

Patañjali

Die Wurzeln des Yoga

*Die Yoga-Sūtren des Patañjali
mit einem Kommentar von
P. Y. Deshpande*

*Mit einer neuen Übertragung
der Sūtren aus dem Sanskrit
herausgegeben von
Bettina Bäumer*

Otto Wilhelm Barth Verlag

stanz? Der Sinn ist der, daß allein die aus *avidyā* geborene, falsche Sicht der Welt aufhört zu existieren. In den Augen der Menschen, die in *avidyā* und den aus ihr entstandenen Spannungen befangen sind, ist dies die sogenannte objektive Welt. Nur diese verwirrt, verkehrte Welt löst sich vor den Augen des befreiten »Sehenden« auf. Danach lebt er in einer Welt der Wirklichkeit, die aus *viveka-khyāti* entstanden ist. Seine Lebensweise ist nun Yoga. Diese yogische, von Augenblick zu Augenblick gelebte Lebensweise wird in den folgenden Sūtren beschrieben, ihre Erfüllung oder Vollendung im allerletzten Sūtra des letzten Teiles.

Die Sūtren 23 bis 25 erklären, daß diejenigen, die in *avidyā-khyāti* gefangen sind, in einer Scheinwelt leben, ob sie gebildet sind, wie es in Sūtra 9 IM ZUSAMMENHANG MIT *abhiniveśā* heißt, oder unwissend. Sie bleiben in einer Welt der Illusion befangen, weil sie nicht einsehen, daß die Verbindung (*samyoga*) zwischen dem »Sehenden« und der objektiven Welt ihnen dazu verhilft, ihre existentielle Identität zu entdecken (II 23). Sie erkennen auch nicht, daß *avidyā* die Wirk-Ursache dieses Kontaktes ist (II 24). Aber derjenige, der die existentielle Bedeutung von *samyoga* und *avidyā* erkennt, entscheidet sich für *kriyā-yoga*, gibt *avidyā* auf und entdeckt, daß die Verbindung aufgehört hat zu existieren. Die aus *avidyā* und *samyoga* geborene Weltanschauung löst sich in nichts auf. Der »Sehende« gründet sich in seiner Wesensidentität und lebt in vollkommener Freiheit (*kaivalya*), wie es in Sūtra 25 heißt.

Die folgenden Sūtren beschreiben die Merkmale der yogischen Lebensweise, die aus Freiheit geboren ist, in Freiheit lebt und eine immer neue Schöpfung hervorbringt (IV 34).

E DIE ACHTBLÄTTRIGE BLÜTE DES YOGA (Sūtren 26–35)

26 *viveka-khyātir aviplavā hāna-upāyah.*

Die Schau der unterscheidenden Erkenntnis, die nicht mehr in die Irre geht, ist der Weg, (das Nichtwissen) aufzugeben.

27 *tasya saptadhā prānta-bhūmi-prajñā.*

Die Weisheit, die aus dieser (unterscheidenden Erkenntnis) entspringt, erstreckt sich auf sieben Stufen (des achtgliedrigen Yoga).

28 *yoga-aṅga-anuṣṭhānād asuddhi-kṣaye jñāna-dīptir ā viveka-khyāteḥ.*

Wenn die Unreinheit geschwunden ist durch die Ausübung der (acht) Yoga-Glieder, leuchtet die Erkenntnis auf bis hin zur Schau der Unterscheidung.

29 *yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-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.

KOMMENTAR

Mit dem Auftauchen der unterscheidenden Erkenntnis (*viveka*, II 15) wird ein ganz neuer Lebensstil ins Dasein gerufen, der die yogische Lebensweise genannt wird (*yoga-aṅga-anuṣṭhāna*,

II 28). *Viveka-khyāti* (II 26) bedeutet eine Schau oder Weltanschauung (*khyāti*), die aus unterscheidender Erkenntnis (*viveka*) entsteht (II 15). Die Menschen werden geboren und erzogen in der Anschauung des Nichtwissens (*avidyā-khyāti*), die das Kennzeichen des Entwicklungsstromes der Natur ist (vgl. *prakṛtyāpūra*, IV 2). Daher wird ihr ganzes Leben von *avidyā-khyāti* bestimmt oder konditioniert. In der Anschauung der *avidyā-khyāti* ist man unfähig, das Wirkliche vom bloß Vorgestellten, das Tatsächliche vom Erträumten zu unterscheiden. Die beiden werden verwechselt, und so herrscht Verwirrung im menschlichen Leben. Aufgrund dieser Verwirrung hält man das für dauerhaft, was in Wirklichkeit vergänglich ist, das für rein, was in Wahrheit unrein ist, und das für angenehm, was eigentlich leidvoll ist (II 5). *Avidyā-khyāti* ist daher eine verkehrte Weltanschauung, in der die Wirklichkeit, d. h. die existentielle Situation des Menschen, völlig entstellt wird.

Wenn diese Weltanschauung den Menschen in endloses Leid führt, beginnt er, die überkommene und konformistische Lebenshaltung, die dem konditionierten Bewußtsein entstammt, in Frage zu stellen. Dieses In-Frage-Stellen bringt die unterscheidende Erkenntnis hervor (*viveka*). Und wenn man beginnt, im Licht dieser existentiellen Einsicht zu leben, entfaltet sich diese Lebensweise in acht Aspekte des Lebens als einheitliches Ganzes. Dies wird der achtfache Yogaweg (*aṣṭāṅga-yoga*) genannt. Die acht Aspekte der yogischen Lebensweise werden in Sūtra 29 genannt, und in den folgenden Sūtren wird die Bedeutung jedes dieser Aspekte kurz, aber präzise erklärt.

Nach Ansicht des Yoga muß sich der Mensch entweder für die yogische Lebensweise entscheiden oder in *avidyā-khyāti* befangen bleiben, was ihn unvermeidlich in endloses Leid, Elend und Chaos führt und schließlich zu einer Bedrohung des menschlichen Lebens auf diesem Planeten ausartet. Daher muß der Mensch entweder den Weg des Yoga annehmen oder aber aussterben, wie so viele Gattungen vor ihm in der Vergangenheit ausgestorben sind aufgrund ihrer Unfähigkeit, sich an die ständig sich wandelnden existentiellen Situationen anzupassen.

Der achtfache Weg des Yoga als Lebensweise ist ein Weg, der eine radikale Verwandlung im Geist des Menschen bewirkt, der von *avidyā-khyāti* beherrscht wird. Ohne eine solche radikale Verwandlung wird der Mensch nur weiter unter dem Einfluß der verkehrten Weltanschauung bleiben. Wie wunderbar auch sein historisches, traditionelles und konformistisches Weltbild aussehen mag – sei es eine weltliche oder religiöse, physische oder metaphysische, wissenschaftliche oder ideologische, zeitliche oder transzendente Ansicht –, keine von ihnen kann den Menschen je befähigen, eine lebendige und sinnvolle Beziehung zu seiner existentiellen Situation herzustellen. Gelegentlich mögen Menschen, die von einem solchen Weltbild beherrscht sind, auf dem einen oder anderen Gebiet des Lebens tatsächliche Entdeckungen machen. Aber jedes Weltbild, das sich auf solche unzusammenhängende und losgelöste Einsichten gründet, muß notwendig fragmentarisch bleiben und daher immer wieder zu Spannungen, Konflikten und Chaos führen und damit zu einer ständig wachsenden Bedrohung des menschlichen Lebens. An dieser Tatsache hat sich bis zum heutigen Tag nichts geändert.

Daher erfordert die sich immer wandelnde existentielle Situation eine radikale Verwandlung im menschlichen Bewußtsein selbst und nicht nur in einigen Aspekten der aus *avidyā-khyāti* geborenen Weltanschauung. Gelegentliche Veränderungen, die nur den einen oder anderen Aspekt betreffen, müssen notwendig fragmentarisch bleiben; sie können nie den Kern der Sache berühren. Dieser Kern ist die Qualität des Bewußtseins. Infolgedessen soll die Verwandlung wirklich und radikal sein, muß sie in diesem zentralen Kern geschehen. Oberflächliche Veränderungen hat es im Lauf der langen Geschichte des Menschen immer wieder gegeben. Aber sie haben den zentralen Bereich der existentiellen menschlichen Situation meist unberührt gelassen. Spannungen, Verwirrung, Konflikte und Chaos bedrohen noch heute den Menschen und das Leben. Nur die Seher des Yoga im Sinn der Yoga-Sūtren erkannten, wo und wie eine radikale Veränderung geschehen muß, um den Menschen aus dieser selbstmörderischen und mörderischen Situation zu befreien.

