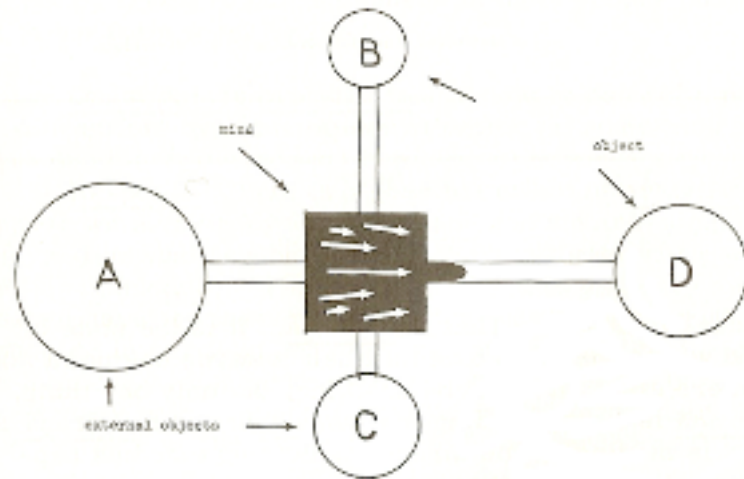


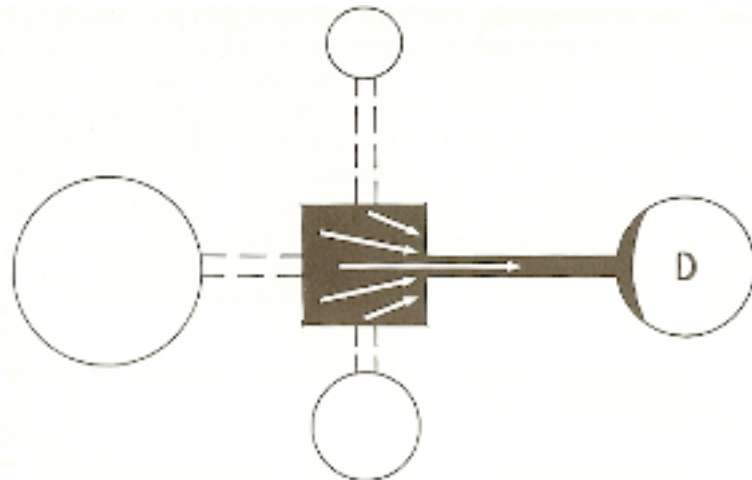
# Denkt Indien anders?

Arno Böhler

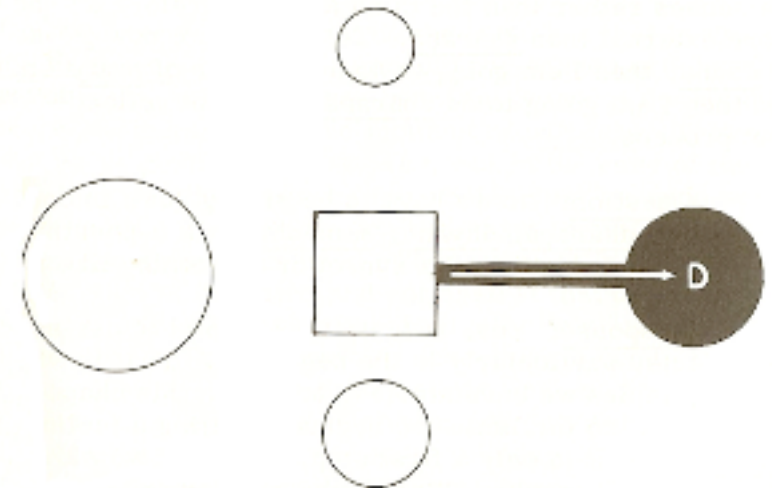
Folien zur Ringvorlesung  
„Methoden und Disziplinen der Philosophie“  
180379 Institut für Philosophie, WS 2010/11



chitrak: the mind is oriented towards a single object



chitrak: the mind fully attentive to the object



chitrak: the mind completely absorbed with the object

## Definition von Yoga im Yoga-Sūtra 1.2

*yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ (YS 1.2)*

### Übersetzung

Yoga ist das *Verlangsamten (nirodha)* der *Wirbelbewegungen (vṛtti)* desjenigen Bewusstseins,, das sich fälschlicherweise mit dem *Gesehenen (citta)* identifiziert.

