

SANSKRIT – DEUTSCH

YOGA SŪTRA

Der Yogaleitfaden des Patañjali

Aus dem Sanskrit übersetzt
und mit Anmerkungen versehen
von Helmuth Maldoner

Raja-Verlag Stuttgart

VORWORT

Zusammen mit der Bhagavadgītā gehört das Yoga-Sūtra zu den zwei wichtigsten Schriften über den klassischen Yoga, und vielleicht ist seine extrem nüchterne Sprache besonders geeignet für die westliche Welt, in der die reine Lehre immer wieder durch ungewollte oder beabsichtigte Mißverständnisse verfälscht wird.

Möge der Leitfaden des großen Meisters Patañjali vielen aufrichtigen Lesern, oder wie es in Indien so schön heißt, Wahrheitssuchern zur Klarheit verhelfen.

sarve prāṇinaḥ sukhino bhavantu
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Mögen alle Wesen glücklich sein!
OM Friede! Friede!! Friede!!!

Helmuth Maldoner (Svāmī Rāmānanda)

EINLEITUNG

Gemessen an seiner uralten Geschichte ist der Yoga im Westen erst seit kürzester Zeit bekannt; während dieser hat sich das Verständnis seiner Bedeutung sehr gewandelt.

Es ist noch nicht lange her, da hielt man den Yogin für einen »Zauberer«, der im Besitz geheimnisvoller Kräfte war und die Bewunderung der Menschen auf sich zog, indem er verschiedene Fakirkünste, wie das Sich-Verrenken in den schwierigsten Stellungen, das Laufen auf glühenden Kohlen, das Sich-Durchbohren mit Nadeln usw. zur Schau stellte. Dann beschränkte man den Yoga auf eine Art von Gymnastik und Entspannungsmethode, die dem Übenden zu Gesundheit und langem Leben verhilft. Schließlich gewann er dank der Aufklärungsarbeit von Weisen und Gelehrten seine ursprüngliche Bedeutung wieder:

yoga (von *yuj* = anjochen, verbinden, befestigen) ist »die Vereinigung, das Verbinden« des begrenzten individuellen Bewußtseins (»Seele, Selbst«) mit dem grenzenlosen, all-durchdringenden Meer des Bewußtseins (»Gott«). Es ist das Sanskritwort für das lateinische *religio* (*re* = wieder..., zurück...; *ligare* = binden, vereinigen, zusammenpassen). Der Zustand der Vereinigung (das Ziel) und die Arbeit, die dahin führt (der Weg) – beides wird Yoga genannt.

Bedauerlicherweise ist es noch immer üblich, den Yoga als rein indische Religion zu betrachten. Er wurde von den großen Sehern Indiens entwickelt und zur Blüte gebracht; dennoch gibt es nichts Falscheres als die Gleichsetzung

Yoga = Hinduismus. Dieser ist eine tiefgründige, weitherzige, aber äußerst komplexe Volksreligion einschließlich aller einem Nicht-Hindu fremden Dinge wie Gottheiten, Mythologien, Rituale bis hin zu negativen, leider religiös (anstatt mit menschlichen Fehlern) begründeten Besonderheiten wie dem völlig degenerierten Kastensystem, der Unterdrückung der Frauen und anderem.

Der Yoga hat damit nichts zu tun. Man muß sogar allgemein sagen: Versteht man unter Religion eine Glaubensform, die sich an eine bestimmte Vorstellung Gottes, an Dogmen und Rituale hält, dann gehört der Yoga trotz seiner Wortbedeutung nicht dazu. Im rechten Licht gesehen ist dies positiv, denn was fällt einem unweigerlich beim Begriff »Religion« ein? In zwei Worten: unbeschreibliches Leiden. Je mehr man sich mit der Geschichte der Religionen beschäftigt, desto heller strahlt der Stern des wahrlich makellosen, über alles erhabenen Yoga.

