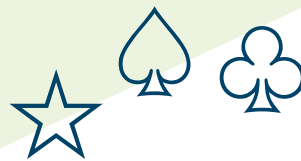


Travelling Yoga



Eine Idee verlässt die Umgebung, in der sie geboren wurde, geht auf Reisen und wird dabei immer wieder neu gelesen und zwangsläufig verändert – es ist wohl der einzige Weg, lebendig zu bleiben.

Gespräche über das
Yoga Sūtra heute:



Vairāgya

Mehr Gelassenheit wünschen sich die meisten von uns. Aber von was lassen?

Die gängigen Übersetzungen des Yoga Sūtra vermitteln den Eindruck: Von allem!

Es scheint dort so, als ginge es im Yoga wesentlich um Eines: Sich endgültig zu lösen von dem, was mich als Mensch zu berühren vermag. Etwa Gefühle, Zuwendung, Wünsche, Hoffnungen oder Interessen.

Ist es so gemeint? Ist eine weniger »strenge« Lesart des Yoga Sūtra nur noch eine verwässerte und für westliche Gemüter geschmeidig gemachte Version, ein »Yoga light«? Diese Fragen stehen im folgenden Artikel am Anfang einer Diskussion über jene Sūtren, in denen Patañjali über die Wichtigkeit des Lassen-Könnens auf dem Yogaweg spricht.



IM UNSEREM LETZTEN Gespräch über »Travelling Yoga« ging es um die Definition von Yoga und damit darum, wohin dieser Erkenntnisweg eigentlich führen soll. Heute folgen wir dem Yoga Sūtra auf seinem nächsten Schritt: Was ist zu tun, um auf diesem Weg voranzukommen, und schließlich im Yoga zu sein? Patañjali beantwortet diese Frage erst einmal grundsätzlich: Der Yogaweg braucht »*abhyāsa* und *vairāgya*« (Kapitel 1, Sūtra 12). Vielleicht übersetzen wir das vorläufig einmal mit »Üben und Loslassen«.

Bis zu dieser Feststellung hin hat das Yoga Sūtra schon einige andere ganz grundsätzliche Ideen entwickelt. Als Ziel von Yoga gilt ihm das Erreichen einer bestimmten inneren Befindlichkeit – *cittavṛttinirodhaḥ*; also das Herstellen eines bestimmten mentalen Modus, wenn wir es in heutigen Worten ausdrücken wollen. Was damit genau gemeint ist, hat uns das letzte Mal beschäftigt. Uns erschien es am schlüssigsten, *cittavṛttinirodhaḥ* als eine Situation zu verstehen, in der wir uns auf etwas ausrichten, dabei bleiben, in einer engen Verbindung damit verweilen und uns so wirklich darauf einlassen können. Also nicht als einen Zustand, in dem unser Geist zum völligen Stillstand kommt, wie man manchmal liest. Aber ganz unabhängig von den offensichtlich sehr unterschiedlichen Lesarten des Begriffs *cittavṛttinirodhaḥ* lässt das Yoga Sūtra keinen Zweifel daran zu, dass dieser besondere Zustand sich schließlich in einer ganz bestimmten Fähigkeit ausdrückt – der Fähigkeit, sich der Wirklichkeit so sehr anzunähern, wie dies einem Menschen eben möglich ist. Es ist eines der großen Themen des Yoga Sūtra: Immer wieder geht es dort um Verständnis – vor allem der eigenen Person in allen ihren Aspekten, aber auch der Welt, in der sie lebt. Und es geht um die Verringerung von quälendem Leid.

Mit Yoga beschreibt Patañjali also einen geistigen Modus, der es erlaubt, die Welt um uns herum auf eine besondere Art und Weise wahrzunehmen. Unser Geist, der dieses Wirklichkeitserleben vermittelt, gilt im Yoga Sūtra folgerichtig als das wesentliche Arbeitsfeld des Yoga. Entsprechend wird er nun in seinen Möglichkeiten, Funktionen und Einschränkungen genauer beschrieben (Kapitel 1, Sūtra 5 bis 11). Erst dann folgt als Antwort auf die Frage, wie die ge-

wünschte Veränderung dieses Geistes möglich werden kann, eben das Sūtra 12: durch *abhyāsa* und *vairāgya*, Üben und Loslassen.

Wenig Schwierigkeiten bereitet das Verständnis von *abhyāsa*, das in den zwei folgenden Sūtren konkretisiert wird. Dort wird es beschrieben als eine Anstrengung, die Yoga-Qualität unseres Geistes (*cittavṛttinirodhaḥ*) zu stabilisieren, zu pflegen (Kapitel 1, Sūtra 13).¹

Und weiter heißt es, dass Üben sein Fundament darin hat, dass es über eine lange Zeit, regelmäßig und mit Hingabe (und sorgfältig, achtsam, wie in Krishnamacharyas Yoga Sūtra-Fassung hinzugefügt wurde) praktiziert wird (Kapitel 1, Sūtra 14). Kurz gesagt: *Abhyāsa* verlangt Energie, Durchhaltevermögen und Achtsamkeit. Solche Attribute verbinden wahrscheinlich die

meisten Menschen mit Yogapraxis – jedenfalls dann, wenn sie damit ein wenig Erfahrung gemacht haben.

