe des Yoga, eine nach der anderen vernichtet werden sollen.“<sup>249</sup> „vr̥tti“ selbst bedeutet eigentlich Änderung, Funktion, Modifikation, abgeleitet aus „Sein, Existenz“.<sup>250</sup>*

---

<sup>246</sup> Patanjali: Die Wurzeln des Yoga. Bern 2010. S. 194 ff

<sup>247</sup> es sei an dieser Stelle auf die Fußnoten 90 und 91 verwiesen

<sup>248</sup> Sivananda Swami: *Vedānta Questions and Answers*.

[http://www.sivanandaonline.org/public\\_html/?cmd=displaysection&section\\_id=834](http://www.sivanandaonline.org/public_html/?cmd=displaysection&section_id=834)

<sup>249</sup> Eliade, Mircea: *Yoga*. Frankfurt am Main, 2004. S. 46

<sup>250</sup> <http://dsalrv02.uchicago.edu/cgi-bin/philologic/getobject.pl?c.5:1:3393.aptc>: 1 Being, existence. -2 Abiding, remaining, attitude, being in a particular state -3 State, condition -4 Action, movement, function, operation;

„*nirodaḥ*“ – anhalten, Stillelegung, Zur-Ruhe-Kommen, Aufhebung, meist mißverständlich übersetzt durch „Unterdrückung“; „*nirodaḥ*“<sup>251</sup> ist ein Wort, das in seinen verschienden Intensitäten alle Stufen des Übungsweges umfasst, anfänglich ist es ein „Zurückhalten“, später ein „Stilllegen“ und nach langjähriger Praxis ein „Aufheben“. „*Nirodaḥ*“ ist auch im Buddhismus ein wesentlicher Begriff „*Erlöschung ...(...)...ist die auf das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung folgende zeitweilige völlige Ausschaltung und Aufhebung aller Bewusstseins- und Geistestätigkeit.*“<sup>252</sup>

„*citta-vṛtti-nirodaḥ*“ – das Zur-Ruhe-Kommen oder Anhalten der inneren Bewegungen. Swami Satchidānanda übersetzt die Sūtra I.2 mit „*The restraint of the modifications of the mind-stuff is Yoga*“<sup>253</sup>. Die „modifications“ sind jene seelisch-geistigen Vorgänge, die ihren Ursprung in der Rastlosigkeit des Geistes haben, insoferne sind sie „Modifikationen“. Wenn es gelingt die Modifikationen zurückzuhalten, ihrer Herr zu werden, dann ist das Yoga. Und, in Anlehnung an die zuvor gebrachte Allegorie des Swami Vivekananda „*wenn man die Entstehung der kleinen Wellen des Geistes verhindern kann, wird man Yoga erfahren können.*“<sup>254</sup>

Deshpande nimmt Bezug auf die, wie er sagt, missverständliche Übersetzung von „*nirodaḥ*“ als „Unterdrückung“, die auf den Kommentar des bereits erwähnten Vyāsa zu den Sūtras beruht und wie die Sūtra I.2 beispielsweise in der Übertragung von Ganganatha Jha im Jahre 1907 in das Englische dann lautet „*Yoga is the suppression of the functions of internal organ*“<sup>255</sup>, was ja tatsächlich insoferne problematisch erscheint, als ein „Unterdrücken“ immer eine Gegenreaktion hervorruft, die genau das Anzustrebende zu Nichte macht, wenn sie nicht überhaupt eine „*Zerstörung der Psyche*“<sup>256</sup> hervorruft.

---

<sup>251</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input+=niruddham&trans=Translate&direction=AU>: „niruddha“: removed, suppressed, rejected, restrained...(...)...

<sup>252</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot 1999. S. 138

<sup>253</sup> Satchidānanda, Śrī Swami: *The Yoga Sūtras of Patanjali*. Yogaville 2012. S. 3

<sup>254</sup> Satchidānanda, Śrī Swami: *The Yoga Sūtras of Patanjali*. Yogaville 2012. S. 3

<sup>255</sup> Jha, Ganganatha: *The Yoga-Darsana. The Sūtras of Patanjali with the Bhasya of Vyasa*. Bombay 1907. S. 3

<sup>256</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 26

Genau in diesem Sinne, aber wie gewohnt provokant, charakterisiert Osho<sup>257</sup> die Problemstellung, wenn er schreibt „*Keuschheit wird durch Sex erlangt*“<sup>258</sup>, und damit sagen möchte, dass jemand, der seine Sexualität auf rigide Art unterdrückt, genau das Gegenteil schafft, denn er muss immerzu daran denken. Insofern erscheint die von Deshpande gewählte Formulierung des langsamen Zur-Ruhe-Kommen-Lassens genau dem Erfordernis zu entsprechen.

Insgesamt gibt es fünf *vṛttis*, fünf seelisch-geistige Vorgänge, die entweder leidvoll oder leidlos sind, wie Patanjali in Sūtra I.5 schreibt, oder „*selfish*“ or „*selfless*“ wie Satchidānanda<sup>259</sup> in Anlehnung an die eigentlichen Wurzeln zu denken vorschlägt. Gedanken, die selbstsüchtig sind, bringen früher oder später leidvolle Erfahrungen, wie eine Liebe, die in Wahrheit auf der Erwartung einer Gegenleistung gründet oder aber sie sind nicht selbstsüchtig, wie die zwar kurzfristig leidvollen, strengen Worte eines Lehrers, der seine Schüler zu mehr Disziplin auffordert, oder Elten, die ihr kleines Kind an die Straßenverkehrsordnung gemahnen.

Tatsächlich ist dies in unserem täglichen Leben unsere erste Pflicht, nämlich beständig alle unsere Motive zu hinterfragen und die selbstlosen Gedanken zu kultivieren. So ist ja die tägliche Disziplin, die beispielweise ein Leistungssportler aufzubringen hat, lediglich auf zwei grundlegende Motive zurückzuführen: sie sind entweder intrinsisch<sup>260</sup>, das heißt, sie kommen aus der eigenen inneren Auseinandersetzung, oder sie sind extrinsisch<sup>261</sup>, das heißt, ihre Wurzel ist nicht das Eigene, sondern vielmehr Gewinnsucht, sei sie materieller oder image-mäßiger Natur.

---

<sup>257</sup> „Rajneesh“ Chandra Mohan Jain (\* 11. Dezember 1931 in Kuchwada, Madhya Pradesh, Indien; † 19. Januar 1990 in Pune, Maharashtra, Indien) war ein indischer Philosoph und Begründer der Neo-Sannyas-Bewegung. Er nannte sich zuerst Acharya Rajneesh (Mitte der 1960er bis Anfang der 1970er Jahre), dāna ch Bhagwan Shree Rajneesh (bis Ende 1988) und von 1989 bis zu seinem Tod Osho. <http://www.osho.com/de>

<sup>258</sup> Osho: *Tantra, Spiritualität und Sex*. Osho International Foundation Switzerland 2013. S. 22

<sup>259</sup> Satchidānanda, Śrī Swami: *The Yoga Sūtras of Patanjali*. Yogaville 2012. S. 10

<sup>260</sup> Kluge: *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*. 24. Auflage. Berlin 2002. „intrinsisch“: „aus eigenem Antrieb, von innen her“

<sup>261</sup> Duden: *Das Fremdwörterbuch*. Mannheim 2006. „extrinsisch“: „von außen her (angeregt), nicht aus eigenem inneren Anlass erfolgend, sondern aufgrund äußerer Antriebe“.

In den Sūtras I.6 bis I.11 zählt Patanjali die *vṛttis* auf und erläutert sie in kurzen Worten, jeweils eines Satz lang<sup>262</sup>.

- Gültiges Wissen: das gültige Wissen besteht aus direkter Wahrnehmung (*pratyakṣa*), Schlussfolgerung (*anumāna*) und Überlieferung (*āgamāḥ*, das ist die Erkenntnis, die auf der Autorität heiliger Schriften beruht). Patanjali gliedert das Wissen in die drei Bereiche *pratyakṣa*, *anumāna* und *āgamāḥ*. *Pratyakṣa* ist das offensichtliche, durch sinnliche Wahrnehmung zu gewinnende, auch im Experiment nachvollziehbare. *Anumāna* ist nicht offenkundig, aber durch Schlüsse nachvollziehbar und *āgamāḥ* ist das, was geschrieben steht. Woher es auch immer kommen mag, wir sind ständig bemüht uns abzusichern, suchen Halt und Festigkeit und die glauben wir im Wissen zu finden. Dem ist aber nicht so, denn die wirklich essentiellen Aspekte des Lebens, wie Gott oder die Liebe, können nicht geschlussfolgert werden. Jeder Versuch eines Beweises in diese Richtung sieht zwar vordergründig gültig aus, kann aber postwendend widerlegt werden. Und dies gilt auch für den Yoga. Auch der Yoga steht außerhalb der menschlichen logischen Möglichkeiten.
- Irrtum: Irrtum ist eine verkehrte Erkenntnis, die sich auf etwas gründet, was dem Wesen der Sache nicht entspricht. Es ist die Übertragung unserer eigenen Gefühle und Befindlichkeiten auf andere Menschen, so wie man sich zum Beispiel schlecht behandelt oder herabgesetzt fühlt, nur weil man mit sich selbst nicht im Reinen ist.
- Vorstellung: Vorstellung (*vikalpaḥ*) ist eine Erkenntnis, die bloß auf Worten beruht, die aber jeder Wirklichkeit sind. Auch *vikalpaḥ* ist nichts anderes als bloße Halluzination, hervorgerufen durch bloße Worte, durch Fantasien: „Was ist, wenn ich morgen einen Unfall habe...?“, es ist grundlos, existiert nur im Geist.
- Schlafbewusstsein: Der Schlaf ist ein Bewusstseinszustand (*vṛtti*), in dem der Gegenstand der Wahrnehmung abwesend ist. „Aber der Gedanke daran, dass

---

<sup>262</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 28

wir uns an nichts mehr erinnern können, ist auch schon wieder ein Gedanke<sup>263</sup>, eine Erinnerung daran, dass wir keine Erinnerung haben.

- Erinnerung: Die Erinnerung ist das Nicht-Abhandenkommen von (früher) erfahrenen (Sinnes-)Gegenständen. Erinnerungen scheinen immer zurück zu kommen, entweder in der Nacht als Traum oder am Tag als Tagtraum, manchmal auch, wenn wir dies gar nicht wünschen.

Tatsächlich ist unser Geist den ganzen Tag in einer dieser fünf Modifikationen. Wenn es uns wirklich gelingen sollte, nicht zu träumen, nicht in Vergangenen zu schwelgen, uns nichts Zukünftiges vorzustellen, nicht zu kombinieren oder herumzuirren, dann ist unser Geist frei, dann sind wir im Yoga, in unserem wahren Selbst, in einem Zustand von Leichtigkeit und Frieden. Die Möglichkeit, die *vṛttis* zu kontrollieren, ist nach der Lehre des Yoga nur durch Übungsdisziplin zu erreichen, entweder in der Meditation oder durch *āsanas*, in denen der Körper, der Geist und die Atmung harmonisch zusammengeführt werden, doch in Wahrheit scheint es umgekehrt zu sein, nämlich dass uns die *vṛttis* kontrollieren und unser Leben rastlos, hektisch und unglücklich machen. In der Bhagavad Gitā (VI.34) beklagt Fürst Arjuna seine Ruhelosigkeit, er sagt zu Krishna: „*Der Geist ist wahrlich unbeständig, leicht erregbar, machtvoll und widerspenstig. O Krishna, ich finde den Geist ebenso schwer zu bezähmen wie den Wind.*“<sup>264</sup>

Dennoch, nur durch die Zentrierung von Geist, Körper und Atmung auf das Hier und Jetzt kann Yoga geschehen, dann „*tadā draṣṭuḥ svarūpe-’vasthānam – dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität.*“<sup>265</sup>

Wenn die Identifizierung mit den steten Wellen des Geistes kein Ende finden kann, bedeutet dies, dass es dem Übenden nicht gelingt die äußere Erscheinungswelt zu verlassen, noch nicht, er ist in seinen eigenen Wellen gefangen. Swami Prāṇavananda<sup>266</sup>, einer der großen Yoga-Lehrer des vergangenen Jahrhunderts, schreibt, „*The wave forgets the truth that it is ocean, thinking itself to be the grand*

---

<sup>263</sup> Satchidānanda, Śrī Swami: The Yoga Sūtras of Patanjali. Yogaville 2012. S. 16

<sup>264</sup> Paramahansa, Yogananda: *Der Yoga der Bhagavad-Gita*. Self-Realization Fellowship Publishers 2008. S. 115

<sup>265</sup> Patanjali: Die Wurzeln des Yoga. Bern 2010. S. 21 Sūtra I.3

<sup>266</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Swami\\_Pravananda](https://en.wikipedia.org/wiki/Swami_Pravananda)

*shape, which it has temporarily taken. For a while, it takes on the rupa (form) of wave. Finally, it remembers its true rupa (form) of ocean. The two coexist, though one is true, and the other, though beautiful, is only relatively true. So too, we humans forget our true nature, but, through Yoga, can remember.*<sup>267</sup>

Die wahre Natur des Menschen kann freigelegt werden, in dem einerseits die *vṛttis* langsam zur Ruhe kommen und andererseits die fünf *kleśas*, wie sie Patanjali in Sūtra II.3 und den folgenden Sūtras mit „Nichtwissen, Ichverhaftung, Begierde, Haß und Selbsterhaltungstrieb“<sup>268</sup> beschreibt, überwunden werden können. „In tiefer Meditation hört alle Sinnestätigkeit auf. Das äußere Fluktuieren des Geistes kommt vollständig zum Stillstand, als sei das Tor zu den äußeren Gemächern geschlossen. Alle fünf Sinnesobjekte – Licht, Klang, Geschmack, Berührung und Geruch – liegen draußen. Anfangs erscheinen dem Geist noch Sinnesobjekte während der Meditation, wenn sie aber tief ist, steigen sie überhaupt nicht mehr auf, sie bleiben, ausgeschlossen, draußen“<sup>269</sup>, schreibt Ramakrishna, einer der größten Weisen Indiens<sup>270</sup>.

*Viveka* „die Schau der unterscheidenden Erkenntnis“<sup>271</sup> gibt dem Menschen die Möglichkeit, jene Unterscheidungen zu treffen, die die Seele zur Ruhe bringen und ermöglicht es dem Übenden über die einzelnen Stufen des achtegliedrigen Pfades voran zu gehen, wie sie Patanjali in den Sūtras II.27 bis II.29 skizziert und im ganzen folgenden Abschnitt detailliert ausführt. In II.29 gibt Patanjali einen Überblick über alle acht Glieder des Yoga-Weges, er schreibt: „*yama-niyama-aśana-prāṇayāmā-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo’ṣṭāv aṅgāni* - äußere und innere Disziplin (*yama* und *niyama*), Körperhaltung, Atemregelung, Zurückhalten der Sinne (von den Objekten), Konzentration, Meditation und Versenkung sind die acht Aspekte des Yoga.“<sup>272</sup>

---

<sup>267</sup> <https://sites.google.com/site/prānabanandaji/control-of-the-mind>

<sup>268</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 89

<sup>269</sup> *Worte des Ramakrishna*. Herausgegeben von Emma von Pelet. Zürich und Stuttgart 1966. S. 113

<sup>270</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Ramakrishna>

<sup>271</sup> siehe auch Fußnote 186

<sup>272</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 115

Nach Patanjali ist die „*Verbindung des Sehenden mit dem Gesehenen die Ursache des Leidens*“<sup>273</sup>, wie er in Sūtra II.17 schreibt, welches durch „Nichtwissen – *avidyā*“ verursacht wird, das, als erstes der fünf *kleśas* „*der Nährboden der anderen (vier Spannungen)*“<sup>274</sup> ist. „*Viveka*“, die unterscheidende Schau, ist jener Vorgang in dem sich jeder Übende in reflexiver Form einfache und unkomplizierte Fragen stellen kann, die alle Handlungen, die Sprache, die Gedanken des alltäglichen Seins betreffen, wie beispielsweise „ist dieses oder jenes sinnvoll, hilfreich oder nicht hilfreich, führt es mich in die richtige oder in die falsche Richtung, soll ich dieses oder jenes tun oder soll ich es unterlassen.“

Aber nicht nur die Reflexion ist maßgeblich, sondern einfach eine gewisse Distanz zu den eigenen Gedanken, wie sie in der Meditation kommen und gehen. So ist es absolut zielführend die Gedanken als das zu sehen was sie sind: kleine Wellen auf dem See, die kommen und gehen und der Meditierende lernt sie beobachten wie sie kommen und gehen, ohne gestört und abgelenkt zu werden. Dies ist ein wesentlicher Schritt zu einem ruhigen Geist, der eine gute Basis für eine tiefergehende Konzentration darstellt. Der entscheidende Aspekt sei nochmals hervorgehoben: Die eigenen Gedanken beobachten und sie ohne anhaften sich auflösen sehen. Es wird eine große Ruhe zurückbleiben.

Wenn angenehme oder unangenehme Gedanken auf dem Wasser tanzen, denkt man automatisch „ich mag/will das“ oder „ich mag/will das nicht“. Der Yogi muss lernen zu sehen, dass es nicht das „ich“ ist, das etwas will oder nicht, es ist das „es“, das etwas will oder nicht. Es sind nur Gedanken-, Gefühls- oder Gewohnheitsmuster, die etwas mögen oder nicht. Es sind die „*vṛttis*“, die etwas mögen oder nicht mögen, die erinnern und träumen. Patanjali erklärt in den Sūtras I.2 bis I.4, dass das Selbst deshalb nicht erfahrbar ist, weil es irrtümlich an diesen Mustern anhängt. Das Erkennen, dass eigentlich die *vṛttis* das Mögen/nicht-Mögen-Muster verursachen und nicht das Selbst, ist ein entscheidender Schritt auf dem Weg zur Findung des wahren Selbst und letztlich zur Befreiung vom Leid und den karmisch bedingten Wiedergeburten. Dann ist das Selbst nämlich „der Sehende“ von dem Patanjali in

---

<sup>273</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 98

<sup>274</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 89

Sūtra I.3 spricht, *der Sehende*, der ohne anzuhaften sieht, *ruht in seiner Wesensidentität*.

### 3. Der Buddhismus – eine Erkenntnislehre des Lebens und ihr Aufbau

Das Leben des historischen Buddha, Siddhartha Gautama, ist, soweit dies über diesen langen Zeitraum einigermaßen zu rekonstruieren ist, wohlbekannt. Da aus der Zeit des Buddha keine schriftlichen Aufzeichnungen erhalten sind, ist man zu erst einmal auf mündliche Überlieferungen angewiesen und steht natürlich vor der Frage, wie verlässlich diese Quellen sind. Alle Lehrreden Buddhas wurden in drei *Piṭakas*<sup>275</sup> gesammelt, „*der Text der drei Piṭaka und der zugehörige Kommentar wurden in früheren Zeiten durch die weisesten Bhikṣu*<sup>276</sup> *mündlich überliefert, als sie aber sahen, daß das Volk (von der orthodoxen Lehre) abfiel, kamen die Bhikṣu zusammen und schrieben die wahren Lehren in Büchern auf, damit sie nicht vergessen würden*“<sup>277</sup>. Die Niederschrift der *Piṭakas* erfolgte im Jahre 80 vC. auf Śrī Lanka, die Textsammlung wird heute als Pali-Kanon bezeichnet. Der Pali-Kanon gliedert sich in die drei Teile *Sutta* (Predigten), *Vinaya* (Disziplin) und *Abhidhamma* (Lehre).<sup>278</sup>

Über die vollständige Authentizität des gesamten Kanons gibt es von verschiedenen Seiten Zweifel, so schreibt Richard Gombrich: „*Buddhisten behaupten, daß der gesamte Kanon „das Wort des Buddha“ ist, aber einige kanonische Texte erklären selbst, daß sie von Schülern stammen und nicht vom Buddha selber...(...)*“<sup>279</sup> Das erste schriftliche Zeugnis über die Lehrtätigkeit des Buddha liegt aus der Zeit des Kaisers Aśoka vor (geb. 304 vC. - gest. 232 vC.), der mit dem Reich der Maghada

---

<sup>275</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=pitaka&trans=Translate&direction=AU>: „pitaka“ = basket or box, collection of writing...

<sup>276</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=bhiksu&trans=Translate&direction=AU>: „bhiksu“ = beggar, Buddhist mendicant or monk,...

<sup>277</sup> Radhakrishnan, Sarvepalli: *Indische Philosophie. Band I. Von den Veden bis zum Buddhismus*. Darmstadt. Baden-Baden. Genf. S. 293. Radakrishnan bezieht sich auf den Mahavamsa, Kapitel XXXIII, <http://www.vipassana.com/resources/mahavamsa/mhv33.php>

<sup>278</sup> Gombrich, Richard: *Der Theravada-Buddhismus*. Stuttgart, Berlin, Köln, 1997. S.13: „...drei Textsammlungen: das *Vinaya-Pitaka* mit dem *Vinaya*, d.h.den Vorschriften oder der „Disziplin“ des Sangha; das *Sutta-Pitaka* mit den Predigten des Buddha, religiöser Dichtung und anderen vermischten Texten – dies ist bei weitem das größte der „Körbe“; und das *Abhidhamma-Pitaka*. Es enthält, was zuweilen „systematische Philosophie“ genannt wird, eine scholastische Ausarbeitung der Lehre, besonders was die Analyse des Geistes angeht...(...)...unter den Subkommentaren ragt ein Monumentalwerk hervor, der *Visuddhi-magga*, Der Pfad zur Reinheit. Es handelt sich um ein zusammenfassendes Kompendium der Theravada-Lehre, geschrieben in Ceylon im frühen fünften Jahrhundert nC von Buddhagosa, einem Mönch, der auch den wichtigsten Kommentaren seine endgültige Gestalt verlieh.“

<sup>279</sup> Gombrich, Richard: *Der Theravada-Buddhismus*. Stuttgart, Berlin, Köln, 1997. S.29

das größte Reich der Indischen Antike schuf, welches nahezu den gesamten Indischen Subkontinent umfasste und der den Buddhismus zur Staatsreligion erhob. Er ließ überall im Staatsgebiet Säulen aufstellen, „*die seine sittlichen Maßstäbe erläutern und seine Untertanen im Sinne des Buddhadhamma zu Eintracht, Toleranz und zum Schutze der Tiere anhielten.*“<sup>280</sup> Durch Gesandte ließ er die Lehren Buddhas nach Westasien, Osteuropa und Nordafrika, aber auch nach Śrī Lanka (dem damaligen Ceylon) verbreiten.

Naturgemäß widerspiegelt die Entstehung des Buddhismus die gesellschaftlichen Strömungen und Wirrnisse der damaligen Zeit. Damit sei jetzt weniger auf die hinduistische Wurzel des Buddhismus Bezug genommen, als vielmehr auf den Umstand, dass die große Masse des indischen Volkes an der vedischen Religion geblieben war, mitsamt ihren Glaubenssätzen, Bräuchen und grausamen Riten, die in zunehmender Dekadenz der menschlichen Moral wohl mehr Schaden zufügen als sie positives bewirken können. Die hohen moralischen Lehren der Upanishaden waren im Volk nie wirklich angekommen gewesen, asketische Selbsttötungen, aber insbesondere die Hinwendung zu einer Priesterkaste, die von ihren Gläubigen lebte und sie manipulierte, die von Buddha als „*Betrüger, Faulenzer, die sich das heilige Wort zahlen lassen, Wahrsager und Beschwörer, die stets danach dürstet, Gewinn um Gewinn einzustreichen*“<sup>281</sup>, bezeichnet wurden, spiegelten die indische Gesellschaft wider.

Das Fehlen allgemein anerkannter Grundsätze, chaotische pseudotheologische Spekulation und eine nebelige Pseudometaphysik fördern daher die Entwicklung einer Lehre, die ohne die Vermittlung von Priestern und der Abhängigkeit von Göttern, die wohl von allen Menschen gesuchte Leidfreiheit und anhaltendes Glück, nur aus sich selbst, aus der menschlichen Seele, heraus entwickeln kann.

