



Skripte zum Yoga

Samadhi Pada. Über die Versenkung.

Teil 1 der Yoga Sutras des Patanjali

Das Wort Yoga leitet sich aus dem indischen Wort yug ab, was soviel bedeutet wie: „wieder anbinden“ in „Beziehung bringen“. Interessanterweise ist die Wurzelbedeutung unseres westlichen Wortes Religion sehr ähnlich. Es leitet sich aus dem lateinischen Wort religere her und bedeutet ebenfalls „wieder anbinden“.

So geht es also in der Praxis des Yoga vorwiegend darum mit sich selbst, wie auch mit allem um uns herum, mit dem Leben, der Schöpfung, wieder mehr in Beziehung und Verbindung zu treten.

Der Yoga bezeichnet nicht so sehr einen bereits ausgetretenen Weg, dem der Einzelne nur stumpf folgen muß, um fahrplangemäß an einem feststehenden Ziel anzukommen, sondern vielmehr bietet er den Menschen Mittel und Wege an, wieder mehr aufzuwachen für die innere menschliche Natur oder das Atman, wie es die Yogis nennen. Diese innere menschliche Natur entspricht dem, was in den westlichen Religionen die Seele genannt wird, deren Existenz viele Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts vergessen haben oder gar mangels wissenschaftlicher Beweisbarkeit leugnen.

So erscheinen, oberflächlich betrachtet, der rationale Verstand und die Seele sich antagonistisch gegenüber zu stehen. Und dennoch wird heutzutage immer wieder versucht, sogenannte Ziele des Yoga oder anderer Weisheitslehren, wie zum Beispiel geistige Freiheit oder Erleuchtung, rational, in festgelegten Formeln zu beschreiben.

Betrachten wir nun die Komplexität des menschlichen Daseins, des Lebens, dann mögen wir vielleicht erkennen, daß selbst der gebildetste Verstand zwangsläufig auf Schwierigkeiten stoßen muß, wenn er versucht, die unendliche Vielfalt der Verknüpfungen, Beziehungen und Wechselwirkungen in dieser Schöpfung mittels statischer Formeln zu beschreiben.

Ist es nicht so, daß sich im Leben permanent alles verändert, immer wieder neue unvorhersehbare Faktoren ins Spiel kommen? Vielleicht könnten wir sagen, alles dreht sich, alles bewegt sich, Leben ist ein ewiger Fluß der Veränderungen. Der wissenschaftliche Geist, mit seinem Bestreben diesen Prozeß zu analysieren, versucht nun die einzelnen Fragmente zu erkennen und abzuwägen, was richtig oder falsch ist, er zersplittert sozusagen die Ganzheit in viele einzelne Fragmente. Zu guter Letzt stehen wir vor einem großen Haufen von Bruchstücken oder Puzzlesteinchen und entwickeln, ganz wissenschaftlich versteht sich, mittels These und Antithese eine Synthese. Die halten wir dann so lange für eine reale Beschreibung des Daseins, bis die Bewegung fortgeschritten ist, und unsere Analyse absolut nicht mehr zutreffend ist.

Fragen wir uns jedoch, ob es dem seiner Natur nach begrenzten Verstand möglich ist das Grenzenlose, den Schritt heraus aus der Begrenztheit, zu verstehen?

Das Ziel, wenn es denn so etwas gibt, ist es, in die Tiefe des eigenen Wesens vorzudringen und nach jenem ewigen Teil in uns zu suchen, der keinen Begrenzungen unterworfenen ist.

Wer diesen Teil in sich, das Atman, die Seele ganz realisiert, sich mit ihm verbindet, hat die Chance sich von den Fesseln der Bedingtheit, der Begrenztheit zu lösen. So lehrt es der Yoga schon seit einigen tausend Jahren. Daher gilt es also für den Schüler des Yoga als erstes in einen stillen, gesammelten, Zustand - jenseits aller Gedanken und Emotionen - zu gelangen.