Sehr viel weniger erschließt sich auf Anhieb, was eigentlich mit *vairāgya* gemeint sein kann: Seinlassen – was? Nicht anhaften – woran? Loslösen – wovon?



ICH SEHE DA gar keine Schwierigkeit. Das Yoga Sūtra gibt doch eine sehr eindeutige Antwort: *Vairāgya* heißt, sich auf überhaupt gar nichts mehr einlassen. Also anders als es zum Beispiel im Heft 7 von Viveka in einem Artikel über *abhyāsa* und *vairāgya* dargestellt wurde.²

Was mir dort immer gefehlt hat, ist genau diese Eindeutigkeit des Yoga Sūtra im Verständnis von *vairāgya*. Statt dessen geht es in dem Artikel um so et-

1.12

abhyāsavairāgyābhyām tannirodhaḥ

Die Veränderung des Geistes in Richtung Yoga wird erreicht durch beides: Übungspraxis und Sich-Lösen (von dabei Hinderlichem).

Wörtlicher: (Erreicht wird) dessen (des Geistes) nirodha (ausschließliche Ausrichtung, Verweilen in einer engen Verbindung) durch beides: Übungspraxis und Loslassen.

Wörtlich: Dessen (*tat = tan*) nirodha durch beide (*bhyām*): *abhyāsa* und *vairāgya*

¹ Krishnamacharya und Desikachar haben darauf hingewiesen, dass eine solche Rede offensichtlich davon ausgeht, dass die oder der so Angesprochene mit der Erfahrung von Im-Yoga-Sein schon wohl vertraut ist. Anderes gilt für die zweite programmatische Beschreibung des Yogaweges, wie sie uns in der Einleitung zum zweiten Kapitel des Yoga Sūtra begegnet (Sutra 1, Kapitel 2: *tapāḥsvādhyāyeśvarapranidhānāni kriyāyogaḥ*). Zwar geht es auch dort darum, was in den Yogaweg zu investieren ist, welches Tun (*kriyā*) verlangt wird. Aber es wird nichts vorausgesetzt, das Sūtra spricht jeden an: AnfängerIn wie ErfahreneN. Wir werden auf dieses Sūtra in einer späteren Diskussion zurückkommen.

² Nagelbrett und Erdbereis, Über Üben und Seinlassen, Viveka Nr.7, S.4 ff

was wie ein ordentlich verdünntes *vairāgya-light* bezogen auf Fragestellungen unseres Alltags: Was tut mir gut, was tut mir weniger gut? Von welcher schlechten Gewohnheit, welchem Stress, welcher Ablenkung sollte ich

eher lassen? Warum muss ich mich dafür auf etwas Positives ausrichten? Was hindert mich zum Beispiel daran, auf die Yogamatte zu gehen, obwohl es mir danach immer besser geht als zuvor?

Gegen eine solche Leichtigkeit im

Umgang mit *vairāgya* sprechen doch die klaren Worte des 15. und 16. Sūtras im 1. Kapitel. Demnach geht es bei *vairāgya* um ein vollständiges Ablegen jeglichen Verlangens. Wörtlich heißt es völlige Durstlosigkeit, also: kein Durst, kein Verlangen mehr nach gar nichts. Nach nichts, was ich selbst gesehen habe, nach nichts, wovon ich gehört habe (Kapitel 1, Sūtra 15). Ja, schließlich völlig losgelöst vom Wandel, der mir, meinem Geist, meinem Körper und dieser Welt zu eigen ist (Kapitel 1, Sūtra 16). Die Welt da draußen interessiert mich nicht mehr, sie lockt mich nicht mehr, sie berührt mich nicht mehr - ein vollkommenes Ledigsein, wie es in einer recht aktuellen Übersetzung heißt.³ Oder wie ich gerade in einem Yoga-Ratgeber im Bezug auf *vairāgya* gelesen habe: Im Yoga Sūtra geht es um eine innere Haltung des Losgelöstseins, die am Ende so weit geht, dass sie unser Vorstellungsvermögen sprengt.⁴

Also: Wir können uns das eben nicht vorstellen, aber es gibt so etwas tatsächlich, oder gab es zumindest. Wahrscheinlich haben wir das nur noch nicht erfahren, weil wir noch nicht so weit sind; das ist alles.



DA SPRICHT DU genau mein Problem mit dem Yoga Sūtra an. Manchmal werden dort Vorstellungen vertreten, die ich einfach nicht akzeptieren kann. Was heißt denn vollkommenes Ledigsein? Deine Überlegung, wir könnten uns das nicht vorstellen, kommt mir vor wie ein bequemer Trick, sich über den Inhalt des Yoga Sūtra keine Gedanken machen zu müssen.