Die Ablehnung strenger Askese, die Ablehnung der Götter und die Ablehnung der Autorität des Veda mitsamt der unglaubwürdig gewordenen Riten und seiner

---

<sup>280</sup> Schumann, Hans Wolfgang: *Handbuch Buddhismus. Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart.* Kreuzlingen/München 2008. S.140

<sup>281</sup> Radhakrishnan, Sarvepalli: *Indische Philosophie. Band I. Von den Veden bis zum Buddhismus.* Darmstadt. Baden-Baden. Genf. S. 304

Priesterkaste sind in dieser Zeit überaus mutig, aber zwingend konsequent, wenn der Fokus auf die eigenständige charakterliche Entwicklung des Einzelnen gelegt wird. Die Lehre des Buddha ist nicht auf Spekulation gebaut, sie ist Erkenntnis des eigenen Erfahrenen. Radhakrishnan: *„Seine Methode war die der psychologischen Analyse. Er war bestrebt, alle Spekulationen beiseite zu lassen, allein das Material der Erfahrung zu verwerten und der geistigen Entwicklung der leidenden Menschheit durch einen aufrichtigen und unbefangenen Ausdruck der Ergebnisse seines Denkens und seiner Erfahrung zu dienen. Mit seinen Worten: „Wenn der Mensch die Dinge so sieht, wie sie wirklich sind, wird er aufhören, Schatten nachzujagen, und sich an die umfassende Wirklichkeit des Guten klammern.“*<sup>282</sup>

Die Ablehnung einer sich in Ritualen ergehenden Priesterschicht, lehnt auch die damit einhergehende Kastengesellschaft ab. Die moralische Eigenschaft einer guten Handlung wird von Buddha nicht mehr der Handlung selbst, sondern der dahinter stehenden Absicht zuerkannt und die wird sich von Menschen verschiedener Kasten nicht wesentlich unterscheiden. Der Buddhismus selbst stand daher allen Menschen aller Kasten, Frauen und Männern, offen.

Buddha predigt daher den mittleren Weg, wie er ihn selbst, in der Predigt von Benares (Dhammacakkappavattana-Sutta)<sup>283</sup>, nennt, so sagt er:

*„Da sprach der Erhabene zu den fünf Mönchen: "Zwei Extreme, Mönche, gibt es, denen sich ein Hausloser nicht hingeben sollte. Welche zwei?"*

- *Das ist einerseits das an die Lust des Begehrens nach Sinnesobjekten sich hingeben, dem Niedrigen, Gemeinen, Gewöhnlichen, Unedlen, Sinnlosen*

---

<sup>282</sup> Radhakrishnan, Sarvepalli: *Indische Philosophie. Band I. Von den Veden bis zum Buddhismus.* Darmstadt. Baden-Baden. Genf. S. 307

<sup>283</sup> *Mahāvagga I.01-06/Die große Abteilung - 1. Mahākhandhaka/MV.I.01 - Bodhikathā - Die Erwachung:* [http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01\\_01\\_01-06.htm](http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01_01_01-06.htm). MV.I.06 - 6. Pañcavaggiyakathā - Die Ersten Fünf Mönche

- *und andererseits das an die Selbstqual sich hingeben, dem Leidvollen, Unedlen, Sinnlosen,*

*diese (beiden) Extreme, Mönche, vermieden habend, hat der Vollendete den mittleren Pfad erkannt, den Einsicht gebenden, wissend machenden, der zur Beruhigung, Weisheit, Erkenntnis, Nibbāna führt. Welches ist, ihr Mönche, dieser vom Vollendeten erkannte, Einsicht gebende, wissend machende, mittlere Weg, der zur Beruhigung, Weisheit, Erkenntnis, Nibbāna führt? Das ist dieser edle, achtfältige Pfad, das sind: 1. rechte Anschauung, 2. rechtes Denken, 3. rechte Rede, 4. rechtes Handeln, 5. rechte Lebensführung, 6. rechtes Mühen, 7. rechte Achtsamkeit, 8. rechte Sammlung.*

*Dieses ist, ihr Mönche, der vom Vollendeten erkannte, Einsicht gebende, wissend machende mittlere Weg, der zur Beruhigung, Weisheit, Erkenntnis, Nibbāna führt.“*

Das sind die Worte des Buddha. Er hat auch über sich selbst, über seine Erleuchtung gesprochen. Der Mensch soll nicht „haben wollen“, denn der Charakter wird immer niedriger vom Haben, es macht unzufrieden. Es gibt keinen Frieden im Herzen, Unruhe, Sorge und Aufregung sind die ständigen Begleiter des Besizens, des Haben-wollens. Aber der Mensch soll sich auch nicht kasteien, die Askese ist nicht nobel, sie ist leidvoll, sie bringt kein Heil. Der Buddha kann das deshalb sagen, weil er beides selber gehabt, bzw. getan hat, er hat seine Jugend in Palästen verbracht und sechs Jahre in der Askese gelebt. Aber das ist auch ein Prinzip des Buddhismus: Die Dinge so zu tun, wie man über sie redet und nur darüber zu reden, was man auch tut. In Offenheit und Ruhe, mit allen Schwächen des Nicht-Erleuchteten.

Es geht auch um die Zeit, wieder einmal, wie auch schon im Yoga: um das Hier und Jetzt, Hier und Jetzt bedeutet auch in der Mitte leben, es ist nicht Vergangenheit und nicht Zukunft. Aber Mitte bedeutet auch: nicht zu viel und nicht zu wenig. Und die Mitte gibt uns die Möglichkeit die Dinge so zu erfahren, wie sie wirklich sind. Die drei Daseinsmerkmale die als Worte des Buddha in der Anguttara Nikaya

niedergeschrieben sind<sup>284</sup>, sind nur in der Mitte zu erkennen: die Vergänglichkeit („*anicca*“<sup>285</sup>), die Leidhaftigkeit („*dukkha*“<sup>286</sup>) und „Das-bin-Nicht-Ich“ („*anattā*“<sup>287</sup>). Nichts bleibt gleich, das ist meine „Soheit“<sup>288</sup>. Wenn ich in der Zukunft lebe, dann sehe ich das nicht. Wenn der Geist in der Vergangenheit lebt, sieht der Geist „*dukkha*“ nicht, es gibt so viele Ausreden, immerzu, Erklärungen. In der Gegenwart gibt es keine Chance auf Ausreden. In der Vergangenheit leben heißt seine Soheit verstecken, anderen die Schuld geben. Wenn der Geist in der Mitte ist, am mittleren Weg, bedeutet das: ich erkenne meine Soheit. Bleib in der Mitte heißt: bleib im Hier und Jetzt.

**„Meine Soheit ist vergänglich, leidhaft, ohne Selbst,  
das ist die Lehre des Buddhismus.**

**Das endgültige, restlose Erkennen dieser drei Merkmale ist Erleuchtung.“<sup>289</sup>**

Der Buddhismus ist keine Religion, eben so wenig, wie dies der Saṅkhyā oder der Yoga sind. Allen drei gemeinsam ist, dass sie das Leben als leidhaft verstehen und

---

<sup>284</sup> Aṅguttara Nikāya, Das Dreier Buch. 14. Kapitel: 4. Yodhājīva Vagga. [http://www.palikanon.com/angutt/a03\\_134-146.html#a\\_ii.i137](http://www.palikanon.com/angutt/a03_134-146.html#a_ii.i137). A.III.137 Die drei Merkmale des Daseins - 4. Uppādā Sutta: Ob, ihr Mönche, Vollendete erstehen oder ob Vollendete nicht erstehen: eine Tatsache bleibt es, eine feste und notwendige Bedingung des Daseins,

- daß alle Gebilde vergänglich sind (*anicca*)
- daß alle Gebilde dem Leiden unterworfen sind (*dukkha*)
- daß alle Dinge ohne ein Selbst (\*1) sind (*anattā*)

Dies erkennt und durchschaut der Vollendete, und hat er es erkannt und durchschaut, so lehrt er es, zeigt es, macht es bekannt, verkündet es, enthüllt es, legt es auseinander und macht es offenbar,

- daß alle Gebilde vergänglich sind.
- daß alle Gebilde dem Leiden unterworfen sind.
- daß alle Dinge ohne ein Selbst sind.

<sup>285</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot 1999. „*anicca*“ = Vergänglichkeit; ist eines der drei Daseinsmerkmale. Hiervon werden in vielen Texten die beiden anderen Merkmale, Leidhaftigkeit und Unpersönlichkeit, abgeleitet. Die Vergänglichkeit ist eine Grundeigenschaft aller bedingten Vorgänge, seien sie körperlich oder geistig, grob oder fein, in der Innen- oder Außenwelt...(..)...Der Sinn ist der, daß diese Dinge nie in derselben Weise verharren, sondern zergehen, indem sie sich von Augenblick zu Augenblick auflösen. Ohne tiefen Hellblick in die Vergänglichkeit und Nichtigkeit aller Daseinsgebilde gibt es keinen Eintritt in den Pfad und keine Erreichung der Erlösung...(..)...

<sup>286</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot 1999. „*dukkha*“ = Leiden, Leidunterworfenheit, Unzulänglichkeit, Elend,...

<sup>287</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot 1999. „*anatta*“ = „Nicht-Selbst“ oder „Nicht-Ich“ oder „Unpersönlichkeit“

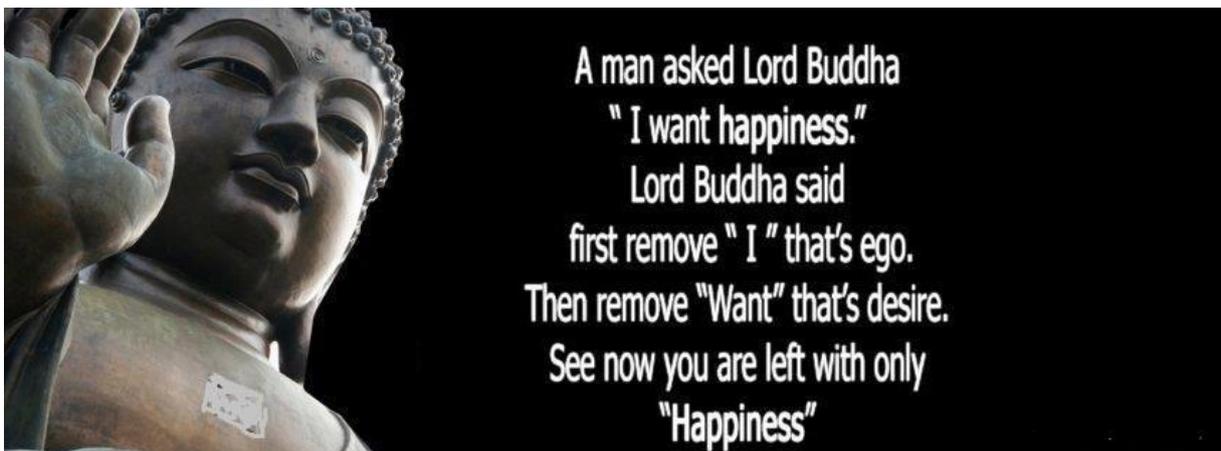
<sup>288</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot 1999. „*tathata*“ = Soheit, bezeichnet die festgelegte Natur aller Dinge; Anmerkung: zumeist unter dem Aspekt der Leerheit oder der Wesenlosigkeit zu sehen. Der die Wirklichkeit in dieser Form erfahren kann, ist ein „Tathagata“.

<sup>289</sup> Zitat aus einem Dhamma-Gespräch mit Dr. Bhante Seelawansa im Rahmen der Akademie für Buddhismus und Christentum (<http://www.akademie-buddhismus-christentum.ac.at/>) im November 2013; <http://www.theravada-buddhismus.at/theravada-schule-wien/lehrende/spiritueller-leiter/>

einen Lösungsweg zeichnen, wie dieses Leiden aufzuheben ist und Befreiung von der ewigen Wiederkehr der karmisch bedingten Seelenwanderung eintreten kann. Keiner der drei Wege weist einen Gott oder Gebote auf, Yoga und Buddhismus sind Wege der meditativen Praxis, der geistigen und besonders auch körperlichen Übung. Allen drei gemeinsam ist das Aufgeben, das Loslassen, das Entsagen von materiellen, weltlichen Phänomenen.

Die drei Wege wenden sich an Menschen, deren Seelen dieses Leiden erspüren können, die das Träumen aufgeben möchten und die Wirklichkeit so sehen möchten, wie sie sich einer erwachenden Seele zeigt, die in sich selbst Ruhe und Mitgefühl wachsen lassen möchten. Die Lehren sind zeitlos und unabhängig vom Entstehungsort, sie sind von jedem Menschen nachgehbar. Sie sind frei von Glauben, Spekulation und der Suche nach den letzten Geheimnissen des Universums. *„Wie das große Meer, ihr Jünger, nur von einem Geschmack durchdrungen ist, von dem Geschmack des Salzes, also ist auch, ihr Jünger, diese Lehre und diese Ordnung nur von einem Geschmack durchdrungen, von dem Geschmack der Erlösung.“*<sup>290,291</sup>

Auch wenn das untenstehende Bild lediglich naives Internetwissen in oberflächlicher Betrachtung zu sein scheint, so ist es bei genauer Betrachtung doch viel mehr,



---

<sup>290</sup> Oldenberg, Hermann: *Buddha. Sein Leben, Seine Lehre, Seine Gemeinde*. Berlin 1881. S. 209

<sup>291</sup> Vgl. dazu: T. W. Rhys Davids und Hermann Oldenberg: *Part III The Kullavagga IV-XII*. S. 304. Herausgegeben von: F. Max Müller: *Sacred Books of the East*. Oxford 1885



finden sich eine Vielzahl von Wandteppichen, die die Lehre Buddhas abbilden. Versucht man diese Teppiche in der richtigen Reihenfolge darzustellen, so zeichnet sich ein sehr schönes Bild der Lehre des *Tathāgata*<sup>297</sup>. Die untenstehende Graphik soll dies veranschaulichen. Sieht man als Ausgangspunkt der Lehre üblicherweise die „Vier Edlen Wahrheiten“ oder die Erkenntnis der „Drei Daseinsmerkmale“ (in der Graphik als getreue Abbildungen der Wandteppiche als „Drei Erscheinungen“ bezeichnet), so wird als Endpunkt üblicherweise die Erlösung, Nirvāṇa, gesehen.

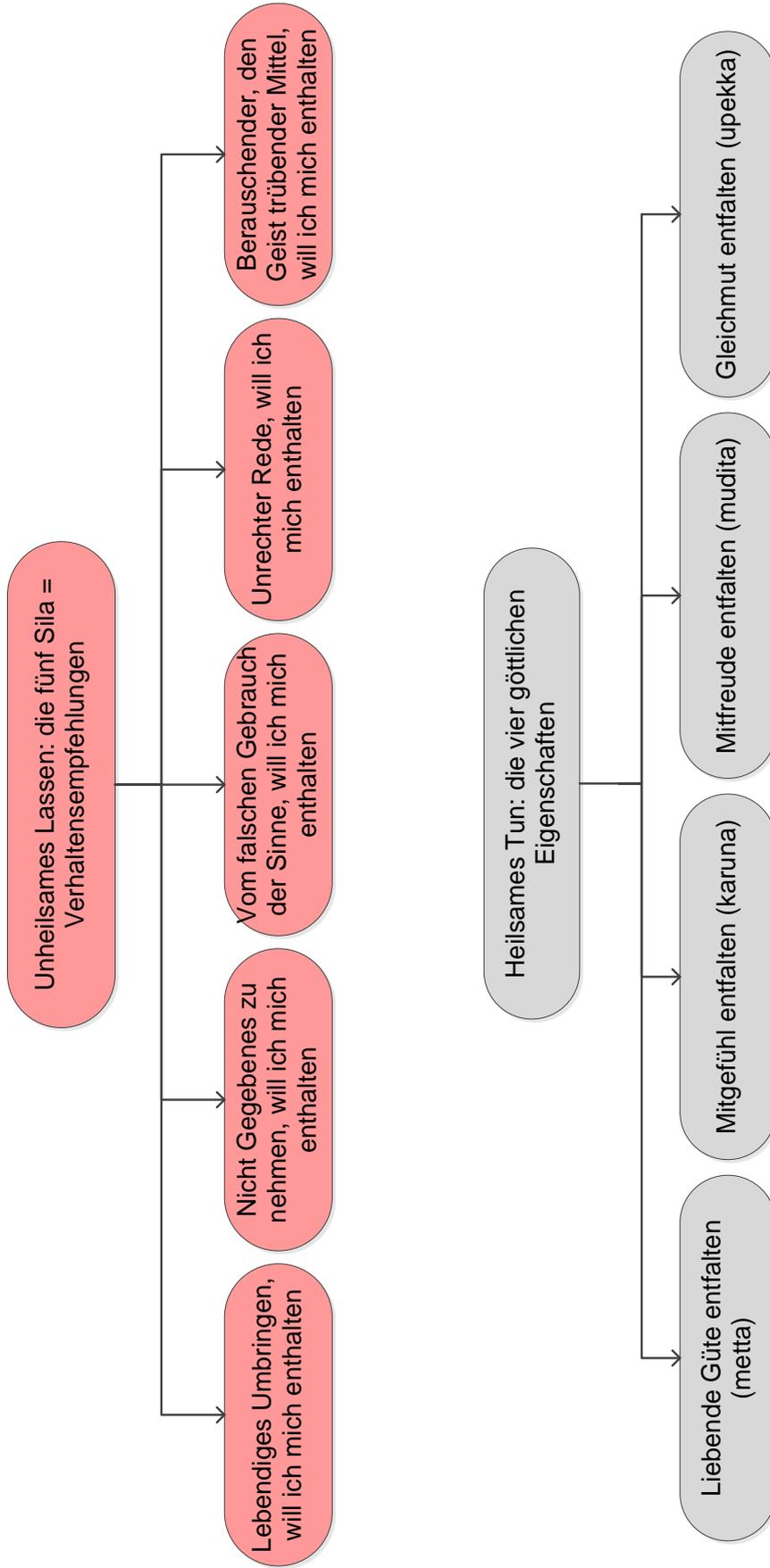
Im täglichen Leben des übenden, einfachen Menschen, in gelebter Praxis, unter Beachtung der *sīlas* und in einem Leben der Achtsamkeit, wird sich im Übenden Ruhe finden und es werden sich zuerst und in erster Linie jene heilsamen Eigenschaften entfalten, die am Ende der Graphik dargestellt sind und die da sind: Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und auch Gleichmut<sup>298</sup>.

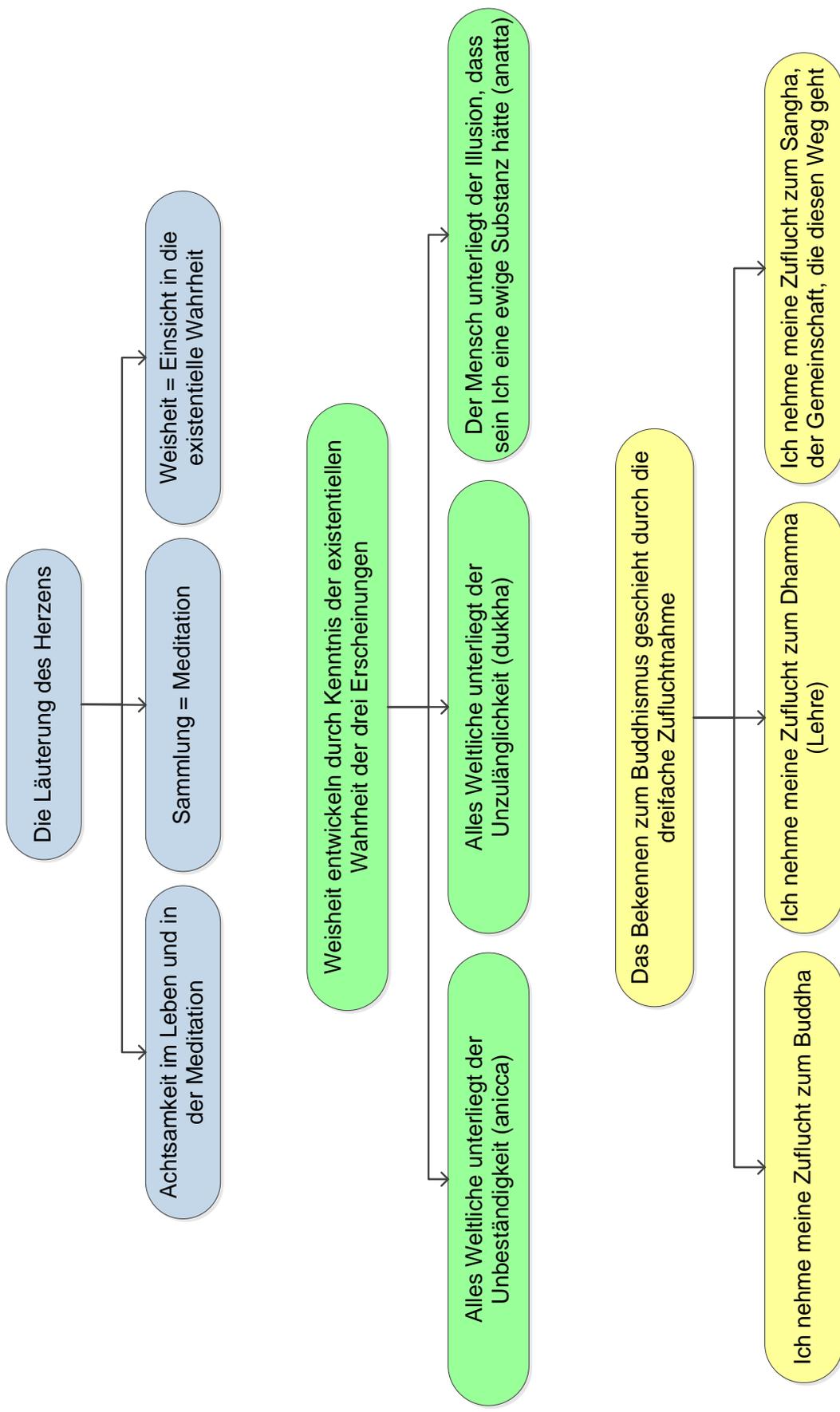
---

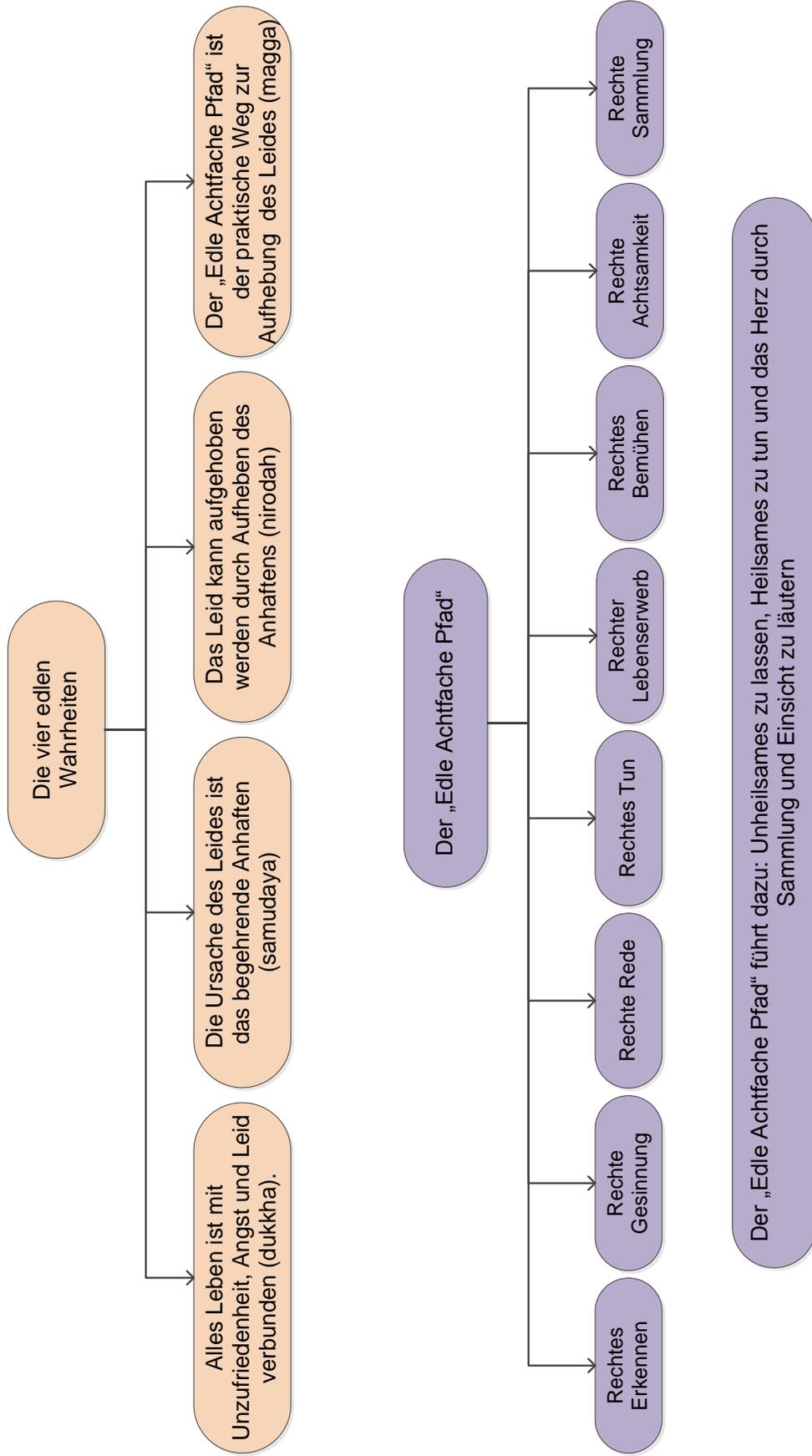
<sup>296</sup> <http://www.dhammazentrum.at/>

<sup>297</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot 1999. „tathagata“ = der Vollendete, wörtl. der „So-dahingelangte“...(...)