Die frühen Hochreligionen waren primitivster Aberglaube; die Grundlage von Opferformen, die, wie der Altertumsforscher Erich Zehren sagt, »das Blut erstarren lassen«; zu schrecklich, um darauf einzugehen. Dabei waren es »nicht etwa Opferriten wilder, blutgieriger und grausamer Volksstämme irgendwo in entlegenen Winkeln der Welt, ... vielmehr Bräuche kulturell gehobener Völker von Nordeuropa bis nach Asien, Afrika und Amerika. Es gibt kaum ein Gebiet der Erde, das man ausnehmen könnte.« [1]

Im Vergleich dazu erscheinen die jüngeren Religionen als vergeistigt; und dennoch verbindet man auch sie mit Fanatismus und Blutvergießen. Nichts hat »dem Menschen größeren Segen gebracht als Religion, und gleichzeitig nichts mehr Schrecken verbreitet als Religion. Religion hat Liebe und Frieden und zur gleichen Zeit grimmigen Haß verbreit-

tet, sie hat uns die Brüderschaft unter den Menschen gebracht und die bitterste Feindschaft, die größten Wohltaten und gleichzeitig grausames Blutvergießen«, sagte Svāmī Vivekānanda [2]. Welche Entartung, daß die subtilste der Wissenschaften zum Inbegriff für das Schlechte wurde! Es ist jedoch einfach zu begreifen.

Die meisten Religionsgründer waren erhaben über Dogmatismus und Sektierertum. Sie predigten universale Liebe und Verständnis; ihre Worte richteten sie an alle Menschen guten Willens. Nach dem Tode aber wurden sie von den Schülern vereinnahmt, auf deren Sichtweise begrenzt. Es ist die Schuld solcher »Anhänger«, daß sich am Ende jede Religion in eine Sekte, in ein auf Dogmen gebautes Machtsystem verwandelte. Es kam zum Streit, zur Gruppenbildung, zu Abspaltungen, zur schnellen Degeneration der ursprünglichen Lehre. Man schreckte nicht einmal davor zurück, die Worte der großen Meister zu verfälschen. Die Folgen: Durchsetzung der eigenen Meinung, Vernichtung Andersdenkender, Ausdehnung der Macht durch eine angeblich vom Gründer befohlene Mission. Bedenkt man das daher kommende Leid, dann fehlen die Worte, um all dies zu verurteilen.

Die von den Weisen gelehrtten Methoden sind unterschiedlich, haben aber dasselbe Ziel. Übereinstimmend heißt es: Fügt niemandem ein Leid zu, seid wahrhaftig, usw. Wenn es dennoch zu so viel Blutvergießen im Namen Gottes (!) kam, liegt das daran, daß die wenigsten Menschen den Grundsätzen ihrer eigenen Religion folgen, und daß man von Personen geleitet wird, die sich mehr mit Machtfragen als mit Spiritualität beschäftigen.

In *allen* Glaubensrichtungen gibt es das Phänomen der Priester und Prediger, der sogenannten Seelenführer, durch

deren Vermittlung allein ein Mensch angeblich zur Erlösung gelangen kann; dabei verkünden sie einen Gott, den sie nie gesehen haben. Sie sprechen von Ihm in so widersprüchlicher Weise, daß dem kritischen Betrachter auffallen muß: Hier wird dem Alldurchdringenden das eigene, erbärmliche Denken übertragen. Als Blinde wollen sie andere Blinde führen, mit der Rechtfertigung: »Gott hat gesagt ...« In Wahrheit hat »Gott« nichts gesagt, sondern sie haben selber zu sich gesprochen, schrieb der Heilige Juan de la Cruz, die entwaffnende Begründung hinzufügend: weil sie es so wollten.

Die vielen abwegigen Worte, die man Gott in den Mund schiebt, wurzeln in egozentrischer Verblendung. Und wieviele Götter gibt es, wieviel Gegensätzliches soll von ihnen zu hören sein! Entsprechend groß sind die Differenzen und Streitigkeiten zwischen den Lehren. Hält man sich dies in seiner ganzen Konsequenz vor Augen, dann zeigt sich ein armseliges und erschreckendes Bild von Geistigkeit und Religion.