Natürlich kann man sich unter einer inneren Haltung völligen Losgelöstseins etwas vorstellen: Die Freundschaft zu einem bestimmten Menschen zum Beispiel hätte keine Bedeutung

³ Reinhard Palm: *Der Yogaleitfaden des Patañjali*, Reclam 2010. Diese Übertragung des Yoga Sūtra ist ein Beispiel für jene vielen Übersetzungen des Yoga Sūtra, die hinduistisches Weltbild, westlichen Gottesglauben und Patañjalis Text unreflektiert vermengen und sich darüber hinaus wenig Gedanken darüber machen, ob das dabei präsentierte Menschen- und Weltbild mehr darstellt als wohlfeile Worthülsen und mit der Wirklichkeit des Lebens vereinbar ist.

⁴ Ursula Karvens: *Loslassen. Yogaweisheiten für dich und überall*, Arkana 2013

1.13 *tatra sthītau yatno 'bhyāsaḥ*

Üben meint die Anstrengung, in diesem Zustand Stabilität zu erreichen.

Wörtlich: *abhyāsa*: Die Anstrengung (*yatna*) darin (*tatra*) bleiben (*sthītau*)

1.14 *sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra¹ ādara² asevito dṛḍhabhūmiḥ*

Die Übungspraxis erhält aber nur festen Grund durch gewissenhaftes Üben über einen langen Zeitraum, kontinuierlich, hingebungsvoll und sorgfältig.

Wörtlich: Dies (*sa* = *abhyāsa*) aber (*tu*): fester (*dṛḍha*) Grund (*bhūmi*) durch gewissenhaftes Üben (*āsevita*) über einen langen (*dīrgha*) Zeitraum (*kāla*), keine Unterbrechung (*nairantarya*), hingebungsvoll/achtsam (*satkāra*), sorgfältig/respektvoll (*ādara*).

¹ In der ersten und einzigen kritischen Edition des ersten Kapitels des Yoga Sūtra von Philipp Andr Maas wird im Gegensatz zu allen bisherigen Ausgaben des Yoga Sūtra statt *satkāra* entsprechend der zuverlässigsten alten Handschriften *saṃskāra* gelesen. Das macht viel Sinn: Auch im dritten Kapitel des Yoga Sūtra heißt es: *Nirodha-pariṇāma* wird durch *saṃskāra* erreicht. *Saṃskāra* meint ein »Muster«, hier ein positives mentales Muster. Die Übungspraxis soll zu einer positiven »Gewohnheit« werden, die dort gemachte Erfahrung sich als festes, leicht aktivierbares Muster in uns etablieren. Wir folgen heute noch einmal der üblichen Lesart *satkāra*. Philipp Andr Maas, Das erste Kapitel des Patañjalayoga āstra zum ersten Mal kritisch ediert, in: Geisteskultur Indiens, Texte und Studien, Band 9, Shaker 2006

² Der Begriff *ādara* findet sich nur in der Textfassung von T. Krishnamacharya.

mehr für mich, wenn ich völlig losgelöst bin. Eine Ungerechtigkeit ganz in meiner Nähe ließe mein Herz kein bisschen schneller schlagen. Und auch nicht das Glück eines anderen. Ich würde nicht anders empfinden, wenn jemand einen anderen quält oder sich jemand um einen Menschen liebevoll kümmert. Natürlich hätte ich auch kein Interesse mehr, kein Engagement würde sich in mir rühren.

Dann werte ich nicht mehr oder beurteile nichts mehr sind dann oft die dazu passenden Standardsätze - obwohl ich die nun gerade nicht im Yoga Sūtra finde. Wenn ich völlig losgelöst bin, gibt es eben kein Richtig und kein Falsch mehr, alles ist gleichwertig. Ob ich einen Menschen auffange, wenn er stolpert oder ihm ein Bein stehe hat keine wirkliche Bedeutung mehr für mich.

Aber ich höre da schon den Einspruch: Nein, so ist das nicht gemeint. Es geht ja nicht um völlige Gleichgültigkeit, nicht um Herzlosigkeit. Da frage ich doch zurück: Wo genau hört denn dann eine sinnvolle Gelassenheit auf und wo fängt Herzlosigkeit an? Das ist doch die eigentlich spannende und wichtige Frage. Was soll ich denn davon halten, wenn ich zum Beispiel lese: *Vairāgya* bedeutet ...mentales Loslassen von allem Weltlichen. Man kann weiter in dieser Welt leben und all seinen Pflichten je nach Lebensstufe nachkommen, doch innerlich dabei frei von allen Bindungen sein. Man kann verheiratet sein, Kinder großziehen, und innerlich gleichzeitig vollkommen losgelöst sein. ⁵ Oder auf den Punkt gebracht:

Wirkliches *Vairāgya* bezieht sich auf eine innere Geisteshaltung, weniger auf die äußerliche Lebensführung. Zum einen ist unsere innere Geisteshaltung doch aber gerade auch eine gefühlsmäßige. Allein die Vorstellung, unser Verhalten - zum Beispiel Zugewandtheit - solle von einem Gefühl der Zuneigung oder Liebe abgekoppelt werden, ist doch absurd.