<sup>298</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot 1999. „upekkha“ = Gleichmut, eine ethische Eigenschaft...(...); jedenfalls nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit.







Es gibt heute eine Vielzahl Buddhistischer Richtungen, die gleichberechtigt nebeneinander stehen. Nimmt man die Homepage der Österreichischen Buddhistischen Religionsgemeinschaft<sup>299</sup> als einen ersten Hinweis, dann findet man die Orden des Theravada, des Mahayana und des Vajrayana als Sammelbegriffe für einzelne Gruppen, die in Österreich in ihrer Mehrzahl dem Tibetischen Buddhismus (Vajrayana) oder aber dem japanischen Zen-Buddhismus (Mahayana) zugehörig sind. Die Homepage der Deutschen Buddhistischen Union<sup>300</sup> vermittelt ein nicht unähnliches, dennoch geringfügig anderes Bild. Hier werden die Theravada-Schule und der Mahayana etwas hervorgehoben, im Anschluss daran finden sich aber auf fast ähnlicher Ebene der Zen-Buddhismus, der Amida-Buddhismus und der Tibetische Buddhismus<sup>301</sup>. Beide Homepages vermitteln ein gutes Bild über die gegenwärtig im Westen vorrangig verankerten Schulen.

Die historische Entwicklung des Buddhismus hatte im Laufe der ersten Jahrhunderte nach Buddha jedoch einen anderen, hoch interessanten Verlauf genommen, der in der Folge zur Gründung verschiedener, wesentlich auch durch geographische Gegebenheiten bedingter Schulen, geführt hatte.

*„**Theravada**, „die Lehre der Ordensälteren“ heißt die uns im Pali überlieferte älteste Fassung der Buddha-Lehre, da diese nach dem Tode des Meisters von 500 heiligen Ordensältesten festgelegt worden sein soll“* schreibt Nyanatiloka als kurze Einführung<sup>302</sup> in die Entwicklungsgeschichte. Theravada wird auch südlicher Buddhismus genannt, dies aufgrund seiner hauptsächlichlichen Verbreitung in der Südostasiatischen Region zur der Indien, Śrī Lanka, Thailand, Myanmar, Laos, Kambodscha zu zählen ist und gilt neben dem Mahayana als Hauptströmung des Buddhismus<sup>303</sup>. Theravada ist die einzige noch existierende von 18 Schulen, die im dritten Jahrhundert vC. bestanden hat. Grundlage dieser Strömung sind die in Pali

---

<sup>299</sup> <http://www.buddhismus-austria.at/Richtungen-im-Buddhismus>

<sup>300</sup> <http://www.buddhismus-deutschland.de/schulen/>

<sup>301</sup> Schumann gibt die buddhistischen Gruppen in Deutschland im Jahre 2007 folgendermaßen an: 42,6% tibetischer Buddhismus, 22,4% Zen-Buddhismus, 16,4% Theravada, 18,6% andere Richtungen. Vgl. Schumann, Hans Wolfgang: *Handbuch Buddhismus. Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart*. Kreuzlingen/München 2008. S.350

<sup>302</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot 1999

<sup>303</sup> Am Ende dieses Abschnitts ist eine kleine Graphik eingefügt, die das Gesagte und Beschriebene kurz zusammenfasst.

verfassten Lehrreden des Buddha, die „*nikayas*“<sup>304</sup>, aus denen jedenfalls die „Drei Daseinsmerkmale“, „Die vier Edlen Wahrheiten“ und *Nirvāṇa*<sup>305</sup>, als Aufhebung des Leidens, herauszuheben sind. Die Ausrichtung des Bemühens, der Schwerpunkt, liegt in der eigenen Befreiung vom Leid.

Die Mönche des Theravada tendierten in ihrem Anliegen, die reine Lehre Buddhas zu bewahren, mehr und mehr dazu, sich in ihren Tempeln abzuschließen und die Gebote des Ordens hochzuhalten. Gegen Ende des 1. Jhd. vC. bis Anfang des 1. Jhd. nC. entstand dem zu Folge als Konsequenz eine neue Gruppe von Buddhisten, die dem ihrer Auffassung nach sterilem Studium der Frühen Schule kritisch gegenüberstand und sich den Laien zuwandten und inmitten der Laien praktizierten.

Diese Schule nannte sich selbst Mahayana („das große Fahrzeug“) und meinte und meint damit die Lehre, mit der sie eine Vielzahl von Menschen zur Erlösung führen können, und nannten die alten Schulen daher kritisch Hinayana („kleines Fahrzeug“), eine Bezeichnung, die sich aber nicht wirklich durchgesetzt hatte. Mahayana selbst ist hauptsächlich in den nordöstlichen Gebieten Asiens vorherrschend, wie beispielsweise Tibet, Mongolei, China, Japan, Korea, Vietnam.

Während sich Theravada also auf die Lehre des historischen Buddha konzentriert und die Bezeichnung „*Bodhisattva*“<sup>306</sup> für das Leben Buddhas verwendet, sieht der Mahayana eine Vielzahl von Bodhisattvas, die dem leidenden Lebewesen zur Seite stehen können. Der tantrische Buddhismus oder Vajrayana ist ebenso ein Zweig des Mahayana, wie der chinesische Chan-Buddhismus, der im Westen insbesondere in der Tradition des japanischen Zen-Buddhismus bekannt ist.

---

<sup>304</sup> „Nikāya is a Pāli word and literally means "volume." It is similar to the Sanskrit word *agama* meaning "basket." It is also used to mean "collection," "assemblage," "class" or "group" in both Pāli and Sanskrit. It is most commonly used in reference to the Buddhist texts of the Sutta Piṭaka, ... (...)...“; <http://en.wikipedia.org/wiki/Nik%C4%81ya>

<sup>305</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stammach-Herrnschrot 1999. „Nibbana“ = (Pali), wörtl. „das Erlöschen“, bildet das höchste und letzte Endziel alles buddhistischen Strebens, d.i. das restlose „Erlöschen“ alles in Gier, Haß und Verblendung sich äußernden, das Leben bejahenden und sich krampfhaft daran klammernden Willenstriebes, und damit die endgültige, restlose Befreiung von allem künftigen Wiedergeborenwerden, Altern und Sterben, Leiden und Elend.

<sup>306</sup> Nyanatiloka: *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*. Buddhist Publication Society 1980: „In the Pali Canon and commentaries, the designation „Bodhisatta“ is given only to Prince Siddhattha before his enlightenment and to his former existences. The Buddha himself uses this term when speaking of his life prior to enlightenment... (...)...“

Hervorstechendstes Merkmal des Mahayana ist das Mitgefühl („*karuna*“<sup>307</sup>), das natürlich im Theravada auch bekannt ist und gelebt wird, aber nicht in diesem Ausmaß betont wird, und dieses Mitgefühl dient dem Endzweck alle Menschen zu erlösen. Mahayana ist durchaus so etwas wie eine Reformbewegung, die versucht den – wie sie es versteht - originalen Weg des Buddha wieder zu erneuern und bindet Mönche und Laien gleichermaßen mit ein. Während Theravada die Eliminierung von sinnlichen Sehnsüchten anstrebt, hat Mahayana eine positivere Sicht auf Sehnsüchte und Wünsche und versucht diese in ihr System zu integrieren. Während der Weg des Theravada beschwerlich erscheint, bietet Mahayana eine leichter zugängliche Richtung, einen Weg, der für jeden, Mönche und Laien, gehbar erscheint. Durch die persönliche Hingabe und das Vertrauen auf die heilenden Aktivitäten verschiedener Bodhisattvas bietet sich für jedes leidende Wesen die Möglichkeit der Befreiung vom Zyklus des Leidens und der Wiedergeburt. Die Bewertung der phänomenalen Welt als sinnliche Illusion ist auch die Ausgangsbasis für den Weg des Mahayana, allerdings wird das eiserne Gesetz der Kausalität der durch Handlungen bedungenen Wiedergeburten in so ferne abgeschwächt, als die außenstehende Hilfe von Buddhas und Bodhisattvas möglich wird. Die Anerkennung solcher transzendenter Wesen ist ein weiterer beachtenswerter Unterschied zwischen den beiden Richtungen.

Mitgefühl und Weisheit (Sanskrit: „*prajñā*“, Pali: „*paññā*“<sup>308</sup>) sind die beiden zentralen Tugenden des Mahayana. Das unbegrenzte Mitgefühl der Buddhas und Bodhisattvas, drückt sich in dem Versuch aus allen leidenden Lebewesen zu helfen.

**Der Tibetische Buddhismus** wird auch Vajrayana, Tantrischer Buddhismus oder Lamaismus genannt. Diese Richtung findet sich naturgemäß hauptsächlich im Tibet, aber auch in der Mongolei, in Indien und in Teilen von China. Der Lamaismus ist hierarchisch organisiert und wird vom Dalai Lama und dem Panchen Lama vertreten.

---

<sup>307</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrschrot 1999. „*karuna*“ = es erfolgt ein Hinweis auf „*brahmavihara*“, die vier göttlichen Verweilungszustände (Güte, Mitleid, Mitfreude und Gleichmut)...(...)... „der Mönch durchstrahlt die ganze Welt mit einem von Allgüte erfüllten Geiste, mit weitem, erhabenem, unbeschränktem Geiste, frei von Gehässigkeit und Groll. Mit einem von Mitleid, von Mitfreude, von Gleichmut erfülltem Geiste durchstrahlt er erst eine Richtung...“

<sup>308</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrschrot 1999. „*panna*“ =Erkennen, Einsicht, Wissen, Weisheit; Teil des achtfachen Pfades;...

Der Buddhismus ist 640 nC. in den Tibet gekommen, aber erst im 8 Jhdt. nC. durch Padmasambhava<sup>309</sup> populär geworden. Nach einer längeren, buddhistisch gesehen eher dünkleren Zeit, die aber auch mit Übersetzungstätigkeit gefüllt werden konnte, konnte sich der Buddhismus in seiner endgültigen Form als Kadam-Orden etablieren, der etwa ab dem 15. Jhdt. in der Gelug-Schule aufgegangen war<sup>310</sup> und deren bekanntester Vertreter der Dalai Lama ist. In etwa der gleichen Zeit gründete Marpa den Kagyü-Orden, sein berühmter Nachfolger wurde Milarepa, der sein Leben großteils meditierend in Höhlen verbrachte und 1123 nC. an einer Vergiftung starb, die ihm ein neidischer Lama beigebracht haben soll.<sup>311</sup> Tantrische Rituale, deren Sinn darin liegt die Lehren auch körperlich und emotional zu erfassen, in denen beispielsweise Götter eingeladen werden in den physischen Körper des Andächtigen zu schlüpfen, um ihn zu unterstützen, spielen in allen Orden oder Schulen Tibets eine bedeutende Rolle. Aber nichts ist im Vajrayana so bedeutsam wie das Ideal der Güte und des Einsatzes für andere, die Nächstenliebe.

Das japanische Wort „Zen“ hat seine Wurzel ursprünglich im Chinesischen „Chan“ das wieder aus dem Sanskrit „*dhyāna*“<sup>312</sup> transkribiert wurde. Im Westen ist der Chan-Buddhismus hauptsächlich als Zen bekannt geworden und sehr stark vertreten.

---

<sup>309</sup> *The Seekers Glossary of Buddhism*. Sūtra Translation Committee of the United States and Canada. 1998.

„Padmasambhava“ = “(8th century.) Tantric Saint, instrumental in introducing Buddhism to Tibet. He is regarded by the Nyingmapa order as their founder... The Tibetan King Trisong Detsen (740-98) had invited the scholar Shantarakshita to Tibet, where he disseminated Buddhism and inspired the founding of the first Buddhist monastery at Samye. The king then invited Padmasambhava to exorcise the local demons and gods who resisted the teachings (Dharma). He did so, making them protectors of the Dharma, a story which illustrates how Buddhism incorporated local Tibetan traditions. The two figures of Shantarakshita and Padmasambhava exemplify two strands of Buddhism in Tibet, the one centred on the celibate, monastic discipline, the other centred on the Tantric traditions of magical power (siddhi) and exorcism.”

<sup>310</sup> Schumann, Hans Wolfgang: *Handbuch Buddhismus. Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart*. Kreuzlingen/München 2008. S. 320

<sup>311</sup> Schumann, Hans Wolfgang: *Handbuch Buddhismus. Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart*. Kreuzlingen/München 2008. S. 331

<sup>312</sup> *The Seekers Glossary of Buddhism*. Sūtra Translation Committee of the United States and Canada. 1998. „dhyana“ = “*Meditation* is one of the 3 major components of the Buddhist way, the other two being *morality*, (or precept-keeping which precedes and must always accompany the activity of meditation), and *wisdom*, which is reached as a result of meditation. The Western reader is liable to misunderstand what the Buddhist means by meditation, and to imagine that it implies a ‘relaxed’ or ‘inactive’ state. But in the Buddhist view, meditation is an activity in which one is engaged in subduing discursive thought, destroying or discouraging unwholesome mental states, and initiating or nourishing wholesome mental states. It is a discipline that has to be learned from a master. Without such personal supervision, it cannot be properly undertaken. Herein is one of the principal reasons for the existence of the Buddhist monastery; it is a school of meditation, where younger monks learn from older, more advanced monks.”

Chan ist von Bodhidharma<sup>313</sup> im 6. Jhdt. in China als Mahayana-Schule gegründet worden. Diese Schule betont die Bedeutung intuitiver Weisheit; die Erlösung wird weniger im Verfolgen der Studien, sondern vielmehr durch die direkte Erkenntnis im Rahmen der Meditation angestrebt.

Die Praxis des in der Meditation-Sitzens war ja aus dem alten Indien wohlbekannt und als wesentliches praktisches Element in den Buddhismus eingegliedert. Buddha selbst soll ja die Erleuchtung in der Meditation erfahren haben. Diese Praxis ist in das alte China und Japan übernommen worden, wird hier aber noch deutlich stärker betont.

Die Gründung des Zen in Japan wird auf den japanischen Mönch Eisai zurückgeführt (1141 - 1215), der den Rinzai-Orden gegründet hat. Wenig später wurde der Sōtō-Orden von Dogen (1200-1253) gegründet.

Zen erweckt den Eindruck einer radikalen Neuentwicklung, doch tatsächlich gibt es nichts im Zen, was es nicht auch schon im frühen Buddhismus gegeben hätte. Der Unterschied liegt mehr im Stil als im Inhalt. Zen hat nur ungewöhnliche Formen des Ausdrucks angenommen, für den vielleicht ist auch der Einfluss des Taoismus maßgeblich ist. Zen ist einfach ein „back to the roots“. Mit dem Körper und dem Gesicht zu einer Wand gewendet sitzen und meditieren, unter Aufsicht von Meistern, die den Schüler dazu anhalten, aufmerksam zu bleiben. Mehr ist es nicht, es ist der Versuch seine „Soheit“ zu erkennen. „*Es ist eine Rückkehr zum Natürlichen und Einfachen*“<sup>314</sup>. Eine dieser Formen ist der Versuch die Erleuchtung mit Hilfe von paradoxen Fragen, sogenannten *Koans*<sup>315</sup>, zu erlangen, oder ihr zumindest näher zu kommen, in denen unsere logischen Denkmuster aufgebrochen werden sollen um

---

<sup>313</sup> *The Seekers Glossary of Buddhism*. Sūtra Translation Committee of the United States and Canada. 1998. „bodhidharma“ = “Deeply learned Indian Buddhist monk who arrived at the Chinese Court in 520 A.D. Known in China as Tamo, and in Japan as Daruma. After his famous interview with Emperor Wu, he meditated for nine years in silence and departed. Bodhidharma was the twenty-eighth Indian and first Chinese Zen Patriarch. The father of Zen Buddhism, although it was left to Masters of the eighth century, led by Hui-neng, to consolidate his teaching and technique into a school of Buddhism.”

<sup>314</sup> Schumann, Hans Wolfgang: *Handbuch Buddhismus. Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart*. Kreuzlingen/München 2008. S. 285

<sup>315</sup> *The Seekers Glossary of Buddhism*. Sūtra Translation Committee of the United States and Canada. 1998. „koan“ = “A word or phrase of non-sensical language which cannot be ‘solved’ by the intellect but which holds a person’s attention while a higher faculty takes over. Used as an exercise for breaking the limitations of thought and developing intuition, thereby allowing one to attain a flash of awareness beyond duality (Kensho /q.v.), and later Satori.”

den Schüler, der diese Fragen von seinem Lehrer erhält, zu einer intuitiven Wahrheitserkenntnis zu führen.

Überaus erkenntnisreich ist eine Untersuchung zu *satori*, die im Jahre 1974 von der Universität Bonn durchgeführt wurde und die Hans Wolfgang Schumann beschreibt. Das Satori-Erlebnis wurde von den untersuchten Zen-Meistern mehrheitlich so beschrieben, „*daß die Erleuchtung eine überwältigende, wunderbare, unmittelbare innere Erfahrung ist, die blitzartig kommt...(...)...Die Erlebniserfahrungen zeugen von einer so überwältigenden Kraft, daß die Worte hinter der inneren Erfahrung weit zurückzubleiben scheinen...(...)... es kommt zu einer Aufhebung des Zeitempfindens, Zeit und Raum würden eins, das rationale Denken komme zu einem Ende, das Ich-Gefühl schwinde, eine kühle Ruhe trete ein.*“<sup>316</sup> Philip Kapleau hat in seinem Buch „*Die drei Pfeiler des Zen*“ die Erfahrungen östlicher und westlicher Zen-Schüler und Meister gesammelt und ähnlich beschrieben<sup>317</sup>.

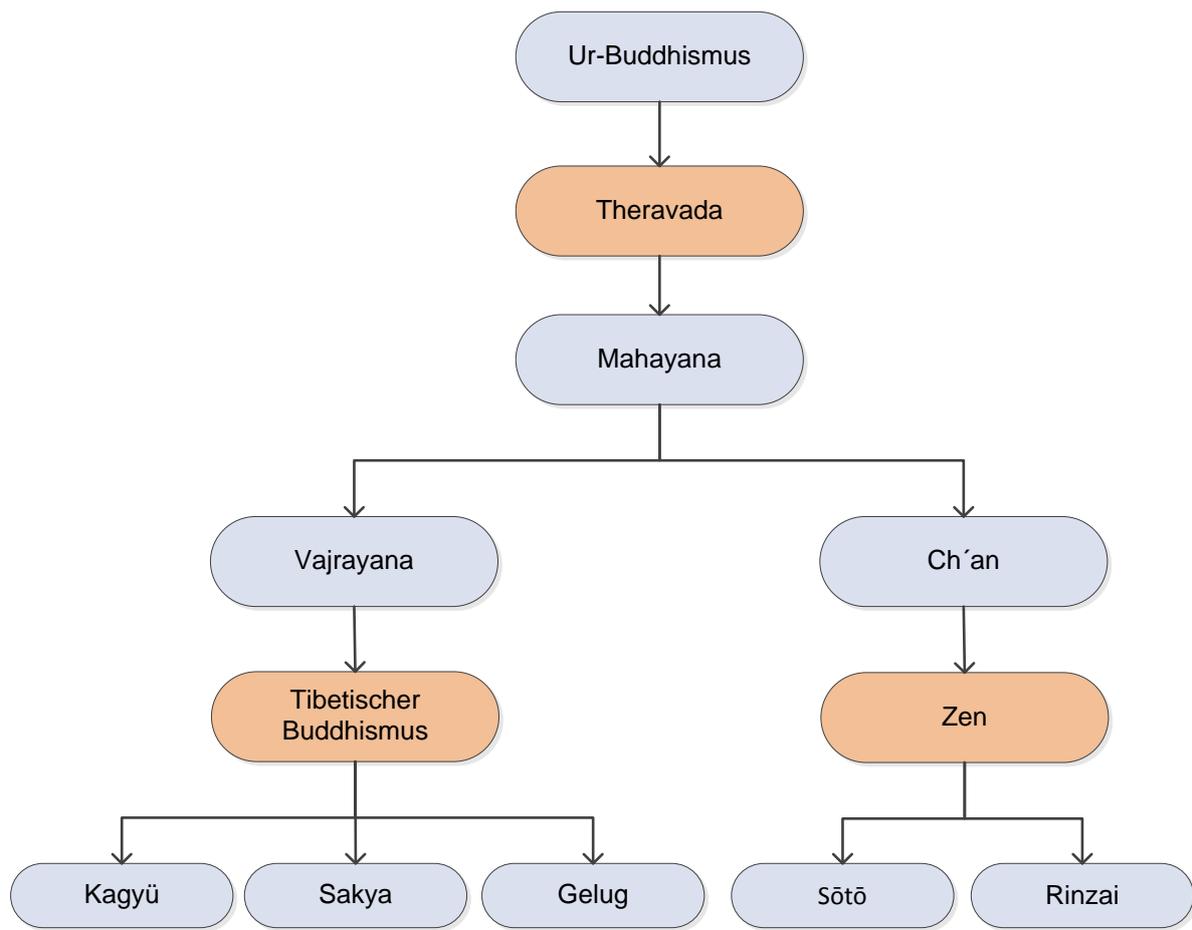
In Zusammenfassung der zuvor gegebenen kurzen historischen Entwicklung, lässt sich aus westlicher Sicht die unten stehende Struktur der wesentlichsten Buddhistischen Richtungen skizzieren.<sup>318</sup>

---

<sup>316</sup> Schumann, Hans Wolfgang: *Handbuch Buddhismus. Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart*. Kreuzlingen/München 2008. S. 287 ff

<sup>317</sup> Kapleau, Philip: *Die drei Pfeiler des Zen*. Barth Verlag 1994

<sup>318</sup> Verschiedene weitere Schulen, die sich aus dem Mahayana entwickelt haben, wie beispielsweise der Koreanische Buddhismus oder aber sehr viel mehr weitere Schulen Tibets oder Japans, wie beispielsweise die Tiantai (Tendai) oder die Hua Yen (Kegon)-Schule müssen in dieser Struktur aus Darstellungsgründen unberücksichtigt bleiben.



Trotz verschiedener regionaler Ausprägungen und unterschiedlicher Betonungen einzelner Elemente der Lehre des Buddha, sind aber allen Orden die Ausgangspunkte der Lehre gleich, nämlich die Erkenntnis der „Soheit“, wie sie in den „Drei Daseinsmerkmalen“ dargelegt wird und die in der Predigt von Benares gelehrt „Vier Edlen Wahrheiten“, auf die der nächste Abschnitt näher eingehen soll.

### 3.1 Die Predigt von Benares – die Grundlegung der Lehre

Zur Einleitung dieses Abschnittes möchte ich Nyanatiloka zitieren, der über den Weg des Siddharta Gautama folgendes schreibt: *„In seinem 29. Jahre entsagte er der Welt und vertauschte seine prinzliche Laufbahn mit dem Leben eines hauslosen Wandermönches. Nach sechsjähriger unbefriedigender Wahrheitssuche und ebenso erfolgloser Schmerzensaskese fand er schließlich die vollkommene Erleuchtung (...)*

*unter dem Bodhi-Baum zu Gaya (...). Es folgten 45 Jahre unermüdliche Lehrtätigkeit, und im Alter von 80 Jahren verschied zu Kusinara jenes „wahnlose Wesen, das zum Heil und Segen dieser Welt erschienen war“. Der Buddha ist weder ein Gott, noch eines Gottes Prophet oder Inkarnation. Er ist jenes höchst menschliche Wesen, das, „durch sich selbst belehrt“, aus eigener Anstrengung die endgültige Erlösung vom Leiden und höchste Weisheit gewann und zum unvergleichlichen Menschheitslehrer und großem Vorbild wurde.“<sup>319</sup>*

Und aus der Kenntnis diese beiden Extreme, nämlich den weltlichen Vorzügen der prinzipalen Laufbahn einerseits und den schmerzlichen Jahren als Asket andererseits, ist die Erkenntnis des „Mittleren Weges“ entstanden, die im letzten Abschnitt bereits kurz dargestellt worden ist.

Im Vinaya Piṭaka, einem der drei Körbe des Pali-Kanons, findet sich der Mahāvagga, der in den ersten Abschnitten den Zeitraum von der Erweckung Buddhas bis zur Ordensentstehung darstellt<sup>320</sup>, darunter auch die „Predigt von Benares“, in der Buddha den fünf Mönchen die „Vier Edlen Wahrheiten“ verkündet, die das „Rad der Lehre“ in Bewegung gesetzt haben.

