



Leseprobe

Patanjali, R. Sriram

Das Yogasutra

Von der Erkenntnis zur Befreiung - Einer der wichtigsten Grundlagentexte des Yoga - Aus der Reihe „Spirituelle Wegweiser“

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 368

Erscheinungstermin: 10. September 2025

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguin.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Der achtsame Weg zur Befreiung vom Ego-Bewusstsein

Das Yogasutra des indischen Weisen Patanjali ist einer der bedeutendsten Klassiker des Yoga und bildet die Grundlage für alle modernen Yogalehren. Darin beschreibt Patanjali den Weg zur Befreiung vom Ego-Bewusstsein und zur Erleuchtung.

In dieser hochwertigen Neuausgabe seiner Übersetzung verdeutlicht R. Sriram, einer der renommiertesten Yogalehrer im deutschsprachigen Raum, dass die 2000 Jahre alte Lehre viele Lösungen für Fragen enthält, die sich in unserem modernen Leben stellen. Seine klare Sprache und viele anschauliche Beispiele machen die Aussagen des Yogasutra lebendig und leicht nachvollziehbar.

Ein unerlässliches Buch für Yoga-Praktizierende und für alle, die sich für die altindischen Lehren der Befreiung interessieren.

In dieser Reihe erscheinen folgende Titel im Arkana Verlag:

Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

Louise Hay, Heile deinen Körper

Thich Nhat Hanh, Das Wunder der Achtsamkeit

Eckhart Tolle, Eine neue Erde

Shunryu Suzuki, Zen-Geist - Anfänger-Geist

Byron Katie, Lieben was ist

Brené Brown, Die Gaben der Unvollkommenheit

Autor

Patanjali, R. Sriram

Patañjali
R. Sriram
Das Yogasutra



PATAÑJALI
R. SRIRAM

Das Yogasutra

Von der Erkenntnis
zur Befreiung

*Einleitung, Übersetzung und
Erläuterung von R. Sriram*

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



arkana

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

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Die vorliegende Ausgabe ist die vollständig überarbeitete Fassung der 2003 in 2., erweiterter Auflage im Selbstverlag R. Sriram erschienenen Ausgabe: Patañjali YOGASUTRA

Copyright © 2006 der Originalausgabe:

Theseus in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2025 dieser Ausgabe: Arkana Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtangaben nach GPSR.)

Coverdesign: ki36 Editorial Design, München

Covermotiv: © iStockfoto/Dimitris66

Gestaltung und Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34341-6

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	12
Worum geht es im Yoga?	13
Wer sind die Größen des Yoga?	14
Was heißt <i>Yogasūtra</i> ?	15
Was ist die zentrale Idee des <i>Yogasūtra</i> ?	16
Wozu dieses Buch?	16
Das Problem der Fremdbegriffe	17
Zur Schreibweise der Sanskritwörter	19
<i>Die Sanskritbuchstaben und ihre Aussprache</i>	21
Kapitel 1: Samādhi-Pāda – Die vollkommene Erkenntnis	23
Zusammenfassung des 1. Kapitels	24
<i>Der Ausgangspunkt</i>	24
<i>Was ist der Geist, und was sind seine Aktivitäten?</i>	25
<i>Lässt sich in dem Moment, in dem etwas wahrgenommen wird, feststellen, ob es ein Trugbild des Citta oder die Wahrheit ist?</i>	28
<i>Wie entfaltet sich das Ziel, an dem sich unsere Bemühungen orientieren?</i>	30
<i>Was gibt mir als Mensch die Gewissheit, dass ich einem solchen Ziel näher kommen kann?</i>	31