Wenn wir bedenken, daß der Aspirant mittels der Yogapraxis versucht immer tiefer in sein ureigenes Wesen vorzustoßen, und wenn wir die lateinische Wurzel des Wortes Emotion nämlich „emovere“ = herausbewegen, bedenken, wird deutlich warum jede Form von emotionaler Beteiligung sich kontraproduktiv auswirkt, da der Schüler ja gerade mittels der Yogapraxis versucht immer tiefer in sein ureigenes, inneres Wesen vorzustoßen.

Von allen überlieferten Quellentexten des Yoga beschreiben die Sutras des Patanjali am genauesten worauf es in der Yoga Praxis ankommt und welche Hindernisse dem Suchenden möglicherweise begegnen können.

Dennoch ist auch bei diesen Sutras zu beachten, daß sie ein Modell sind, welches versucht sich dem Unsagbaren anzunähern und daher den Einzelnen immer wieder zu eigener Betrachtung auffordern anstatt sie stumpf auswendig zu lernen.

In seinen ersten zwei Yoga sutras beschreibt Patanjali sehr klar, wie der Einzelne in diesen stillen gesammelten Zustand kommen kann.

Sutra 1: „atha yoga-anuashanam“ „Nun /folgt/ die Disziplin des Yoga.“¹

Sutra 2: „yogas citta vrtti nirodha.“ „Yoga ist jener Zustand, in dem die seelischen-geistigen Vorgänge zur Ruhe Kommen.“²

Im ersten Sutra wird deutlich, daß die Disziplin des Yoga jetzt, im Augenblick folgen soll und nicht irgendwann in ferner Zukunft. Mit dieser Disziplin ist das reine bedingungslose Gewahrsein gemeint, welches immer wieder neu, jetzt, geschehen sollte. Das bedeutet: für die komplette Erfahrung des Augenblickes muß jede Form der Erinnerung an abgeschlossene Geschehnisse, wie auch jeder die Zukunft betreffende Gedanke vollkommen erloschen sein.

Skripte zum Yoga Samadhi Pada. Über die Versenkung

„yogas citta-vrtti-nirodhah“, das zweite der Sutras des Patanjali stellt einen zentralen Punkt der Yoga Philosophie dar und wurde sehr unterschiedlich übersetzt und interpretiert. Vor allem bei dem Wort „nirodhah“ ist der Sinn häufig anders dargestellt. Swami Vivekananda übersetzt dieses Sutra folgendermaßen:

„Yoga ist die Unterdrückung der Funktion (vrtti) der Denksubstanz(citta)“³.

In dem Kommentar von P.Y. Deshpande lautet die Übersetzung wie folgt:

„Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“²

Swami Venkatesananda schließlich gibt folgende Übersetzung ins Englische:

„Yoga happens when there is stilling (in the sense of continual watchfulness) of the movement of thought - without expression or suppression - in the indivisible intelligence in which there is no movement.“⁴

Übersetzt heißt das: **„Yoga geschieht, wenn da eine Beruhigung (im Sinne kontinuierlicher Wachsamkeit) der Bewegungen der Gedanken ist - ohne Ausdruck oder Unterdrückung - in der unteilbaren Intelligenz, in der keine Bewegung ist.“**

Insgesamt ist also das langsame zur Ruhe kommen aller geistigen und seelischen Vorgänge bei Deshpande und auch bei Venkatesananda der Inhalt dieses sutras. Vivekananda hingegen spricht von der Unterdrückung der Funktion der Denksubstanz. Unterdrückung ist nicht der richtige Weg, da jede Form der Gewaltsamkeit in der Übungspraxis gegen das Prinzip von ahimsa verstößt und daher zu vermeiden ist.

In diesem Sutra erkennen wir, daß es nicht um das gewaltsame Ausmerzen oder Abwürgen der Gedanken und Bedürfnisse geht, sondern vielmehr darum, sie mittels Sammlung und Konzentration sanft zur Ruhe kommen zu lassen. Dieses ist jedoch nur möglich, wenn sich der Einzelne von allen Vorstellungen und Zielen lösen kann. Nur wenn die Yogapaxis vollkommen absichtslos geschieht, bereitet sie eine feste Grundlage.