Buddha hatte die Erleuchtung in tiefer Meditation, in Uruvela<sup>321</sup> (dem heutigen Bodhgaya), am Fuße des Bodhi Baumes erfahren, er verblieb erwacht sieben weitere Tage im Lotussitz an diesem Ort. Buddha erkannte die Kette des bedingten Entstehens, die beginnend mit der Unwissenheit über die Verhaftung in der Sinnenwelt zu Geburt und Alter, Tod, Kummer, Jammer, Schmerz, Leid und Verzweiflung führt und wie durch das Erkennen der Wahrheit der karmisch bedingte Kreislauf aufzulösen wäre.

Buddha zog noch dreimal nach jeweils sieben Tagen weiter und traf auf zwei Kaufleute, die Zuflucht zu ihm nahmen, die beiden waren die ersten Laienanhänger seines Weges und seiner Lehre. Nach weiteren sieben Tagen war im Buddha der

---

<sup>319</sup> Nyanatiloka: Das Wort des Buddha. Stambach-Hernschrott 2007. S. 11

<sup>320</sup> <http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/>

<sup>321</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Bodhgaya>

Gedanke gereift, von der Verkündung der Lehre abzusehen<sup>322</sup>, die Gedanken werden in den folgenden Versen ausgedrückt:

*„Unter Mühen erkannte ich,  
jetzt geb' ich auf zu verkünden.  
Diese Lehre verstehen nicht  
die von Gier und Haß beherrschten.  
Die Lehre geht gegen den Strom,  
ist weise, tief, schwer zu durchschau'n,  
von Leidenschaftlern nicht zu sehn,  
nicht sichtbar für Unwissende.“<sup>323</sup>*

Die Erschöpfung, die den Buddha befallen hatte, wurde durch das helfende Eingreifen von Brahma Sahampati<sup>324</sup> mit den Worten aufgefangen: *„Möge der verehrungswürdige Erhabene die Lehre verkünden, möge der Vollkommene die Lehre verkünden. Es gibt Lebewesen, die von Natur aus wenig Staub auf den Augen haben, durch das Nichthören der Lehre gehen sie abwärts; es werden Versteher der Lehre da sein.“<sup>325</sup>*

Der Buddha sieht die Menschen mit wenig oder stark beschränktem Geist, mit wenig oder vielen Fähigkeiten, mit guten und mit schlechten Veranlagungen und aus Mitleid mit allen Wesen gibt er dem Drängen des Brahma nach und beschließt seine Lehre zu verkünden. Buddha wandert weiter, trifft auf den Asketen Upaka, der rasch erkennt, dass er einem besonderen Menschen gegenübersteht, Buddha verhält sich im Gespräch jedoch so ungeschickt, dass Upaka kopfschüttelnd weiter zieht.

---

<sup>322</sup> siehe auch vorangegangener Abschnitt

<sup>323</sup> [http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01\\_01\\_01-06.htm](http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01_01_01-06.htm)

<sup>324</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Brahm%C4%81\\_%28Buddhism%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Brahm%C4%81_%28Buddhism%29)

<sup>325</sup> [http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01\\_01\\_01-06.htm](http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01_01_01-06.htm)

Buddha trifft im Gazellenhain von *Isipatana*<sup>326</sup> die fünf Asketen wieder, die sich von ihm, nachdem er der Askese abgeschworen, abgewandt hatten und sie beschließen ihn nicht zu verehren, da der Buddha den Weg ihres asketischen Ideals verlassen hatte, dennoch hören sie seine Worte von der vollkommenen Erwachung, wenn gleich anfänglich zögerlich. Und so verkündet Siddharta Gautama, der Buddha, die Lehre vom mittleren Weg, es ist dies der Beginn der „Predigt von Benares“, die „*Dhammacakkappavattana-Sutta*“, die nach der Erläuterung des „Mittleren Weges“<sup>327</sup>, die auch eine Erläuterung des „Edlen Achtfachen Pfades“ ist, in die Erläuterung der „Vier Edlen Wahrheiten“ übergeht.

Die „Vier Edlen Wahrheiten“, die eine Erkenntnis des Leides und des Weges sind, wie diese Leiden zu überwinden sind, stellen mit einigen wenigen anderen Aspekten die zentrale Lehre des Buddhismus dar. Sie lauten:

*„(19) Dieses ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leid; Geburt ist Leid, Altern ist Leid, Sterben ist Leid, vereint sein mit Ungeliebtem ist Leid, getrennt sein von Geliebtem ist Leid, was man sich wünscht, nicht zu erhalten, ist Leid, kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens (khanda) sind Leid.*

*(20) Dieses, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leides, (es ist) dieser Durst, dieser Wiederdasein schaffende, der mit Freude und Begehren verbundene, überall Gefallen findende; das sind:*

- *Durst nach Sinnesgenuß,*
- *Durst nach Werden,*
- *Durst nach Vernichtung.*

*(21) Dieses ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Ausrottung des Leides, das ist die Läuterung von jenem Durst und seine restlose Ausrottung, das Aufgeben, Loslassen, die Befreiung, das Nichtanhaften.*

---

<sup>326</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Sarnath>

<sup>327</sup> siehe dazu auch den vorangegangener Abschnitt

*(22) Dieses, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Weg zur Ausrottung des Leides. Das ist dieser edle, achtfältige Pfad, das sind: rechte Anschauung, rechtes Denken, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung.“*

Diese vier Absätze, zu erkennen auch an den Randzahlen 19-22, stellen den Text der „Vier Edlen Wahrheiten“ des Mahāvagga im Pali-Kanon dar.<sup>328</sup> Nach der Verkündung der Lehre, in der der Erhabene *„im Gazellenhain in Benares das unübertroffene Rad der Lehre in Gang gesetzt“*<sup>329</sup> hat, hatten die fünf Asketen, einer nach dem anderen *„die Wahrheit gesehen, die Wahrheit erlangt, die Wahrheit verstanden, die Wahrheit durchdrungen, den Zweifel überwunden, die Ungewißheit beseitigt, vollkommene Zuversicht aus eigener Kraft in der Lehre erlangt...(...)...“*<sup>330</sup>, aber auch erkannt, dass alles was die Eigenschaft „Entstehen“ hat, auch die Eigenschaft „Vergehen“ hat und so wurden sie von Buddha zu Mönchen ordiniert. Dies war die Entstehung des „Sangha“, der Mönchsgemeinde, die als das „Dritte Kleinod“<sup>331</sup> nach dem Buddha und seiner Lehre, dem „Dhamma“, bezeichnet wird.

Doch nicht genug, Buddha weist die Mönche darauf hin, dass die sichtbare Gestalt, die Gefühle, die bewusste Wahrnehmung, die Aktivitäten, das Bewusstsein, unbeständig und daher in Konsequenz leidvoll sein müssen, daher auch kein „Selbst“ sein oder haben können und er lehrt: *„(45) Daher, ihr Mönche, irgendein vergangenes, zukünftiges, gegenwärtiges Gefühl, bewußte Wahrnehmung, die Aktivität, das Bewußtsein, ob innerlich oder äußerlich, ob grob oder fein, niedrig oder erhaben, fern oder nah, alle Gefühle, bewußten Wahrnehmungen, Aktivitäten, alles Bewußtsein ist nicht mein, ist nicht ich, ist nicht mein Selbst. Dieses ist der Wahrheit gemäß mit voller Weisheit zu sehen.“*<sup>332</sup> Und dieser Satz, der so, fast nebenbei, gegen Ende des Abschnitts gelehrt wird, stellt einen weiteren Kernpunkt des Dhamma dar, nämlich die Lehre des „Nicht-Selbst“, („anattā“), doch davon später mehr.

---

<sup>328</sup> [http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01\\_01\\_01-06.htm](http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01_01_01-06.htm)

<sup>329</sup> [http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01\\_01\\_01-06.htm](http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01_01_01-06.htm)

<sup>330</sup> [http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01\\_01\\_01-06.htm](http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01_01_01-06.htm)

<sup>331</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot 1999. „ti-ratana“ = die „Drei Kleinodien“;...

<sup>332</sup> [http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01\\_01\\_01-06.htm](http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01_01_01-06.htm)

Die Lehrrede von den „Vier Edlen Wahrheiten“ ist die zentrale Sūtra der Theravada-Schule. Es wird hier alles Notwendige gesagt um den Weg (hin zur Erleuchtung) gehen zu können. Man neigt ein wenig dazu, diese einfachen Sätze gering zu schätzen, um sich lieber mit vermeintlich Höherem zu befassen, dabei ist aber nahezu der gesamte Kern des Buddhismus darin enthalten. Es sieht einfach nur simpel aus, wie das „Sitzen“ im Zen, dabei ist alles darin enthalten. Es geht nicht darum, die Erleuchtung, als hohes Ziel vor Augen, ein Verstandenes nach dem Anderen abzuhaken, genau so wenig, wie die Yoga-āsanas als Sport zu sehen sind. Es geht um einen Weg in Achtsamkeit.

Die erste Wahrheit, nämlich die Edle Wahrheit vom Leiden, ist eine Beschreibung dessen, was einem Menschen als leidhaft erscheinen wird. Die Aufzählungen variieren mit der Übersetzung, Geburt, Altern, Sterben sind es aber jedenfalls, dazu noch Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal, Verzweiflung, mit Unliebem vereint sein, von Liebem getrennt sein, nicht erlangen was man begehrt, diese alle Unerfreulichkeiten des menschlichen Lebens sind aber nichts anderes als Elemente der fünf Anhaftungsgruppen, der *khandas*.

Die *khandas*, bestehend aus der Körperlichkeitsgruppe, der Gefühlsgruppe, der Wahrnehmungsgruppe, der Geistformationen-Gruppe und der Bewusstseinsgruppe, täuschen durch ihre Erscheinungen dem oberflächlichen Betrachter die Existenz einer kontinuierlichen Persönlichkeit vor, sind aber in Wahrheit nichts anderes als Erscheinungen, die Objekte des Anhaftens bilden. *„Unser sogenanntes individuelles Dasein ist in Wirklichkeit nichts weiter als ein bloßer Prozess dieser körperlichen und geistigen Phänomene, ein Prozess, der seit undenkbar langen Zeiten schon vor unserer Geburt im Gange war und der auch nach dem Tode sich noch für undenkbar lange Zeitperioden fortsetzen wird“*, schreibt Nyanatiloka<sup>333</sup>.

Sehr schön wird die „Persönlichkeits-Problematik“ im Pali-Kanon beschrieben, in einer Geschichte, in der der Buddhistische Mönch Nagasena<sup>334</sup> auf den griechisch-

---

<sup>333</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot 1999. S. 106

<sup>334</sup> *The Seekers Glossary of Buddhism*. Sūtra Translation Committee of the United States and Canada. 1998. “A priest of the second century B.C. According to the *Milidapanha* (the Questions of King Milinda), he was born to a Brahman family but entered the Buddhist Order. He debated on various subjects with the Greek King Menander, who ruled in northern India and is

indischen König Milinda<sup>335</sup> trifft und von Milinda sehr kritisch gefragt wird, ob denn jetzt eine Persönlichkeit hinter einem Namen steht, oder nicht. Nagasena antwortet, in dem er Milinda darauf hinweist, dass der Wagen, mit dem Milinda angereist ist, aus Deichsel, Rädern, Achsen, Kasten, Joch und dergleichen mehr besteht, die alle für sich selbst existieren, aber dennoch kein Wagen sind und genau so verhält es sich mit Kopfhaaren, Körperhaaren, Zähnen, Nägeln usw., die allesamt nicht Nagasena sind, sondern es handelt sich mit Nagasena nur um eine landläufige Ausdrucksweise, genau so, wie man das Wort Wagen verwendet. *„Im höchsten Sinne aber ist da eine Persönlichkeit nicht vorzufinden.“*<sup>336</sup>

Die zweite Wahrheit, nämlich die Edle Wahrheit von der Leidens-Entstehung handelt von jenen Begehren, die für das Wiederdasein verantwortlich sind, für das *karma*, es sind dies das sinnliche Begehren, das Begehren nach fortgesetztem oder ewigen Dasein und das Nichtseins-Begehren, das den Wunsch in sich trägt, das vermutete „Ich“ solle nach dem Tode der endgültigen Vernichtung unterliegen.

Das Begehren entsteht durch die Eindrücke, die dem Menschen durch Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist vermittelt werden. Gefühle, Wahrnehmung, Wille, Begehren, Gedankenfassen und -überlegen, alles entsteht aus den sinnlichen Eindrücken.

Die *„Kette des Bedingten Entstehens“*, die der Buddha in der Erleuchtung erkannt hatte, die beginnend mit der Unwissenheit über die Verhaftung in der Sinnenwelt zu Geburt und Alter, Tod, Kummer, Jammer, Schmerz, Leid und Verzweiflung führt, wird durch das Anklammern an Eindrücke gleichwelcher Art verursacht, wodurch das karmische Rad in Bewegung gehalten.

Das Begehren selbst entsteht aber in uns selbst und damit auch die Wurzel des Leidens, aber dadurch können wir auch die dritte und die vierte Edle Wahrheit, die Möglichkeit zur Erlösung, von den durch das Begehren angeregten Prozessen, selbst schaffen. Das Begehren liegt letztlich hinter allen menschlichen Aktivitäten, die

---

said to have been converted by Nagasena. This debate is famous as an example of one of the earliest encounters between Greek civilization and Buddhism.”

<sup>335</sup> Siehe obenstehende Fußnote

<sup>336</sup> <http://www.palikanon.com/diverses/milinda/milinda01.html>

wiederum dem Karma zu Grunde liegen. Es sind diese Werke, Worte und Gedanken. *„In der buddhistischen Lehre bezeichnet Karma den die Wiedergeburt erzeugenden oder beeinflussenden heilsamen oder unheilsamen Willen (...), sowie die damit verbundenen Geistfaktoren“* schreibt Nyanatiloka.<sup>337</sup>

Die dritte Wahrheit, nämlich die Edle Wahrheit von der Leidens-Erlöschung handelt vom Befreien, Nicht-Anhaften, der Abwendung und Verwerfung, dem Loslassen vom Begehren. In der Sammasa-Sūtra erläutert Buddha den Mönchen (*Bhikkhus*) wie die Erlösung vom Leiden zu erreichen wäre, er sagt: *„(23) Gerade so, ihr Bhikkhus, wie wenn da eine Trinkschale wäre, (der Inhalt wäre) schön von Farbe, duftend und wohlschmeckend aber mit Gift vermenget. Und es käme da ein Mann herbei, von Hitze gequält, von Hitze erschöpft, ermüdet, lechzend, durstig. Und man spräche zu ihm also: ‚Hier, lieber Mann, ist eine Trinkschale, (der Inhalt ist) schön von Farbe, duftend und wohlschmeckend, aber mit Gift vermenget. Wenn du wünschest, so trinke; wenn du trinkst, wird es dir munden durch seine schöne Farbe, seinen Duft und seinen Wohlgeschmack. Hast du aber getrunken, so wirst du infolge davon den Tod erleiden oder Schmerz, der zum Tode führt. Und es tränke der Mann von der Trinkschale ungestüm und ohne zu überlegen und wiese sie nicht zurück, und er erlitte infolge davon den Tod oder Schmerz, der zum Tode führt.“*

*(24-27) Ganz ebenso, ihr Bhikkhus, vermehren alle die Samanas oder Brähmanas, die in der Vergangenheit - in der Zukunft - gegenwärtig das, was in der Welt lieb und annehmlich ist, für dauernd ansehen, für lustvoll ansehen, für ihr Selbst ansehen, für Wohlfahrt ansehen, für den Frieden ansehen, den Durst. Die den Durst vermehren, die vermehren das Leiden, die werden nicht erlöst von Geburt, Alter und Tod, von Schmerzen, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung. Sie werden, behaupte ich, nicht erlöst vom Leiden.*

*(28-32) Alle die Samanas oder Brähmanas aber, ihr Bhikkhus, die in der Vergangenheit, gegenwärtig und in der Zukunft, das, was in der Welt lieb und annehmlich ist, für vergänglich angesehen haben, für leidvoll angesehen haben, für etwas, was kein Selbst ist, angesehen haben, für Krankheit angesehen haben, für*

---

<sup>337</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot 1999. S. 37

*Gefahr angesehen haben: die haben den Durst aufgegeben. Die den Durst aufgegeben haben, haben das Substrat aufgegeben; die das Substrat aufgegeben haben, die haben das Leiden aufgegeben; die das Leiden aufgegeben haben, die sind erlöst worden von Geburt, Alter und Tod, von Schmerzen, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung. Sie sind, behaupte ich, erlöst worden vom Leiden.*<sup>338</sup>

Die vierte Wahrheit, nämlich die Edle Wahrheit von dem zur Leidens-Erlöschung führenden „Achtfachen Pfad“, ist jener *mittlere Weg*, den Buddha den fünf Asketen am Anfang seiner Predigt im Gazellenhain beschrieben hat, der Weg, von dem ein gläubiger Buddhist annimmt, dass er ihn aus den leidvollen Existenzen befreien kann. So soll die Hingabe an den unedlen, gemeinen, weltlichen sinnlichen Genuss einerseits und die leidvolle Selbstkasteiung andererseits vermieden werden. Dieser mittlere Pfad besteht aus den folgenden acht Gliedern, die in drei Gruppen gesammelt werden:

1. Rechte Erkenntnis	Wissensgruppe (paññā)
2. Rechte Gesinnung	Wissensgruppe (paññā)
3. Rechte Rede	Sittlichkeit (sila)
4. Rechtes Tun	Sittlichkeit (sila)
5. Rechter Lebensunterhalt	Sittlichkeit (sila)
6. Rechte Anstrengung	Sammlung (samādhi)
7. Rechte Achtsamkeit	Sammlung (samādhi)
8. Rechte Sammlung	Sammlung (samādhi)

Dieser mittlere Weg darf aber nicht bildhaft verstanden werden, in dem Sinne, dass die einzelnen Glieder, eines nach dem anderen, abgehakt werden können, es ist vielmehr ein leuchtender Stern dem man durch sein menschliches weltliches Sein folgen möchte. Wenn man wo beginnen möchte, dann werden die drei Glieder der sila-Gruppe im Vordergrund stehen, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung werden dann folgen und zuletzt, aber zugleich auch wieder anfangs wird die rechte Erkenntnis stehen, denn ohne ein Mindestmaß an Verständnis für den Weg der Lehre, wird diesem Stern nicht zu folgen sein.

---

<sup>338</sup> [http://www.palikanon.com/samyutta/sam12\\_70.html#s12\\_66](http://www.palikanon.com/samyutta/sam12_70.html#s12_66)

Die *rechte Erkenntnis* ist die Erkenntnis von den vier Wahrheiten, wie sie schon beschrieben sind, aber auch dessen, was heilsam und unheilsam ist, wie töten, lügen, stehlen, rohe Rede, so wie es später auch in der sila-Gruppe beschreiben steht. In der Kammanidāna Sutta sagt der Buddha: *„Töten, sage ich, ihr Mönche, ist von dreierlei Art: durch Gier verursacht, durch Haß verursacht oder durch Verblendung verursacht. Das Nehmen von Nichtgegebenem - verkehrter Wandel in Sinnenlüsten - Lüge - Zwischenträgerei -rohe Rede - Geschwätz - Habgier - Übelwollen - verkehrte Ansicht sind von dreierlei Art: durch Gier verursacht, durch Haß verursacht oder durch Verblendung verursacht.*

*Somit, ihr Mönche, bewirkt Gier die Entstehung der Wirkensverkettung (kamma-nidāna-sambhavo), bewirkt Haß die Entstehung der Wirkensverkettung, bewirkt Verblendung die Entstehung der Wirkensverkettung. Durch die Vernichtung der Gier, des Hasses und der Verblendung aber kommt es zur Aufhebung der Wirkensverkettung (kamma-nidāna-sankhayo)<sup>339</sup>.*

Ohne rechter Erkenntnis gibt es keinen rechten Weg, der in Achtsamkeit beschritten wird können. Und für den, der diesen Weg geht, sagt der Buddha: *„sicher besteht Geburt, besteht Alter und Tod, besteht Wehe, Jammer, Leiden, Gram und Verzweiflung, deren Zerstörung ich schon bei Lebzeiten kennen lehre<sup>340</sup>, und dies ist wahrhaft die schönste Nachricht.*

Rechte Gesinnung besteht, wenn sie entsagend ist, haßlos und friedfertig. Um rechte Gesinnung leben zu können, benötigt es rechte Erkenntnis, rechte Anstrengung und rechte Achtsamkeit.

Rechte Rede bedeutet Abstand nehmen vom Lügen, von Zwischenträgerei (Anvertrautes weiter zu erzählen), Abstand nehmen von roher Rede und von leerem Geschwätze. Um die rechte Rede als recht und die unrechte Rede als unrecht zu erkennen, benötigt es rechte Erkenntnis, rechte Anstrengung und rechte Achtsamkeit.

---

<sup>339</sup> [http://www.palikanon.com/angutt/a10\\_123\\_177.html](http://www.palikanon.com/angutt/a10_123_177.html)

<sup>340</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/m063n.htm>

Rechtes Tun bedeutet Abstehen vom Töten, vom Stehlen, von unzulässigem Geschlechtsverkehr. In der Cunda Sutta unterweist Buddha dem Schmied Cunda in den Läuterungsregeln, er sagt: „*Wie aber, Cunda, ist Lauterkeit dreifach in Werken?*

*Da, Cunda, meidet einer das Töten, steht vom Töten ab; Stock und Waffe ablegend, ist er von Zartgefühl und Liebe erfüllt; für alle Wesen und Geschöpfe empfindet er Wohlwollen und Mitgefühl. Er meidet das Stehlen, steht ab vom Nehmen des Nichtgegebenen; was da ein anderer im Dorfe oder Walde an Hab und Gut besitzt, dieses ihm nicht Gegebene eignet er sich nicht in diebischer Absicht an. Den unrechten Wandel in Sinnenlüsten meidet er; er vergeht sich nicht gegen Mädchen, die unter der Obhut von Vater, Mutter, Bruder, Schwester oder Verwandten stehen; oder gegen Mädchen, die unter dem Schutze der Religionsgemeinschaft stehen, die einem Gatten versprochen wurden, die öffentlich Anverlobten, bis zu den durch Überwurf eines Blumenkranzes Anverlobten. So, Cunda, ist Lauterkeit dreifach in Werken.“<sup>341</sup>*

Um rechtes Tun als recht und unrechtes Tun als unrecht zu erkennen, benötigt man rechte Erkenntnis, rechte Anstrengung und rechte Achtsamkeit.

Rechter Lebensunterhalt ist, wenn nicht mit Waffen, lebenden Wesen, Fleisch, berausenden Getränken und Gift gehandelt wird und darüber hinaus nicht „*und was, ihr Bhikkhus, ist falsche Lebensweise? Heucheln, Murmeln, Wahrsagen, Anspielungen machen, mit Hilfe von Zugewinn nach weiterem Zugewinn trachten: dies ist falsche Lebensweise.*“<sup>342</sup>

Um rechten Lebensunterhalt als recht und von unrechten Lebensunterhalt unterscheiden zu können, benötigt man rechte Erkenntnis, rechte Anstrengung und rechte Achtsamkeit.

Rechte Anstrengung ist, wenn

- man sich bemüht, das Aufsteigen übler, unheilsamer Dinge zu unterbinden,

---

<sup>341</sup> [http://www.palikanon.com/angutt/a10\\_123\\_177.html](http://www.palikanon.com/angutt/a10_123_177.html)

<sup>342</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m117z.html>

- man sich bemüht, aufgestiegene, üble, unheilsame Dinge zu überwinden,
- man sich bemüht, heilsame Dinge zu erwecken, aufstehen zu lassen,
- man sich bemüht, heilsame, aufgestiegene Dinge zu erhalten und zu festigen.

Rechte Achtsamkeit: In der *Mahāsatipatthāna Sutta* unterrichtet Buddha die Mönche über die Grundlagen der rechten Achtsamkeit. *„Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Kurū-Lande (...) Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: „Der gerade Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung des Schmerzes und Jammers, zur Zerstörung des Leidens und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung der Erlöschung führt, das sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit. Da wacht ein Mönch beim Körper, bei den Gefühlen, beim Gemüte und bei den Erscheinungen unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns.“<sup>343</sup>*

Die Achtsamkeit ist zurückhaltend, zart, sie kommt leise, nobel, auf samtene Pfoten und so wird sie leicht übersehen, aber sie ist jene Weise, wie sich ein Buddhist in und mit der Welt verhält. Der nächste Abschnitt soll versuchen, sie ist ein wenig zu finden.

Die rechte Sammlung ist jene geistige Konzentration, die den Geist auf ein einzelnes Objekt richtet. Die Sammlung (*samādhi*<sup>344</sup>) geht einher mit rechter Gesinnung, rechter Anstrengung und rechter Achtsamkeit. Der Fokus der Sammlung ist durch die Ausübung der vier rechten Anstrengungen auf die in der Achtsamkeit erwähnten vier Grundlagen Körper, Gefühle, Gemüt und Erscheinungen gerichtet.