Im Sūtra 26 heißt es, daß *viveka-khyāti* der Ausweg aus dieser Situation ist. Die Schau der Unterscheidung macht den Menschen fähig, die gesamte psycho-mentale Struktur, die aus der Schau des Nichtwissens (*avidyā-khyāti*) entstanden ist, abzulegen, und sie schafft so Bedingungen, die für die totale Verwandlung notwendig sind. Sie ist deshalb dazu fähig, weil sie aus der Erkenntnis entsteht, die das Unheil, das das Nichterkennen (*avidyā*) im Menschen anrichtet, durchschaut. Infolgedessen befreit sie aufgrund der bloßen Tatsache des Verwerfens der *avidyā-khyāti* von allen Spannungen. Es ist so, wie wenn man eine giftige Schlange sieht und ihr aus dem Weg geht. Die Bedrohung des Überlebens des Menschen als eines wahrhaft menschlichen Wesens durch *avidyā-khyāti* ist aber unendlich zerstörerischer als die Bedrohung durch eine Schlange. Eine Schlange kann einen einzelnen töten, aber die Bedrohung, die auf *avidyā-khyāti* zurückgeht, hat zahllose Generationen der Menschheit in zahllosen Jahrhunderten verschlungen. Die bloße Wahrnehmung dieses Schreckens verleiht *viveka-khyāti* die Eigenschaft, Spannungen zu beseitigen und nicht mehr ins Schwanken zu kommen (*aviplavā*).

Viplava heißt »herumtreiben, in verschiedene Richtungen treiben, zerstreuen, verwirren, usw.«. *Viplava* ist dasjenige, was in der menschlichen Psyche Chaos stiftet und sie zwingt, in völliger Finsternis umherzuirren auf der Suche nach einer Erfüllung ihrer sinnlosen und chaotischen Bedürfnisse. *Viveka-khyāti* macht dieser von *viplava* hervorgerufenen Finsternis ein Ende durch das Licht der unterscheidenden Erkenntnis, das aus der Einsicht auftaucht, daß »alles Leid ist« (II 15).

Sūtra 27 stellt fest, daß das Licht der Unterscheidungsschau (*viveka-khyāti*) sich auf die ersten sieben Aspekte des achtfachen yogischen Weges erstreckt, der in Sūtra 29 erwähnt wird. Nur der letzte Aspekt, nämlich *samādhi*, bleibt außerhalb des Reiches der *viveka-khyāti*. Der Grund dafür ist der, daß *samādhi* eine explosionsartige Verwandlung ist, für die *viveka-khyāti* nur die notwendigen Voraussetzungen schafft. Diese Explosion übersteigt die Schau der Unterscheidung. Wenn man das tägliche Leben im Licht dieser unterscheidenden Erkenntnis lebt, beginnt

sich das Geheimnis des Lebens von selbst zu entfalten. Wie eine Knospe ihre Blütenblätter entfaltet das Leben ein Blütenblatt nach dem anderen und versetzt einen auf immer lebendigere Weise und immer tiefer in das Herz des Lebens selbst. Dieser Vorgang ist ein ewiges kosmisches Wunder. In diesem Vorgang, sagt Sūtra 28, stößt der psychosomatische Organismus bei der Entfaltung eines jeden Blütenblattes seine Unreinheiten ab. Je reiner die Wahrnehmung und Handlung wird, um so mehr leuchtet der Glanz der Unterscheidungsschau, die nun fast alle Bereiche des menschlichen Lebens und seiner existentiellen Beziehung zu der objektiven Welt erhellt (II 28).

Sūtra 29 zählt die acht Aspekte der Lebensweise des Yoga auf. Jedes dieser Glieder wird in Sūtren 30 bis 55 des II. Teiles und in Sūtren 1 bis 3 des III. Teiles erklärt. Die meisten dieser Sūtren sprechen für sich selbst. Aber es wird notwendig sein, diese »achtblättrige Blüte des Yoga« zu erforschen, um ihre unermeßliche Bedeutung für das menschliche Leben zu erfassen. Wir werden daher im nächsten Kapitel einige Bemerkungen zu der achtblättrigen Blüte des Yoga hinzufügen.

Sūtren 30–55

30 *ahimsā-satya-asteya-brahmacarya-aparigrahā yamāḥ.*

Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, reiner Lebenswandel und Nicht-Besitzergreifen sind die (Regeln der) äußeren Disziplin (*yama*).

31 *jāti-dēśa-kāla-samaya-anavachinnāḥ sārvaabhaumā mahāvratam.*

Diese Regeln umfassen das große Gelübde, das alle Bereiche des Lebens durchdringt und unabhängig ist von den Begrenzungen durch Geburt, Ort, Zeit und Umstände.

32 *śauca-samtoṣa-tapaḥ-svādhyāya-īśvarapraṇidhānāni niyamāḥ.*

Reinheit, innere Ruhe, Askese, eigenes Studium und Hingabe an Gott sind die inneren Disziplinen (*niyama*).

- 33 *vītarakā-bādhane pratipakṣa-bhāvanam.*
Bei einer Behinderung durch störende Gedanken soll man über das Gegenteil meditieren.
- 34 *vītarakā himsādayaḥ kṛta-kārita-anumoditā lobha-krodha-moha-pūrvakā mṛdu-madhya-adhimātrā duḥkha-ajñāna-ananta-phalā iti pratipakṣa-bhāvanam.*
Störende Gedanken sind Gewalttätigkeit usw. (d. h. Lüge, Stehlen, Zügellosigkeit und Besitzgier). Sie entstehen aus getanen, veranlaßten oder gebilligten Handlungen, die von Gier, Zorn oder Verwirrung motiviert sind und die in schwachem, mittlerem oder hohem Grad auftreten. Ihr Ergebnis ist endloses Leid und Nichtwissen. (Das Bewußtsein von diesem Vorgang) ist Meditation über das Gegenteil.

35 *ahimsā-pratiṣṭhāyām tat-samīdhau vaira-tyāgaḥ.*
Wenn man in der Gewaltlosigkeit fest gegründet ist, (schafft man eine Atmosphäre des Friedens, und) alle, die in die Nähe kommen, geben die Feindschaft auf.

36 *satya-pratiṣṭhāyām kriyā-phala-āśrayatvam.*
Wenn man in der Wahrhaftigkeit fest gegründet ist, schafft man eine Grundlage für die Reifung der Taten.

37 *asteya-pratiṣṭhāyām sarva-ratna-upasthānam.*
Wenn man im Nicht-Stehlen fest gegründet ist, kommen einem alle Schätze von selbst zu.

38 *brahmacarya-pratiṣṭhāyām vīrya-lābhah.*
Wenn man im reinen Lebenswandel fest gegründet ist, erlangt man große Kraft.

39 *aparigraha-sthairye janma-kathamitā-sambodhah.*

Wenn man im Nicht-Besitzergreifen fest gegründet ist, erkennt man das Wesen des Lebens.

40 *śaucāt sva-aṅga-jugupsā parair asamsargah.*
Aus der Übung der Reinheit entsteht eine Abneigung gegen den eigenen Körper und gegen die Berührung mit anderen Körpern.

41 *sattvaśuddhi-saumanasya-ekāgratā-indriyajaya-ātmadarsāna-yogyatvāni ca.*
Sie führt auch zu innerer Reinheit, Güte, Konzentration, Beherrschung der Sinne und macht einen fähig zur Schau des eigenen Selbst.

42 *santoṣād anuttamaḥ sukhālābhah.*
Aufgrund der inneren Ruhe erlangt man unübertreffliche Freude.

43 *kāya-indriya-siddhir āsuddhi-ksayāt tapasah.*
Die Askese führt zur Beherrschung von Körper und Sinnen, weil die Unreinheiten beseitigt werden.

44 *svādhyāyād iṣṭa-devatā-samprayogah.*
Durch eigenes Studium entsteht eine Verbindung mit der erwählten Gottheit (*iṣṭadevatā*).