Zum anderen redet ein solches Verständnis von *vairāgya* dem Leben eines Zombie das Wort: Ohne wirklich von etwas berührt zu werden, ohne Gefühl also, handelt er nur so als ob : Es mag also zum Beispiel im Äußeren so erscheinen, als würde die Wertschätzung, die

ihm seine Freundin entgegenbringt in ihm ein gutes Gefühl auslösen, aber in seinem Inneren bleibt der Zombie eigentlich völlig unberührt davon. Die perfekte Trennung von Handlung und Gefühl!

Im Weltbild des Hinduismus wird eine solche Haltung in der Tat immer wieder als vorbildlich dargestellt: Die Bhagavad Gītā etwa formuliert es so: Die Lebensaufgabe ist es, dem *dharma* zu folgen, das heißt die Rolle, in die man gestellt wurde, pflichtbewusst zu erfüllen ohne sich innerlich zu engagieren. Dort wird Arjuna, ein junger Mann aus

der Kriegerkaste – und damit ist sein *dharma* als das eines Kriegers festgeschrieben – vom Gott Krishna aufgefordert, in ein schreckliches Kriegsgemetzel zu ziehen – entgegen aller freundschaftlichen Gefühle und moralischer Bedenken, die er gegenüber seinen Gegnern hegt. Und er folgt diesem Ratschlag schließlich auch.



ICH FINDE, WIR können diese Widersprüche nur klären, wenn wir in unserer Auseinandersetzung mit dem Yoga Sūtra die Frage danach stellen, wo Gelas-

1.15

dr̥ṣṭānuśravikaviṣayavitr̥ṣnasya vaśīkārasaṃjñā vairāgyam

Vaśīkārasaṃjñā nennt sich jenes *vairāgya*, in dem Durstlosigkeit herrscht gegenüber (allem?) Gehörtem und Gesehenem.

Wörtlich: Durstlosigkeit (*vitr̥ṣnasya*) gegenüber gesehenem (*dr̥ṣṭa*) und gehörtem (*anu ravika*) Objekt (*viṣaya*) wird mit dem Wort (*saṃjñā*) *vaśīkāra* bezeichnet!

¹ *Vaśīkārasaṃjñā* (*vaśīkāra* = Beherrschung) wird in der Regel als Terminus technicus verstanden, entsprechend auch die hier vorgeschlagene Übertragung.

Folgt man streng einer wörtlichen Übersetzung, dann muss sich die »Durstlosigkeit« nicht zwingend auf »alles« Gehörte und Gesehene beziehen, wie es üblicherweise übersetzt wird (das Sūtra müsste dafür um ein »*sarvam*« (alles) ergänzt werden. Für Interessierte: Vgl damit auch die Diskussion im Kommentar von Vyāsa zum 2. Sūtra im 1. Kapitel). Um welches »Gehörte und Gesehene« es nun geht, bleibt dann offen. Damit ergibt sich eine von den meisten Übertragungen deutlich abweichender Grundton des Sūtras. Eine Diskussion seiner Bedeutung muss sich dann genau jenen Fragen widmen, die in unserem Gespräch diskutiert werden: Von welchem Gehörtem, von welchem Gesehenem macht es Sinn, ist es notwendig sich zu lösen?

Dieses Sūtra ist ein Beispiel dafür, dass bisweilen gerade streng wörtliche Übersetzungen zu offeneren und auch sinnvolleren Interpretationen des Textes führen als dort, wo in den herkömmlichen Übersetzungen einer traditionellen Lesart gefolgt wird. Ein solches Forschen nach angemessenen Wortbedeutungen war T. Krishnamacharya ein großes Anliegen und oft Teil seiner Argumentation, etwa bei der wortgetreuen Übersetzung von *svādhyāya* als »sich selbst (*sva*) nahe kommen (*adhyāya*)«, also »Selbstreflexion« und nicht im üblichen orthodoxen Stil als »Studium der heiligen Schriften« im Sūtra über *kriyāyoga*, Kapitel 2, Sūtra 1.

⁵ Swami Sivananda, zitiert nach: The Divine Life Society. http://www.divya-jyoti.de/Yoga-Texte/Y-Texte/text_vairagya_sivananda.htm

senheit als eine von uns positiv bewertete Lebenshaltung aufhört, und wo eine von uns als herzlos empfundene Teilnahmslosigkeit beginnt. Es ist wieder die wichtige Frage danach, was mit einer Aussage in den Sütren eigentlich gemeint sei. Und die Antwort darauf erschließt sich nicht einfach dadurch, dass ich verschiedene Übersetzungen nebeneinander lege und nach einem gemeinsamen Nenner suche. Oder an einer traditionstreuen Übersetzung unreflektiert festhalte, deren Inhalt sich dann im Nebel des Unvorstellbaren auflöst.



ICH MÖCHTE ES gerne mal etwas provokant formulieren: Wozu denn über-

haupt das Yoga Sūtra, wenn es so viele Unklarheiten birgt?