<i>Mit welcher beispielhaften Vorstellung können wir unser Vertrauen zuversichtlich aufrecht erhalten?</i>	32
<i>Welche Hindernisse entstehen, wenn wir in keiner solchen »Anbindung« verwurzelt sind?</i>	33
<i>Wohin führen diese Hindernisse?</i>	35
<i>Welche Heilmittel sind in der Lage, diese Tendenz umzukehren?</i>	37
<i>Welche Entwicklungen zeigen, dass die Hindernisse schwächer werden?</i>	41
Kapitel 2: Sādhana-Pāda – Die Übung	101
Zusammenfassung des 2. Kapitels	102
<i>Kriya-Yoga</i>	102
<i>Was sind Kleśas?</i>	103
<i>Wie ist die Wirkungsweise der Kleśas?</i>	106
<i>Der erste Schritt, um aus diesem Kreislauf herauszukommen, ist zu erkennen, was das Problem ist!</i>	107
<i>Der zweite Schritt, um aus diesem Kreislauf herauszukommen, ist zu erkennen, woher das Problem kommt!</i>	108
<i>Was ist der dritte Schritt?</i>	111
<i>Was ist der Weg zum Ziel?</i>	112
<i>Die allgemeinen Regeln für die Übung</i>	113
<i>Yama</i>	115
<i>Niyama</i>	116
<i>Āsana</i>	117
<i>Prānāyāma</i>	118
<i>Pratyāhāra</i>	119
Kapitel 3: Vibhūti-Pāda – Die ungewöhnlichen Ergebnisse	183
Zusammenfassung des 3. Kapitels	184
<i>Was ist Samyama?</i>	185

<i>Woran kann ich erkennen, ob ich vorbereitet bin für die Übung von Samyama?</i>	186
<i>Wie geben wir mit den Themen für Samyama um?</i>	188
<i>Ein Thema als Beispiel</i>	189
<i>Die Auswirkung der Samyamas</i>	190
<i>Worum geht es dann bei den Samyama?</i>	191
<i>Welche Themen werden im Yogasūtra für die Übung vorgeschlagen?</i>	192
<i>Der Höhepunkt</i>	197
Kapitel 4: Kaivalya-Pāda – Die Befreiung	265
<i>Zusammenfassung des 4. Kapitels</i>	266
<i>Wer ist wirklich frei?</i>	266
Was zeichnet einen wirklich freien Menschen aus?	267
<i>Was erschwert die tiefe Veränderung der Persönlichkeit bis hin zu dieser Absichtslosigkeit?</i>	268
<i>Wird es uns je gelingen, frei von Triebhaftigkeit zu werden?</i>	269
<i>Ist es nicht möglich, die Triebe dauerhaft zu überwinden?</i>	270
<i>Bedeutet diese relative Sicht der Wahrheit, dass alles nur ein Trugbild ist, geschmiedet von unserem Citta?</i>	272
<i>Gibt es denn Kontinuität in der Wahrnehmung?</i>	272
<i>Ist es nicht verwirrend, von zwei Wesen zu sprechen, da wir doch eine Wesenseinheit sind?</i>	273
<i>Was wird das Ergebnis einer solchen tiefen Erkenntnis sein?</i>	275
<i>Wie ist jener Zustand, in dem es für den Yogi keinen Rückfall mehr gibt?</i>	276
Glossar	317
Danksagungen	367
Die Autoren	368

Vorwort

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

1. Was ist der Unterschied zwischen *Śraddhā* und *Īśvarapraṇidhāna*?
»*Śraddhā* ist Urvertrauen, wir leben von ihr, sie ist da auch ohne einen Gegenstand des Vertrauens. *Īśvarapraṇidhāna* ist der Glaube an eine Vision, der uns zu diesem Urvertrauen zurückführt.«
2. Wie kann der Tiefschlaf zu den Aktivitäten des *Citta* gezählt werden?
»Im Tiefschlaf geht die Aktivität im Geist auf ein Minimum zurück, ist jedoch bereit, in die Aktivität anzuspringen, dazu braucht es nur ein lautes Geräusch. Der aktive Geist ist nicht ausgeschaltet, insofern zählt *Nidrā* zu den *Vṛttis* von *Citta*.«
3. Wie können *Sam-skāras*, die erworbenen Neigungen, in Schach gehalten werden?
»Alte Gewohnheiten werden nur dann wachgerufen, wenn wir unruhig sind, große Erwartungen haben und in einer Situation

stehen, die die ungünstigen Erinnerungen oder Assoziationen stimulieren. Wenn wir wach bleiben oder keine Erwartungshaltung einnehmen oder Situationen vermeiden, die uns mit alten Neigungen in Verbindung bringen, können wir die Wirkung der Samskāras einigermaßen in Schach halten (Yogasūtra 4.11).«