Eindringlich sagte Svāmī Vivekānanda: »Im Namen Gottes ist mehr Blut geflossen als für sonst irgendetwas, weil die Menschen nicht bis zum Urquell vorgedrungen sind. Sie begnügten sich damit, verstandesmäßig den Gebräuchen ihrer Väter zuzustimmen und verlangten von anderen das gleiche. Mit welchem Recht darf aber ein Mensch von seiner Seele reden, wenn er nichts von ihr spürt, oder vom Dasein Gottes, wenn er Ihn nicht schaute? Wenn es einen Gott gibt, müssen wir Ihn schauen können; wenn es eine Seele gibt, müssen wir sie wahrnehmen können. Sonst wäre es besser, überhaupt nicht zu glauben. Besser ist es, ein ausgesprochener Atheist zu sein, als ein Heuchler ... Der Mensch verlangt nach Wahrheit, will die Wahrheit an sich

selber erfahren. Hat er sie begriffen, ist er ihrer inne geworden, hat er sie im Innersten seines Herzens verspürt, dann allein ... werden alle Zweifel schwinden, wird alles Dunkel zerstreut ... Es hat wenig Zweck über Religion zu reden, solange man sie nicht erlebt hat.« [3]

Der Yoga ist erhaben über jedes beschränkte Verständnis von Religion. Er ist einzigartig. Er erweist sich bei tieferer Betrachtung als die wahre, weil universale Lehre, die niemanden nach der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Religion, nach Glaubensbekenntnis, Rasse und Herkunft fragt, sondern von den allgemeingültigen Gesetzen des menschlichen Geistes ausgeht und sagt:

Der Mensch erkennt sich selbst und Gott deshalb nicht, weil sein Geist durch die zahllosen Wünsche und Gedanken zersplittert, schwach, unrein geworden ist; kurz: weil er denkt (!). Diese Feststellung mag für einen Europäer seltsam klingen, ist aber in ihrer Kürze die Essenz aller östlichen Philosophie und Religion, welche eine Antwort auf die uns am meisten bewegenden Fragen gibt, nämlich: Wer bin ich? Welchen Sinn hat das Leben? Warum leiden die Geschöpfe?

Nach der Lehre des Yoga verdanken wir alles Leiden unserem eigenen Geist. Diese subtile Bewußtseinskraft ist an sich form- und farblos, nimmt aber Form und Farbe dessen an, woran man denkt. Ist der Geist vollkommen ruhig, rein und konzentriert (diese drei Begriffe bezeichnen ein und dasselbe), dann gewahrt der Mensch seine eigene wahre Natur und ruht in Gott oder – mit den vorhin zitierten Worten von Svāmī Vivekānanda – in seinem Urquell. Es verhält sich aber so, daß eine Vielzahl von Wünschen und Gedanken den Geist erfüllt und ihn nicht zur Ruhe kommen läßt. Das ununterbrochene Auftauchen von Gedanken

ŚRĪ-PĀTAÑJALA-YOGA-DARŚANAM

ŚRĪ PATAÑJALIS ANSCHAUUNG DES YOGA

om tat sat



ABSCHNITT I

SAMĀDHI-PĀDA : KONZENTRATION

I, 1:

atha yoga anuśāsanam ||

Nun*, Unterweisung im Yoga.

I, 2:

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ ||

- Yoga (ist) die Stillegung der Citta-Vṛttis.*
- Yoga (ist) die Stillegung der Bewegungen des Geistes.