45 *samādhi-siddhir īśvarapranīdhānāt.*
Durch Hingabe an Gott erlangt man die vollkommene Versenkung (*samādhi*).

46 *sthira-sukham-āsanam.*
Die Sitzhaltung soll fest und angenehm sein.

47 *prayatna-śaithilya-ānanta-samāpattibhyām.*
Diese Sitzhaltung soll man in völliger Entspannung und in einem Zustand der Betrachtung des Unendlichen einnehmen.

48 *tato dvandva-anabhighātah.*

Daraus ergibt sich eine Unempfindlichkeit den Gegensatzaaren (wie Hitze und Kälte usw.) gegenüber.

49 *tasmin sati śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedah prāṇyāmah.*
Wenn man darin feststeht, folgt die Atemregelung, die ein Innehalten im Rhythmus von Ein- und Ausatmen ist.

50 *bāhya-abhyantara-stambha-vṛttir deśa-kāla-samkhyābhīḥ paridṛṣṭo dirgha-sūkṣmah.*
(Die Atemregelung) besteht aus den Vorgängen des Ausatmens, Einatmens und Anhaltens, und sie ist lang oder subtil, wenn Ort, Dauer und Zählung beobachtet werden.

51 *bāhya-abhyantara-viśaya-ākṣepī caturthah.*
Die vierte Form (der Atemregelung) übersteigt die äußeren und inneren Gegenstände.

52 *tataḥ kṣīyate prakāśa-āvaraṇam.*
Dadurch wird der Schleier, der die innere Erleuchtung bedeckt, entfernt.

53 *dhāraṇāsu ca योग्याता manasaḥ.*
Es entsteht eine Fähigkeit zur Konzentration des Denkens.

54 *svaviśaya-asamprayoge cittasya svarūpa-anukāra iva indriyāṇām pratyāhārah.*
Wenn die Sinne sich von ihren Objekten zurückziehen und sozusagen in das Eigenwesen des Geistes eingehen, so heißt dieser Zustand das »Zurückhalten der Sinne« (*pratyāhāra*).

55 *tataḥ paramā vaśyatā indriyāṇām.*
Daraus entsteht eine vollkommene Beherrschung der Sinne.
Anmerkung: Sūtren 30 bis 55 behandeln die fünf Aspekte oder Glieder (*aṅga*) des Yogaweges. Die letzten drei Aspekte werden in den Sūtren 1 bis 3 des III. Teiles erklärt.

Teil III

Über die übernatürlichen Kräfte:
Vibhūti Pāda



A DIE ACHTBLÄTTRIGE BLÜTE DES YOGA
(FORTSETZUNG)
(Sūtren 1-3)

1 *deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā.*
Das Festhalten des Bewußtseins in der Leere des Raumes* ist Konzentration (*dhāraṇā*).

2 *tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam.*
Dort (in dieser Konzentration) ist das Einstimmen in einen einzigen Erfahrungsakt Meditation (*dhyāna*).

3 *tad eva artha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-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*).

KOMMENTAR

Diese acht Aspekte des Yoga (II 29) bilden zusammen den achtfachen yogischen Weg. Auf diesem Weg erwacht das schlummernde Bewußtsein zur leuchtenden Klarheit der Schau. Er bringt eine ra-

* Anm. d. Übers.: Eine andere Übersetzung würde lauten: »Die Verbundenheit des Bewußtseins mit dem Betrachtungsgegenstand ist Konzentration.«

dikale und völlige Verwandlung des Bewußtseins hervor, das bis jetzt in der Dunkelheit der *avidyā-khyāti* befangen war, hin in das Licht der *vivēka-khyāti*. Es ist der Übergang, den der Mensch von der Finsternis des natürlichen Zustandes zu der Erleuchtung des wahren »Kultur«-Zustandes vollzieht. Es ist die Verwandlung von einer aus Nicht-Wissen (*avidyā*) geborenen Weltanschauung, d. h. von einem Nicht-Erkennen dessen, »was ist«, in eine aus Unterscheidung (*vivēka*) geborene Schau oder unterscheidende Intelligenz, die das, »was ist«, mit dem existentiellen Leuchten der reinen Objektivität erhellt. Es ist dies eine radikale Verwandlung des natürlichen *homo sapiens* in ein aus Yoga geborenes wahrhaft menschliches Wesen.

Sehen wir nun, was geschieht, wenn man die aus *avidyā-khyāti* entstandene Weltanschauung ablegt und sich der von *vivēka-khyāti* erleuchteten Weltanschauung zuwendet.

Das erste, was geschieht, wie es Sūtra 26 des II. Teiles darlegt, ist, daß das Denken, das sich zuerst auf chaotische Weise in verschiedenen Richtungen bewegte, nun aufhört, sich in irgendeiner Richtung zu bewegen. Es sieht, daß, solange es ein Gefangener von *avidyā-khyāti* war, sich alles in Unordnung befand. Diese Unordnung ist eine Bedrohung des menschlichen Überlebens. Wenn man das Wesen und die Struktur der Unordnung durchschaut, in der man gefangen war und in deren Begrenzungen man sich angestrengt bemühte, durch die vorstellende und wählende Tendenz des Denkens Ordnung zu schaffen, dann beginnt eine neue Schau einer wahren, existentiellen Ordnung sich zu entfalten. Man erkennt, wie die Vorstellung und das begriffliche Denken eine falsche Weltanschauung hervorbringen, und es wird einem daher bewußt, daß jede Vorstellung aufhören muß, damit das Existentielle gesehen und verstanden werden kann. Diese Einsicht offenbart die Motivationskräfte, die Unordnung im menschlichen Leben hervorbringen. Diese Faktoren entstehen aus Gier (*lobha*), Zorn (*krodha*) und Gefühllosigkeit (*moha*), die alle ihre Wurzel in der Egozentrität haben. Das trifft auf allen Ebenen der blind angenommenen herkömmlichen und zeitbedingten Lebensweise zu. Aus diesem Grund neigt man zu Gewalttätigkeit, Falschheit, Steh-

len, zum Sich-Gehenlassen ohne jede Rücksichtnahme auf Gelerntes, zur Anhäufung von Besitz, sei es materieller oder geistiger, der eine solche Lebensweise unterstützt. Man lebt weiter auf diese egozentrische Weise, solange es geht. Diese Lebensweise dauert an, bis man einmal mit einer Situation konfrontiert ist, in der offenbar wird, daß alles, was auch immer man denken, fühlen oder tun mag, notwendig in endlosem Leid und grenzenlosem Nichtwissen enden muß. Man befindet sich nun von Angesicht zu Angesicht mit einer totalen Unordnung, die das eigene Überleben bedroht. Diese Wahrnehmung läßt einen erkennen, daß alles, was man zum Überleben benötigt, das Bewußtsein der Not ist, unter Ausschuß jeder Besitzgier. Der Notwendigkeit des Überlebens sind natürliche Grenzen gesetzt: Nahrung, Kleidung, Obdach und Sex – alle haben ihre natürlichen Begrenzungen. Nur wenn man die von der Natur gesetzte Grenze überschreitet und so aus den natürlichen Bedürfnissen monströse Gier wird, beginnt das Unheil und bringt eine ständig wachsende Unordnung hervor. Diese immer weitere Kreise ziehende Unordnung entwickelt sich zu einer steigenden Bedrohung des Lebens (II 34).