### Anmerkung

In Yoga-Sūtra 1.5 wird gesagt, dass es *fünf Aktivitäten* des Bewusstseins gibt, die zu dieser irrigen Identifikation des sehenden Prinzips (*cit*) mit dem Gesehen (*citta*) führen. Sie werden in Yoga-Sūtra 1.6 aufgelistet und kurz beschrieben.

## Auflistung der 5 Tätigkeiten (*citta-vṛtti*) in Yoga-Sūtra 1.6

*pramāna-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayah* (YS 1.6)

- **pramāna** („gültige“ Wahrnehmung): Auf (bloßer) *Geltung* beruhendes Wissen. (Aufgrund sinnlicher Affektionen, Schlussfolgerungen oder Überlieferungen).
- **viparyaya** (falsche Wahrnehmung): Unangemessenes Wissen, das *fälschlich* mit einem Gegenstand assoziiert wird.
- **vikalpa** (Kraft der Imagination): Rein *imaginiertes* Wortwissen von einem Gegenstand, das sich bloß der Vorstellung (Phantasie) von Begriffen verdankt und nicht auf die Anwesenheit des Gegenstands selbst bezogen ist.
- **nidrā** (Schlaf): Die bloß *erträumte* Anwesenheit abwesender Gegenstände im Schlaf.
- **smṛti** (Gedächtnis): Die Wiederholung von vormals gemachten Erfahrungen, die sich früher einmal in unser Gedächtnis eingeschrieben haben und jetzt situativ wieder melden.

### Anmerkung:

All diese Aktivitäten führen zu einer *falschen Identifikation* (*vṛtti-sārūpya*) des sehenden Prinzips (*cit*) in uns mit dem Gesehenen (*citta*).

## *Nirodha – aṣṭāṅga–yoga*

Durch die kontinuierliche Praxis **des 8–gliedrigen Yoga–Pfades (aṣṭāṅga–yoga)** wird die Aktivität der oben beschriebenen 5 Tätigkeiten (*citta–vṛtti*) verlangsamt und schließlich zum Stillstand gebracht (*nirodha*).

Ziel dieses Prozesses ist es, dadurch die ontologische Differenz zwischen dem *sehenden Prinzip (cit)* und dem *Gesehenen (citta)* in uns selbst freizulegen und *reflexiv* zu erschauen: „*Unser Selbst spiegelt sich nun selbst in uns selbst.*“

Diese *intellektuale Anschauung* von uns selbst nennen die Sūtren *viveka–khyātir* (YS 2.26).

## *viveka-khyāti*

Wörtlich heißt *viveka-khyāti* die Schau (*khyāti*, vgl. gr. *theoria*), die aus der Kraft der Unterscheidung kommt (*viveka*).

Sie erlaubt es uns im Besondern, zwischen dem zeitlosen (*nicht modifizierbaren*) und dem zeitlichen (*modifizierbaren*) Aspekt der Zeit zu unterscheiden.

Man kann diese intellektuale Anschauung der Zeit jedoch nur *inmitten der Zeit // im Durchgang durch die Zeit // also mit der Zeit erlangen*. Sie ist selbst Frucht eines bestimmten Zeitigungsmodus der Zeit.

**Paradoxe Situation:** Das „zeitlose, ewige Wesen“ der Zeit lässt sich nur im Durchgang durch die Zeit erblicken (Stichwort: Transzendentaler Empirismus).