4. Schön! Wie werden *Siddhis* zu Hindernissen im Yoga?
»Ihr Lob schmeichelt mir. Hoffentlich lenkt mich das zufriedene Lächeln in meinem Gesicht nicht von der Wachsamkeit für Ihre weiteren Fragen ab! Es ist nicht leicht, im Leben größere Errungenschaften anzunehmen, ohne dabei selbstzufrieden zu werden oder gar die Vision zu vergessen (Yogasūtra 3.51).«
5. Was sagt der Begriff *Vinyoga* aus? Handelt es sich dabei um einen Stil des Yoga?
»Vinyoga bedeutet ›spezielle Anwendung‹. Wir können die Übung nur auf eine uns passende Weise anwenden und dabei schrittweise vorgehen. Es handelt sich nicht um einen Stil von Yoga (Yogasūtra 3.6).«
6. Wie erklärst du den Begriff *Brahmacarya* zeitgemäß?
»Im Umgang mit Menschen im Bewusstsein des Brahman zu bleiben, ist dieses wichtige Übungsglied im Yogaweg (Yogasūtra 2.38). Wenn wir mit Menschen verkehren, sollten wir die Achtung vor unserem Umfeld und den Respekt vor der Menschlichkeit des Gegenübers nicht verlieren. Dann würden wir uns lieben und streiten können, ohne zu verletzen.«

7. Ist *Pratyāhāra* ein übbares Glied des Yoga?
»Im *Yogasūtra* zählt es zu den äußereren Gliedern des Übungsweges, also ist es übbar. Wir können und dürfen den Atem lenken, so auch unsere Sinne. Sonst entscheidet unsere Umgebung für uns, welche Richtung die Sinne nehmen (*Yogasūtra* 2.54).«
8. Was ist der Unterschied zwischen *Dhyānam* und *Samādhi*?
»Das Dranbleiben (*abhyāsa*) ist wichtig bei *Dhyānam*, der Meditation. Bei *Samādhi* jedoch ist das Loslassen (*vairāgya*) wichtiger. *Dhyānam* können wir mit dem Willen zum Üben lenken, *Samādhi* müssen wir dann geschehen lassen. Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass ohne das Dranbleiben das Loslassen keinen Sinn ergibt (*Yogasūtras* 1.12–1.15 und 3.2–3.3).«
9. Was ist *Paravairāgya*?
»*Vairāgya* geht meistens einher mit etwas Ablehnung, sodass wir den nötigen Abstand finden. Wir lassen oft los, indem wir manche Tatsachen übersehen. Ein Mensch mit *Paravairāgya* braucht keinerlei ablehnende Haltung, denn er ist in sich verankert auf eine vollkommene Weise.«
10. Wie wirst du den Schülern erklären, was *Nirbījas-Samādhi* ist?
»»Yatho vaco nivartante ...« Ich erinnere mich an die *Taittirīya-Upaniṣad*, Worte langen nicht aus, um manche Dinge zu erklären. Frei von Vorurteilen und Voreingenommenheiten zu wirken, ist ein Yogaziel, das sehr groß und gut nachvollziehbar ist.«

Mit diesem Ziel haben ich und die Menschen, die von mir Yoga lernen wollen, genug zu tun (Yogasūtra 4.7).«

11. Was sind die Faktoren, die Wandel einleiten? Was ist *Dharma*, was ist *Lakṣaṇa*, was ist *Avasthā*?
»Zeit bringt Änderung, was uns oft von Problemen löst. Das ist Avāsthapariṇāma. Manchmal müssen wir vieles tun, um eine deutliche Veränderung herbeizuführen (Lakṣaṇapariṇāma). Ein grundlegender Wandel ergibt sich jedoch nur, wenn wir ihn in allen Hinsichten anbahnen (Yogasūtra 3.13–3.15).«
12. Ist unser Geist ewig oder sehr kurzlebig?
»Die Permanenz des Geistes ist darin zu finden, dass er sich permanent wandelt.«