Vivēka, die unterscheidende Intelligenz, enthüllt so das Wesen und die Struktur der aus dem Nichtwissen geborenen Lebensweise. Man sieht nun mit leuchtender Klarheit, daß es keine Ordnung und daher kein Überleben für den Menschen geben kann, wenn er nicht einsieht, wie dringend notwendig eine Lebensweise ist, die der Gewalt, der Falschheit, dem Stehlen, der Zügellosigkeit und der Besitzgier nicht den geringsten Raum läßt. Diese fünf existentiellen Imperative werden Yamas genannt. Sie bedeuten und implizieren, daß man es sich nicht erlauben kann, direkt oder indirekt gewaltsam zu sein und trotzdem zu hoffen, die Wirklichkeit der existentiellen Situation zu sehen. Dasselbe trifft für die anderen vier Yamas zu. Man kann nicht weiter sich selbst gegenüber unaufrechtig sein, man kann nicht weiter stehlen, man kann nicht die Bedeutung des Lernens, das Enthaltsamkeit erfordert, unterschätzen, und man kann nicht weiter materielle Güter und geistige Vorteile ansammeln, zum Schaden der eigenen Identität und auf Kosten der Mitmenschen, und trotzdem hoffen, die Wirklichkeit

der menschlichen Situation zu erkennen. Daher sind Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Enthaltsamkeit des Lernens und Nicht-Besitzergreifen existentielle Imperative, deren Befolgung als ein unumgängliches Gelübde betrachtet werden muß, ungeachtet der Bedingungen der Geburt, der Zeit, in der man lebt, und der Umstände, in denen man sich befindet. Die Begrenzungen von Geburt, Zeit oder Umständen dürfen nie einen der fünf existentiellen Imperative oder Yamas kompromittieren (II 31). Dies ist dann möglich, wenn der Mensch die absolute Bedeutung dieser Yamas als notwendige Voraussetzungen für das rechte Verstehen der existentiellen Situation, in der er sich befindet, klar erkennt. Sie sind keine Ideen oder Ideale, denen man mit halbem Herzen folgen kann. Sie sind vielmehr harte, grundlegende Tatsachen, die erkannt und verstanden werden müssen. Aufgrund dieser messerscharfen Genauigkeit des Verstehens werden diese Yamas von selbst zu integrierenden Bestandteilen des eigenen Seins und Lebens.

Dann wird keine egozentrische Anstrengung mehr notwendig sein, um sie ständig in Erinnerung zu behalten. Sie werden so natürlich und mühelos sein wie das Atmen, für das wir keine egozentrische Anstrengung oder Übung benötigen. Die bloße Wahrnehmung des sich selbst ewig fortsetzenden Schreckens, den die Yamas entgegengesetzten Eigenschaften ins menschliche Leben bringen, wie es in Sūtra 34 heißt, macht einen von selbst wachsam und aufmerksam, um nicht dahinein verstrickt zu werden. Und wenn trotz größter Wachsamkeit irgendeine dieser genteiligen Eigenschaften in den Geist eindringt, so wird die Weisheit, sie zu bekämpfen, in Sūtra 33 beschrieben. Es ist dies ein Weg der Meditation, der selbst-erleuchtend ist und alle Schatten eines verwirrten Denkens vertreibt, das aus vergangenheitsbedingten *vṛttis* des konditionierten Bewußtseins entstanden ist.

Sūtra 32 zählt die fünf Niyamas auf, die zusammen mit den Yamas einen integralen Aspekt des achtfachen Yogaweges ausmachen. Von diesen fünf wurden drei, *tapas*, *svādhyāya* und *isvara-praṇidhāna*, schon im Kommentar zu dem 1. Sūtra des II. Teiles erklärt. Sie bilden gemeinsam den sogenannten *kriyā-yoga* oder

Yoga der Tat im täglichen Leben. Die übrigen zwei verlangen eine Erklärung.

Śauca bedeutet die Reinigung des psychosomatischen Organismus. Der Yogaweg verlangt Reinigung in derselben Weise, wie die Gewinnung von reinem Gold die Reinigung der das Gold enthaltenden Schmutzkumpen erfordert. Der Körper und die psychische Substanz sind die Ergebnisse der natürlichen, gesellschaftlichen und historischen Entwicklung aus der Vergangenheit. Das Gold der reinen Erkenntnis, das durch die von *avidyā* hervorgerufene Berührung mit ihnen vermischt wird, muß von dem angesammelten Unrat der Vergangenheit gereinigt werden. Der Vorgang dieser Trennung geschieht nicht auf der physischen, sondern auf der psychologischen und wahrnehmenden Ebene. Es ist ein Vorgang von *kriyā-yoga*, *pratīprasava* und *virēka-khyāti*, wie sie im II. Teil dargelegt wurden. Im Grunde ist es ein Vorgang der Unterscheidung zwischen dem »Sehenden« und dem »Gesehenen« durch die urteilende Intelligenz. Wenn diese Unterscheidung einmal zum inneren Bestandteil des eigenen Seins und des täglichen Lebens geworden ist, wird die Disziplin des Yoga zu einer sich selbst korrigierenden und sich aus sich selbst entfaltenden Bewegung in Harmonie mit der unsichtbaren Bewegung der Existenz als ganzer.

Śauca oder Selbstreinigung wird so zu einem Wesensbestandteil des achtfachen Yogaweges, *aṣṭāṅga-yoga*. Diese Reinigung ist eine natürliche Folge des »reinen Schauens«, das von dem Sehen durch die gefärbten Brillen der vergangenen Erfahrungen befreit werden muß. Diese Loslösung und Befreiung ist der Kern der Reinigung. Sie schafft einen Sinn für die Heiligkeit aller Formen des Lebens, den eigenen psychosomatischen Organismus inbegriffen. Und da die durch Nichtwissen (*avidyā*) hervorgebrachte Verbindung (*saṃyoga*) sich auf dem Grund aller Arten von Unreinheit und Verderbnis befindet, auf allen Ebenen des Seins und Lebens, ist die Loslösung aus dieser Verbindung, einschließlich der Verbindung mit dem eigenen Körperbewußtsein, eine notwendige Voraussetzung für die Reinigung. Die Vergewaltigung und der Mißbrauch des eigenen Körpers und der Seele für egozentrische

Zwecke muß daher aufhören, um die Reinigung zu ermöglichen. *Samtoṣa* oder innere Ruhe und Zufriedenheit ist auch eine Voraussetzung für Yoga, die zu *Niyama* gehört. Wenn einmal der von der Vergangenheit angetriebene Schwung der egozentrischen Zwecke und Wünsche sich verlangsamt, entsteht von selbst eine innere Ruhe. Begierden, Wünsche, Gier und der unstillbare Hunger oder Durst (*trṣṇā*) nach immer mehr von allem, was man für wünschenswert hält, verlieren ihren Antrieb, und die Psyche findet zu einer natürlichen Ruhe in stiller Zufriedenheit. Danach ist nichts mehr von Bedeutung, mit Ausnahme dessen, was das reine Schauen und das rechte Verstehen der existentiellen Situation fördert.

Es ist notwendig, die Unterscheidung zwischen *Yamas* und *Niyamas* deutlich zu machen. Die ersteren sind existentielle Imperative, während die zweiten vom Menschen gemachte Entscheidungen und Handlungen sind, die aus der Wahrnehmung des für die Yoga-Disziplin Notwendigen erwachsen.

Sütra 35-45 erklären, was von selbst geschieht, wenn man in *Yama* und *Niyama*, den beiden grundlegenden Voraussetzungen auf dem achtfachen Weg, feststeht. Sie schaffen die notwendigen Bedingungen auf den Ebenen des Denkens und Fühlens für die Entfaltung der anderen Blütenblätter der achtblättrigen Blüte des Yoga.

Asana, die Sitzhaltung, ist das dritte Blütenblatt, der dritte Aspekt des *aṣṭāṅga-yoga*. Wenn man in *Yama* und *Niyama* befestigt ist, sieht man seinen eigenen Körper wie mit einem neuen Staunen, als wäre er ein Geheimnis. Unzählige subtile und grobe Vorgänge spielen sich ständig im Körper ab. Wie und warum sie sich abspielen, bleibt ein ewiges Geheimnis. Die Erklärungen von Biologen, Physiologen, Psychologen und Wissenschaftlern, die sich mit den physikalisch-chemischen Bestandteilen des tierischen und menschlichen Organismus beschäftigen, mögen etwas Licht auf einige seiner Aktivitäten werfen und angebliche Lösungen für einige Probleme bieten, die der Mensch durch die Vergewaltigung und den Mißbrauch seines wunderbaren Organismus hervorgerufen hat. Aber alle diese Erklärungen und sogenannten Lösungen

müssen notwendigerweise Ergebnisse einer fragmentarischen Auffassung der existentiellen Situation bleiben. Insofern schaden sie mehr, als sie nützen. Darüber hinaus schaffen sie falsche Hoffnungen für die Zukunft.