I, 3:

tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam ||

Dann verweilt der Seher in der eigenen (wahren) Natur.*

I, 4:

vṛtti-sārūpyam itaratra ||

Sonst (gibt es) Identifizierung mit den Vṛttis.*

I, 5:

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭa-akliṣṭāḥ ||

(Es gibt) fünf (Quellen von) Vṛttis, leidvolle und leidlose.*

I, 6:

pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ ||

(Nämlich) richtige Erkenntnis, Irrtum, Einbildung, Schlaf und Erinnerung.*

I, 7:

pratyakṣa-anumāna-āgamāḥ pramāṇāni ||

Unmittelbare Wahrnehmung, logische Folgerung und das Zeugnis der Schriften (bilden) die richtige Erkenntnis.*

I, 8:

viparyayo mithyā-jñānam atadrūpa-pratiṣṭham ||

Irrtum (ist) falsches Wissen, gegründet auf etwas, das (in Wirklichkeit) nicht so beschaffen ist.*

I, 9:

śabda-jñāna-anupātī vastu-sūnyo vikalpaḥ ||

(Bloßem) Wort-Wissen zu folgen ohne (entsprechender) Wirklichkeit (ist) Einbildung.*

I, 10:

abhāva-pratyaya-ālambanā vṛttir nidrā ||

Der Schlaf (ist) eine Vṛtti, die auf der Vorstellung (oder: Wahrnehmung) des Nichtseins beruht.*

I, 11:

anubhūta-viṣaya-asampramoṣaḥ smṛtiḥ ||

Erinnerung (ist) das Nichtschwinden (der Eindrücke) von (früher) erfahrenen (Bewußtseins)gegenständen.*

I, 12:

abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodhaḥ ||

Die Stille (der Citta-Vṛttis erreicht man) durch Übung und Leidenschaftslosigkeit.*

I, 13:

tatra sthitau yatno'bhyāsaḥ ||

Übung (ist) das Bemühen, dort (beständig) zu verweilen.*

I, 14:

sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkāra-āsevito dṛḍha-bhūmiḥ ||

Sie (gewinnt) aber* (nur dann) festen Boden, (wenn sie) lange Zeit ununterbrochen (und) in rechter Weise betrieben (wird).

I, 15:

dṛṣṭa-anuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-samjñā
vairāgyam ||

Leidenschaftslosigkeit (ist) die Bewußtheit der Selbstbeherrschung eines (Menschen, welcher) frei vom Verlangen nach gesehenen und gehörten Dingen (ist).*

I, 16:

tatparaṃ puruṣa-khyāter guṇa-vaitr̥ṣṇyam ||

Deren höchste (Stufe ist) die durch die Erkenntnis des Selbst (bewirkte) Gleichgültigkeit gegen die Guṇas.*

geben kann; einem, der nicht hören will; und niemals einem, der sich an Mir ärgert!« Und zu Seinem ergebenen Freund und Schüler spricht Er: »Dieses aber, das Geheimste, werde Ich dir, der du nicht murrst, verkünden – das zur Weisheit führende Wissen, welches erkannt habend du vom Übel befreit werden wirst!« [7]

I, 2 + 3:

Mit diesen beiden wie Sterne funkelnden Sätzen hat Śrī Patañjali in meisterlicher Klarheit schon alles über das Wesen des Yoga gesagt. Śrī Ramaṇa Maharṣi nannte es »die einfache Wahrheit in all ihrer Nacktheit«.

citta-vṛtti-nirodha kann mit »Stille (nirodha) der Bewegungen (vṛtti) des Geistes (citta)« wiedergegeben werden; der Sanskritbegriff verdient aufgrund der Genauigkeit den Vorzug. Wie aus dem dritten Satz (und anderen) hervorgeht, ist nirodha ein Synonym für samādhi.

Anschaulich schreibt Heinrich Zimmer zu diesen Sätzen: »Der Geist ist von Natur aus ständig in Bewegung. Nach der Hindu-Theorie verwandelt er sich unaufhörlich in die Formen der Objekte, die er wahrnimmt. Seine Feinsubstanz nimmt Gestalt und Farbe all dessen an, was ihm Sinne, Phantasie, Gedächtnis und Gefühle zutragen. Mit anderen Worten: Er besitzt die Macht der Verwandlung ..., eine grenzenlose Macht, die nie zur Ruhe kommt. Der Geist wirft also unablässig kleine Wellen wie die windbewegte Oberfläche eines Teiches, der in gebrochenen, ewig wechselnden und wieder zerfallenden Spiegelungen schimmert. Sich selbst überlassen, würde der Geist nie als ein vollkommener Spiegel, kristallklar in seinem ›Urzustand‹ und seine Glätte bewahrend, den inneren Menschen wider-