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

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

Einleitung

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

In ähnlicher Weise wurde die indische Geschichte über Jahrtausende von ihrer eigenen geistigen Ausrichtung geprägt. Ihr Blick galt der Innenwelt des Menschen, den Grundlagen der Gefühle, den Gesetzen der mentalen Aktivität. Als Ergebnis dieser Weltanschauung wurden äußere Erscheinungen als Analogie des inneren Geschehens betrachtet. Die Beobachtung der Materie diente dazu, den Geist des Menschen besser zu verstehen. Aus den jahrhundertelangen Bemühungen sind auch hier einige große Denker hervorgegangen, die wertvolle Wissenschaften geschaffen haben. Diese Wissenssysteme vereinigten die Themen Philosophie, Religion, Psychologie und Ver-

nunft und wurden zur Grundlage für gesellschaftliche, soziale und religiöse Praktiken. Das einflussreichste unter diesen Systemen ist Yoga. Es hat alle Zeiten überdauert.

Worum geht es im Yoga?

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

Es stellt eine große Herausforderung dar, die Stimme, die aus dem tiefsten Kern unseres Bewusstseins kommt, von der lauten Sprechweise der Ratio und des Glaubens unterscheiden zu lernen. Dafür ist es erforderlich, das Wesen zu erkennen, zu dem Ratio und Glaube gehören. Was ist jenes Wesen, das uns manchmal dient, indem es uns zum richtigen Zeitpunkt die passenden Antworten gibt, aber uns auch oft verwirrt, indem es uns passend erscheinende falsche

Antworten gibt? Es ist jenes Wesen, das sich von unseren Erfahrungen nährt, mit der Zeit gedeiht und uns mit Erinnerungen dient. Ist es der Geist, »the mind«, das Gehirn? Nennen wir es das meinende Selbst. Dieses meinende Selbst ist wie ein Segel. Ist es richtig gesetzt, so unterstützt es uns auf unserer Fahrt. Wird es jedoch vom Wind der Geschehnisse hin und her geworfen, so sind wir ihm und damit dem Verlauf der Dinge um uns herum ausgeliefert.

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

Wer sind die Größen des Yoga?

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

Was heißt *Yogasūtra*?

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

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

Was ist die zentrale Idee des *Yogasūtra*?

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

Wozu dieses Buch?

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

Das Interessante am *Yogasūtra* ist außerdem die Tatsache, dass in ihm sehr viele Lösungsmodelle für unterschiedliche Fragen zu finden sind, die sich auch in unserem modernen Leben stellen. Die Beschäf-

tigung mit diesem Text kann den Leser zur Entdeckung vieler Antworten auf seine individuellen Fragen führen. Dies ist ein Arbeitsbuch. Es enthält eine Zusammenfassung jedes der vier Kapitel und außerdem eine Übersetzung der einzelnen *Sūtras* in Satzform sowie eine detaillierte Wort-für-Wort-Übersetzung. Erläuterungen der einzelnen *Sūtras* ergänzen die vorliegende Ausgabe.

Das Problem der Fremdbegriffe

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

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

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

das Maß für die Stimmigkeit des Gebäudes setzen sollte. Ein weiterer Name für *Draṣṭā* ist *Cit*, »das Erkennende«.

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

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

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

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

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

Zur Schreibweise der Sanskritwörter

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

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

Die gewählte grammatischen Form der Wörter ist eine, die im Text erscheint. Im Sanskrit werden die Hauptwörter dekliniert: Das

* Einleitung

Wort *bala* heißt Kraft (YS 3.46). Dieses Wort erscheint in anderen Textstellen in deklinierter Form:

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

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

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

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

Die Sanskritbuchstaben und ihre Aussprache

<i>a</i>	kann
<i>ā</i>	Kahn
<i>i</i>	Kind
<i>ī</i>	Brise
<i>u</i>	kurz
<i>ū</i>	Kuhle
<i>r</i>	r mit zurückgezogener Zunge
<i>e</i>	Kehle
<i>ai</i>	Keim
<i>o</i>	Kohle
<i>au</i>	Kraut
<i>m̥</i>	nasal klingend
<i>h</i>	der vorhergehende Vokal wird leicht ausgehaucht
<i>ṅ</i>	Hang
<i>c</i>	Tschechien
<i>j</i>	Dschungel
<i>jñ</i>	wie »gnj«
<i>ñ</i>	Señor (wie »nj«)
<i>t̥</i>	t mit zurückgezogener Zunge und Zungenspitze am Gaumen
<i>d̥</i>	d mit zurückgezogener Zunge und Zungenspitze am Gaumen
<i>n̥</i>	n mit zurückgezogener Zunge und Zungenspitze am Gaumen