Yoga läßt alle solchen fragmentarischen Auffassungen der existentiellen Situation hinter sich. Sie gehören alle zu dem Bereich einer aus *avidyā-khyāti* geborenen Weltanschauung. Yoga wendet sich daher zuerst und vor allem gegen *avidyā-khyāti* und überwindet sie durch *viveka-khyāti*. Diese grundlegende und ganzheitliche Auffassung führt zum Entstehen des achtfachen Yoga-Pfades. Wenn man mit den Augen dieser ganzheitlichen Schau seinen eigenen Körper betrachtet und wenn der Körper die richtige Haltung einnimmt, entdeckt man, daß eine echte existentielle Beziehung zur Welt, in der man lebt, zustande kommt. Nun blickt man mit dem klaren Verständnis von *Yama* und *Niyama* auf seinen eigenen Körper und seine groben und subtilen Regungen. Dieser bloße Blick befähigt einen, nach einigen Versuchen und Fehlschlägen eine Haltung zu entdecken, die eine ungeheure Bedeutung besitzt. Man erkennt die Notwendigkeit, alle Anstrengungen völlig aufzugeben, zu einer vollkommenen Gelassenheit zu kommen (II 47), und der Körper findet so seine eigene, natürliche Ruhehaltung. Man sieht ein, daß alle Anstrengung egozentrisch ist und daher unendlich viel Schaden anrichten kann. Wenn man die Anstrengung aufgibt und sich losläßt, entdeckt man eine Haltung, in der man mit steter Ruhe ausharren kann, ohne von Zeit oder Ungeduld belästigt zu werden. In dieser yogischen Haltung (*āsana*) befindet man sich in einem Geisteszustand, der in Harmonie mit dem unendlichen Ruhezustand ist (II 47). Es ist wie eine kosmische Ruhehaltung, in der die Beharrlichkeit (*sthiti*), ein Wesensbestandteil der dreifachen Energien der Natur, sich ihrer selbst bewußt wird. Die statische Beharrlichkeit wird sozusagen vom »reinen Schauen« erleuchtet. Die kosmische Trägheit und die körperliche Beharrlichkeit koexistieren auf derselben Wellenlänge. Der Körper ist in Harmonie mit der umgebenden Welt auf der Ebene der Ruhe – eine Harmonie, die von der Kraft des »reinen Schauens« erfüllt ist.

Wenn man sich in einer solchen yogischen Haltung befindet, entdeckt man, daß Unterschiede in Temperatur wie Hitze und Kälte, innerlich und äußerlich und andere Gegensatzpaare den Körper unberührt lassen (II 48). Dies ist ein Experiment und eine Erfahrung des Yogaweges.

Man muß hier anmerken, daß die sogenannten *yoga-āsanas* oder verschiedensten Körperhaltungen, die von sogenannten Yogis populär gemacht werden, in den Yoga-Sūtren keinen Platz finden. Sie stellen eine Abweichung vom Yogaweg dar, wie er von Patañjali in den Yoga-Sūtren gelehrt wird. Diese verschiedenen Arten von *āsanas* mögen therapeutischen Wert für gewisse Gebrechen haben, aber sie haben keine Bedeutung für Yoga, wie er in diesen Sūtren dargestellt wird.

Sūtren 49-53 handeln von *prāṇāyāma*, dem vierten wesentlichen Aspekt des *aṣṭāṅga-yoga*.

Wenn man in *āsana* befestigt ist, beobachtet man von selbst, daß ebenso wie der ruhige Zustand des Körpers das Wesen des Beharrungsprinzips (*sthiti*) der dreifachen Energie der Natur offenbart, der Rhythmus des Atmens, der natürlicherweise immer im Körper vor sich geht, das Wesen des aktiven Prinzips (*kriyā*) jener dreifachen Energien enthüllt. Dies ist Aktivität im existentiellen Sinn, im Gegensatz zu den Aktivitäten, die durch die vorstellenden Bewegungen des Denkens und Fühlens ausgelöst werden. Im Grunde sind diese letzteren keine Aktionen im eigentlichen Sinn, sondern Reaktionen auf die existentielle Situation. Eine Aktion im existentiellen Sinn oder im Sinn des Yoga ist eine Handlung, die der reinen Wahrnehmung dessen, »was ist«, entspringt. Jeder zeitliche Abstand zwischen einer solchen Wahrnehmung und der Handlung ist das Ergebnis des Nichtwissens (*avidyā*) und der daraus entstandenen Aktivitäten.

Prāṇāyāma ist die Entdeckung einer Unterbrechung oder Pause (*viccheda*) in der Kontinuität des Ein- und Ausatmens. Ebenso wie *vṛtti-nirodha* eine Unterbrechung in der Kontinuität der Vorstellung ist, ist *prāṇāyāma* eine Unterbrechung in der Kontinuität des Atmens. Und ebenso wie das intensive Interesse an der Leere, frei von *vṛttis*, Übung ist (*abhyāsa*, I 13), so ist das intensive Interesse

an der Pause in der Kontinuität der Atembewegung *prāṇāyāma* (II 49). Dieses intensive Interesse enthüllt vier Arten von *prāṇāyāma*: 1. die Pause am Ende des Ausatmens; 2. die Pause am Ende des Einatmens; 3. die Dauer und Länge des Ausatmens, die die Dauer und Feinheit der Leere während der Pausen enthüllt; und 4. die Leere während der Pause, in der man jegliches Interesse an Maßen und gemessenen Dingen verliert (II 50-51).

Sūtren 52 und 53 beschreiben, was als Ergebnis des *prāṇāyāma* geschieht. Zwei Dinge geschehen: 1. Die Erkenntnis des existentiellen Wesens von *kriyā*, d. h. des aktiven Prinzips der dreifachen Energien der Natur, führt zur Beseitigung der Hüllen, die den Geist bedecken und die durch zeitliche Bedingtheit entstanden sind. Als Folge davon taucht 2. eine Eigenschaft des Geistes auf, die für die Konzentration (*dhāraṇā*) notwendig ist, wie sie im ersten Sūtra des III. Teiles erklärt wird.

Es ist wichtig, hier festzuhalten, daß der achtfache Yoga eine reine Wahrnehmung des existentiellen Wesens von Beharrung (*sthiti*), Aktivität (*kriyā*) und Erleuchtung (*prakāśa*) ermöglicht, zu den drei Energien, die der ganzen beobachtbaren Welt der Natur zugrunde liegen (II 18). Die Wechselwirkung dieser dreifachen Energie der Natur bringt die Erscheinung der objektiven Welt hervor. Dies wahrzunehmen und zu erkennen, bedeutet, sich dessen, »was ist«, oder der existentiellen Situation bewußt zu sein.

Sūtren 54 und 55 handeln von dem fünften Aspekt des achtgliedrigen Yoga (II 29), nämlich *pratyāhāra*. *Pratyāhāra* ist ein Bewußtseinszustand und ein Zustand des gesamten psychosomatischen Organismus, in dem die natürliche, von der Vergangenheit angetriebene Neigung der Sinnesorgane, sich auf die ihnen eigenen Gegenstände hin zu bewegen, zum Stillstand kommt und die Sinne sozusagen im Geist zur Ruhe gelangen. Diese Ruhe ist eigentlich das existentielle Wesen des Geistes (II 54). Sūtra 55 besagt: Wenn dies geschehen ist, erlangt man von selbst eine Beherrschung der Sinne. Diese Beherrschung entsteht, weil man sieht, wie und warum die Sinne sich immer wieder auf ihre eigenen Objekte zubewegen. Sie tun dies, um dem »Schenden« Erfahrungen (*bhoga*) der objektiven Welt zu vermitteln; und wenn man

den Sinn und den Zweck von *bhoga* voll erkannt hat, entfernt man sich von dem Hunger oder Durst nach immer neuen Erfahrungen und wendet sein Interesse auf die Befreiung (*apavarga*, II 18).