Die Sammlung verdichtet sich stufenweise, der Buddha beschreibt die erste Vertiefung in der *„Cūlahatthipadopama Sutta“* : *„Treu dieser heiligen Tugendsetzung, treu dieser heiligen Sinnenzügelung, treu dieser heiligen klaren Achtsamkeit sucht er einen abgelegenen Ruheplatz auf, einen Hain, den Fuß eines Baumes, eine Felsengrotte, eine Bergesgruft, einen Friedhof, die Waldesmitte, ein Streulager in der*

---

<sup>343</sup> <http://www.palikanon.com/digha/d22.htm>; (gekürzt)

<sup>344</sup> Es ist hier der Hinweis gestattet, dass auch die letzte Stufe des achtgliedrigen Yoga-Pfades des Patanjali „samadhi“ genannt wird.

*offenen Ebene. Nach dem Mahle, wenn er vom Almosengange zurückgekehrt ist, setzt er sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und pflegt der Achtsamkeit. Er hat weltliche Begierde verworfen und verweilt begierdelosen Gemütes, von Begierde läutert er sein Herz. Gehässigkeit hat er verworfen, haßlosen Gemütes verweilt er, voll Liebe und Mitleid zu allen lebenden Wesen läutert er sein Herz von Gehässigkeit. Matte Müde hat er verworfen, von matter Müde ist er frei; das Licht liebend, einsichtig, klar bewußt, läutert er sein Herz von matter Müde. Stolzen Unmut hat er verworfen, er ist frei von Stolz; innig beruhigten Gemütes läutert er sein Herz von stolzem Unmut. Das skeptischer Zweifel hat er verworfen, der Ungewißheit ist er entronnen; er zweifelt nicht am Guten, vom skeptischer Zweifel läutert er sein Herz.*<sup>345</sup>

Von den Vertiefungen gibt es insgesamt vier und in der letzten endet alles Leiden und alle Wiedergeburt, denn sie führt ins *Nirwana*.

### 3.2 Die Rechte Achtsamkeit – die Lehre als Praxis

Die Rechte Achtsamkeit ist als zweite Stufe der Sammlungs-Gruppe des Edlen Achtfachen Pfades nicht nur für die Buddhistische Praxis, sondern auch für unser tägliches Leben von größter Bedeutung. Aus diesem Grund ist sie besonders wertvoll. Sie ist auch in allen Gliedern des Edlen Achtfachen Pfades als wesentliches Element enthalten. Der Geist des Menschen ist niemals ruhig, sagt der Buddha und er sagt dies mehrere hundert Jahre vor Patanjali. Wie ein mächtiger Strom vor seiner Mündung in das Meer, ohne Stromschnellen, ohne Wasserfälle, nur ruhiges Dahingleiten, so wäre es wünschenswert, aber vielmehr springt er ständig herum, wir haben kaum Kontrolle über ihn, er ist der bereits erwähnte Affengeist.

Im vorangegangenen Abschnitt ist ein kurzer Einblick in die Mahāsatiṭṭhāna Sutta<sup>346</sup> gegeben, in der der Buddha die Mönche über die Grundlagen der Achtsamkeit unterrichtet. Sie soll hier nicht mehr zur Gänze wiederholt werden, der folgende Textteil ist für das Fortkommen insofern jedoch bedeutsam, als der Buddha sagt, dass der Mensch „nach Überwindung weltlichen Begehrens und

---

<sup>345</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/m027n.htm>

<sup>346</sup> <http://www.palikanon.com/digha/d22.htm>; (gekürzt)

*Bekümmerns*“, klaren Sinnes und einsichtig „*beim Körper, bei den Gefühlen, beim Gemüte und bei den Erscheinungen*“, die nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind, wachen kann und dieses ist der gerade Weg, der „zur *Verwirklichung der Erlöschung führt*“.

Durch Achtsamkeit kann der Geist zur Ruhe gebracht und die wahre Wirklichkeit gesehen werden. Achtsamkeit ist eine Art Konzentration auf den gegenwärtigen Moment und immer auf diesen Moment, auf die Gegenwart. Achtsamkeit ist aber nicht mit Konzentration gleichzusetzen, denn Konzentration ist eine Verengung, eine Fokussierung, während die Achtsamkeit offen gegenüber der Außenwelt ist, eine Offenheit im Hier und Jetzt, ein sich Bewusst-Sein aller Gedanken, Empfindungen und Vorgänge ohne sie zu bewerten, sie einfach geschehen lassen. Achtsamkeit bedeutet offen und gleichmütig im Hier und Jetzt leben, sie ist vollkommen empirisch.

„*Now is the Knowing*“<sup>347</sup> ist der Titel eines kleinen Büchleins von Ven. Ajahn Sumedho<sup>348</sup>, in dem er Auszüge seiner Lehren wiedergibt. Im Vorwort schreibt er:

***Yesterday is a memory.***

***Tomorrow is the unknown.***

***Now is the knowing.***

Und das trifft die Achtsamkeit sehr schön. Now is the knowing. Sie erzeugt Ruhe und Frieden, denn der Affengeist ist durch die Tätigkeit der Achtsamkeit zu bändigen und zu steuern. Wenn wir ehrlich in uns hinein horchen, dann wissen wir genau, wie rastlos unser Geist agiert und wir wissen auch, dass wir einen Steuermann brauchen würden, der uns zur Ruhe führen kann und dieser Steuermann kann die Achtsamkeit sein.

Wenn wir zu Hause ein Buch lesen und plötzlich schlägt ein Windstoß irgendwo im Haus ein Fenster zu, dann werden wir unsere Aufmerksamkeit mit Sicherheit augenblicklich dem Geräusch zuwenden, und, mindestens für diesen Moment,

---

<sup>347</sup> Sumedho, Ven. Ajahn: *Now is the Knowing*. Buddha Dharma Education Association Inc. 1989

<sup>348</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Sumedho>

unseren Geist darauf konzentrieren. Und nicht nur das, er wird auch noch vieles mehr produzieren, eine Erinnerung an eine Einbruchsserie, von der man unlängst gehört hat, einen Gedanken an die Autofenster die vielleicht nicht ganz geschlossen sind, wo es doch jetzt gleich zu regnen beginnen wird, die Kinder, die ungeschützt durch den Park streifen, und vieles mehr.

Und genau so, wie dieses simple Beispiel erzählt, genau so läuft jeder Moment unseres bewussten Lebens ab, läuft unser Geist irgendwelchen sinnlichen Dingen hinterher. Die Objekte der Sinne, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, sind visuell, Geräusche, Töne, Gerüche oder aber auch Gedanken, sie sind mannigfaltiger Art. Während wir die Straße hinunterfahren, werden unsere Augen und unsere Aufmerksamkeit von geschickt platzierten Werbungen gefangen, während wir durch die Stadt gehen von einem Parfum und vielleicht dann von der Dame, die es trägt, von Musik, die aus einem Lokal dringt, von den Berührungen vorbeihastender Passanten, ein endloser Strom an Eindrücken und Emotionen.

Die Achtsamkeit kann den Geist mitsamt seinen Emotionen und permanenter Konzeptionen durch eine offene und gleichmütige Einstellung, durch ein Wahrnehmen ohne zu bewerten, durch ein Wahrnehmen und vorbei ziehen lassen, zur Ruhe, in dieses ewig scheinende Hier und Jetzt, bringen. Die Achtsamkeit kann der Steuermann sein, der unseren Geist davon abhält sich zu sehr in diesen Sinn-Objekten zu verlieren und sich in ungesunden psychischen Zuständen zu verwickeln.

In einem Seminar in Vermont im Jahre 1971 antwortete der Tibetanische Mönch und Gründer der „Naropa University“, Chögyam Trungpa<sup>349</sup>, auf die Frage eines Anwesenden nach einem Werkzeug, das es eventuell neben der Meditation geben könnte, um näher an das eigene Sein heranzukommen, mit folgenden Worten: *„Zusätzlich zu der Form der Meditation im Sitzen gibt es im alltäglichen Leben die Meditationsübung der panoramahaften Bewußtheit. Diese besondere Art von Praxis ist verbunden mit der völligen Identifikation mit denjenigen Tätigkeiten, mit welchem man beschäftigt ist. Diese praktizierte Bewußtheit läßt sich auf die Kunst oder jede*

---

<sup>349</sup> [http://de.wikipedia.org/wiki/Chögyam\\_Trungpa](http://de.wikipedia.org/wiki/Chögyam_Trungpa)

*andere Aktivitätsform anwenden. Sie erfordert Vertrauen. Jede Form von Aktivität, die Disziplin erfordert, erfordert auch Vertrauen. Ohne Vertrauen können wir keine Disziplin haben, sonst wird sie zu einer Tortur. Wenn wir Vertrauen in das setzen, was wir tun, dann haben wir eine wirkliche Beziehung zu den Dingen, die wir verwenden, zu dem Material, das wir gebrauchen. Ein Mensch, der auf diese Art und Weise arbeitet, sorgt sich nicht darum, ob er Meisterwerke herstellt. Er ist lediglich mit den Dingen beschäftigt, an denen er arbeitet.“*<sup>350</sup>

Der Buddha sagt also in der Mahāsatipatthāna Sutta, dass es insgesamt vier Grundlagen der Achtsamkeit gibt, nämlich den Körper, die Gefühle, den Geist und die Erscheinungen, dass diese den Pfad bilden, der zur Läuterung der Wesen führt und zu Nibbāna. Nachdem Habgier und Trauer aus der Welt des Übenden beseitigt sind, sind der Körper als Körper, die Gefühle als Gefühle, der Geist als Geist und die Geistobjekte als Geistobjekte zu sehen, ihrem reinen, wahren Wesen nach und nichts anderes.

Die Betrachtung des Körpers erfolgt in mehreren Schritten, über die allesamt Klarheit gewonnen werden muss. Diese Schritte sind die Atemachtsamkeit, die vier Körperstellungen, die Wissensklarheit, die Nichtschönheit – die Körperteile, die fünf Elemente und die Leichenfeldbetrachtungen die dem Übenden, Meditierenden, den Körper als Körper zeigen. Und so setzt sich der Mönch mit gekreuzten Beinen hin, *„den Oberkörper aufgerichtet und die Achtsamkeit vor sich verankert“* und *„atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus. Wenn er lang einatmet, versteht er: 'Ich atme lang ein;' oder wenn er lang ausatmet, versteht er: 'Ich atme lang aus.' Wenn er kurz einatmet, versteht er: 'Ich atme kurz ein;' oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: 'Ich atme kurz aus.' Er übt sich so: 'Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben; Er übt sich so: 'Ich werde einatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen;' er übt sich so: 'Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.' So wie ein geschickter Drechsler oder sein Gehilfe versteht, wenn er eine lange Drehung macht: 'Ich mache eine lange Drehung;' oder wie er versteht, wenn er eine kurze Drehung macht: 'Ich mache eine*

---

<sup>350</sup> Trungpa, Lama Tschögyam: *Jenseits von Hoffnung und Furcht. Gespräche über Abhidharma*. Wien 1978. S. 96 ff.

*kurze Drehung;' genauso versteht ein Bhikkhu, wenn er lang einatmet: 'Ich atme lang ein;' oder wenn er lang ausatmet, versteht er: 'Ich atme lang aus.' Wenn er kurz einatmet, versteht er: 'Ich atme kurz ein;' oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: 'Ich atme kurz aus.' Er übt sich so: 'Ich werde einatmen und dabei den ganzen Atemkörper erleben;' er übt sich so: 'Ich werde ausatmen und dabei die Gestaltung des Körpers beruhigen.'"<sup>351</sup>*

So erfolgt die Atemachtsamkeit in der Meditation. Der Übende betrachtet den Körper sowohl innerlich, als auch äußerlich und er betrachtet den Körper nur als einen Körper, nichts weiter. Und so ist die Meditation mit der Atemachtsamkeit auch schön beschrieben, von Buddha. Einfach sitzen, mit gekreuzten Beinen (wenn möglich), mit geradem, aufrechtem Rücken, die Hände ineinandergelegt und die Augen geschlossen oder leicht geöffnet. Und dann den Atem beobachten, das lange Einatmen, die Atemwende, in der der Atem scheinbar still steht, das langgezogene Ausatmen und die Pause zwischen den Atemzügen, die mit zunehmender Ruhe immer länger werden wird, ganz still sitzen und beobachten, wie der Atem durch die Nase strömt, wie sich die Brust und die Bauchdecke heben und senken. Irritierenden Knie- und Rückenbeschwerden durch mehr Lockerheit entgegenkommen<sup>352</sup>, dabei still sitzen, den Atem beobachten. Die Gedanken aufsteigen sehen, und wieder gehen, ohne auf sie einzugehen. Mehr ist es nicht, Ruhe und Frieden werden sich einstellen, die Worte von Graham Parkes über die „Verminderung der Selbstsucht“<sup>353</sup> schwingen noch mit.

Der zweite Schritt bei der Betrachtung des Körpers ist die genaue Beobachtung der Körperstellungen, Buddha erwähnt vier, nämlich gehen, stehen, sitzen, liegen und darunter ist genau das bislang Gesagte zu verstehen: wenn man geht, dann versteht man, dass man geht, aber dann ist auch die vollkommene Achtsamkeit auf jeden Schritt gerichtet, auf die Art, wie die Ferse zuerst den Boden berührt, dann der Fuß langsam abrollt, wie die Zehen für den Abdruck sorgen. Es ist eine Form der Achtsamkeit, die im Zen als „Gehmeditation“ bezeichnet wird. In einem kurzen

---

<sup>351</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m010z.html>

<sup>352</sup> sanfte Yoga-asanas wären hier durchaus hilfreich.

<sup>353</sup> siehe Fußnote 22

Vortrag über Gehmeditation<sup>354</sup>, sagt der Vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh<sup>355</sup>: „each step brings you back to the present moment, which is the only moment in which you can be alive...(...)...“ Es ist ein ganz ruhiges, geräuschloses Gehen, es ist achtsam und würdevoll. Aber dennoch ist es nur „Gehen“, so wie der Körper nur Körper ist und nichts weiter.

Der dritte Schritt bei der Betrachtung des Körpers ist die Wissensklarheit. Wissensklar handelt einer „*beim Hingehen und Zurückgehen; beim Hinschauen und Wegschauen; beim Beugen und Strecken der Glieder; beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale; beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; beim Entleeren von Kot und Urin; beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen.*“<sup>356</sup>

Der vierte Schritt bei der Betrachtung des Körpers ist die tatsächliche Nichtschönheit des Körpers bei Betrachtung der einzelnen Körperteile, die da sind, sehr direkt „*von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt...(...)...Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.*“<sup>357</sup> Und genau so, sagt der Buddha, ist das, wie wenn man einen Sack mit den verschiedensten Körnern hat, man öffnet den Sack und stellt fest, aha, Bohnen, Erbsen, Reis und so sieht man einen Körper, wenn man ihn als Körper sieht.

Der fünfte Schritt bei der Betrachtung des Körpers sind die tatsächlichen Elemente aus denen ein Körper besteht, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befinden mag. Diese Elemente sind Erde, Wasser, Feuer und Wind, aus denen alles besteht, aus denen der Körper besteht und so ist es auch, der Mensch besteht hauptsächlich aus Wasser und einigen festen, erdigen Elementen und dem Lebensfeuer, das in ihm brennt und den Winden, dem Atem und anderen.

---

<sup>354</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=QdO1vZJgUu0#t=97>

<sup>355</sup> [http://de.wikipedia.org/wiki/Thích\\_Nhát\\_Hanh](http://de.wikipedia.org/wiki/Thích_Nhát_Hanh)

<sup>356</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m010z.html>; (gekürzt)

<sup>357</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m010z.html>; (gekürzt)

Der sechste Schritt bei der Betrachtung des Körpers sind die Erkenntnisse, die man aus der Betrachtung von Leichen ziehen wird, so sagt der Buddha: *„Wiederum, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - verrottete Knochen, zu Staub zerkrümelt - so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: 'Dieser mein Körper ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.'“*<sup>358</sup>

Und so verweilt der Mönch, indem er seinen Körper in Achtsamkeit innerlich und äußerlich als Körper betrachtet, aus den vier Elementen bestehend, atmend, sich bewegend, der Auflösung hingegeben, wissend, nachdem er Habgier und Trauer längst hinter sich gelassen, dass ein Körper nur ein Körper ist, vergänglich, und ihm nichts Ewigliches zukommt, dass aber dieser Körper, aus den vier Elementen aufgebaut, wie lange er auch bestehen bleiben mag, zwei Jahre, 20 Jahre, 50 Jahre, immer noch beständiger ist als *„Geist, Denken, Bewußtsein“*, denn *„da entsteht bei Nacht und bei Tag eines und ein anderes wird aufgehoben.“*<sup>359</sup>

Der zweite Schritt in der Betrachtung der Grundlagen der Achtsamkeit ist die unvoreingenommene, offene, achtsame Sicht auf die Gefühle, die dem Übenden, Meditierenden, die Gefühle als das zeigen, was sie in einfacher, klarer Form sind: Befindlichkeiten, die kommen und gehen, ohne Substanz, ohne Kern, ohne Selbst, von denen wir immer nur annehmen, dass sie das sind, was uns wirklich ausmacht, aber das ist nicht die Wahrheit, sie sind vergänglich, sie sind wie die Wellen des Wassers, Produkte des Windes, nur ein auf und ab, Schaumkronen manchmal, ein Produkt des Windes.

So, wie sie sind, sagt der Buddha: *„Wenn ein Bhikkhu ein angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein angenehmes Gefühl;' wenn er ein schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein schmerzhaftes Gefühl;' wenn er ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: 'Ich fühle ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.' ...(...)... und er verweilt unabhängig,*

---

<sup>358</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m010z.html>

<sup>359</sup> [http://www.palikanon.com/samyutta/sam12\\_70.html#s12\\_62](http://www.palikanon.com/samyutta/sam12_70.html#s12_62)

*haftet an nichts in der Welt an. Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet.*<sup>360</sup>

Der dritte Schritt in der Betrachtung der Grundlagen der Achtsamkeit ist die unvoreingenommene, offene, achtsame Sicht auf den Geist. *„Da versteht ein Bhikkhu, indem er Geist als Geist betrachtet, es versteht ein Bhikkhu einen Geist der von Begierde, Hass, Verblendung beeinträchtigt, einen Geist der verkrampft, zerfahren, erhaben, übertrefflich, konzentriert oder befreit ist, als genau das, was er ist. Und es versteht ein Bhikkhu einen Geist, der unverkrampft, unübertrefflich, unkonzentriert und unbefreit ist, als genau das, was er ist...(...)... Auf jene Weise verweilt ein Bhikkhu, indem er Geist als Geist betrachtet.*<sup>361</sup>

In der Akusalamūla Sutta spricht der Buddha über die Wurzeln des Heilsamen und des Unheilsamen. Von den unheilsamen Wurzeln gibt es drei, es sind dies Begierde (*lobha*), Hass (*dosa*) und die Verblendung (*moha*). Von einem Menschen, der in diesen Wurzeln gefangen, heißt es, *„daß er zur Unzeit redet, unwahr und unbegründet redet, gegen Recht und Ordnung spricht. Und warum? Dieser Mensch verursacht ja dem anderen ungerechterweise Leiden durch Hinrichtung, Einkerkierung, Güterentziehung, Beschuldigung und Ausweisung. Wenn man ihm Tatsachen vorhält, antwortet er verächtlich und gibt nichts zu. Wenn man ihm Unzutreffendes vorhält, nimmt er sich nicht die Mühe klarzulegen, daß dies falsch und unwahr sei...(...)...Ein solcher Mensch, von den aus Gier, aus Haß und Verblendung entsprungenen üblen, unheilsamen Dingen überwältigt, umstrickten Geistes, lebt schon bei Lebzeiten elend, voller Verdruß, Verzweiflung und Qual, und bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, hat er eine Leidensfährte zu erwarten.*<sup>362</sup>

Durch Unwissenheit entsteht Verblendung und aus Verblendung entstehen Hass und Begierde. Buddha sagt in der Kammanidāna Sutta: *„Töten, sage ich, ihr Mönche, ist von dreierlei Art: durch Gier verursacht, durch Haß verursacht oder durch Verblendung verursacht. Das Nehmen von Nichtgegebenem - verkehrter Wandel in*

---

<sup>360</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m010z.html>; (gekürzt)

<sup>361</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m010z.html>; (gekürzt)

<sup>362</sup> [http://www.palikanon.com/angutt/a03\\_067-071.html#a\\_iii69](http://www.palikanon.com/angutt/a03_067-071.html#a_iii69); (gekürzt)

*Sinnenlüsten - Lüge - Zwischenträgerei - rohe Rede - Geschwätz - Habgier - Übelwollen - verkehrte Ansicht sind von dreierlei Art: durch Gier verursacht, durch Haß verursacht oder durch Verblendung verursacht. Somit, ihr Mönche, bewirken Gier, Haß und Verblendung die Entstehung der Wirkensverkettung (kamma-nidāna-sambhavo).*<sup>363</sup>

Doch der Buddha bietet einen Ausweg an, er sagt: *„Drei Dinge gibt es, ihr Mönche. Welche drei? Gier, Haß und Verblendung. Diese drei Dinge gibt es. Zur Überwindung dieser drei Dinge aber hat man drei andere zu entfalten. Welche drei? Zur Überwindung der Gier hat man die Vorstellung des Unreinen zu entfalten; zur Überwindung des Hasses hat man die Vorstellung der Allgüte zu entfalten; zur Überwindung der Verblendung hat man Weisheit zu entfalten.*<sup>364</sup>

Der vierte Schritt in der Betrachtung der Grundlagen der Achtsamkeit ist die unvoreingenommene, offene, achtsame Sicht auf die Geistesobjekte. Sie erfolgt wiederum in mehreren Schritten, über die allesamt Klarheit gewonnen werden muss. Diese Schritte sind die fünf Hindernisse, die fünf Daseinsgruppen, die sechs Grundlagen, die sieben Erleuchtungsglieder und die vier Edlen Wahrheiten, die dem Übenden, Meditierenden, die Geistesobjekte als das zeigen, was sie in einfacher klarer Form sind: nur Objekte des Geistes.

Der erste Schritt bei der Betrachtung der Geistesobjekte ist der Blick auf die fünf Hindernisse, die sich dem Übenden entgegenstellen. Es sind dies die Sinnesbegierde, das Übelwollen, Trägheit und Mattheit, Rastlosigkeit und Gewissensunruhe und der Zweifel. Und wenn eines dieser Geistesobjekte im Übenden vorhanden ist, dann sagt er sich: ein Geistobjekt ist in mir vorhanden und er versteht auch, wie diese Geistesobjekte in ihm entstehen können und wie sie wieder vergehen werden.

In der Saṅgāra Sutta erläutert der Buddha anhand des Beispiels mit den Farben, wie die Sinnesbegierden den klaren Blick trüben, er sagt: *„Zu einer Zeit, Bráhmane, wenn man begierdegefesselten, begierdegequälten Geistes weilt und der*

---

<sup>363</sup> [http://www.palikanon.com/angutt/a10\\_123\\_177.html](http://www.palikanon.com/angutt/a10_123_177.html); (gekürzt)

<sup>364</sup> [http://www.palikanon.com/angutt/a06\\_088-140.html](http://www.palikanon.com/angutt/a06_088-140.html)

*aufgestiegenen Sinnenlust Aufhebung nicht der Wirklichkeit gemäß erkennt, zu einer solchen Zeit sieht und erkennt man wirklichkeitsgemäß weder sein eigenes Heil, noch das Heil anderer, noch das gemeinsame Heil. Es ist, Bráhmáne, wie wenn sich da in einem Topfe Wasser befindet, versetzt mit roter, gelber, blauer oder brauner Farbe. Wenn nun ein Mann mit gesunden Augen darin sein eigenes Spiegelbild zu sehen wünscht, so könnte er es nicht der Wirklichkeit entsprechend erkennen und wahrnehmen.*<sup>365</sup>

Sinnesbegierden entstehen durch anziehende Objekte und die Art über dieselben unweise nachzudenken und es gibt keine bessere Möglichkeit die ansteigenden Sinnesbegierden nicht zum Aufsteigen zu bringen, wie das weise Nachdenken über widerliche Objekte, dies beispielhaft anhand der Sinnesbegierden für alle fünf Hindernisse.