* Einleitung

- t* t mit Zungenspitze unter der oberen Zahnreihe
- d* d mit Zungenspitze unter der oberen Zahnreihe
- y* ja
- v* wann
- ś* ich (Zungenspitze hinter dem Unterkiefer)
- ʂ* Muschel (Zunge zurückgezogen und Zungenspitze am Gaumen)
- s* muss

Kapitel 1

समाधिपादः

Samādhi-Pāda

Die vollkommene
Erkenntnis

Zusammenfassung des 1. Kapitels

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

Der Ausgangspunkt (1)

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

Was ist der Geist, und was sind seine Aktivitäten? (2–11)

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

Smṛti: Beim Nachdenken darüber, was zu den Funktionen des *Citta* gehört, zeigt sich u. a. die Fähigkeit der Erinnerung. Jemand erinnert sich, wie er ein Problem, das zum wiederholten Male auftaucht, zuletzt gelöst hat. Das ist für ihn sehr bedeutsam, weil er dadurch sein jetziges Leiden auflösen kann. Die Erinnerung ist eine äußerst wichtige Tätigkeit, in der sich das *Citta* zeigt. Es kann aber auch vorkommen, dass der Nachdenkende aufgrund einer intensiven Erinnerung eine Methode verwendet, die für sein momentanes Leiden unpassend ist. Das Gedächtnis kann hilfreich sein, aber es kann auch Leiden verursachen oder verstärken. Die *Cittavṛtti*, die Tätigkeiten des *Citta*, sind manchmal Teil des Problems und manchmal Teil der Lösung.

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

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

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

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

Pratyakṣa-Pramāṇa: Darüber hinaus gibt es noch eine Tätigkeit des *Citta*, die tiefer gehend ist. Wenn die Lösung weder durch Nachdenken noch durch den Rat einer Vertrauensperson oder das Nachschlagen in einem Buch und auch nicht aus dem Gedächtnis heraus auftaucht, sondern klar erkannt wird wie ein Gegenstand, der direkt vor den Augen sichtbar ist, dann wird das mit dem Begriff »unmittelbare Erkenntnis« (*Pratyakṣa-Pramāṇa*) bezeichnet. Der Mensch befindet sich in einer problematischen Situation und sieht auf einmal die Lösung ganz klar vor Augen. Er sieht, woher sein Leiden kommt, warum er als Mensch hier ist. Er sieht die Lösung wie einen Blitz. Das ist kein vages Empfinden mithilfe der Vorstellungskraft, sondern ein unmittelbares Sehen, das mit großer Klarheit verbunden ist. Er sieht die Lösung so klar und eindeutig vor seinen Augen wie seine eigene Handfläche.

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

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

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

Lässt sich in dem Moment, in dem etwas wahrgenommen wird, feststellen, ob es ein Trugbild des *Citta* oder die Wahrheit ist? (12–16)

Das ist nur möglich, wenn das *Citta* in all seinen Aktivitäten ausgewogen ist und der Wahrnehmung nichts Eigenes beimischt. Wer ist in der Lage, das *Citta* zu bändigen beziehungsweise ihm zu befehlen, sich zurückzuhalten? Um zu einer optimalen Wahrnehmungsqualität zu gelangen, ist ein Entwicklungsweg erforderlich, der bedeutet, sich Mühe zu geben. Sich bemühen heißt hier nicht, mit Willenskraft die Gedanken zu kontrollieren. Das *Citta* ist viel zu subtil, um sich auf diese Weise beherrschen zu lassen. Die angemessene Art der Be-