Sūtra 1 dieses III. Teiles beschreibt den sechsten Aspekt des achttfachen Yoga, der *dhāraṇā* genannt wird. *Prāṇāyāma* und *pratyāhāra* zusammen schaffen die Bedingungen, die für diesen außergewöhnlichen Zustand, genannt *dhāraṇā*, notwendig sind. Es ist dies ein Zustand, in dem *sthiti* und *kriyā*, Beharrung und Aktivität, als Konstituenten der dreifachen Energien der objektiven Welt, einschließlich des eigenen psychosomatischen Organismus, sich so verlangsamen, daß fast alle zeitlichen Hüllen, die den Geist verdecken, entfernt werden und die dritte Konstituente, nämlich *prakāśa* oder Erleuchtung, nun die ganze Szene bestimmt. Im Glanz dieser Erleuchtung wird der Geist von allen Objekten entleert und hält sich in den Grenzen des inneren Raumes. Der Mensch sieht die Objekte nur, wenn seine Sinne tätig sind. Aber wenn sie aufhören, sich zu betätigen, und ihre Neigung, sich auf die ihnen eigenen Gegenstände hinzubewegen, zum Stillstand kommt als Ergebnis der »Zurückhaltung der Sinne« (*pratyāhāra*), wird die objektive Welt wie von allen Sinnesgegenständen entblößt. Und selbst wenn die Gegenstände wahrgenommen werden, nehmen sie den Geist nicht mehr in Anspruch, der nun völlig damit beschäftigt ist, die der objektiven Welt zugrunde liegende Wirklichkeit zu entdecken. Nun besteht eine innere und äußere Leere. Der Geist hält sich in diesem weiten Raum (*déśa*) auf, als wäre er dazu geschaffen worden, um diese einzige Erfahrung der Leere zu erleben, einer Leere, die nicht nur frei von *ṛttis* ist, sondern auch frei von Gegenständen (*dṛśya*), mit denen diese sich immer wieder identifizieren. Diese Leere ist erfüllt von ungeheurer Bedeutung. Sie ist wie der eigentliche Schoß der Wirklichkeit.

Das Eingestimmtsein in diese einzige Erfahrung der reinen Leere des Raumes wird *dhyāna*, Meditation, genannt (III 2). Wenn alle anderen Erfahrungen in die eine Erfahrung der völligen Leere eingehen, kommt die Zeit zum Stillstand. Die zeitliche Bewegung kommt durch eine Aufeinanderfolge von Erfahrungen

zustande, die nacheinander entstehen. Wenn diese zeitliche Folge sich in eine einzige Erfahrung des leeren Raumes auflöst, muß die Zeit notwendig stehenbleiben. Dieser außergewöhnliche Zustand reinen Erfahrens ohne besondere Erfahrungen wird *dhyāna* oder Meditation genannt.

Wenn man nun in der Meditation feststeht, in einer reinen Erfahrung ohne den, der erfährt, und ohne irgendein besonderes Kennzeichen oder Attribut, wird die äußere Welt sozusagen in die Luft gesprengt und es bleibt die leuchtende Objektivität in ihrer existentiellen Wahrheit. Dies ist *samādhi* (III 3).

Ein Mensch, der diesen wunderbaren Vorgang des achttfachen Yogaweges durchläuft, wird ein wahrhaft menschliches Wesen und sieht die Welt, wie sie ist, in ihrer existentiellen Reinheit. Er gründet sich in seiner wesenhaften Identität, in der reinen Sehen und wahren Tun sich verbinden. Eine solche sehende Tat ist eine neue Schöpfung. Sie ist fähig, die dunklen Mächte der Natur radikal zu verwandeln und zu selbstleuchtenden Kräften der Schöpfung in völliger Freiheit zu machen.

ner seiner acht Aspekte von den anderen sieben getrennt werden kann, enthält auch er eine äußere und eine innere Seite. Die ersten fünf Aspekte stellen die äußere Seite dar, und die letzten drei machen den inneren Kern dieser Außenseite aus. Es ist wie eine Knospe, die sich zu einer achtblättrigen Blüte entfaltet, wobei fünf Blütenblätter das Äußere und die anderen drei das Innere bilden. Und weiter entdeckt der Yogi, daß selbst diese Dreiheit von *dhāraṇā*, *dhyaṇa* und *samādhi* nur das Äußere des innersten Herzens darstellt, das die »keimlose Versenkung« (*nirbija samādhi*) ist, ein »zustandsloser Zustand«.

Der Yogi ist ein Mensch, der eine radikale Verwandlung durchgemacht hat, die ihn befähigt, Dinge zu sehen und zu entdecken, die ein Nicht-Yogi nie sehen kann. Auch ein Nicht-Yogi hat Augen, um zu sehen, aber sein Sehen ist verdeckt und bedingt durch die *avidyā-khyāti*. Der Yogi aber ist dem dunklen Gefängnis der *avidyā-khyāti* entkommen und hat durch diese revolutionäre Tat das lichte Reich der *vitarka-khyāti* gewonnen. Seine Schau ist nun frei von aller Bedingtheit, und seine Sicht der Welt ist erleuchtet durch das Licht der Weisheit.

Von nun an findet man sich einer anderen Welt gegenüber, einer Welt der Wirklichkeit einer ganz neuen Dimension, die verschieden ist von der Welt, in der die Menschen geboren werden und heranwachsen. Von Geburt an erfährt der Mensch über die Welt, in der er sich befindet. Seine Ohren und sein Gehirn werden angefüllt durch verbale Beschreibungen der Welt, die er annehmen muß, damit aus ihm ein fügsames Glied der konformistischen Gesellschaft wird. Wenn jemand sich diesem Druck widersetzt und die Anpassung verweigert, wird er als abnormal, als Außenseiter oder als ein Geistesgestörter, als ein Fall von Psychose betrachtet – ein Un-Mensch oder einer, der kein Glied der menschlichen Gesellschaft sein kann.

Der Mensch lebt so in einer Welt der Worte, und er ist geneigt, die verbale Beschreibung mit der Wirklichkeit gleichzusetzen. Er macht Bekanntheit mit der Welt auf dem Umweg der Sprache. Die Sprache bennächtigt sich des Platzes der Wirklichkeit, der objektiven Welt. Und er wird so vertraut mit dieser vom Verstand

B VON DER VERSENKUNG ZUR »SAMMLUNG«
(SAMYAMA)
(Sūtren 4-13)

- 4 *trayam ekatra samyamah.*
Diese drei (*dhāraṇā*, *dhyaṇa*, *samādhi*) werden zusammen als »Sammlung« (*samyama*) bezeichnet.
- 5 *taj-jayāt prajñā-ālokaḥ.*
Deren Meisterung führt zur Weisheitsschau.
- 6 *tasya bhūmiṣu viniyoḡaḥ.*
Sie wird auf die verschiedenen Bereiche (der Meditation) angewendet.
- 7 *trayam antar-aṅgaṃ pūrvabhyaḥ.*
Diese drei (*dhāraṇā*, *dhyaṇa*, *samādhi*) sind der innere Kern der früheren Aspekte des Yoga (d. h. *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma* und *pratyāhāra*).
- 8 *tad api bahir-aṅgam nirbijaṣya.*
Selbst diese drei sind nur die äußeren Aspekte der »keimlosen Versenkung« (*nirbija*).

KOMMENTAR

Diese Sūtren beschreiben, was geschieht, wenn man den achtfachen Yogaweg beschränkt und sich zu eigen gemacht hat. Ein solcher Mensch, der nun ein Yogi geworden ist, entdeckt, daß das Leben oder die Welt zwei Seiten hat: eine äußere und eine innere. Und obwohl der achtfache Yogaweg eine Ganzheit ist, so daß kei-

hergestellten Welt, daß er alles, was jenseits von ihr oder außerhalb ihrer geschlossenen Grenzen liegt, für unwirklich oder täuschend hält. Es ist wie mit einem Fremden, den man jemandem vorstellt, indem man seinen Namen nennt, den Namen der Familie, seine Kaste, seine Gesellschaftsschicht, den Ort, das Land, seine Religionszugehörigkeit, so daß dieser Fremde dann durch seine persönliche, mit Worten beschriebene Geschichte eine bekannte Person wird. Ob es sich um einen leblosen Gegenstand handelt wie einen Fluß oder einen Berg, um ein Lebewesen wie einen Hund, eine Katze, einen Fisch im Wasser oder einen geflügelten Vogel, oder um ein menschliches Wesen – bei allen ist es ein Name, ein Wort, eine verbale Beschreibung, die das Wesen und die Struktur des menschlichen Wissens kennzeichnet. Und die Entwicklung des Wissens wird zur Entwicklung einer reinen Rhetorik, sei sie reaktionär, reformiert oder revolutionär. Wenn der Mensch so in die Falle gegangen ist, vergißt er, daß das Wort nicht die Sache ist, daß die Beschreibung nicht das Beschriebene ist. Und darin liegt das ganze Unglück, das der Mensch ererbt hat.