Dieses Sutra findet in vielen späteren Sutras noch genauere Erklärungen und ist somit der Einstiegspunkt in die Philosophie des Yoga. Erst wenn alle geistigen und seelischen Bewegungen vollkommen zur Ruhe gekommen sind, wenn also der Geist frei von den Bewegungen zwischen Vergangenheit und Zukunft, vollkommen unvoreingenommen die Gegenwart betrachtet, ist er in der Lage, die Wirklichkeit zu erfahren. Das ist die Voraussetzung dafür, den weiten und unbegrenzten Raum, die Stille hier und jetzt zu realisieren.

In den sutras 1.5 bis 1.11 beschreibt Patanjali die seelisch- geistigen Vorgänge, die vrttis wie folgt:

„Es gibt fünfnerlei seelisch geistige Vorgänge, (und sie sind entweder) leidvoll oder leidlos,“⁵

„(Und zwar die folgenden:) Gültiges Wissen; Irrtum, Vorstellung, Schlafbewußtsein und Erinnerung.“⁶

Vrtti bedeutet: Bewegung, Tätigkeit, Funktion, Befindlichkeit, Zustand. Citta- vrtti sind die Bewegungen des Geistes, die Zerstreuungen.

„Das gültige Wissen besteht aus direkter Wahrnehmung, Schlußfolgerung und Überlieferung (das ist die Erkenntnis, die auf die Autorität der heiligen Schriften folgt)“⁷.

Auch das, was gemeinhin als gültiges Wissen akzeptiert wird, wie zum Beispiel die Überlieferung der heiligen Schriften, enthält das Potential für ein Menge Frustration und Leid. Gesetzt den Fall, du bist überzeugt von einer Theorie oder Überlieferung als die Wahrheit und jemand anderes ist es nicht, sind Mißverständnisse vorprogrammiert. Deine Einstellung und Haltung gegenüber diesem Menschen basiert auf dem was du für gültiges Wissen hältst und führt dazu das du diesen Menschen in seiner individuellen Existenz nicht mehr klar sehen kannst. Die Folge davon sind Mißverständnisse und Leid.

„Irrtum ist eine verkehrte Erkenntnis, die sich auf etwas gründet, was dem Wesen der Sache nicht entspricht.“⁸

Irrtum resultiert also aus den durch das Individuum vorgenommenen Interpretationen. Oft verwechselt der Mensch ein menschliches Wesen mit den Etiketten wie Christ, Hindu, Moslem, Kommunist, Deutscher Inder oder was auch immer. Beeinflußt diese falsche Wissen das menschliche Verhalten, dann führt das in vielerlei Schwierigkeiten, Problemen und Gefahren. Dies können wir unschwer an den vielen schwelenden Konflikten in der Welt erkennen. Wenn sich Hindus und Moslems, Israelis und Palästinenser oder Amerikaner und Iraker gegenseitig bekämpfen ohne auch nur in Betracht zu ziehen, daß die in diesem Konflikt getöteten menschliche Wesen sind und nicht das Etikett, welches wir ihnen überstülpen.

„Vorstellung (vikalpa) ist eine Erkenntnis, die bloß auf Worten beruht, die bar jeder Wirklichkeit sind.“⁹

Grundlage dieses vrtti ist die Annahme, daß Worte Bedeutungen haben, die den objektiven Tatsachen entsprechen. Aber Worte sind keine Tatsachen sondern eher abgeleitete Erkenntnis, die jeder objektiven Wirklichkeit entbehren.

Worte wie Religion, Seele, atman oder brahman beschwören Bilder im Menschen herauf, die keine Basis in der objektiven Welt haben. Alle Theorien, Meinungen, Ideologien und Dogmen sind vrttis und haben einen enormen Einfluß auf die menschliche Psyche obwohl sie eigentlich substanzlos sind. Wollen wir jedoch die existentielle Wirklichkeit erfahren müssen wir vorher all diese vrttis auflösen.