Der zweite Schritt bei der Betrachtung der Geistesobjekte ist der Blick auf die fünf Daseinsgruppen, an die die Geistesobjekte anhaften. *„Und wie verweilt ein Bhikkhu, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Zusammenhang mit den fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, betrachtet? Da (versteht) ein Bhikkhu: 'So ist Form, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen; so ist Gefühl, so ist sein Ursprung, so ist sein Vergehen; so ist Wahrnehmung, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen; so sind Gestaltungen, so ist ihr Ursprung, so ist ihr Vergehen; so ist Bewußtsein, so ist sein Ursprung, so ist sein Vergehen.*“<sup>366</sup>

Der dritte Schritt bei der Betrachtung der Geistesobjekte ist der Blick auf die sechs (sinnlichen) Grundlagen, die da sind Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist. Und so, beispielhaft, versteht ein Mönch *„das Ohr, er versteht Klänge, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie die noch nicht entstandene Fessel entsteht, und wie die bereits entstandene Fessel überwunden wird, und wie die überwundene Fessel künftig nicht mehr entsteht.*“<sup>367</sup>

---

<sup>365</sup> [http://www.palikanon.com/angutt/a05\\_181-200.html](http://www.palikanon.com/angutt/a05_181-200.html); (gekürzt)

<sup>366</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m010z.html>

<sup>367</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m010z.html>

Der vierte Schritt bei der Betrachtung der Geistesobjekte ist der Blick auf die sieben Erleuchtungsglieder, die das sind Achtsamkeit, Wirklichkeitsergründung, Energie, Verzückung, Stille, Konzentration, Gleichmut, die im Übenden vorhanden sind und mit Achtsamkeit gesehen werden, oder sie sind nicht vorhanden und auch das wird von ihm mit Achtsamkeit gesehen werden.

Die sieben Erleuchtungsglieder werden deshalb Erleuchtungsglieder genannt, weil sie zur Erleuchtung führen. Und so sagt der Buddha in der Bhikkhu Sutta: *„Sie führen zur Erwachung, o Mönch, deshalb heißen sie Erwachungsglieder. Da entfaltet ein Mönch, o Mönch, die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut, auf Einsamkeit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt, die in Loslassen übergehen. Indem er so die 7 Erwachungsglieder entfaltet, löst sich das Herz vom Sinnestrieb, vom Daseinstrieb, vom Unwissenstrib: 'Im Erlösten ist die Erlösung', diese Erkenntnis geht auf: 'Versiegt ist die Geburt, vollendet der Brahma-Wandel, gewirkt das Werk, nichts Höheres gibt es über dieses hier' versteht er da. Sie führen zur Erwachung, o Mönch, deshalb heißen sie Erwachungsglieder.“*<sup>368</sup>

Der fünfte Schritt bei der Betrachtung der Geistesobjekte ist der Blick auf die vier Edlen Wahrheiten, in deren Zusammenhang der Übende die Geistesobjekte betrachtet. Und er sieht sie genau so, wie sie sind: der Wirklichkeit entsprechend. Er versteht das Leiden der Wirklichkeit entsprechend, er versteht den Ursprung des Leidens der Wirklichkeit entsprechend, er versteht das Aufhören des Leidens der Wirklichkeit entsprechend und er versteht den Weg zum Aufhören des Leides der Wirklichkeit entsprechend.

Es ist nicht bedeutsam, ob jemand die vier Grundlagen der Achtsamkeit in sieben Jahren entwickeln kann oder schon nach sieben Tagen. Es wird ihn eine von zwei Früchten erwarten, sagt der Buddha, nämlich entweder die letztendliche Erkenntnis im Hier und Jetzt, die die Gewissheit des *Arahat*<sup>369</sup> bezüglich seiner endgültigen Befreiung darstellt oder, wenn noch eine Spur von Anhaften übrig ist,

---

<sup>368</sup> [http://www.palikanon.com/samyutta/sam46.html#s46\\_5](http://www.palikanon.com/samyutta/sam46.html#s46_5)

<sup>369</sup> Nyanatiloka: *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*. Buddhist Publication Society 1980.

Ariya-puggala or simply ariya: noble persons...(…)…; the one realizing the path of Holiness: arahatta-magga; arahat = the Holy One

Nichtwiederkehr. Und so „also geschah es bedingt durch dies, daß gesagt wurde: 'Ihr Bhikkhus, dies ist der Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nibbāna - nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit.'“<sup>370</sup>

In jedem von uns ist etwas, das über allem steht, was man besitzen kann, was des Anhaftens scheinbar lohnte: es ist unser Geist, den wir durch Achtsamkeit zur Ruhe bringen können um Klarsichtigkeit zu erlangen. Und so war es einige Abschnitte zuvor auch noch im Yoga formuliert: die Wellen an der Oberfläche des Sees zur Ruhe bringen, um bis zum Grund blicken zu können.

Achtsamkeit bedeutet: im Hier und Jetzt leben. Und so sagt Shunryu Suzuki in der ganzen Klarheit der Zen-Tradition: „Zen ist keine irgendwie besondere oder verfeinerte Lebenskunst. Unsere Lehre heißt: einfach leben, immer in der Realität, in deren genauem Sinn.“<sup>371</sup>

Ohne es zu beabsichtigen, ist man jetzt auch wieder inmitten der Worte des Patanjali der Sūtra I.1 eingetaucht: „Jetzt“, schreibt er, und „Disziplin“. Und auch genau so, von Buddha aber umfassender ausgeführt, sind auch die Erfordernisse für das Beschreiten des mittleren Weges: rechte Achtsamkeit und rechte Anstrengung, aufmerksam und bewusst sein, im Jetzt sein.

Achtsamkeit bedeutet unsere Geisteshaltung in jeder Situation so zu sehen, wie sie wirklich ist, ohne etwas beschönigen zu wollen. Zu sehen, wovon sie getragen wird, die dahinter stehenden Gefühle zu sehen, den eigenen Körper spüren. Achtsamkeit ist eine weite Offenheit, auch bildlich gesprochen ein weites Feld der Klarheit, ohne nebelige Illusionen, in dem alles was entsteht, alles was im ersten Moment anziehend wirkt, vergehen wird, vergänglich ist und das können wir sehen und beobachten und in uns spüren und so scheint alles mit der Zeit dann doch viel weniger begehrenswert zu sein, als in diesem ersten Moment der Begierde, des

---

<sup>370</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m010z.html>

<sup>371</sup> Beck, Charlotte Joko: *Einfach Zen*. Knaur. Esoterik, zitiert aus: Suzuki, Shunryu: *Zen-Geist – Anfänger-Geist. Unterweisungen in Zen-Meditation*. Zürich, München, Berlin. 1996

Anhaftens. Achtsam sein bedeutet auch den Körper und den Geist verbinden, achtsam auf den Körper zu sehen, Bewegung zu machen, achtsam zu essen bedeutet mäßig zu essen, man kann nicht viel essen, wenn man achtsam ist.<sup>372</sup> Achtsam zu leben bedeutet auch achtsam zu schlafen, auf den Körper hören, zur Zeit ins Bett zu gehen. Man kann nicht achtsam rauchen oder achtsam Alkohol trinken, weil man sofort merkt, wie ungesund es ist. Die beste Methode mit etwas Unheilsamen aufzuhören ist es achtsam zu sein. Und aus genau diesem Grund benötigt der Buddhismus keine Moralvorschriften, denn wir müssen nur in uns hineinhören, achtsam sein.

Achtsamkeit bedeutet das Leben so anzunehmen wie es ist, sich mit den Kindern freuen zu können und über sich selbst zu lächeln und über all die Narreteien, in die sich man sich gerade wieder verrannt gehabt hat. Und genau in diesem Annehmen des Lebens so wie es ist, besteht der Weg aus dem Leiden heraus in unser tatsächlich tiefes, wahres Sein, in freudvoller Stille. Achtsamkeit bedeutet das Leben in freudvoller Stille anzunehmen, so wie es ist, um seiner selbst Willen und ohne Zielen nachzujagen, auch keinen spirituellen. Suzuki wieder: *„Im Bewusstsein des Anfängers gibt es keinen Gedanken: „Ich habe etwas erreicht.“ Alle egozentrischen Gedanken begrenzen unser umfassendes Bewußtsein. Haben wir keinen Gedanken an Erfolg und Ansehen, denken wir nicht an uns selbst, so sind wir richtige Anfänger. Dann können wir tatsächlich etwas lernen. Die Geisteshaltung des Anfängers ist die des Mitgefühls. Wenn unser Geist mitfühlend ist, dann ist er grenzenlos.“*<sup>373</sup> Mitgefühl selbst verbleibt jedoch nicht im spirituellen Rahmen des Buddhismus. Mitgefühl weist vielmehr auch darauf hin, die Konstruktion der starren Subjekt-Objekt-Abgrenzung von Grund auf zu modifizieren und die seit der neuzeitlichen Entwicklung der Naturwissenschaften maßgebende Denkungsart in stiller, sanfter Weise zu hinterfragen.

Wieder scheint es, als wäre die buddhistische Grundhaltung naiv und passiv. Aber Buddhismus bedeutet, die vom Ego konzipierte und gesteuerte Sichtweise niemals

---

<sup>372</sup> Eine nette Anekdote ist es, dass die Wiener Linien seit Dezember 2012 im öffentlichen Verkehr den akustischen Hinweis geben: „Bitte seien sie achtsam...(...)...“

<sup>373</sup> Suzuki, Shunryu: *Zen-Geist Anfänger-Geist. Unterweisungen in Zen-Meditation*. Zürich, München, Berlin. 1996. S.22

zum Zentrum der Anschauung und der Erkenntnis zu machen. Versucht man die Welt aus der Sicht des Ego-Konzeptes zu sehen, gerät man sogleich außerhalb des Prinzips von *anicca*, nämlich die Welt in ihrer Räumlichkeit und Zeitlichkeit als stets im dynamischen Wandel befindlich zu verstehen. Die aufmerksame Anschauung dieses Wandels und die Bereitschaft, sich in diesem Wandel „egolos“ mitzubewegen, ist eine der Grundlagen in buddhistischer Erkenntnis gelebten Seins.

Ein Buddhistisches Gespräch führen, bedeutet ein achtsames Gespräch führen. Ein achtsames Gespräch führen, bedeutet in erster Linie: Innehalten, zuhören, offenen Geistes sein, zu versuchen die eigenen Meinungen verwehen zu lassen, sie blockieren uns nur. „*„Meine Meinung ist richtig“ ist die einzig falsche Antwort der Welt.*“<sup>374</sup> Wir sollen nicht vorher bewerten, sondern achtsam sein, die Welt des Anderen erkennen, so wie sie ist. „*Durch innere Wandlung wandelt sich das Außen, auch wenn es noch so langsam nachfolgt.*“<sup>375</sup>

Achtsam sein bedeutet dankbar sein. Dankbar sein für diesen Moment des Weges. Den Atem zu spüren, zu sitzen, wie die Füße den Boden berühren, der Schreibtisch, das Licht der kleinen Lampe, die Wärme im Raum, der Geruch der Kerze, diese Zeilen zu schreiben. Achtsam sein bedeutet dankbar für die Welt sein. Achtsam sein bedeutet auch dankbar den anderen Menschen gegenüber sein, die es ermöglichen diesen Weg gehen zu können. In einem Vortrag im Dezember 2013 in Wien, erläutert der Tibetische Mönch Khenpo Chodrag Rinpoche das *Bodhicitta*<sup>376</sup>-Ideal des Mahayana-Buddhismus. „*Es gibt keine Möglichkeit Nirvāṇa zu erreichen, ohne das Wohl der Anderen mit zu berücksichtigen, dankbar zu sein*“, für die Zuwendung und die Hilfsbereitschaft, die sie uns in ewigen Vorleben erwiesen haben.<sup>377</sup>

---

<sup>374</sup> Bhante Dr. Seelawansa in einem Gesprächsabend im November 2013

<sup>375</sup> Ehrw. Nyanaponika Maha Thero: <http://www.dhammadzentrum.at/>

<sup>376</sup> *The Seekers Glossary of Buddhism*. Sūtra Translation Committee of the United States and Canada. 1998. „Bodhi Mind“ = Skt / Bodhicitta; The spirit of Enlightenment, the aspiration to achieve it, the Mind set on Enlightenment. It involves two parallel aspects; i) the determination to achieve Buddhahood and ii) the aspiration to rescue all beings.

<sup>377</sup> December 13th and 14th, 2013, Khenpo Chodrag Rinpoche, Introduction to Mahayana Buddhism and Introduction to Tibetan Buddhism, Translation: Kiki Ekselius. Typed during the lecture by Andrea Höbarth, not corrected. Copyright: Buddhadharm Zentrum, Karma Samphel Ling, Vienna, Austria: Auszug aus dem Vortrag: „It is in dependence upon considering all sentient beings, their needs, and the kindness that they have shown one that one is able to generate Bodhicitta, which is the very foundation for Mahayana Buddhism. That alone is a reason for considering the welfare of others because it is in dependence on them that one is able to give rise to Bodhicitta and finally actualize Bodhicitta. Enlightenment is attained in dependence

Die Achtsamkeit verankert den Geist fest in der Gegenwart, sodass er nicht in Vergangenheit und Zukunft herumirren kann, mit all seinen Erinnerungen, Ängsten und Hoffnungen. Die Achtsamkeit kann die Impulse steuern, in denen man Verlockungen auf der Stelle nachgeben muss und Missliebigen angewidert ablehnt, sie zeigt uns, was wirklich ist, ohne gleich zu werten, eingelernte Muster in voller Emotionalität abzurufen und dadurch jene Distanz und Klarheit zu verlieren, die die Tiefe und Weisheit des Weges in sich hätte. In der Kasi-Bhāradvāja-Sutta antwortet der Buddha einem Pflüger, der ihn nach seiner Tätigkeit fragt, die ihn doch ernähren sollte, so:

*„Vertrauen ist das Saatkorn und Askese ist der Regen; - Die Weisheit: Joch und Pfluggestell.*

*Scham ist die Deichsel und der Geist die Bindung; - Die Achtsamkeit ist Pflugschar und der Treibstock.“<sup>378</sup>*

Und so ist alles zuvor Gesagte in dieser kurzen Lehrrede enthalten: Vertrauen, Mäßigung, Weisheit, Dankbarkeit, Geist und Achtsamkeit. Wenn all dies zusammengefügt wird, dann wird die Frucht „das Erwachen“ sein. Und aus all dem bislang Gesagten zeigt sich, dass die Achtsamkeit von so außergewöhnlicher Bedeutung für den Buddhistischen Lebensweg ist, dass es, genau genommen, gar keinen Buddhistischen Lebensweg ohne Achtsamkeit geben kann.

4 Selbst oder Nicht-Selbst: das Ziel bleibt gleich

4.1 Das bisher Gesagte

Aus dem Veda entwickeln sich im Laufe von tausenden von Jahren die vielleicht schönsten Philosophien unserer Welt. Geheimnisvoll, sanft, aggressionslos, auf samtigen Wegen. Alles, was im alten Indien gedacht worden ist, die ganze indische Philosophie, hat ihren Ursprung in diesen erhabenen und gleichzeitig geheimnisvollen Gedanken. Diese Philosophie ist *śruti*, das Gehörte, von den

---

upon sentient beings; there is no other way in which enlightenment is possible. So for the person who desires to attain enlightenment, sentient beings at large are very, very important because without them enlightenment is not possible.“

<sup>378</sup> [http://www.palikanon.com/khuddaka/sn/sn\\_i04\\_82.html](http://www.palikanon.com/khuddaka/sn/sn_i04_82.html)

Göttern an die Menschen überlieferte immerwährende Wahrheit, von Generation zu Generation mündlich weitergegeben. In den Gesängen und Ritualen der in älteste menschliche Vorzeit zurückreichenden vedischen Kultur, wurzeln jene Gedanken, die sich ihrer Entschlüsselung all denen hartnäckig widersetzen, die nicht „*rein in der Seele und erwacht in der Erkenntnis waren*“, wie dies Aurobindo sagt<sup>379</sup>.

Aus dem Veda entstehen eine Vielzahl von *darśanas*, Lehren, durch die man, so nimmt dies beispielsweise der Yoga für sich in Anspruch, so wie man sich selbst im Spiegel sieht, das eigentliche „Selbst“, die tatsächliche, unverfälschte Wahrheit sehen kann. Die *darśanas* anerkennen, grob geschieden, den Veda als Fundament, dies sind die orthodoxen Lehren, wie beispielsweise der Saṅkhyā, der Yoga oder der Vedānta, oder sie tun dies aus den verschiedensten Gründen eben nicht, dies sind die heterodoxen Lehren, allen voran der Buddhismus. Diese Lehren können aber auch theistisch sein, wie der Vedānta, oder atheistisch, wie der Saṅkhyā, der Yoga und der Buddhismus, wobei die vermutete „Gottlosigkeit“, also die Rückführung des Mannigfaltigen auf einen einzigen Urgrund, im Saṅkhyā und somit auch im Yoga vielleicht doch auch nur von der Deutung des jeweiligen Gelehrten abhängig zu sein scheint.<sup>380</sup>

Yoga und Buddhismus, dies sind zwei der Lehren aus dieser Wurzel, deren hohen, schönen Zielen, *mokṣa* im Yoga und *nirvāṇa* im Buddhismus, Erlösung und Befreiung beides, der sich stetig Übende auf ähnlich wählenden Wegen zu nähern vermag. Irgendwann im Laufe ihrer Geschichte, muss den Menschen aufgegangen

---

<sup>379</sup> Aurobindo, Śrī: *Das Geheimnis des Veda*. Gladenbach 1997.S.18

<sup>380</sup> Siehe dazu auch: <http://de.wikipedia.org/wiki/Samkhya>: In einer langen Liste von Indizien zeigt Helmuth von Glasenapp, dass der genannte Autor des *Samkhya-Sūtra*, der Rishi Kapila, als Theist oder Panentheist zu bezeichnen ist. So behaupten viele indische Schriftsteller der späteren Zeit, wie Madhva, Vallabha und andere, Kapila hätte ein Samkhya gelehrt, das den Upanishaden entsprach. Auch im Mahābhārata treten Kapila und seine Schüler als Vertreter des Panentheismus und Streiter für die Sache Gottes auf. In den Purāṇas wird Kapila mit der Lehre vom All-Geist in Verbindung gebracht. Alle älteren Texte lassen nur den Schluss zu, dass mit Samkhya eine Lehre bezeichnet wurde, die einen Universalen Geist als Urgrund der Vielheit annahm und sich im Aufzählen der Weltelemente von den älteren Upanishaden unterschied. Dieser Umstand gibt eine Erklärung dafür, dass in den Upanishaden, in der Bhagavad-Gīta und in den Purāṇas Vedānta und Samkhya nicht als Gegensätze erscheinen. Im *Samkhya-Karika* von Ishvarakrishna greift der Autor die Lehre vom Dasein eines Weltenherrn Ishvara nicht an, vielmehr wird das Gottesproblem überhaupt nicht behandelt. Erst die Kommentatoren zur Karika führen Gründe gegen das Dasein eines Ishvara an, so dass von 500 nach Christus an das klassische Samkhya eine ausgesprochen anti-theistische Haltung vertrat. Dennoch versuchte Vijnanabikshu (16.Jh.), dessen Kommentar *Sāmkhyapravacanabhāṣya* als sehr wichtiges Werk eingeschätzt wird, den Samkhya mit dem theistischen Yoga und dem Vedānta zu einem theistischen "nichtunterscheidbaren Nichtdualismus" (*avibhagādvaita*) zu vereinen.

sein, dass das, was die Menschen wirklich ausmacht, tief in ihnen verborgen liegt, dass man durch die Befreiung von der sinnlichen Welt, die Schwellen zu den Geheimnissen dieses tiefen Selbst tatsächlich überschreiten kann.

Siddharta Gautama, der Fürstensohn, der als erster, diesen, seinen Weg zur Erleuchtung geht und seither der Buddha genannt wird, hinterlässt ein spirituelles Werk, das rund 84.000 Lehrreden, die in 108 Büchern<sup>381</sup> niedergelegt sind, umfasst, teils kürzere, teils längere, eine ungeheure Sammlung, die präzise und stets aus eigener Erfahrung heraus, den unbefreiten Menschen jene sinnlichen Scheinwelten vor Augen führt, die Schritt für Schritt überwunden werden können, um seinen Weg bis an das Ende nachzugehen, *nirvāṇa* zu erreichen.

Auf der anderen Seite, die aber vielleicht gar keine andere Seite ist, sondern auch - viele Schlüsselbegriffe betreffend - oft fast deckungsgleich, ein anderer Gelehrter Indiens, der etwa 300 Jahre nach Siddharta Gautama gelebt haben soll, der eine spirituelle Konzeption niederschreibt, die seit tausenden Jahren gelebt wird, bis zu ihm, in ihrer Tradition nur mündlich weitergegeben, von Lehrer zu Schüler, still, geheimnisvoll, der Askese zugetan. Patanjali braucht nur 195 kurze Sūtras, Lehrsätze, um die ganze Philosophie des Yoga vollständig zu beschreiben. Patanjali, über den so gut wie nichts bekannt ist, nützt aber dabei und stützt sich auf die Ausarbeitungen eines anderen *darśanas*, des Saṅkhyā, und setzt dessen Kenntnis voraus. Als Schöpfer des Saṅkhyā gilt Kapila, der nur wenige Kilometer von Buddhas Heimatort entfernt gelebt haben soll.

Saṅkhyā und Yoga kommen in den Sūtras ihrer Lehren sehr rasch zu ihrem Ausgangspunkt, dem menschlichen Leiden und ihrem Bestreben die Menschen vom Leid zu befreien. So heißt es in der ersten Sūtra der Saṅkhyā-Karika: „*Aus dem Leiden, welches durch drei Arten von Schmerz verursacht wird, entsteht eine Sehnsucht diese Schmerzen auszulöschen...(...)*...“<sup>382</sup>. Das Streben nach innerer Ruhe und tiefem Glück ist der Kern all der alten Lehren, die je nach Ausprägung, mehr oder weniger intensiv, von Meditation begleitet werden, wobei einige dieser

---

<sup>381</sup> Nydahl, Ole: *Dharma Belehrungen. Einführung in die Lehre Buddhas*. Wien 1989. S. 7

<sup>382</sup> Virupakshananda, Swami: *Samkhya Karika of Īśvara Kṛṣṇa. With the Tattva Kaumudī of Śrī Vacaspati Misra*. Mylapore 1995. S. 2

Lehren, allen voran der Yoga und der Buddhismus, die Meditation überhaupt in das Zentrum ihres Gebäudes stellen. Ein tiefes Verständnis der alten Texte und ihrer Weisheiten scheint ohne Meditation schlichtweg denkunmöglich, da das Verständnis dieser Lehren über ein intellektuelles Verstehen weit hinaus geht, sie sind nur durch Versenkung erspür- und umsetzbar.

Patanjali schreibt in den Sūtras II.10 und II.11, dass die unheilvollen seelisch-geistigen Vorgänge durch leidvolle Spannungen verursacht und durch Meditation aufzulösen sind. Diese leidvollen Spannungen entstehen durch das irrtümliche Identifizieren des wahren Selbst – des *puruṣa* - mit *prakṛti*, der materiellen Welt. Denn was immer wir in unserem Leben als lust- oder freudvoll empfinden, alles kommt mit einem schalen Beigeschmack und der heißt Trauer oder Leid. Daher sagt Patanjali in der Sūtra II.15: *„Pariṇāma-tāpa-samskāra-duḥkhair guṇa-vṛtti-virodhācca duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ – Aufgrund der Leiden, die durch Veränderung, die Bedrückung und die unterbewussten Eindrücke entstehen, und weil die Bewegungen der Kräfte der Natur sich gegenseitig stören, erkennen die unterscheidenden Wesen, daß alles Leid ist.“*<sup>383</sup>

Jedes Ereignis verursacht am Ende doch Leid, auch wenn es noch so schön anfängt, am Ende steht ein kleines Leid, zumindest das. Und je größer die Freude zu sein scheint, desto größer ist der Schmerz, das Leid. *„pariṇāma“*<sup>384</sup>, das Ergebnis eines Ereignisses, sagt Patanjali, bringt Schmerz. Das Warten auf ein Ereignis, die Erinnerung an ein Ereignis, die Angst zu verlieren, die Erinnerung an das Verlorene, alles scheint schmerz- und leidhaft.

Ruhe und Glück sind aber immer in uns, sie sind nur nicht in den materiellen Objekten der Welt zu finden. Wir müssen uns nur disziplinieren, nicht in unseren Wünschen, Träumen, Erinnerungen leben, im Hier und Jetzt sein. Aurobindo schreibt: *„Alle unter dem Namen Yoga zusammengefassten Methoden sind spezielle psychologische Prozesse, die sich auf eine festgelegte Wahrheit der Natur gründen und aus unseren normalen Funktionen Mächte und Resultate entwickeln, die zwar*

---

<sup>383</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 97

<sup>384</sup> <http://spokensanskrit.de/index.php?script=HK&beginning=0+&input=parinama&trans=Translate&direction=AU> „parinama“: effect, fruit, product, end, ...