spiegeln; denn damit dies geschehen kann, müßten nicht nur alle Sinneseindrücke von außen (die den Wassern der einmündenden Bäche zu vergleichen sind, weil sie das klare Element aufrühren und trüben), sondern auch die Impulse aus dem Innern – Erinnerungen, andrängende Gefühle und aufreizende Phantasien (die wie innere Triebfedern wirken) – ausgeschaltet werden. Der Yoga jedoch beschwichtigt den Geist. Und sobald diese Beschwichtigung vollendet ist, wird der innere Mensch, die Lebensmonade sichtbar, gleich einem Juwel auf dem Grunde eines stillen Teiches.« [8]

Sehr einfach sagt ein chinesischer Meister des 6. Jahrhunderts zu seinen buddhistischen Mönchen [9]: »Verschiedene Wege führen zum Nirvāṇa; der für uns wichtigste aber ist der Weg des Dhyāna. Es ist die Übung der Gedankenbeherrschung, die uns den Strom der Gedanken aufhalten und die Wesenheit der Wahrheit erfahren läßt. Es ist die Übung vom ›Anhalten und Erfahren‹ ...« Hier ist alles erwähnt, was Śrī Patañjali in den Sätzen 2 und 3 sagt: Strom der Gedanken = citta-vṛtti; Anhalten = nirodha; Erfahren der Wesenheit der Wahrheit = svarūpe'vasthāna.

I, 3:

Wörtlich lautet der Satz: Dann / das Verweilen / in der eigenen Natur / durch den Seher.

I, 4:

itaratra (sonst, woanders) heißt: zu Zeiten außerhalb des Zustands von Nirodha.

Hier und im folgenden macht Śrī Patañjali klar: Entweder bringen wir durch Konzentration unser Denken zur Ruhe

und verweilen selig im Selbst, oder wir identifizieren uns mit dem Geist – mit dem Ego, mit den Wünschen, Gedanken, Emotionen – und leiden. Der Begriff »Ruhe« bezieht sich im Kontext aber nicht auf seine allgemeine Bedeutung; er bezeichnet vielmehr die höchstmögliche Ebene, den Stillstand der Denksubstanz.

Es leuchtet ein, wenn gesagt wird: Die beiden Zustände schließen sich aus. Wer im Samādhi ist, hat keine Vṛttis; das Vorhandensein von Vṛttis beweist, daß man nicht im Samādhi ist. Mit den Worten von Śrī Śaṅkarācārya: Wer in die All-Einheit, in das Brahman eingeht, für den existiert die Welt nicht mehr; und umgekehrt (eine Ausnahme sind nur jene wenigen, die nach dem Erreichen der Erleuchtung in die Welt zurückkehren, um eine Mission zu erfüllen. Sie leben eine kurze Zeit lang unter uns und sind dennoch permanent im überbewußten Zustand). Ein Vergleich, der in den Schriften angeführt wird: Der Tiefschlaf (ein Zustand ohne Geist, in dem man nicht einmal weiß, daß man existiert) und das Wachbewußtsein (mit Millionen von Vṛttis) schließen sich aus; man ist entweder in dem einen oder im anderen. Aus dieser scheinbar banalen alltäglichen Erfahrung sollte man eine gewisse Erkenntnis gewinnen können; siehe eine Anmerkung zu I, 38.

Der Grundgedanke des Yoga ist an Einfachheit und Klarheit nicht zu überbieten: Der Geist ist nur ein Bündel von ständig schwingenden Gedanken, von Vṛttis. Sind sie vollkommen stillgelegt, dann ist der Geist substanzlos, er löst sich auf. Was bleibt, das ist der Ātman oder Puruṣa, das Selbst, das reine Bewußtsein, die eigene wahre Natur.