Wir haben hierzulande viele bewährte und erprobte Konzepte und praktische Vorschläge dazu, wie es sich besser, verständiger, gelassener und glücklicher leben lässt.



ICH DENKE, DAMIT sind jetzt tatsächlich einige grundsätzliche Fragen an das Yoga Sūtra auf dem Tisch. Vielleicht versuchen wir mal, sie zu vertiefen und uns dabei gleichzeitig den Sütren über *vairāgya* anzunähern.

Ganz richtig: Immer wieder geht es um das Thema, wovon im Yoga Sūtra überhaupt die Rede ist und was es ei-

nem Menschen nützen kann, der heute und hier sein Leben lebt und leben möchte. Die erste wichtige Frage, die sich in diesem Zusammenhang stellt, ist diese: Berichtet das Yoga Sūtra von erlebten Erfahrungen oder sind es bisweilen oder sogar öfters bloße Gedankengebäude, auf Palmblattpapier niedergelegt oder dem Meditationskissen entwickelt und immer weiter gewachsen ohne einen Bezug zur Wirklichkeit?

Erfahrung würde bedeuten: Jemand erlebt sich in *vairāgya* und berichtet davon, reflektiert vielleicht auch noch darüber, was es heißt, so zu fühlen, so zu leben. Mit bloßen Gedankengebäude wären dagegen abstrakte Denkmodelle beschrieben. Modelle davon, wie die Welt und der Mensch im ganz Grundsätzlichen beschaffen seien – ohne dass sich ihr Gehalt an Wirklichkeit prüfen ließe. In diesem Falle würde jemand, der an dieses Modell glaubt, es unhinterfragt als ein Schema benutzen, zum Beispiel für die Festlegung mancher Ziele des Yogawegs oder zur Erklärung besonderer Fähigkeiten, die der Yogapraxis zugeschrieben werden. Also kurz gesagt: Wo handelt das Yoga Sūtra von Erfahrungen und damit verbundenen Konzepten und wo von reinen Denkmodellen, die sich nicht ernsthaft um einen Bezug zur Wirklichkeit kümmern?

Dass das Yoga Sūtra wichtige Teile der Sākhya-Philosophie als ein Gedankenkonstrukt oder Denkmodell übernommen hat, ist allgemeiner Konsens.⁶

Die Frage ist also, wann Patañjali von tatsächlich erlebter und erlebbarer

1.16

tat paraṃ puruṣakhyāter guṇāvaitṛṣṇam

Vairāgya erreicht seinen Höhepunkt in der Loslösung von der Lebensdynamik durch die Realisierung von *puruṣa*.

Wörtlich: Dieses (*tat*, gemeint ist *vairāgya*) (wird) am höchsten (*paraṃ*), (wenn mit) der Realisierung (*khyāti*) von *puruṣa* (völlige) Durstlosigkeit (herrscht) gegenüber den *guṇa*.

Dieses Sūtra bezieht sich auf ein zentrales Konzept der Philosophie des Sākhya: In einem strikten Dualismus setzt er alle Lebensdynamik (beschrieben als die Dynamik der drei *guṇa*) einem statischen, von keinem Wandel veränderten Prinzip, *puruṣa* entgegen. Die menschliche Lebensdynamik und damit auch unser Geist und unsere Gefühle (all das gehört in das Reich der *guṇa*) stellte man sich dort als völlig getrennt vor von dem, was als *puruṣa* in uns wohnend gedacht wurde. Gelingt nun einem Menschen die radikale Trennung der Lebensdynamik (*guṇa*) von *puruṣa*, so die Theorie, ruht er gleichsam bewegungslos in sich – frei von jeglichem Verlangen, von jedem Bedürfnis, ohne jedes Interesse – frei auch von jedem Leid.

Desikachar löst in seiner Einführung in das Yoga Sūtra (Über Freiheit und Meditation, ViaNova 1997) die Problematik des wirklichkeitsfremden Gedankengebäudes in diesem Sūtra auf seine von Krishnamacharya geprägte Weise: Die *guṇa* werden dort ihrer strengen philosophischen Bedeutung im Sākhya entkleidet und als: »ablenkende Einflüsse« gelesen. Damit wird das Sūtra tatsächlich zurück in die Realität menschlicher Existenz geholt. Allerdings um den Preis einer Übertragung, die sich für manche Kritiker zu weit entfernt von seinem offensichtlichen Bezug auf das Theoriegebäude des Sākhya.

⁶ Ohne ins Detail gehen zu wollen und dabei etwa Patañjalis Nähe zu bestimmten buddhistischen Konzepten zu diskutieren: Das philosophische Konzept des Sākhya zeigt sich für Patañjalis Anliegen in vielerlei Hinsicht als sehr attraktiv. So stellt der Sākhya die Frage nach der Ursache von *duḥkha* in den Mittelpunkt und keinen Glauben an Überirdisches, keine Transzendenz. Er geht davon aus, dass die von uns erlebte Welt real ist und keine Illusion, kein *maya*, wie es der Vedānta sieht. Er postuliert, dass wir diese Welt ohne fremde Hilfe erkennen können, ohne schließlich auf ein Alldurchdringendes oder Göttliches als die letzte Wahrheit zu stoßen. Damit sind nur einige Vorstellungen des Sākhya genannt, die sich in für Patañjali offensichtlich sehr wichtigen Argumentationen des Yoga Sūtra wiederfinden.