Yoga zerstört die Welt, die bloß aus einer Beschreibung besteht. Er entwirzelt den Menschen aus seinem animalischen und gesellschaftlichen Erbe und konfrontiert ihn unmittelbar mit der Wirklichkeit, die in ihm atmet, einer Wirklichkeit, die ihn vital und existentiell mit der Welt verbindet, deren er durch seine Sinne gewahr wird. Dabei verwendet der Yoga nicht die Vermittlung der Worte und Erfahrungen, die von verbalem Wissen bestimmt und daher substanzlos und wirklichkeitsleer sind.

Deshalb wird jemand, der immer noch der Welt der Worte und der bloßen Beschreibung verhaftet ist, den Inhalt dieses und der folgenden Sütren für phantastisch und unwirklich ansehen. Es gibt keine Möglichkeit, einen dem Wort verfallenen Menschen von der Wirklichkeit der Welt zu überzeugen, wenn es ihm nicht gegeben ist zu erkennen, daß das Wort nicht die Sache ist und daß es ihn mit der Welt der Wirklichkeit nicht verbinden kann.

Aber einer, der das Nicht-Wählen ergriffen hat und daher das Nicht-Tun, löst die gewohnte Welt auf. Er findet dann, daß die Welt der Worte und des Tuns vor seinen Augen zusammenbricht

und eine neue Welt, erfüllt von leuchtender Wirklichkeit, aus der Finsternis aufzutauchen beginnt.

Es ist wahr, daß die Sütren, wenn sie diese neue Welt der Wirklichkeit darlegen, sich auch der Worte bedienen. Aber diese Worte sind wie der Finger, der auf einen schwach leuchtenden Stern zeigt, um die richtige Richtung anzugeben, damit der andere ihn mit eigenen Augen sehen und sich von seiner Existenz überzeugen kann. So wie der Finger, der die Richtung anzeigt, nicht der Stern ist, so sind auch die Worte der Sütren, die die Welt der Wirklichkeit darstellen, nicht die Wirklichkeit selbst. Sie sind nur Wegweiser. Worauf es hier ankommt, sind nicht die Worte, sondern das Sehen in die Richtung, die diese Worte andeuten.

Sütren 5 und 6 sprechen davon, wie der Yogi sich zu der objektiven Welt verhält, und zwar mittels einer Schau, die mit dem Licht der Weisheit erfüllt ist. Diese Weisheit taucht aus den Tiefen des eigenen Seins auf, wenn man die Welt durch die Augen des *samyama* sieht (III 4). Das Entstehen dieser neuen Augen enthüllt dem Yogi, daß sein Körper, ein psychosomatischer Organismus, eine Wesenheit ist, die äußerlich wie von *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma* und *pratyāhāra* geleitet funktioniert, und daß diese fünf äußeren Aspekte seines Seins und Lebens von innen erleuchtet und belebt werden durch die Dreiheit von *dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi*. Er sieht die Welt durch die Augen dieser Dreiheit, die *samyama* genannt wird. Der achtgliedrige Yoga verwandelt den gesamten psychosomatischen Organismus des Yogi, der nun als ein einheitliches Ganzes wirkt und nicht mehr auf fragmentarische Weise wie zuvor. Die Dreiheit von *dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi*, d. h. *samyama*, leuchtet durch seine Augen, und sein Organismus handelt in Übereinstimmung mit der neuen Schau, einer neuen Weltsicht, die aus dem Licht der Weisheit entstanden ist (*prajñāloka*, III 5).

Was der Yogi nun sieht und entdeckt, wird in den folgenden Sütren beschrieben.

9 *vyutthāna-nirodha-saṃskārayor abhībhava-prādūr-bhāvau nirodha-kṣaṇa-citta-anvayo nirodha-pariṇāmah.*

Wenn die unterbewußten Eindrücke des erregten Wachzustandes und des Ruhezustandes abwechselnd auftreten und das Bewußtsein sich jeden Augenblick mit dem Ruhezustand verbindet, geschieht eine Verwandlung, die die »Verwandlung in den Ruhezustand« (*nirodha-pariṇāma*) genannt wird.

10 *tasya prasānta-vāhitā saṃskārāt.*

Das Dahinströmen des Bewußtseins ist friedvoll durch die Eindrücke des Ruhezustandes.

11 *sarvārthatā-ekāgratayoh kṣaya-udayau cittasya samādhi-pariṇāmah.*

Das Aufhören der Zerstreuung des Geistes durch alle Arten von Gegenständen und das Erwachen einer einzigen Konzentration ist die »Verwandlung der Versenkung« (*samādhi-pariṇāma*).

12 *tataḥ punaḥ śānta-udītau tulyapratyayau cittasya ekāgratā-pariṇāmah.*

Dabei führt der Ausgleich zwischen dem friedvollen Zustand und dem Erwachen der Konzentration wieder zu einer Verwandlung des Bewußtseins in Konzentration (*ekāgratā-pariṇāma*).

13 *etena bhūta-indriyeṣu dharma-lakṣaṇa-avasthā pariṇāmā vyākhyātāḥ.*

Damit sind die drei Verwandlungen in Körper und Sinnesorganen, nämlich der Beschaffenheit (*dharmā*), des Merkmales (*lakṣaṇa*) und des Zustandes (*avasthā*), erklärt.

Wie schon gezeigt wurde, legen diese Sūtren die Verwandlungen dar, die sich aus der Anwendung von *saṃyama* auf die innere und äußere Welt ergeben (III 4-6). Zunächst entdeckt der Yogi, daß die ersten fünf Aspekte des *astāṅga-yoga* das Äußere seines Daseins und Lebens ausmachen und daß die letzten drei Aspekte das Innere bilden. Ferner erkennt er, daß auch diese drei nur die äußere Seite der »keimlosen Versenkung« darstellen, einen »zustandslosen Zustand«, den er in seinem innersten Wesen trägt.

Wenn er so das existentielle Wesen und die Struktur seines Seins entdeckt hat, blickt der Yogi auf die ihn umgebende Welt und sieht, wie sich, wenn er irgend etwas mit dem Blick des *saṃyama* ansieht (III 4), drei Verwandlungen darin nacheinander vollziehen.

Sūtra 9 beschreibt die erste Verwandlung. Die Bedeutung dieser Verwandlung wird klar, wenn man sich vergegenwärtigt, daß im Zustand der Versenkung (III 3) die eigene Identität (*svarūpa*) ohne jedes Attribut ist – wie eine Null (*śūnya*) ohne jeden quantitativen Wert. Da nun der quantitative Aspekt der Weltanschauung ausgeschaltet ist, tut sich vor den neuen, aus *saṃyama* geborenen Augen die Wechselbeziehung der drei Eigenschaften oder Kräfte (*guṇas*) auf, die die ganze objektive Welt ausmachen, alle belebten und unbelebten Gegenstände einschließlich des menschlichen Organismus. Von nun an offenbart sich die Wechselwirkung oder das Kräftespiel der drei Energien in allem, was in den Blickbereich kommt. Man sieht, daß jedes Objekt in der aktiven Gegenwart ein Ergebnis der Vergangenheit ist und daß es sich je den Augenblick wandelt. Das Ansehen der Gegenstände oder der objektiven Welt ruft eine rege Aktivität (*vyutthāna*) im Geist hervor. Man sieht, daß der Geist selbst ein Erzeugnis der Vergangenheit ist, sofern er aus den Eindrücken vergangener Erfahrungen besteht. Diese unterbewußten Eindrücke (*saṃskāra*) sind von zweierlei Art: die Eindrücke der Aktivität, aus denen sich die *vr̥tī*s bilden, und die Eindrücke der Inaktivität oder Ruhe (*nirodha*). Wenn der Yogi nun irgend etwas ansieht, bemerkt er, daß sich

sein Geist zwischen zwei Polen hin- und herbewegt: zwischen dem Pol der Aktivität und dem Pol der Inaktivität oder Ruhe. Wenn er dieses Schwanken bemerkt, neigt er von selbst dem Pol der Unbeweglichkeit oder *nirodha* zu. Und wenn er dies öfter wiederholt, schafft die Kraft dieses wiederholten Aktes einen ruhigen Strom des Geistes, der die eigentliche Aufhebung der erregten Aktivität (*vyutthāna*) bedeutet (III 10). Dies ist die erste Verwandlung, genannt *nirodha-pariṇāma*.