„Der Schlaf ist ein Bewußtseinszustand (vrtti), in dem der Gegenstand der Erfahrung abwesend ist.“¹⁰

Schlaf ist also jener Zustand in dem der Gegenstand der Erfahrung abwesend ist. Das Bewußtsein und auch die Wahrnehmung existieren jedoch weiter. Wäre da keinerlei Wahrnehmung, könnten wir uns nicht erinnern geschlafen zu haben.

Der Schlaf enthält eine Menge Träume und Erinnerungen und das zeigt uns das dies fünf vrttis nicht klar von einander zu trennen sind sondern fließend ineinander übergehen. Mit Nidra, dem Schlaf ist aber auch die Abwesenheit der un-

mittelbaren Wahrnehmung im täglichen Leben gemeint, die den Menschen so oft mechanisch und stumpf aus Gewohnheit oder Erinnerung handeln läßt.

„Die Erinnerung (smṛti) ist das Nicht-Abhandenkommen von (früher) erfahrenen (Sinnes-) Gegenständen.“¹¹

Smṛti, die Erinnerung ist geprägt von den Zu- und Abneigungen des Individuums. Das ursprüngliche existentielle Geschehen ist zum Beispiel das Fallen eines Steines in einen klaren See und das Entstehen vieler Wellen auf seiner Oberfläche. Die Erinnerung an dieses Geschehen bringt ähnlich wie der Traum viele kleine Wellen hervor und gehört damit zu den vṛttis. Wollen wir aber den Grund des Sees erblicken, so ist das nur möglich wenn seine Oberfläche spiegelglatt und frei von Wellen ist. Mischt sich also die Erinnerung in das unmittelbare Schauen, wird dadurch die existentielle Wirklichkeit verschleiert.

Ist der Einzelne frei von dem gelernten Wissen, von dem Gewußten und der Vergangenheit, dann ist er auch frei von dem vorstellenden Wählen. Wählen heißt, zwischen zwei, drei oder mehr Alternativen auszuwählen, die sich in bestimmten Situationen anbieten mögen. Die Gegenwart in dieser Situation besteht aber nur aus Tatsachen ohne irgendwelche Alternativen. Und dennoch schwankt das Denken, welches von der Vergangenheit geprägt und konditioniert ist, da es aus Neigungen und Abneigungen besteht. Es versucht, den Teil zu wählen der mit seinen Neigungen übereinstimmt und verwirft alles, was seinen Abneigungen entspricht. Das hält uns gefangen in einem endlosen Kreislauf, bis wir uns die Freiheit nehmen, uns für das Nicht Wählen zu entscheiden. Die wählenden Bewegungen des Geistes sind wie ein Motor, der sich immer wieder selbst neuen Schwung gibt. Würden wir versuchen diese Bewegungen zu unterdrücken, liegt dem wieder eine Wahl zugrunde, die aus Abneigung entspringt und neue Unruhe schürt. Daher wird nirodhah am besten mit dem langsamen Zur - Ruhe - Kommen übersetzt. So wie sich jede Welle am Strand langsam ausläuft kommt auch das Denken von selbst zur Ruhe, wenn wir uns entscheiden, nicht mehr zu wählen und statt dessen voller Achtsamkeit die Gegenwart zu erfahren. In diesem Ruhezustand ist der Geist kristallklar wie die Oberfläche eines Bergsees. Und wenn alle Wellen (vṛttis) zur Ruhe gekommen sind, können wir bis auf den Grund des Sees schauen. Erst wenn also jede Bewegung in der Denksubstanz zur Ruhe gekommen ist und wir frei sind von der wählenden Bewegung des Geistes, gelangen wir zu unserer Wesensidentität. Wie Patanjali im Sutra 1.3. genau beschreibt:

„tada drastuh svarupe ‘vasthanam“. „Dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität.“⁴

Das heißt wir sollten in der Yoga Praxis nicht irgendwelchen hochgesetzten Idealen, Erwartungen und Gedankenkonstrukten nachjagen, sondern vielmehr hier und jetzt aufwachen für das, was ist. Den Geist also wieder zurückführen in jenen reinen friedvollen Zustand der Stille, um aus ihr die Wirklichkeit in der Gegenwart erfahren zu können.