Śrī Rāmakṛṣṇa sprach: »Solange der Mensch sich für das hält, was er (in Wirklichkeit) nicht ist, so lange muß er leiden!« Was heißt das? Bereits in den ältesten Upaniṣaden

wird verkündet: Der Ātman allein ist wirklich; alles Vergängliche – Körper, Geist, Sinne, Sinnesobjekte usw. – ist unwirklich; wer sich damit identifiziert, der taucht in den Ozean des Leidens ein. Eine der lehrreichsten und schönsten Geschichten über die Identifizierung mit dem »falschen Selbst« und über das Finden des Ātman steht in der Chāndogya-Upaniṣad; wegen ihrer Wichtigkeit sei sie in der Anmerkung zu II, 5 vollständig erzählt.

Der einzige Unterschied zum eben Gesagten besteht bei Śrī Patañjali darin, daß im Sāṃkhya-Yoga die Prakṛti als wirklich angesehen wird. Aber auch hier gilt: Die Identifizierung des Puruṣa mit der Prakṛti ist der Grund für alles Leiden; wenn die Seele zur Erlösung gehen will, muß sie sich aus den Fesseln der Materie befreien.

Auf die Frage: Wie kam es zu dieser falschen Identifizierung? antwortete Śrī Ramaṇa Maharṣi: »Durch Gedanken. Wird diesen Gedanken ein Ende gemacht, dann strahlt das Selbst von allein hervor.«

Und weiter: »Die Gedanken sind nur Vāsanās (Veranlassungen), angesammelt in zahllosen früheren Geburten. Ihre Vernichtung ist das Ziel. Der von Vāsanās freie Zustand ist der Urzustand und ewige Zustand der Reinheit. ... Die Vāsanās können ausgelöscht werden. Dies wird erreicht durch Konzentration auf das, was frei von Vāsanās ist ... Beginne, den Geist von seiner Ruhelosigkeit zu befreien; gib ihm Frieden; mache ihn frei von Zerstreungen ... Dann werden die Gewohnheiten der Innenschau und Konzentration folgen. Sie zeigen sich in der Beherrschung der nach außen gehenden Sinne, in inneren Fähigkeiten usw. und münden im Samādhi, dem vollkommen konzentrierten Geist. ... Die letzte Wahrheit ist so einfach. Es ist nichts anderes als im Urzustand zu sein. Das ist alles, was dar-

über gesagt zu werden braucht. Dennoch ist es verwunderlich, daß, um diese einfache Wahrheit zu lehren, so viele Religionen, Glaubensbekenntnisse, Methoden und Auseinandersetzungen unter ihnen entstehen mußten. Wie bedauerlich, wie bedauerlich! ... Nur der reife Geist kann die einfache Wahrheit in all ihrer Nacktheit begreifen.« [10]

I, 5 + 6:

Natürlich heißt das nicht, daß es nur fünf Vṛttis gibt, sondern: Dies sind die Quellen der Vṛttis. Wieviele Millionen von Vṛttis entstehen allein durch die Erinnerung. Jeder Impuls von außen durch die Tätigkeit der Sinne oder von innen aus dem Gedächtnisspeicher setzt Vṛttis in Gang; jeder Gedankenvorgang, jede Welle oder Schwingung in unserem Bewußtsein ist eine Vṛttis.

I, 7:

Ein Beispiel aus indischen Schriften: Ich sehe ein Feuer und den aufsteigenden Rauch. Das ist die unmittelbare Wahrnehmung. Eine logische Folgerung wäre: Wo Rauch ist, da ist Feuer. »Eine richtige Schlußfolgerung ist diejenige, die von richtiger Wahrnehmung bestätigt werden kann.« [11]

Daß Śrī Patañjali das Zeugnis der Schriften als Quelle der richtigen Erkenntnis benennt, setzt die unvoreingenommene Prüfung des darin Gesagten voraus. »Das Prinzip des Nicht-Widerspruchs gilt ... als Prüfstein der Wahrheit ... Erkenntnis, der nicht widersprochen wird, ist Wahrheit ... Ein Satz ist gültig, wenn die seiner Bedeutung zugrundeliegende Relation nicht durch andere Erkenntnismittel des Irrtums überführt wird.« [12]