Erfahrung aus dem Yoga spricht und wann Konsequenzen aus den abstrakten Konzepten des Gedankengebäudes Sā - khya referiert werden.

Nehmen wir zum Beispiel die Aussage, dass Leid reduzieren kann, wer sich von Hinderlichem löst. Sie handelt ohne Frage von einer erlebbaren Erfahrung. Nun lässt sich diese Erfahrung aber sehr einfach auf dem Hintergrund der Theorie des Menschenbildes des Sā khya immer weiter und schließlich zu Ende denken. Immer weiter und weiter, immer radikaler und radikaler spekulierend, mündet ein solcher Gedankenflug schließlich in einem *in sich* ganz stimmigen und wohl begründeten Ideal eines befreiten Menschen. In Wirklichkeit ist dieses Ideal aber bar jeden Erfahrungsgehalts und mit dem menschlichen Leben einfach nicht vereinbar. Einem Ideal, wie es der Sā khya eben konstruiert hat: Der Mensch ist erst frei, wenn er sich gelöst hat von jeglichem Engagement, jedem Wünschen und Wollen, allen Gefühlen, natürlich auch von seiner Körperlichkeit, also von allem, was den steten Wandel des Lebendigen ausmacht. Und dies, so behauptet das Sūtra 16 des ersten Kapitels, sei eben das höchste *vairāgya*.



ABER ES GIBT doch genau solche Erfahrungen, zum Beispiel in einer Meditation? Kann man sich da nicht ganz befreit fühlen?



JA, NATURLICH GIBT es Geisteszustände, in dem kein Wünschen und Wollen, ja sogar kein Körper mehr spürbar ist. Das lehrt uns schon die Erfahrung des Tiefschlafs. Und aus der Meditation kennen wir viele Situationen und Phasen, die sich genau so beschreiben lassen. Aber solche Zustände bilden doch nur einen kleinen Ausschnitt davon ab, was uns und unseren Geist insgesamt ausmacht. Sie dürfen deshalb nicht als die eigentliche Natur des Menschen oder ähnliches umgedeutet werden. Das gilt für uns wie für den Asketen in der Himalaya-Höhle. Wir alle meditieren doch, um uns mit Hilfe solcher besonderen, anfangs sehr ungewöhnlichen Erfahrungen zu verändern, und nicht, um darin nun den ganzen Tag zu verbringen. Um etwas von der Ruhe in einer Meditation auch im Alltag leben zu können, braucht es eben viel mehr, als diese Er-

fahrung jeden Morgen auf dem Kissen zu wiederholen. Ich finde auch nicht, dass Meditationserfahrungen wertvoller und wirklicher sind als der Rest unseres Lebens. Leben hat doch auch etwas mit Engagement, Entscheiden, Urteilen zu tun – und natürlich auch damit, sich in seinem Körper und mit seinen Bedürfnissen und Wünschen zu spüren.



NOCH EINMAL ZURÜCK zu Denkmodellen und Idealen wie zum Beispiel denen des Sāmkhya. Sie bedienen sicher die Sehnsucht vieler Menschen, sich endlich völlig und für immer befreien zu können aus einem entsprechend erlebten Jammertal von Krankheit, Enttäuschungen, Börsencrashes und unausstehlichen Chefs. Woran man allerdings glauben muss, um ein solches Modell für die Wirklichkeit zu halten: Dass uns auf dem vorgestellten Weg hin zu einem völligen Ledigsein durch unsere menschliche Natur keine Grenzen gesetzt sind.



ABER GENAU DAS ist doch auch eines der immer wiederkehrenden Motive in der langen und so facettenreichen Tradition des Yoga, zum Beispiel im Hatha Yoga: Der Wunsch nach Überwindung und völliger Beherrschung der Natur! Wer an diese Möglichkeit glaubt, wird Aussagen des Yoga Sūtra genauso verstehen, wie Du es eben beschrieben hast. Deshalb finde ich: Es geht bei unserer Diskussion entscheidend um die Frage, mit welchem Menschenbild ich mich dem Yoga Sūtra nähere. Wenn wir das Yoga Sūtra als etwas für unser Leben Relevantes nutzen wollen, muss es doch immer mein eigenes, das heißt hier vor allem ein abendländisch aufgeklärtes Menschenbild sein, von dem aus ich mich auf den Weg mache; nicht ein hinduistisches, welches das Primat des dharma vertritt und auch nicht das, was die Essenz des Sāmkhya-Denkens ausmacht. Ich verstehe mich als jemand auf dem Weg des Yoga und ich muss deshalb meine Fragen an das Yoga Sūtra von mir als lebendigem Menschen her stellen. Mit all dem Wissen und all der Erfahrung, die mir heute zur Verfügung steht und mich prägt. Deshalb ist mein Anliegen an das Yoga Sūtra, nebenbei gesagt, natürlich ein anderes als das von

Wissenschaftlern, die nach den historischen Quellen und Bezügen des Textes forschen.