Und so heißt es in Yoga-Stūtra 2.26:  
*viveka-khyāti aviṣṭavā hāna-upāyaḥ* (YS 2.26)

Die Schau der unterscheidenden Erkenntnis, die nicht mehr in die Irre geht, ist der Weg, (das Nichtwissen *avidyā*) aufzugeben. (Übersetzung B. Bäumer, S. 115)

Die 8 Glieder des aṣṭāṅga-yoga  
werden in Yoga-Sūtra 2.29 aufgelistet

***yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-  
dhāraṇa-dhyāna-samādhayo'ṣṭāv aṅgāni***

- **yama: (Ethische) Sorgfalt gegenüber anderen.**

*Anmerkung:* Die 5 ethischen Verhaltensregeln, die Patañjali in YS 2.30 aufzählt, sind zeitlos gültig (YS 2.31) und daher auch orts- und situationsunabhängig. Sie lauten a) Gewaltlosigkeit b) Wahrhaftigkeit c) Nicht nach dem Besitz anderer streben d) Aufmerksamkeit dem Brahman gegenüber e) Selbst-genügsamkeit (amor fati- Liebe zum Schicksal).

- **niyama: Aufmerksamkeit gegenüber dem eigenen Selbst.**

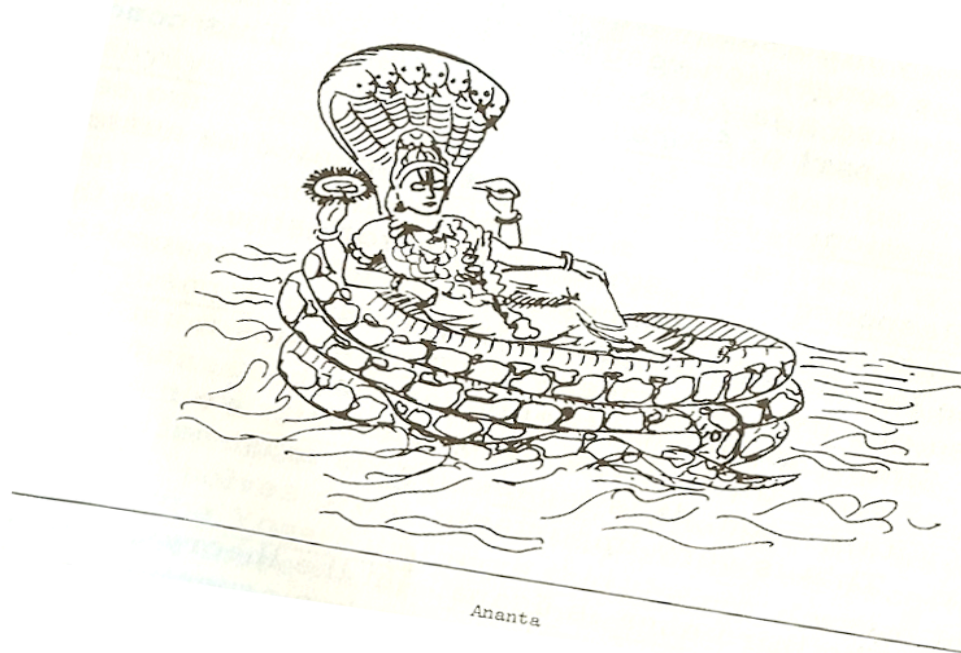
*Anmerkung:* Die fünf Aspekte von *niyama* sind: a) Kontinuität b) innere Ruhe c) Zurückhaltung d) Selbststudium, e) Hingabe an ein Diesseits von Schmerz („Gott“). Durch die Praxis von *niyama* werden die Verhaltensweisen, die *yama* entgegen gesetzt sind (wie Gewaltsamkeit, Lüge, Besitzgier etc.) verringert und die Aktivität von *yama* damit gefördert und stabilisiert.

aṣṭāṅga-yoga (3. aṅga)

yama-niyama-*āsana*-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇa-dhyāna-samādhayo'ṣṭāv aṅgāni

- *āsana*: Die Kunst der „Dehnung“ des Körpers durch die Praxis gezielter Körperstellungen.