*immer latent vorhanden sind, aber in den gewöhnlichen Abläufen der Natur nicht leicht und nicht oft in Erscheinung treten.*<sup>385</sup>

Aurobindo, Patanjali, der Buddha, die Weisen und Gelehrten der östlichen Kulturen, haben das Irrlichtern der Menschen in den sinnlichen Welten klar gesehen. Eilenstein beschreibt den Weg des Lao Tse, als dritten großen Weisen Asiens, aus dieser Zeit des Umbruchs<sup>386</sup>, in der alle großen philosophischen Systeme unserer Welt geschaffen wurden, als *„empfohlenes Fließen gibt die Möglichkeit, im Hier und Jetzt zu leben statt sich an der Vergangenheit oder an der Zukunft festzuklammern und deshalb die Gegenwart nicht zu sehen und anzunehmen und folglich unter ihr zu leiden, weil man mit ihr „zusammenstößt.“*<sup>387</sup>

Ebenso wie der Saṅkhyā setzt die Lehre des Siddharta Gautama, des *Tathāgata*, mit der Erkenntnis des Leidens ein. In der im Mahāvagga niedergeschriebenen Erwachung des Buddha<sup>388</sup>, ist die Erkenntnis von der Bedingten Entstehung, die Unwissenheit, die zur Anhaftung an sinnliche Gegebenheiten führt und dadurch das karmische Rad des *saṃsāra* in Bewegung hält, dargestellt.

Das Leiden ist der psychische Ausgangspunkt der südostasiatischen spirituellen Wege, aber die Erkenntnis des Leidens und seiner Ursachen geben dem Menschen die Möglichkeit, den achthgliedrigen Pfad des Patanjali oder den achtfachen Pfad, den mittleren Weg, des Buddha zu gehen, inneren Frieden und Ruhe und für die weit Vorangeschrittenen noch viel mehr, *mokṣa* oder *nirvāṇa* zu finden.

Der Schleier der *māyā*, der Illusion, der unerklärlichen Kraft der Götter, verursacht jene Unwissenheit, die das Begehren entstehen lässt und den damit verbundenen Willen, der das karmische Rad des *saṃsāra* in Bewegung hält und damit für Wiedergeburt und neues Leid sorgt.

---

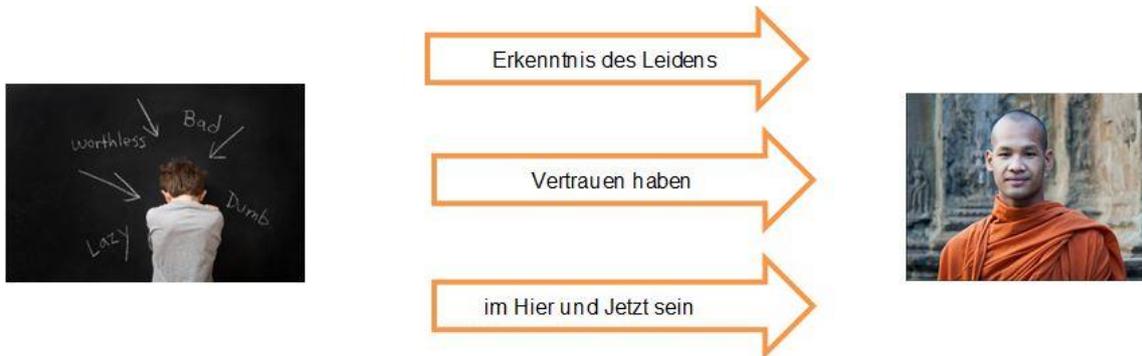
<sup>385</sup> Aurobindo, Śrī: *Die Synthese des Yoga*. Bellnhausen 1972. S. 15

<sup>386</sup> gemeint ist die von Karl Jaspers in „Vom Ursprung und Ziel der Geschichte“ so genannte „Achszeit“.

<sup>387</sup> Eilenstein, Harry: *Das Geheimnis des Seelenfriedens: Die Essenz der Weisheitslehren der Menschheit*. Norderstedt 2008. S.81

<sup>388</sup> <http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/>

Dies ist, sehr vereinfacht dargestellt, der Handlungsbogen der Lehren, eine äußere Struktur. Aber im gleichen Atemzug, immer präsent, das Leben des Übenden bestimmend, besteht eine innere Grundhaltung, die das Begehen dieses Weges ermöglicht, sie soll in der untenstehenden Graphik dargestellt werden.



Wenn man den Lehren folgen möchte, dann gibt es einen Weg aus dem Leiden, dies ist hier mit „Vertrauen haben“ bezeichnet, Vertrauen haben in die Lehren des Buddha und Patanjalis, dass sie trotz aller Hindernisse den richtigen Weg darstellen, auch wenn Einsamkeit und Selbstzweifel an der Seele nagen. „Bleib nicht stehen“, sagt der Buddha, „gehe weiter“, wenn es gegen den Strom geht, „*pratiprasava – der Weg gegen die Strömung*“<sup>389</sup> bei Patanjali.

Derjenige, dem es gelingt, die Zukunft sein und die Vergangenheit ruhen zu lassen, der ist im Hier und Jetzt, wie in der Sūtra I.1 des Patanjali beschrieben, er ist „achtsam“ wie die Lehre des Buddha sagt. Aber was ist die Lehre des Buddha, dieses „Achtsam-Sein“? Es ist, vereinfacht gesagt, „Unheilsames vermeiden, Heilsames tun, den Geist reinhalten“. Das Unheilsame vermeiden, dies sind Gier, Hass und Verblendung, die drei unheilsamen Wurzeln, dies ist nur im Hier und Jetzt möglich. Achtsam sein bedeutet in der Gegenwart leben. Wenn Gier und Hass entstehen, muss man in der Gegenwart bleiben, nur beobachten, nicht verdrängen, nicht identifizieren, nicht reagieren. Die Gier vor sich hin stellen und sich sagen: „die Gier ist in mir. Ich bin nicht gierig, Gier ist in mir.“ Und sich selbst beobachten, die Gier beobachten, so wie den Atem, der kommt und geht, denn auch die Gier und der Hass kommen und gehen. Aber dies ist nur im Hier und Jetzt möglich. Niemand kann

<sup>389</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 97

diesen unheilsamen Gedanken entrinnen, man kann sich nicht davor zurückziehen, die Türen zumachen, auf einen Berg steigen, denn die unheilsamen Gedanken durchdringen jede Mauer. Es gibt nur eine Möglichkeit: immer in der Gegenwart leben, immer im „*en-soi*“ des Jean-Paul Sartre leben<sup>390</sup>, vor der Subjekt-Objekt-Trennung. Wenn man atmet, dann atmet man, wenn man arbeitet, dann arbeitet man, wenn man isst, dann isst man, immer im Jetzt.

Nach der Lehre des *Saṅkhyā* und des *Yoga* des Patanjali erfolgt die Befreiung aus dem Rad des *saṃsāra* genau in diesem Moment, in dem das ruhende, inaktive, nur betrachtende Selbst erkennt, dass es sich ausschließlich durch das Blendwerk der *māyā* fälschlicher Weise mit der materiellen Welt identifiziert hat. Die endgültige Trennung des Selbst, *puruṣa*, von der materiellen Welt, *prakṛti*, ist die gesuchte Freiheit, das „*Gegründetsein in der eigenen Wesensidentität*“, sagt die Sūtra IV.34, es ist dies die letzte Sūtra des Werkes von Patanjali<sup>391</sup>.

Poetischer wird diese Trennung indes im *Saṅkhyā* beschrieben, aus dem Erkennen der beiden Grundprinzipien *puruṣa* und *prakṛti* entsteht das absolute Wissen „*Nicht bin Ich! Nicht ist dies mein! Das ist nicht Ich! Durch dieses Wissen schaut der puruṣa zufrieden und unbeweglich wie ein Zuschauer auf die Materie, die ihren Zweck erreicht hat, die aufgehört hat, etwas hervorzubringen und die sieben ihrer Formen (...) abgelegt hat. Der puruṣa denkt: „Die Materie ist von mir erkannt worden.“, und so wendet sie sich verächtlich von ihm ab. Die Materie denkt: „Ich bin erkannt worden.“, und so hört sie auf, tätig zu sein. Und nun gibt es, selbst wenn puruṣa und Materie noch miteinander verbunden sind, keine wirkenden Ursache mehr für irgendeine Entwicklung.*“<sup>392</sup>

Ganz anders hingegen der Buddhismus. In Gierlosigkeit, in Hasslosigkeit, ohne Verblendung sein, den mittleren Weg gehen, das ist das Ende des Leidens, das Ende von *saṃsāra*, so wird *nirvāṇa* erreicht. In der Nibbuta Sutta antwortet der Buddha einem nach dem *nirvāṇa* fragenden Bráhmānen folgendermaßen: „*Aus Gier, Bráhmāne, von der Gier übermannt - aus Haß, vom Hasse übermannt - aus*

---

<sup>390</sup> Siehe dazu auch Fußnote 211

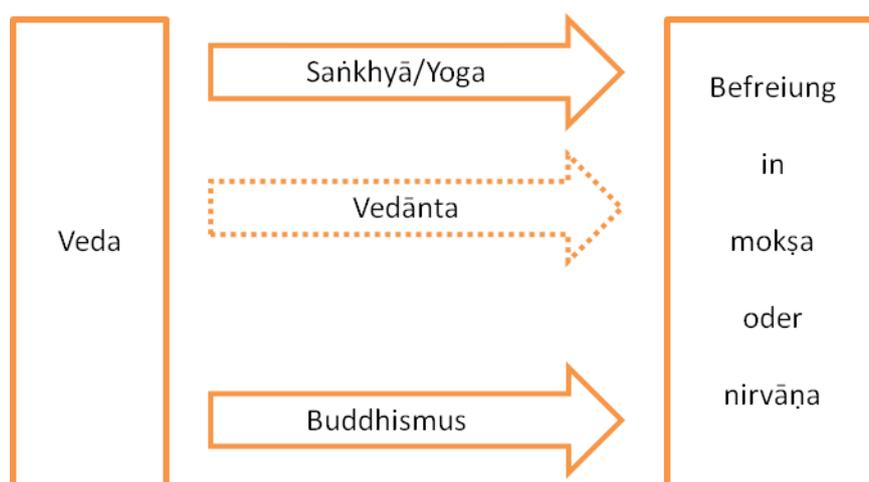
<sup>391</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 187

<sup>392</sup> Shri Ishvarakrishna: *Samkhya-Karika*. Verlag und Übersetzer unbekannt. Sūtras 64-66

*Verblendung, von der Verblendung übermannt, umstrickten Geistes, trachtet man nach seinem eigenen Schaden, trachtet man nach anderer Schaden, trachtet man nach beiderseitigem Schaden, erleidet man geistigen Schmerz und Kummer. Ist aber die Gier aufgehoben - ist der Haß aufgehoben - ist die Verblendung aufgehoben, so trachtet man weder nach eigenem Schaden, noch nach dem Schaden anderer, noch nach beiderseitigem Schaden, erleidet man keinen geistigen Schmerz und Kummer. Derart, o Bráhmane, ist das Nibbāna klar sichtbar.*

*Insofern man, Bráhmane, diese restlose Erlöschung der Gier erfährt, die restlose Erlöschung des Hasses und der Verblendung erfährt, ist das Nibbāna klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich.*<sup>393</sup>

Doch der Veda hat noch eine weitere bedeutende Lehre geboren, den Vedānta, der als die gegenwärtige Hauptströmung des Hinduismus gesehen wird. Die Betrachtung des Vedānta, der im einführenden *Yoga*-Abschnitt schon in seinem Kern dargestellt wurde, ist für den weiteren Gang dieses abschließenden Abschnitts insofern von Bedeutung, als im *Vedānta* die Lehre des individuellen Selbst, *ātman* und die Lehre des universalen Selbst, *bráhman*, ausgearbeitet ist.



<sup>393</sup> [http://www.palikanon.com/angutt/a03\\_052-061.html#a\\_iii56](http://www.palikanon.com/angutt/a03_052-061.html#a_iii56)

Vedānta, ist das Ende des Veda, ist die Hervorhebung der tiefgründigsten Aspekte der Upanishaden und ist die Lehre von *bráhman*, das Ursache der Materie und Grund des Universums ist. In Ergänzung zu dem oben Gesagten stellt sich das Erlösungsmoment der Vedānta-Lehre so dar, dass das individuelle Selbst, *ātman*, in diesem Moment Erlösung aus dem Rad des *saṃsāra* erfährt, in dem es erkennt, dass es in Wahrheit immerwährend identisch mit *bráhman* und nur durch die Schleier der *māyā* verblendet gewesen ist. Dieser Moment des Erkennens gipfelt in dem Satz „*tat tvam asi*“, der auf Grund seiner Bedeutung, im nächsten, kurzen Abschnitt angeschnitten werden soll.

#### 4.2 Zur Bedeutung des Begriffs „*tat tvam asi*“

Dr. Paul Deussen schreibt in den „*60 Upanishads des Veda*“ über den *Chandogya-Upanishad* einleitend folgendes: „*Die Chāndogya-Upanishad ist neben der um weniges umfangreichern Brihadāraṇyaka-Upanishad die größte und bedeutendste jener Sammlungen theologisch-philosophischer Aussprüche, Betrachtungen und Legenden, welche unter dem Namen der Upanishad's und in der Form dogmatischer Textbücher der einzelnen Vedaschulen auf uns gekommen sind.*“<sup>394</sup> Diese leiten, wie Deussen weiter schreibt, auf den Gedanken von *bráhman* und *ātman* über, welcher den gemeinsamen Kern aller Upanishaden bildet.

Der *Chandogya-Upanishad* besteht aus acht Abschnitten, den sogenannten „*Prapathakas*“, wovon der sechste für diese Betrachtung bedeutungsvoll ist. In ihm belehrt der Vater, Aruni, seinen Sohn Cvetaketu „*über das geheimnisvolle Prinzip, welches im Tode, in der Einheit der Blumensäfte, der Wasser, in der Lebenskraft des Baumes, dem Wachstum desselben aus dem Keime, dem im Wasser aufgelösten Salzklumpen, dem Verirrten, dem Sterbenden und dem Ordale*“<sup>395</sup> hervortritt, und dessen Wesen im Weltall wie im einzelnen Menschen verwirklicht ist.“<sup>396</sup>

Aruni beschließt seinen Sohn zu Bráhmanen in die Lehre zu geben, damit dieser das *bráhman* studiert: „ Cvetaketu war der Sohn des Aruni. Zu ihm sprach sein Vater:

---

<sup>394</sup> Deussen, Paul: *Sechzig Upanishad's des Veda*. Leipzig 1921. S. 64

<sup>395</sup> Duden: *Das Fremdwörterbuch*. Mannheim 2006: „Ordal“: Gottesurteil (im mittelalterlichen Recht)

<sup>396</sup> Deussen, Paul: *Sechzig Upanishad's des Veda*. Leipzig 1921. S. 65

„Cvetaketu! ziehe aus, das Bráhma zu studieren, denn einer aus unsrer Familie, o Teurer, pflegt nicht ungelehrt und ein [bloßes] Anhängsel der Bráhmanenschaft zu bleiben.“ Da ging er, zwölf Jahre alt, in die Lehre, und mit vierundzwanzig Jahren hatte er alle Veden durchstudiert und kehrte zurück hochfahrenden Sinnes, sich weise dünkend und stolz. Da sprach zu ihm sein Vater: „Cvetaketu! die weil du, o Teurer, also hochfahrenden Sinnes, dich weise dünkend und stolz bist, hast du denn auch der Unterweisung nachgefragt, durch welche [auch] das Ungehörte ein [schon] Gehörtes, das Unverstandene ein Verstandenes, das Unerkannte ein Erkanntes wird?“<sup>397</sup>

Denn, und so beginnt die Unterweisung, „Gleichwie, o Teurer, durch einen Tonklumpen alles, was aus Ton besteht, erkannt ist, an Worte sich klammernd ist die Umwandlung, ein bloßer Name, Ton nur ist es in Wahrheit“, denn, „seiend nur, o Teurer, war dieses am Anfang, eines nur und ohne zweites“<sup>398</sup>, um schließlich in mehreren Kapiteln auf die Identität von *ātman* und *bráhma* zu weisen und dies mit den berühmten Worten „*tat tvam asi*“ – „das bist du“ zu tun. Aufgrund ihrer besonderen Prägnanz seien das zwölfte Kapitel und insbesondere das zehnte Kapitel hier zur Gänze wiedergegeben.

In der Übertragung von Deussen lautet das zwölfte Kapitel: „Hole mir dort von dem Nyagrodha-Baume eine Frucht.“ — „Hier ist sie, Ehrwürdiger.“ — „Spalte sie.“ — „Sie ist gespalten, Ehrwürdiger.“ — „Was siehst du darin?“ — „Ich sehe hier, o Ehrwürdiger, ganz kleine Kerne.“ — „Spalte einen von ihnen.“ — „Er ist gespalten, Ehrwürdiger.“ — „Was siehst du darin?“ — „Gar nichts, o Ehrwürdiger.“ Da sprach er: „Die Feinheit, die du nicht wahrnimmst, o Teurer, aus dieser Feinheit fürwahr ist dieser große Nyagrodhabaum entstanden. Glaube, o Teurer, was jene Feinheit ist, ein Bestehen aus dem ist dieses Weltall, das ist das Reale, das ist die Seele, das bist du, o Cvetaketu!“ — „Noch weiter, o Ehrwürdiger, belehre mich!“ — „So sei es“, sprach er.“

---

<sup>397</sup> Deussen, Paul: *Sechzig Upanishad's des Veda*. Leipzig 1921. S. 159 ff

<sup>398</sup> Deussen, Paul: *Sechzig Upanishad's des Veda*. Leipzig 1921. S. 160

Und im zehnten Kapitel: *„Diese Ströme, o Teurer, fließen im Osten gegen Morgen und im Westen gegen Abend; von Ozean zu Ozean strömen sie [sich vereinigend], sie werden lauter Ozean. Gleichwie diese daselbst nicht wissen, daß sie dieser oder jener Fluß sind, also, fürwahr, o Teurer, wissen auch alle diese Kreaturen, wenn sie aus dem Seienden wieder hervorgehen, nicht, daß sie aus dem Seienden wieder hervorgehen. Selbige, ob sie hier Tiger sind oder Löwe, oder Wolf, oder Eber, oder Wurm, oder Vogel, oder Bremse, oder Mücke: was sie immer sein mögen, dazu werden sie wiedergestaltet. Was jene Feinheit ist, ein Bestehen aus dem ist dieses Weltall, das ist das Reale, das ist die Seele, das bist du, o Cvetaketu!“*

Dies sind die vielleicht schönsten Zeilen aus der Lehre der Upanishaden. *„Wahrhaft ergreifend ist die Unmittelbarkeit, mit der hier der ganze Inbegriff des geheimnisvollen, höchsten Wesens, die ganze Fülle der Gottheit in dem Angeredeten wiedererkannt wird; die Worte tat tvam asi gelten mit Recht als die Summa aller Upanishadlehren.“*<sup>399</sup> Die Welt, so die Erkenntnis aus dem *Chandogya-Upanishad*, ist eine Illusion, auch das eigene Selbst, *ātman*, ist eine Illusion, denn alles ist in Wahrheit identisch mit dem ewig bestehenden, unveränderlichen Einen, das ohne ein Zweites ist, *bráhma*n. Und so sollen diese Zeilen zum Ausgangspunkt dieser Arbeit überleiten, der sich ein wenig in der nächsten Überschrift widerzuspiegeln scheint, er lautet:

#### 4.3 Ātman oder anattā

Dieser letzte Abschnitt soll zu dem bislang Gesagten noch einen wesentlichen Aspekt hinzufügen. Dieser Aspekt, nämlich die Frage nach dem „Selbst“ oder dem „Nicht-Selbst“ ist für die Lehren und für den Übenden fundamental und führt zu der eigentlichen Frage, wie sie am Beginn der Arbeit gestanden hat, nämlich wo genau *„der Buddha die Philosophien des Veda und der Upanishaden hinter sich gelassen hat und an welchem Punkt sich seine Lehre von den orthodoxen Systemen des alten Indien so zu unterscheiden begonnen hat, dass er als Buddha zum Begründer eines philosophisch-spirituellen Systems geworden ist“*.

---

<sup>399</sup> Deussen, Paul: *Sechzig Upanishad's des Veda*. Leipzig 1921. S. 157

Die Wege selbst, dies hat die Untersuchung gezeigt, unterscheiden sich nicht wesentlich, ja Radhakrishnan schreibt sogar, „...*(der Buddha) hat kein neues Gesetz geschaffen, sondern ein altehrwürdiges wiederentdeckt. Es ist die alte Überlieferung, die den besonderen Notwendigkeiten der neuen Zeit angepaßt ist. Um seine Lehre zu entwickeln, brauchte der Buddha lediglich die Upanishaden von ihren untragbaren Kompromissen gegenüber der polytheistischen vedischen Religion zu befreien, das Jenseitige als für den Verstand unbeweisbar und für die Moral nicht notwendig beiseite zu lassen und den ethischen Universalismus der Upanishaden zu betonen. Der Urbuddhismus – so wage ich hier festzustellen – ist nur eine Erneuerung des Denkens der Upanishaden von einem neuen Standpunkt aus.*“<sup>400</sup>

Dies mag so sein, und nichts liegt ferner, als einem Mann wie Radhakrishnan zu widersprechen, aber diesen einen Aspekt des „Selbst“ oder des „Nicht-Selbst“, der so fundamental erscheint, den lässt er völlig bei Seite.

Im *Phaidon*, einem Dialog des Platon, der zwischen 385 vC. und 378 vC. entstanden ist, entwickelt sich ein Gespräch des Sokrates mit seinen Freunden, welches er kurz vor seiner Hinrichtung führt und in dem dieser über das Fortleben der Seele nach dem Tode spricht. Sokrates bringt als Beweis für die Unsterblichkeit der Seele den Gedankengang, dass weder das Ungerade, noch die Zahl Drei vergänglich sind, was immer passieren mag. Und genau so wenig ist auch das Unwarne und das Unkalte vergänglich, denn, wenn „*jemand Kaltes ins Feuers gäbe, das Unkalte nicht verlöschen und auch nicht vergehen, sondern sich als solches nur entfernen (würde).*“ Und daher „*Wenn wir voraussetzen, dass das Unsterbliche auch unvergänglich ist, gilt dann nicht analog dass die Seele, wenn der Tod an sie kommt, unmöglich untergehen kann? Denn weder kann sie den Tod annehmen noch sterben, analog dazu, dass weder die Drei jemals gerade sein kann noch das Ungerade selbst, oder dazu, dass weder das Feuer kalt, noch keine Wärme im Feuer sein kann.*“<sup>401</sup>

---

<sup>400</sup> Radhakrishnan, Sarvepalli: *Indische Philosophie. Band I. Von den Veden bis zum Buddhismus.* Darmstadt. Baden-Baden. Genf.. S. 307 ff.

<sup>401</sup> Platon: *Phaidon.* Deutsche Bearbeitung von Peter Denker. Jülich 2006. [http://www.uacg.bg/filebank/att\\_4038.pdf](http://www.uacg.bg/filebank/att_4038.pdf)

Der *Chandogya-Upanishad* weist mit: „*dieser (Leib) freilich stirbt, wenn er vom Leben verlassen wird, nicht aber stirbt das Leben*“<sup>402</sup> genau auf diesen Umstand hin, nämlich, dass die Seele nach der Lehre der Upanishaden und daraus folgend auch für den Vedānta, unsterblich ist. Ebenso im zweiten Abschnitt des *Chandogya-Upanishad*, in dem es heißt: „*Es gibt drei Zweige der (religiösen) Pflicht: Opfer, Vedastudium und Almosengeben ist der erste; Askese ist der zweite; der Bráhmanschüler, der im Hause des Lehrers wohnt, ist der dritte, wofern derselbe sich für immer im Hause des Lehrers niederläßt. Diese alle bringen als Lohn heilige Welten; wer aber im Bráhman feststeht, geht zur Unsterblichkeit ein.*“<sup>403</sup>

In der *Māndūkya-Upanishad* heißt es im vierten Teil<sup>404</sup>:

*„Alle Wesen sind ursprünglich  
Unbegrenzt und dem Baume gleich (...),  
Und nicht ist irgendwo Vielheit  
Unter ihnen, in keinem Sinn.*

*Alle Wesen sind ursprünglich  
Urerweckte (ādibuddha), das ist gewiß; –  
Wer dieses sich genug sein läßt,  
Der ist reif zur Unsterblichkeit.“*

Und so heißt es weiter: „*wer das Upanishadwerk des Nārāyana studiert, der wird befreit von allem Argen, der wird befreit von allem Furchtbaren, der erlangt alle Wünsche und erlangt alle Welten, und zum Bráhmansein eingehend, geht er ein zur Unsterblichkeit, (...).*“<sup>405</sup>

Im Erkennen der Wesensidentität der unvergänglichen individuellen Seele, *ātman*, mit der universalen, kosmischen, ewig-unveränderlichen Seele *bráhman*, in diesem

---

<sup>402</sup> Deussen, Paul: *Sechzig Upanishad's des Veda*. Leipzig 1921. S. 167

<sup>403</sup> Deussen, Paul: *Sechzig Upanishad's des Veda*. Leipzig 1921. S. 97

<sup>404</sup> Deussen, Paul: *Die Māndūkya-Upanishad des AtharvaVeda mit der Kārikā des Gaudapāda über dieselbe*. Übersetzung, Einleitung und Kommentar: Paul Deussen (Kiel 1897/1905) Sanskrit-Text (der Upanishad) gemäß Eighteen principal Upanishads ed. V.P.Limaye und R.D.Vadekar Pune 1958 transkribiert und ins Netz gestellt von Hans Zimmermann, Görlitz 2012; <http://12koerbe.de/hanumans/mandukya.htm>: Mandukya Karika IV, 91-92

<sup>405</sup> Deussen, Paul: *Sechzig Upanishad's des Veda*. Leipzig 1921. S. 748

Moment, in dem der Schleier der *māyā* endgültig bei Seite geschoben wird und dem Übenden das „*tat tvam asi*“ vollkommen klar erscheint, in diesem Moment haben Leid und Wiedergeburt ein Ende und die Seele ist erlöst, dies ist die Lehre des Vedānta und der Upanishaden.