ICH BEZWEIFLE ABER, dass wir eine solche Trennung tatsächlich vornehmen dürfen: Bloßes Gedankenkonstrukt hier, gelebte Erfahrung dort. Für das Yoga Sūtra würde das dann vielleicht heißen: Hier der Sāmkhya als ein Theoriegebäude, das der Yoga immer dann nutzt, wenn es etwas auf einem bestimmten philosophischen – man würde wohl sagen ontologischen – Niveau zu erklären gibt; wo also das Spekulieren beginnt. Und dort die Erfahrungen in der Yogapraxis, die konkrete Auseinandersetzung auf dem Yogaweg. Wenn wir so von außen auf das Yoga Sūtra schauen, verlieren wir denn damit nicht seine Essenz?



ICH FINDE IM Gegenteil, dass wir uns ihr damit nähern. Die Frage nach Erfahrung und Theorie im Yoga Sūtra und nach deren Verbindung beschäftigt uns doch so sehr, gerade weil wir uns mit der Tradition des Yoga nicht aus historischem oder wissenschaftlichem sondern aus sehr persönlichem Interesse heraus verbunden fühlen. Wir suchen ja in den Zeugnissen dieser Tradition vor allem nach einer Grundlage und Inspiration für praktische Handlungsanweisungen und Erklärungen im Zusammenhang eigener Lebens- und Yogaerfahrung. Wir wollen zum Beispiel wissen, ob ein bestimmtes Erleben in einer Praxis von *śānas* oder Meditation uns weiter bringt und weiter gesucht werden sollte. Oder sich als Hindernis erweisen wird und uns in eine Sackgasse führt. Oder wir wollen wissen, wie sich unsere Alltagserfahrungen mit Patañjalis Analyse der Dynamik des menschlichen Geistes besser verstehen lassen.

Wenn also die Frage auftaucht, wie das Yoga Sūtra dabei helfen kann, Yoga als Praxis und Lebenshaltung mit anderen zu teilen, werden wir auf der Suche nach Antworten in den gängigen Übertragungen des Yoga Sūtra selten fündig. Dort ist von einer Auseinandersetzung mit unseren Fragen nicht viel zu sehen. Sie werfen eher Nebelkerzen, indem sie Begriffe benutzen wie dieses vollkommene Ledigsein. Und behaupten dabei ernsthaft, dass im Yoga das Begehren nach Erfahrungen (!) und

Worten aufhören (müsse) ⁷ – offensichtlich ohne sich zu fragen, ob die Rede vom Nichts mehr Erfahren eigentlich überhaupt irgend etwas meinen kann.

Auch indische Ashrams und ihre deutschen Ableger bedienen sich ganz einfacher Lösungen. Ihre Antworten orientieren sich in aller Regel ohne großen Aufhebens an gesellschaftlichen und religiösen Normen, die vom Hinduismus geprägt sind. Dazu gehört dann zum Beispiel die Vorstellung, dass sich Gelassenheit am besten dadurch lernen lässt, dass ich dem für mich undurchschaubaren und unberechenbaren Verhalten meines Gurus bedingungslos folge – und von meinem dabei entstehenden Zweifel und Ärger – einfach lasse. ⁸

Aber es gab in Indien auch Anderes. Yogalehrer wie T. Krishnamacharya haben versucht, das Yoga Sūtra sehr konsequent als praktischen Leitfaden zu lesen. ⁹ Er hat dabei auf eine ganz besondere Weise die Suche nach einem zeitgemäßen Umgang mit dem Yoga Sūtra zu einem seiner Lebensthemen gemacht. Einerseits auf eine sehr indische Art – der zu folgen uns heute auf dem Hintergrund kultureller Distanz schwerfällt. Andererseits aber auch so, dass eine von ihm mitgetragene Übertragung des Yoga Sūtra durch TKV Desikachar gerade solche Menschen unmittelbar anspricht, die sich in ihrer abendländisch aufgeklärten Kultur zu Hause und gut aufgehoben fühlen.

Dabei war es für viele verlockend, als Antwort auf die Frage, was Patañjali nun wirklich mit seinem Text gemeint hat, einfach zu antworten: O.k., wenn ein so umfassend und eng mit den Traditionen Indiens und dem Sanskrit Patañjalis vertrauter Lehrer wie T. Krishnamacharya das Yoga Sūtra auf diese Weise liest, dann steht es eben auch so drin.

⁷ P.Y. Deshpande (Patañjali, Die Wurzeln des Yoga, Übers. v. Bettina Bäumer, Barth 1982) in seinem Kommentar zu den hier diskutierten Sūtren.