Sūtra 11 beschreibt die zweite Verwandlung. Der Yogi existiert nun in dem ruhigen Strömen des Bewußtseins, das aus der ersten Verwandlung (*nirodha-pariṇāma*) entstanden ist. Wenn er so lebt und die Welt betrachtet, bemerkt er, daß sich eine weitere Verwandlung vollzieht. Die erste Verwandlung hatte die Neigung des Geistes, aufgrund von *vr̥tti-sārūpya* immer nach dem einen oder anderen Objekt zu streben, aufgehoben. Während der Aktivität dieser Neigung wurde die objektive Welt in Bruchstücke zerlegt, die sich alle voneinander unterscheiden. Wenn diese Tendenz aufgehoben ist, sammelt sich die gesamte objektive Welt mit all ihren Gegenständen (*sarvārtha*) in einem Punkt, der als Brennpunkt dient, in dem mit einem Blick die Welt mit all ihren verschiedenen Objekten als ein Ganzes, als Totalität gesehen wird. Dieser Brennpunkt entstand als Ergebnis der ersten Verwandlung (III 9–10). Wenn der Yogi jetzt die Welt betrachtet, entdeckt er, daß sein Geist nun zwischen einer anderen Art von Polarität hin- und her schwankt: zwischen dem Pol der verschiedenen Objekte einerseits und dem Pol der Konzentration (*ekāgratā*), einschließlich der Totalität der objektiven Welt, andererseits. Wenn er so dieses Schwanken betrachtet, findet er, daß die ganze objektive Welt (*sarvārtha*) aufgehört zu existieren und sich seinem Blick entzieht und daß sein ganzes Blickfeld erfüllt ist von einer alles einschließenden Konzentration (*ekāgratā*). Dies ist die zweite Verwandlung, genannt *samādhi-pariṇāma*.

Sūtra 12 beschreibt die dritte Verwandlung. Wenn der Yogi sich immer wieder der alles einschließenden Konzentration zuwendet, bemerkt er, daß die Erfahrung der Ruhe einerseits und die Erfahrung der daraus erwachenden Handlung andererseits gleichwertig

sind. Sie schaffen einen Ausgleich zwischen der inneren Ruhe und der Handlung, die mit der Betrachtung der Welt beginnt. Es ist so, als würde die innere Ökologie des psychosomatischen Organismus mit der Umwelt-Ökologie der äußeren Welt in jeder Handlung des Yogi ein dynamisches Gleichgewicht halten. Die Stabilisierung dieses immer dynamischen ökologischen Gleichgewichts bringt eine dritte und letzte Verwandlung hervor: *ekāgratā-pariṇāma*.

Sūtra 13 stellt fest, daß diese drei Verwandlungen entsprechende Verwandlungen im Körper (*bhūta*) und in den Sinnesorganen (*indriya*) des Yogi hervorbringen. Die erste Verwandlung (III 9) schafft eine entsprechende in der Materie oder Substanz, aus der Körper und Sinnesorgane von Natur aus bestehen. Diese heißt *dharmā-pariṇāma*, die Verwandlung der Beschaffenheit. Die zweite Verwandlung (III 11) bewirkt eine entsprechende in den zeitlichen Vorgängen im Körper und in den Sinnesorganen des Yogi. Diese heißt *lakṣaṇa-pariṇāma*, die Verwandlung der Merkmale. Die dritte Verwandlung (III 12) bewirkt eine entsprechende Veränderung in dem Mechanismus der Zeitlichkeit selbst. Zeitlichkeit ist nichts anderes als das Erfassen der endlosen Folge von Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft durch einen unruhigen Geist, so daß der Körper und die Sinnesorgane darin gefangen werden. Dies scheint nur so lange eine objektive Wirklichkeit zu sein, als der psycho-mentale Organismus in falscher Identifizierung (*vr̥tti-sārūpya*) befangen ist. Wenn der Geist sich *vr̥tti-nirodha* zuwendet und die zwei oben erwähnten Verwandlungen durchmacht, geschieht eine dritte Verwandlung in Körper und Sinnesorganen, gemeinsam mit der dritten Verwandlung des Bewußtseins, von der Sūtra 12 spricht. Diese wird *avasthā-pariṇāma* genannt oder die Verwandlung in den Daseinszuständen des Körper-Sinne-Komplexes einerseits und der objektiven Welt andererseits. Wenn der Yogi nach dieser Verwandlung die zeitliche Welt als ganzes betrachtet, unterliegt ihre Zeitlichkeit einer radikalen Veränderung und wird aufgehoben in die Zeitlosigkeit der yogischen Schau. Diese Aufhebung der Zeitlichkeit in die zeitlose Schau des Yogi geschieht erst dann, wenn er das Geheimnis des gesamten Mechanismus der zeitlichen Vorgänge durchschaut hat

— wie sie entstehen und wie sie in die Zeitlosigkeit eingehen.

Es sei hier daran erinnert, daß in der Sicht des Yoga Darśana die Weltanschauung des Menschen ein Erzeugnis des psychomentalen und des Körper-Sinne-Komplexes ist, die sich in Erregung (*vyutthāna*) befinden, woraus *vytti-sāraṇya* entsteht. Wenn diese falsche Identifizierung aufhört und *vytti-nirodha* vorherrscht, entschließt sich der Mensch zum achtgliedrigen Yoga. Er ist dann nicht mehr ein Naturwesen, sondern wird zu einem wirklich menschlichen Wesen oder zu einem Yogi. Dieser Yogi beobachtet die drei Verwandlungen des Bewußtseins, wie sie in den Sūtren 9, 11 und 12 erwähnt werden. Er sieht auch, daß jede dieser drei Verwandlungen die entsprechenden Verwandlungen in seinem Körper und seinen Sinnesorganen hervorbringt (III 13). Diese Verwandlungen verändern radikal das alte Weltbild, das von der Zeitlichkeit bestimmt war, und rufen eine zeitlose Sicht der Welt hervor, die von strahlender Weisheit erleuchtet ist (III 5). Wenn sich das Bewußtsein, der Körper und die Sinnesorgane einer radikalen Verwandlung unterzogen haben, entsteht eine neue, zeitlose Sicht der Welt, weil die Weltanschauung des Menschen von den Zuständen seines psychosomatischen Organismus bedingt ist.

Die folgenden Sūtren geben uns eine erstaunliche Beschreibung dessen, was geschieht, wenn die neue, mit leuchtender Weisheit erfüllte Schau des Yogi sich auf die Welt auswirkt durch seine aus *samīyama* (III 4) geborene Handlung.

C DIE WELT DER YOGISCHEN WIRKLICHKEIT

(Sūtren 14–18)

- 14 *tatra śānta-udīta-avyapadeśya-dharma-anupātī dharmī.*
Der Träger der Eigenschaften (*dharmī*) macht die drei gleichen Wandlungen wie die Eigenschaften durch: die Ruhe (das Vergangene), das Erwachen (die Gegenwart) und das nicht zu Benennende (die Zukunft).
- 15 *krama-anyaśaṅgam pariṇāma-anyaśaṅge hetuh.*
Die Verschiedenheit der Reihenfolge ist der Grund für die Verschiedenheit der Verwandlung.
- 16 *pariṇāma-traya-samīyamād atīta-anāgata-jñānam.*
Wendet man die »Sammlung« auf die drei (erwähnten) Verwandlungen hin, so entsteht ein Wissen von Vergangenenem und Zukünftigenem.
- 17 *śabda-artha-pratyayānām itara-itara-adhyāsāt saṅkaras tatpravibhāga-samīyamāt sarvaabhūta-ruta-jñānam.*
Wenn man Wort, Gegenstand und Vorstellung miteinander verwechselt, entsteht eine Verwirrung. Wendet man die »Sammlung« (*samīyama*) auf die klare Unterscheidung der drei hin, so erlangt man Erkenntnis der Sprache aller Lebewesen.
- 18 *saṃskāra-sākṣātkaraṇāt pūrova-jāti-jñānam.*
Durch die unmittelbare Erfahrung der unterbewußten Eindrücke erlangt man Wissen von den früheren Existenzen.