mühung schildert Yoga mit den zwei Begriffen »beharrliches Üben« (*Abhyāsa*) und Gleichmut (*Vairāgya*). Beharrliches Üben bedeutet, sich kraftvoll zu bemühen und das Ziel im Bewusstsein zu behalten – keine unsensible Kraft, die sich der Vernunft widersetzt, sondern eine einfühlsame, beharrliche Kraft, durch die wir weder uns selbst noch anderen Leid zufügen und die wir mit größter Demut anwenden. Eine Kraftanwendung, beispielsweise bei der Ausführung von Körperübungen, so gefühlvoll zu erbringen, ist nicht leicht. Es ist einfacher, viel Kraft anzuwenden und dabei den Überblick zu verlieren, oder andererseits einfach sanftmütig zu bleiben und sich von der Beharrlichkeit zu distanzieren. Deshalb ist es wichtig, Abstand zu nehmen von Dingen, die den Weg nicht fördern. Yoga nennt das Gleichmut (*Vairāgya*). Wer die eigene Willenskraft überschätzt, erreicht womöglich Dinge, die er unter Umständen zum Zeitpunkt des Erreichens nicht mehr wirklich schätzt. Wenn ein Mann jahrelang mit großer Willenskraft an seinen beruflichen Zielen gearbeitet hat und jetzt gesundheitlich leidet oder seine Frau ihn verlässt oder seine Kinder unglücklich sind, wird er sich sicherlich fragen, ob seine ehrlichen Bemühungen wirklich sinnvoll waren. Außerdem wirken auf uns manchmal äußere, zum Teil uns unbekannte Einflüsse, die wir mit unserer Willenskraft nicht lösen können. Deshalb brauchen wir sehr große Gelassenheit beim Umgang mit der Willenskraft. Nach der Devise: »Ich kann sehr viel erreichen, aber es kann alles Mögliche geschehen.« Gleichmut (*Vairāgya*) zähmt die Willenskraft und hält sie in Grenzen. Wir brauchen einerseits *Abhyāsa* zur Mobilisierung der Willenskraft und andererseits *Vairāgya*, um mit Gelassenheit, Großzügigkeit, Nachgiebigkeit und etwas Abstand zu

dem Ziel, das wir erreichen wollen, voranzuschreiten. *Abhyāsa* und *Vairāgya* sind wie zwei Standbeine, auf denen wir uns zu einer klaren Wahrnehmung hin entwickeln können.

Wie entfaltet sich das Ziel, an dem sich unsere Bemühungen orientieren? (17–18)

Das Ziel des Yoga, dass das *Citta* still und innehaltend die Wahrnehmung durchlässt, kann nur durch die lange, konzentrierte Beschäftigung mit einem gleichbleibenden Thema erreicht werden. Das *Yogasūtra* verrät uns auch schon im ersten Kapitel, welche Themen das sein können. Eine lang anhaltende Beschäftigung mit einem einzigen Thema bringt zunächst viele verschiedene Entdeckungen über dieses mit sich. Im Verlauf der Zeit kann aus dieser fortwährenden Beschäftigung im Sinne von beharrlichem Üben (*Abhyāsa*) und Gleichmut (*Vairāgya*) eine wirklich tiefgründige Be- trachtung werden, sodass uns auch subtile Aspekte des Themas offenbar werden.

Die Aktivitäten des *Citta* erhalten auf diese Weise eine Ausrichtung. Die gleichbleibende, stille Beschäftigung kann uns allmählich eine tiefe Erfüllung bringen, die mit einer »Selbstvergessenheit« im Sinne einer Freiheit von unserer üblichen »Selbstbesessenheit« einhergeht. Das ist ein Zustand, in dem wir aus den Schatten unserer Verwirrungen heraustreten, große Klarheit gewinnen und friedlich in uns ruhen können. In einem solchen Zustand werden wir jemandem wirklich zuhören, ohne davon beeinflusst zu sein, was wir über ihn denken.

Was gibt mir als Mensch die Gewissheit, dass ich einem solchen Ziel näher kommen kann? (19–22)

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

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

alleine fährt. Der Freund hat hier das Positive, das Vertrauen, wieder aufgebaut. Nicht unbedingt durch irgendetwas, das gesprochen wurde, sondern einfach durch sein Beispiel.

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

Mit welcher beispielhaften Vorstellung können wir unser Vertrauen zuversichtlich aufrechterhalten? (23–28)

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

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

Es ist möglich, dass wir im Verlauf unseres Lebens in manch schwierige Situationen geraten, in denen uns der Kontakt zu einer