*Anmerkung*: Die Sitzhaltung soll dabei *stabil* und *angenehm* sein (YS 2.46). Sie soll in einem Zustand von *Entspannung* stattfinden, wobei die Aufmerksamkeit auf *ananta*, die „Schlange der Unendlichkeit“ gerichtet werden soll. (YS 2.47)



aṣṭāṅga-yoga (4. aṅga)

yama-niyama-āsana-*prāṇāyāma*-pratyāhāra-dhāraṇa-dhyāna-  
samādhayo'ṣṭāv aṅgāni

- ***prāṇāyāma*: Die Kunst der Regulierung des Atems.**

*Anmerkung*: Die Aufmerksamkeit wird dabei vor allem auf das Gewahren der *Atemwende* zwischen jeder Ein- und Ausatmung gelegt. Sobald wir in der Lage sind, das Moment des *Innehaltens* und *Stillstands* der Atmung bewusst zu registrieren, kann diese Pause von uns gezielt *ausgedehnt* und *verlängert* werden. (YS 2.49).

Je subtiler das Verhältnis von Einatmung, Ausatmung und Atempause wird, umso bewusster werden wir uns der situativ angemessenen *Maßverhältnisse*, die in unserem Atemrhythmus im Spiel sind. (YS 2.50)

Der innere *Schleier* der Psyche, der das *cit* verdeckt, soll dadurch gelichtet werden, so dass wir allmählich im Stande sind, den Unterschied zwischen *cit* & *citta* zu erkennen. (--> Siehe *viveka-khyāti*). Simultan beginnt sich dabei die Fähigkeit zu einer besonders *konzentrierten, meditativen* Form des Denkens und der *Versenkung* in uns auszubilden. (Vgl. YS 2.51–2.53).



aṣṭāṅga-yoga ( 5. aṅga)

**yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-*pratyāhāra*-dhāraṇa-dhyāna-  
samādhayo'ṣṭāv aṅgāni**

- ***pratyāhāra***: Rückzug/Zurückhaltung der Sinne von äußeren Objekten. Ziel dieser Yogapraxis ist es, in das Eigenwesen der Differenz von *cit* & *citta* einzudringen, wodurch sich das *cit* in der Tat im *citta* mental zu spiegeln beginnt. Und zwar so, dass in einer Art *intellektuellen Anschauung der Zeit* ihr „zeitloses Wesen“ augen-blicklich erfasst wird.

Mit der Beschreibung von *pratyāhāra*, dem fünften der acht Glieder des **aṣṭāṅga-yoga**, endet der zweite Teil der Yoga-Sūtren. Denn der *Yoga der Tat* (*sāddhana-pāda*), der im zweiten Kapitel beschrieben wird, ist damit definitiv an sein Ende gekommen – können die letzten 3 Glieder des Yogas doch nicht mehr *willentlich geübt* werden. Sie müssen sich vielmehr *er-geben*, da ihre Erfahrung per se außerhalb der Kontrolle unserer Willenskraft liegt.

aṣṭāṅga-yoga ( 6.-8. aṅga)

Die drei *inneren* Glieder des Yoga sind  
*dhāraṇa-dhyāna-samādhi*

Sie werden auch *saṃyama (Sammlung)* genannt. (Vgl. YS 3.4–3.8)

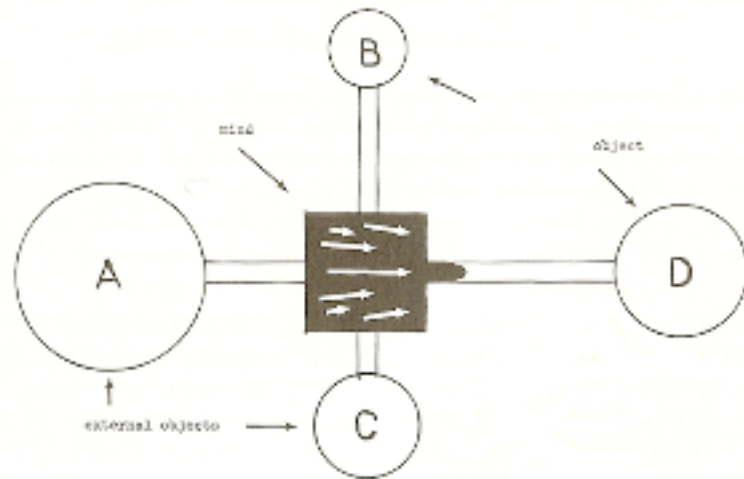
yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-*dhāraṇa-dhyāna-*  
*samādhayo'ṣṭāv aṅgāni*