Anders dieser Moment der Erlösung in der Philosophie des Saṅkhyā und des Yoga. Beide sind, wiewohl zu den orthodoxen Systemen gehörend, vom Vedānta in einem wesentlichen Aspekt unterschieden. Hat der Vedānta das *brāhman* als Urgrund, als Ewig-Seiendes, als Eines-ohne-Zweites, so haben Saṅkhyā und Yoga genau dieses nicht, sie sind in Abwandlung des soeben gesagten ein Zweifaches-ohne-Erstes, ihre beiden Prinzipien *puruṣa* und *prakṛti* bestehen von Anfang her und bestehen in alle Ewigkeit, so heißt es im Saṅkhyā in der dritten Sūtra, dass es „...(...)...sowohl *prakṛti* (*ursprüngliche Form*) als auch *vikṛiti* (*Umgestaltungen...(...)...*“ gibt und, dass „*der puruṣa* weder *prakṛti* noch *vikṛiti* (*ist*)“<sup>406</sup> und später in Sūtra 21: „*damit der puruṣa* die *prakṛti* (*Materie*) sieht...(...)...findet die Verbindung von *puruṣa* und *prakṛti* statt, die der Verbindung eines Lahmen und eines Blinden gleicht. Daraus geht die Schöpfung hervor.“<sup>407</sup>

Die Systeme des Saṅkhyā und des Yoga sind atheistisch. Richard Garbe schreibt: „*Das Sāmkhya-System erkennt zwei von Ewigkeit her und bis in alle Ewigkeit hin existierende, aber ihrem innersten Wesen nach verschiedene, also aus keinem höheren einheitlichen Princip abzuleitende Dinge an: die Materie und die Seelen.*“<sup>408</sup>

Die Seelen selbst besitzen keine Qualitäten. Sie sind, nach Garbe „*unveränderlich, willenlos, und unberührt von Freude, Schmerz und allen sonstigen Affectionen*“, er bezeichnet sie als „*ātman, pums, puruṣa*“.<sup>409</sup> Da in jedem Lebewesen eine Seele innewohnt, gibt es eine Vielzahl von Seelen, *puruṣas*, auch dies ist letztlich ein markanter Unterschied zum Vedānta. Die Nichtunterscheidung der Seele von der Materie führt zu diesem Zustand des Gebundenseins und des damit verbundenen Leidens, welche, wie in den vorangegangenen Abschnitten bereits ausgeführt, beide

---

<sup>406</sup> Shri Ishvarakrishna: *Samkhya-Karika*. Verlag und Übersetzer unbekannt. Sūtra 3

<sup>407</sup> Shri Ishvarakrishna: *Samkhya-Karika*. Verlag und Übersetzer unbekannt. Sūtra 21

<sup>408</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896. S. 17

<sup>409</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896. S. 28

in dem Moment aufgehoben werden, in dem die Seele, *puruṣa*, erkennt. „Dieser Zustand des Gebundenseins (...) ist gleichbedeutend mit dem bewussten Leben...(...)“, während die Seele nach der Erkenntnis, eigentlich nach der Befreiung von der Materie und dem damit verbundenen Leid „aber in absoluter Bewusstlosigkeit“ erlöst ist<sup>410</sup>, und dieser Moment im Yoga des Patanjali in der Sūtra IV.34 „...(...)...das Gegründetsein in der eigenen Wesensidentität oder die Kraft der geistigen Schau“<sup>411</sup>, wenn der Geist „von der Vorstellung der Selbstbezogenheit“<sup>412</sup> befreit ist und sich der „Erkenntnis durch Unterscheidung zuneigt“<sup>413</sup>, „das Bewußtwerden einer schon bestehenden, doch durch die Unwissenheit verschleierten Situation.“<sup>414</sup>

Bestehend nämlich insoferne, als die Seele ohnedies tatsächlich immer frei ist und sich nur durch die unglückliche Bindung an die Materie selbst fesselt. Letztlich, nachdem der *puruṣa* seinen Wesensunterschied zur *prakṛti* erkannt hat, ruht die befreite, ewige und unveränderliche Seele in einem dem Tiefschlaf ähnlichen Zustande, bis hin in alle Ewigkeit.

Doch genau diese Gedankengänge, von einer Seele, die in ihrer Unveränderlichkeit ewiglich besteht und auch so Befreiung erfährt, sei es, in dem sie in *bráhma*n Ruhe findet oder wie in der Saṅkhyā-Yoga-Philosophie in sich selbst zur Ruhe kommt, genau diese Gedankengänge von der Unveränderlichkeit der Seelen im schier endlosen Kreislauf an karmisch bedingten Wiedergeburten wird der Buddha nicht mitgehen. Genau an diesem Punkt unterscheidet sich die Lehre des Buddha radikal von den beiden oben genannten orthodoxen Lehren, denn wie der Buddha in der Uppādā Sutta sagt: „Dies erkennt und durchschaut der Vollendete, und hat er es erkannt und durchschaut, so lehrt er es, zeigt es, macht es bekannt, verkündet es, enthüllt es, legt es auseinander und macht es offenbar, daß alle Gebilde vergänglich

---

<sup>410</sup> Garbe, Richard: *Samkhya und Yoga*. Strassburg 1896. S. 31 ff.

<sup>411</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. S. 187

<sup>412</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. Sūtra IV.25

<sup>413</sup> Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010. Sūtra IV.26

<sup>414</sup> Eliade, Mircea: *Yoga*. Frankfurt am Main, 2004. S. 41

*sind, daß alle Gebilde dem Leiden unterworfen sind, daß alle Dinge ohne ein Selbst sind.*<sup>415</sup>

Und in der Majjhima Nikaya führt er wie folgt aus (gekürzt): *„Was meint ihr wohl, ihr Mönche: Ist die Körperlichkeit vergänglich oder unvergänglich? Vergänglich, o Ehrwürdiger. Sind Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewußtsein vergänglich oder unvergänglich? Vergänglich, o Ehrwürdiger. Was aber vergänglich ist, ist das leidvoll oder freudvoll? Leidvoll, o Ehrwürdiger. Von dem aber, was vergänglich, leidvoll und dem Wechsel unterworfen ist, kann man wohl da mit Recht sagen: „Das gehört mir, das bin ich, das ist meine Persönlichkeit? Nein, o Ehrwürdiger. Was es daher, ihr Mönche, an Körperlichkeit gibt, an Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewußtsein, da hat man der Wahrheit gemäß in rechter Einsicht zu verstehen: „Das gehört mir nicht, das bin nicht ich, das ist nicht meine Persönlichkeit“*<sup>416</sup>

Und so gilt das menschliche Dasein als hohl, weil die als wahr eingebildeten Merkmale wie Unvergänglichkeit, Schönheit und Glück fehlen. *„Wie aber alles elend ist, so ist es auch unpersönlich (anattā) im Sinne von etwas Wesenlosem, da es eben eine solche eingebildete persönliche Wesenheit gar nicht gibt, d. i. ein Selbst, einen Lebenden, einen Handelnden, Fühlenden, Selbstmächtigen. Was nämlich vergänglich ist, das ist elend und außerstande, die durch Entstehen und Hinschwinden bedingte eigene Vergänglichkeit oder Bedrückung zurückzuhalten.“*<sup>417</sup>

Und da die Seele leer von etwas Festem, Bleibendem ist, kann der Buddha in der Visuddhi Magga XVI ausführen:

*„Bloß Leiden gibt es, doch kein Leidender ist da.  
Bloß Taten gibt es, doch kein Täter findet sich.  
Erlösung gibt es, doch nicht den erlösten Mann.  
Den Pfad gibt es, doch keinen Wand'rer sieht man da.*

---

<sup>415</sup> [http://www.palikanon.com/angutt/a03\\_134-146.html](http://www.palikanon.com/angutt/a03_134-146.html)

<sup>416</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/m022n.htm> (gekürzt)

<sup>417</sup> [http://www.palikanon.com/visuddhi/vis20\\_01.htm](http://www.palikanon.com/visuddhi/vis20_01.htm)

*Von Dauer, Schönheit, Glück, Persönlichkeit  
Ist leer die erste und die zweite Wahrheit,  
Von Ichheit leer das Todlose Gebiet,  
Und leer von Dauer, Glück und Ich der Pfad.*<sup>418</sup>

Und so lässt sich aus dem hier Beschriebenen zusammenfassen, dass die Lehre von der Leere, das heißt die Lehre von dem Fehlen einer festen, unveränderlichen Persönlichkeit „*die Kernlehre des ganzen Buddhismus,...(..)...die einzig wirklich spezifisch buddhistische Lehre (ist), mit der das ganze buddhistische Lehrgebäude steht und fällt....(..)...Wer die Unpersönlichkeit des ganzen Daseins nicht durchschaut hat und nicht erkennt, daß es in Wirklichkeit nur diesen beständig sich verzehrenden Prozeß des Entstehens und Vergehens geistiger und körperlicher Daseinsphänomene gibt, aber keine Ich-Wesenheit in oder hinter diesen Daseinserscheinungen, der ist außerstande, die vier Edlen Wahrheiten im richtigen Licht zu erfassen...(..)...Alle anderen buddhistischen Lehren mögen mehr oder weniger auch in anderen Philosophien und Religionen anzutreffen sein, die Anattā-Lehre aber wurde in ihrer vollen Klarheit nur vom Buddha gewiesen.*“<sup>419</sup>

Dies sind entscheidende und an Klarheit nicht zu übertreffende Worte von Nyanatiloka, einem Weisen, dem in Ehrfurcht und Dankbarkeit zu begegnen ist. Der Buddha selbst, hat seine Lehre nur als Floß gesehen, nach dem Übersetzen des „*ungeheuren Wassers*“, wird es sinnvoller Weise am Ufer zurückgelassen werden. Der Buddha sagt: „*Ebenso nun auch, ihr Mönche, habe ich die Lehre als Floß dargestellt, zum Entrinnen tauglich, nicht zum Festhalten.*“<sup>420</sup>

Und mit diesem Gedankengang vom Floß, das dem spirituellen Menschen als Stütze auf dem Weg dienen mag, soll diese einführende, einfache Betrachtung von Ursprung, Weg und Ziel dieser so bedeuteten südostasiatischen Philosophien langsam zu ihrem Ende finden. Der gemeinsame Ursprung, dieser wohl mit zu den großartigsten Lehrgebäuden der Menschheit zu zählenden Wege, die sich in ihren, mit Schopenhauer, „*tiefen, ursprünglichen, erhabenen Gedanken*“ nur zaghaft öffnen,

---

<sup>418</sup> [http://www.palikanon.com/visuddhi/vis16\\_02.htm](http://www.palikanon.com/visuddhi/vis16_02.htm)

<sup>419</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot 1999. S. 24 ff.

<sup>420</sup> <http://www.palikanon.com/majjhima/m022n.htm>; „Das Gleichnis vom Floß“

sind die Lehren der Jahrtausende alten, von den Göttern gehörten Hymnen und Gesänge des Veda und die Erkenntnis, des, aus dem fehlenden oder irrigen Verständnisses der Endlichkeit und Widrigkeit des menschlichen Daseins rührenden Leidens, zu sehen.

Die Bewältigung und Überwindung der Leidhaftigkeit unseres Daseins, der „*Vergänglichkeit und Leidhaftigkeit aller Gebilde*“, ist der ähnliche, fast gleichlautende Weg der Lehren und so ist auch das Ziel der Wege, die endgültige Befreiung, Erlösung der Menschen aus ihrem karmischen Unglück. Und in dieser Weise zeigen die orthodoxen Lehren und der Buddhismus in der Konstruktion ihrer Denkweisen, wie sie zur Befreiung von Leid führen sollen, ähnliche Perspektiven.

Der wirklich fundamentale Unterschied zwischen den drei gezeigten orthodoxen Lehren und dem Buddhismus findet sich mit den Worten des Nyanatiloka so treffend beschrieben: es ist dies die Lehre des Buddha von *anattā*, „*der fehlenden Ich-Wesenheit hinter allen Daseinsscheinungen*“, dem Nicht-Selbst. Es ist dies die Auffassung des Substanz-Gedankens, wie er in Yoga, Saṅkhyā und Vedānta ausgearbeitet ist, im Buddhismus jedoch, insbesondere seit Nāgārjuna, systematisch und logisch dialektisch negiert wird.

## 5. Literaturverzeichnis

5.1 Apte, Vaman Shivaram: *The Practical Sanskrit-English Dictionary*.

<http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/apte/>

5.2 Aristoteles: *Metaphysik*. Hamburg 1989

5.3 Aristoteles: *Physik*.

5.4 Aurobindo, Śrī: *Die Synthese des Yoga*. Bellnhausen 1972

5.5 Aurobindo, Śrī: *Das Geheimnis des Veda*. Gladenbach 1997

5.6 Śrī Aurobindo Ashram (Hg):

<http://www.sriaurobindoashram.org/ashram/sriauro/writings.php>, Pondicherry

5.7 Basu, Major, ed. *The Yoga Sastra: haṭha Yoga Pradipika, translated by Various Sanskrit Scholars. The Sacred Books of the Hindus, Vol. XV--Part III*. Allahabad: The Panini Office, Bhuvanewari Asrama, Bahadurganj, 1915.

5.8 Beck, Charlotte Joko: *Einfach Zen*. Knauer. Esoterik

5.9 Böhler, Arno: *Meditation im Kontext der indischen Philosophie: Die Yoga-Sutren von Patanjali*. Vorlesung Universität Wien, WS 2012/13

5.10 Dasgupta, Surendranath: *A History of Indian Philosophy*. London 1957

5.11 Deussen, Paul: *Chândogya-Upanishad*. Sechster Prapâṭhaka.

<http://12koerbe.de/hanumans/cha-6.htm#tat%20tvam%20asi>

5.12 Deussen, Paul: *Sechzig Upanishad's des Veda*. Leipzig 1921

5.13 Deussen, Paul: *Allgemeine Geschichte der Philosophie. Erster Band, erste Abteilung*. Leipzig 1906

5.14 Deussen, Paul: *Das System des Vedānta*. Leipzig 1906

5.15 Duden: *Das Fremdwörterbuch*. Mannheim 2006

- 5.16 Einstein, Albert: *Mein Weltbild*. Berlin 2010
- 5.17 Eliade, Mircea: *Yoga*. Frankfurt am Main, 2004
- 5.18 Frauwallner, Erich: *Die Philosophie des Buddhismus*. Berlin 2010
- 5.19 Garbe, Richard: *Saṅkhyā und Yoga*. Strassburg 1896
- 5.20 Geldsetzer, Lutz: *Die klassische indische Philosophie*. Vorlesungen an der HHU Düsseldorf SS 1982, WS 1993/94, WS 1998/99
- 5.21 Glasenapp, Helmuth von: *Die Weisheit des Buddha*. Baden-Baden 1946
- 5.22 Gombrich, Richard: *Der Theravada-Buddhismus*. Stuttgart, Berlin, Köln, 1997
- 5.23 Hashi, Hisaki: *Vom Ursprung und Ziel des Zen. Die Philosophie des originalen Zen-Buddhismus*. Wien 1997
- 5.24 Hashi, Hisaki: *ZEN und Philosophie*. Wien 2009
- 5.25 Hashi, Hisaki: *Kurzdarstellung Verein für Komparative Philosophie und Interdisziplinäre Bildung*. <http://kophil-interdis.at/wb/>
- 5.26 Hashi, Hisaki: *Kyoto-Schule Zen Heidegger: Komparative Philosophie zur globalen Welt*. Wien 2012
- 5.27 Hillebrandt, Alfred: *Upanishaden. Die Geheimlehre der Inder*. München 1998
- 5.28 Hiriyanna, Mysore: *The Essentials of Indian Philosophy*. Delhi 1995
- 5.29 Hobbes, Thomas: *Leviathan*. Hamburg 1996
- 5.30 Jha, Ganganatha: *The Yoga-Darśana. The Sūtras of Patanjali with the Bhasya of Vyāsa*. Bombay 1907
- 5.31 Kapleau, Philip: *Die drei Pfeiler des Zen*. Barth Verlag 1994
- 5.32 Kerner, Ina: *Postkoloniale Theorien*. Hamburg 2012

- 5.33 Kirchner, Friedrich: *Wörterbuch der philosophischen Grundbegriffe*. 1907.  
<http://www.textlog.de/kirchner.html>
- 5.34 Kluge: *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*. 24. Auflage. Berlin 2002
- 5.35 *Mahāvagga I.01-06/Die große Abteilung - 1. Mahākhandhaka/MV.I.01 - Bodhikathā - Die Erwachung:*  
[http://www.palikanon.com/vinaya/Mahāvagga/mv01\\_01\\_01-06.htm](http://www.palikanon.com/vinaya/Mahāvagga/mv01_01_01-06.htm). MV.I.06 - 6.  
Pañcavaggiyakathā - Die Ersten Fünf Mönche
- 5.36 Monier-Williams, Sir Monier: *Buddhism, in its Connexion with Bráhmaism and Hinduism and in its Contrast with Christianity*. London 1889
- 5.37 Nagrajji, Shri Archarya D. Litt: *Agama and TriPiṭaka: A Comparative Study of Lord Mahavira and Lord Buddha: Vol. II: Language and Literature*. New Delhi 2003
- 5.38 Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot 1999
- 5.39 Nyanatiloka: *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*. Buddhist Publication Society 1980
- 5.40 Nydahl, Ole: *Dharma Belehrungen. Einführung in die Lehre Buddhas*. Wien 1989
- 5.41 Oldenberg, Hermann: *Die Lehre der Upanishaden und die Anfänge des Buddhismus*. Göttingen 1915
- 5.42 Oldenberg, Hermann: *Buddha. Sein Leben, Seine Lehre, Seine Gemeinde*. Berlin 1881
- 5.43 Osho: *Tantra, Spiritualität und Sex*. Osho International Foundation Switzerland. 2013
- 5.44 Parkes, Graham: *Ehrfurcht gegenüber den Dingen dieser Welt*. Polylog 27: Zeitschrift für interkulturelles Philosophieren (2012)

- 5.45 Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Bern 2010
- 5.46 Platon: Phaidon. Deutsche Bearbeitung von Peter Denker. Jülich 2006.
- 5.47 Prāṇavananda, Swami: <https://sites.google.com/site/prānabanandaji/control-of-the-mind>
- 5.48 Prasna Upanishad; Vedānta Spiritual Library (Hg)  
[http://www.celextel.org/upanishads/atharva\\_Veda/prasna.html](http://www.celextel.org/upanishads/atharva_Veda/prasna.html), Chennai
- 5.49 Radhakrishnan, Sarvepalli: *Indische Philosophie. Band I. Von den Veden bis zum Buddhismus*. Darmstadt. Baden-Baden. Genf.
- 5.50 *Worte des Ramakrishna*. Herausgegeben von Emma von Pelet. Zürich und Stuttgart 1966
- 5.51 T. W. Rhys Davids und Hermann Oldenberg: *Part III The Kullavagga IV-XII*. Herausgegeben von: F. Max Müller: *Sacred Books of the East*. Oxford 1885
- 5.52 Rump, Kabita: *Upanishaden. Band 3. Chandogya-upanishad*. Berlin 2007
- 5.53 Sartre, Jean-Paul: *Das Sein und das Nichts. Versuch einer phänomenologischen Ontologie*. Hamburg 1994
- 5.54 Satchidānanda, Śrī Swami: *The Yoga Sūtras of Patanjali*. Buckingham, Virginia. 2012.
- 5.55 Schopenhauer, Arthur: *Parerga und Paralipomena. Kleine philosophische Schriften. Zweiter Band*. Berlin 1851
- 5.56 Schumann, Hans Wolfgang: *Handbuch Buddhismus. Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart*. Kreuzlingen/München 2008
- 5.57 Shri Ishvarakrishna: *Saṅkhyā-Karika*. Verlag und Übersetzer unbekannt

5.57 Sivanandi, Swami:

[http://www.sivanandaonline.org/public\\_html/?cmd=displaysection&section\\_id=834](http://www.sivanandaonline.org/public_html/?cmd=displaysection&section_id=834)

5.58 Sumedho, Ven. Ajahn: *Now is the Knowing*. Buddha Dharma Education Association Inc. 1989

5.59 Suzuki, Shunryu: *Zen-Geist Anfänger-Geist. Unterweisungen in Zen-Meditation*. Zürich, München, Berlin. 1996

5.60 THE ESOTERIC PHILOSOPHY OF THE TANTRAS SHIVA SANHITA, TRANSLATED BY ŚRĪSCHANDRA BASU, B. A., F. T. S., Calcutta 1887

5.61 *The Seekers Glossary of Buddhism*. Sūtra Translation Committee of the United States and Canada. 1998

5.62 Trungpa, Lama Tschögyam: *Jenseits von Hoffnung und Furcht. Gespräche über Abhidharma*. Wien 1978

5.63 Undine & Jens, aus den englischen Versionen von Kisari Mohan Ganguli und Manmatha Nath Dutt unter Zuhilfenahme der deutschen Übersetzung von Paul Deussen: *Das große Mahābhārata 12. Buch - Shanti Parva „Das Buch des Friedens“*. [www.pushpak.de](http://www.pushpak.de) April 2013

5.64 Virupakshananda, Swami: *Saṅkhyā Karika of Īśvara Kṛṣṇa. With the Tattva Kaumudi of Śrī Vacaspati Misra*. Myslapore 1995

5.65 Yogananda, Paramahansa: *Der Yoga der Bhagavad-Gitā*. Self-Realization Fellowship Publishers 2008

5.66 Wieland, Helmtrud: *Das Spektrum des Yoga*. Gladenbach 2006

5.67 Winternitz, Moritz: *Geschichte der indischen Literatur. Dritter Band*. Leipzig 1922

5.68 <http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/scans/MWScan/tamil/index.html>

## **Anhang I**

### **Abstract (deutsch)**

Aus dem Jahrtausende Jahre alten Veda entwickeln sich eine Vielzahl von Lehren, die – in grober Struktur – in orthodoxe und in nichtorthodoxe Lehren zu gliedern sind. Während die orthodoxen Lehren, darunter der Yoga, der Saṅkhyā und der Vedānta den Veda und das mit ihm verknüpfte Brahmanentum als Wurzel anerkennen, tun dies die heterodoxen Lehren, wie beispielsweise der Buddhismus, nicht.

Da auch die Zielsetzung dieser südostasiatischen, philosophisch-spirituellen Lehren, nämlich die Befreiung des Menschen aus dem leidhaften Rad der Wiedergeburt in mokṣa und nirvāṇa nicht unähnlich erscheint, geht die vorliegende Arbeit der Frage nach, worin denn genau der tatsächlich maßgebliche und nicht überbrückbar erscheinende Unterschied zwischen den drei genannten orthodoxen Lehren und dem Buddhismus besteht.

## Anhang II

### Lebenslauf



Name: Christian Schumy, BA

geboren am: 21. Jänner 1961 in Wien

Nationalität: Österreich

Adresse: Lerchenfelder Straße 50/2/26, 1080 Wien

Email: c.schumy@gmail.com

Schule, Uni: AHS; Studium der Philosophie in Wien; seit dem Jahre 2013 Buddhismus Studium in Thailand (International Buddhist College)

erlernte Berufe: Unternehmensberater, Buchhalter, Technischer Zeichner, Mechanikermeister;

Berufstätigkeit: seit dem Jahre 1980 durchgehend im Finanzwesen oder Rechnungswesen in verschiedenen Positionen in verschiedener Firmen beschäftigt, darunter produzierende Betriebe oder eine namhafte Steuerberatungskanzlei. Übernahme von Geschäftsführungen in kritischen Unternehmenssituationen.

Zur Zeit beschäftigt in der aws – Austria  
Wirtschaftsservice GmbH - mit dem Aufgabengebiet  
Finanzierungs- und Projektkonzepte von mittelständischen  
Industrie-, Gewerbe- und Tourismusbetrieben mit dem  
Fokus auf die Schaffung und den Erhalt von  
Arbeitsplätzen zu prüfen und zu strukturieren.