Im Sutra 1,12 schließlich sagt uns Patanjali wie wir das Zur - Ruhe - Kommen erreichen können:

„Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Vorgänge erlangt man durch „Übung“ (abhyasa) und „Loslösung“ (vairaghya)“¹²

Abhyasa, die Übung und vairagya, die Loslösung haben einen ganz zentralen Stellenwert in der Yogapraxis. In den Sutras 1.12 bis 1.16 beschreibt Patanjali den Weg zu vṛtti-irodhah sehr präzise.

Wie zuvor schon beschrieben, macht das Zur-Ruhe-kommen der seelisch-geistigen Vorgänge, daß was den Yoga gewissermaßen aus, da der Sehende erst dann in seiner Wesensidentität ruht. Nachdem Patanjali uns in diesem Sutra sagt was notwendig ist, um diesen Ruhezustand zu erreichen, werden in den folgenden Sutras abhyasa und vairagya näher definiert und beschrieben:

„Die intensive Bemühung um diesen Ruhezustand ist die Übung (abhyasa).“¹³

Hier wird uns der Hinweis für die Praxis aller Übungen innerhalb des Yoga gegeben, immer das Bemühen um diesen Ruhezustand mit in die Übung einzubeziehen.

„Wenn diese Übung über eine lange Zeit ununterbrochen und mit einer Haltung der Hingabe vollzogen wird bereitet sie eine feste Grundlage.“¹⁴

In diesem Sutra erläutert Patanjali die Übung noch genauer in dem er uns darauf hinweist, lange, ausdauernd und in einer Haltung der Hingabe zu üben, um das eine feste Grundlage für den Yoga zu haben. Hingebungsvolles, intensives und ausdauerndes Üben schafft also die Voraussetzung, um wieder mit unserem inneren Selbst, dem purusa, dem Seher, wieder in Beziehung treten zu können. Die zweite Voraussetzung dafür, die Loslösung, vairagya wird in den Sutras 1.15 und 1.16 näher erklärt

„Das Nicht-Begehren nach allen gesehenen und gehörten Gegenständen ist die Loslösung, die auch Selbstbeherrschung (vasikara) genannt wird.“¹⁵

Haben wir durch die Übung die Identifizierung mit den vṛttis aufgegeben und erkannt, daß wir der Seher sind, läßt das Begehren nach den gesehenen und gehörten Gegenständen nach. Das beschreibt Patanjali im oben genannten Sutra als Loslösung (vairagya), die auch Selbstbeherrschung (vasikara) genannt wird. Wenn die Bindung und Verhaftung endet, beherrschen nicht mehr die äußeren Zustände uns, sondern es bleibt nur noch reines Sehen übrig.

„Das Nicht-Begehren nach den Grundelementen (der Erscheinungswelt), das zu der Schau des ursprünglichen Menschen (purusa) führt, ist die höchste Form der Loslösung.“¹⁶

Sobald der Hunger nach den Sinneseindrücken, die Gier nach der Erscheinungswelt nachläßt, werden wir zu der Erkenntnis geführt, daß wir der Seher, der innere Mensch der purusa sind. Wenn wir unsere wahre Wesensidentität,

Skripte zum Yoga Samadhi Pada. Über die Versenkung

die von Patanjali im Sutra 1.3 beschrieben wird wieder erkennen wollen, sind Übung und Loslösung von den Gegenständen der Erscheinungswelt zwei elementare Grundvoraussetzungen.

Es mag sich vielleicht paradox anhören, aber in der Praxis des Yoga beginnt das Finden genau dort wo das Suchen endet. Wenn also jedes Streben nach irgendwelchen Zielen aufhört, und der Einzelne in seiner Übung nur noch betrachtet **was ist**, ohne das sich irgendwelche anderen Gedanken in dieses Geschehen mischen, kann er die Wirklichkeit in ihrer existentiellen Unmittelbarkeit erfahren. Wir sehen, daß es im Yoga im Grunde nichts zu erreichen gibt, was nicht bereits in uns, im Augenblick, jetzt vorhanden ist.