- ***dhāraṇa (Konzentration)***: Die innige Beziehung des Bewusstseins (sehenden Prinzips) auf einen Gegenstand (Gesehenes), bei gleichzeitigem Festhalten an der Leere des Raums, ist *Konzentration*. (YS 3.1.)
- ***dhyāna (Meditation)***: Wo das Bewusstsein eines Gegenstands mit dem Gegenstand selbst so in *Über-ein-stimmung* kommt, dass beide (*cit & citta*) Moment eines *einzigsten in-sich-schwingenden Sachverhalts* werden, dort findet *Meditation* statt. (YS 3.2)
- ***samādhi (Versenkung)***: Wenn das Bewusstsein schließlich so *entleert* worden ist, dass nur noch *der Gegenstand selbst in uns leuchtet (uns er-leuchtet)*, dann findet Erkenntnis im Modus einer (selbst-losen) *Versenkung* statt. (YS 3.3)

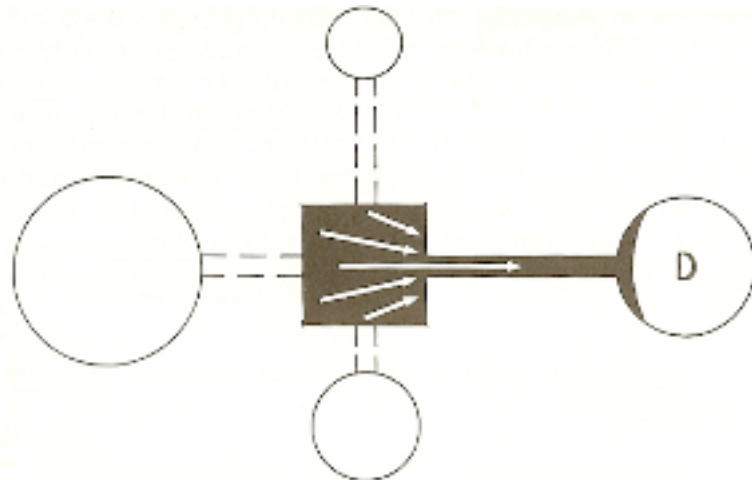
# Denkt Indien anders?

Arno Böhler

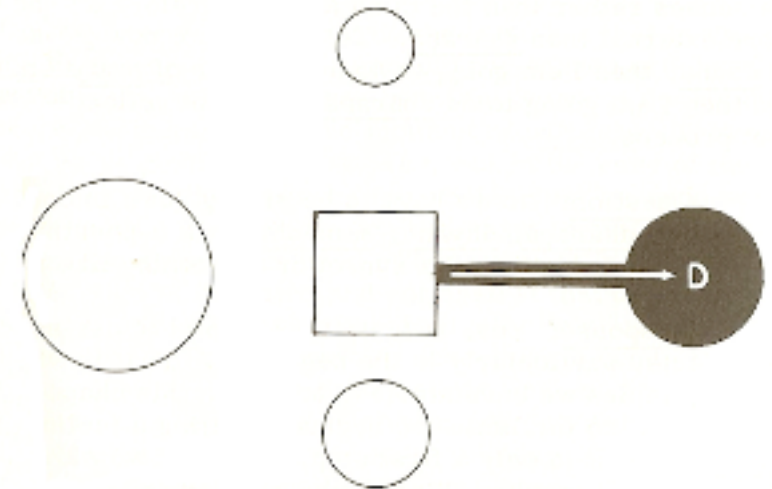
Folien zur Ringvorlesung  
„Methoden und Disziplinen der Philosophie“  
180379 Institut für Philosophie, WS 2010/11



chitrak: the mind is oriented towards a single object



dhyana: the mind fully attentive to the object



samadhi: the mind completely absorbed with the object