Wenn der Aspirant über den Zustand der Unwissenheit hinauswachsen möchte, sollte er ganz wach sein und mit seiner Aufmerksamkeit versuchen immer weiter in die Tiefe des eigenen Wesens vorzudringen. Klar und deutlich wird das in den Veden aus dem alten Indien beschrieben.

Rig Veda . „*Prajanam Brahma*“ == „*Bewußtsein ist Brahman*“

SamaVeda: „*Tat Twam Asi*“ == „*Das bist Du*“.

Atharva Veda: „*Ayam Atma Brahma*“ == „*Dieses Selbst ist Brahman*“

Yajur Veda: „*Aham Brahma Asmi*“ == „*Ich bin Brahma*“.

In diesen vier Formeln können wir erkennen, daß das Göttliche, die Erkenntnis, oder Erleuchtung nicht in weiter Ferne liegt und nicht in der Zukunft zu suchen ist, sondern schon hier und jetzt gewissermaßen in uns schlummern und darauf warten realisiert zu werden.

So sollte der Aspirant als erstes versuchen, sein Gemüt wie auch seine Gedanken in einen stillen friedvollen Zustand mittels Konzentration und Meditation zu versetzen.

Dem Aspiranten stehen vier alternative oder ergänzende Hauptwege des Yoga zur Verfügung, **Bhakti Yoga** (Yoga der liebenden Hingabe), **Karma Yoga** (Yoga des selbstlosen Dienstes), **Jnana Yoga** (Yoga der Weisheit der Erkenntnis) und **Raja Yoga** (Yoga der geistigen und körperlichen Kontrolle.) Gemäß der Klassischen Lehre, ist der bei uns im Westen sehr bekannt gewordene Hatha Yoga als integraler Bestandteil des Raja Yoga zu verstehen. Das Wort Hatha setzt sich aus den beiden Sanskrit Worten **Ha** - Sonne und **Tha** - Mond zusammen und hat im übertragenden Sinne die Bedeutung, die unterschiedlichen Energien, die scheinbaren Gegensätzlichkeiten, die unterschiedlichen Fragmente wieder zusammenzuführen. Es wäre also irreführend, würden wir versuchen den Hatha Yoga herausgelöst aus der ganzheitlichen Yoga Lehre zu betrachten, denn gerade die Gesamtheit des Yoga macht seine Schönheit aus.

Alle Wege führen an das gleiche Ziel, die Vereinigung mit der Seele, mit dem Göttlichen, mit dieser Schöpfung und allem was ist, die Vereinigung mit Brahman.

-
1. Patanjali, Die Wurzeln des Yoga, Kommentiert von P.Y. Deshpande, Scherz Verlag 1985, S. 21, sutra 1.1
 2. Patanjali, a.a.O., S. 21, sutra 1.1
 3. Swami Vivekananda, Raja Yoga, Verlag Hermann Bauer, Freiburg, 3. Auflage 1995, S.119, sutra 1.2
 4. Swami Venkatesananda, The Yoga sutras of Patanjali, Divine Life Society, Theri-Garhwal Indien 1998, S.3
 5. Patanjali, a.a.O., S. 28 sutra 1.5
 6. Patanjali, a.a.O., S. 28 sutra 1.6
 7. Patanjali, a.a.O., S. 28, sutra 1.7
 8. Patanjali, a.a.O., S. 28, sutra 1.8
 9. Patanjali, a.a.O., S. 28, sutra 1.9
 10. Patanjali, a.a.O., S. 28, sutra 1.10
 11. Patanjali, a.a.O., S. 28, sutra 1.11
 12. Patanjali, a.a.O., S. 37, Sutra 1.12
 13. Patanjali, a.a.O., S. 37, Sutra 1.13
 14. Patanjali, a.a.O., S. 37, Sutra 1.14
 15. Patanjali, a.a.O., S. 21, Sutra 1.15
 16. Patanjali, a.a.O., S. 37, Sutra 1.16