⁸ Ein eindrückliches Beispiel solcher Guruhörigkeit findet sich in dem kürzlich erschienen Buch von Sukadev Bretz: Der Königsweg zur Gelassenheit, Kailash 2013, S. 27 ff

⁹ Ein weiterer war Swami Kvalayananda, dessen Bemühen sich in der Übertragung des Yoga Sūtra von P.V. Karambelkar niederschlägt. Patañjala Yoga Sutras, Lonavla, o.J.



IN EINIGEN DER frühen Viveka-Artikel zum Yoga Sūtra wurde das ja auch so gemacht!



DIESE ART DER Darstellung hat ja auch einen Vorteil: Sie ist persönlicher, lebensbezogener und spricht direkter und unmittelbarer an als die traditionellen Übersetzungen. Viele LeserInnen hat sie dazu gebracht, sich dem Yoga Sūtra überhaupt erstmals intensiver zuzuwenden und seine aktuelle Relevanz für den Yoga zu entdecken. Aber bei der damaligen Nachlässigkeit gegenüber einer Transparenz in Bezug auf die gewählte Lesart und Sichtweise kann es heute es nicht mehr bleiben. Es ist doch erfreulich, dass heute eine Diskussion des Yoga Sūtra möglich geworden ist, auch wenn die Bereitschaft dazu keineswegs überall zu finden ist. Vor allem dort nicht, wo noch immer der traditionelle Umgang mit alten Texten und Konzepten verteidigt wird, wo eine bestimmte Lesart nicht ernsthaft in Frage gestellt werden darf.

Es ist dagegen inspirierend, wenn nun Krishnamacharyas und Desikachars Yoga Sūtra-Ansatz hinterfragt wird. Eben oft mit jenen Bedenken, die gerade schon geäußert wurden: Ist die dort auf den konkreten Yoga-Alltag bezogene Lesart von *vairāgya* nicht zu weit weg vom wirklichen Yoga Sūtra und handelt eben nicht von *vairāgya* sondern von *vairāgya-light* – light im Sinne von zu leicht, zu oberflächlich?



GUT, SO ALSO geht es nicht. Aber wie kann denn dann ein heutiger Bezug auf das Yoga Sūtra aussehen? Er müsste doch zweierlei vermeiden: Einmal Beliebtheit im Umgang mit den Sūtren; also vermeiden, dass sie nur zum Stichwortgeber werden für Vorstellungen unserer Kultur und unserer Zeit, in der mal das eine ganz hype ist und ein paar Jahre später etwas ganz anderes.

Und zum anderen müsste er das Festhalten an dort dargelegten Vorstellungen vermeiden, denen der Bezug zur Wirklichkeit fehlt. Denn eines ist doch wohl unbestritten: Wir können nicht alles für bare Münze nehmen, was im Yoga Sūtra steht. Die eindrucksvollsten Beispiele dafür finden sich natürlich im dritten Kapitel. Dort werden Menschen Fähigkeiten zugeschrieben, die schlicht

nicht möglich sind. Zum Beispiel die Fähigkeit zu fliegen oder unsichtbar zu werden.



KONNEN WIR DA so sicher sein?



SO SICHER, WIE wir sind, dass die Erde keine Scheibe ist, oder Äpfel auf unserer Welt immer nach unten fallen. Auch halten wir es zu Recht für menschenmöglich, ewig zu leben. Das Argument, dass dies vielleicht vor 2000 Jahren anders war und irgendwann wieder einmal passieren könnte, kann in einem ernsthaften Diskurs nicht gelten. Wir würden damit jede Möglichkeit der Verständigung verlieren. Jeder kann dann einfach alles behaupten, ohne sich darum scheren zu müssen, ob denn dafür auch gute Gründe sprechen. Sollen wir uns denn wirklich noch mit der Vorstellung herumschlagen müssen, im alten Griechenland etwa wäre Zeus noch wirklich durch kretischen Olivenhaine auf der Suche nach hübschen Bauernmädchen geschlichen – einfach, weil es irgendwo so geschrieben steht? Oder weil jemand einfach behauptet, zu jenen goldenen Zeiten hätten sich die Götter noch unter die Menschen gemischt?

Ich frage mich: Was ist denn eigentlich so furchterregend an der gut begründeten Einsicht, dass jeder Mensch auf dieser Erde in die Schwerkraft eingebunden ist. Warum sollten wir daran zweifeln, dass wir Menschen wie jedes andere Lebewesen auch irgendwann einmal sterben müssen – und dies alles vor ein paar tausend Jahren nicht anders war? Also: So wie es in Goethes Faust Hexen gibt, gibt es im Yoga Sūtra Menschen, die fliegen können. Aber es gab und gibt sie eben nur dort und weder in Weimar noch am Ganges.



ABER KÖNNTEN DIE in Frage kommenden Sūtren im dritten Kapitel nicht nur symbolisch gemeint sein?



DAGEGEN SPRICHT NUN aber wirklich alles, was wir über den Kontext des Yoga Sūtra wissen. Es war damals eben eine weithin akzeptierte Vorstellung, Menschen könnten tatsächlich solche Kräfte erlangen. Und Yogapraxis galt vielen als ein dafür probates Mittel.



OK, ES GIBT also im Yoga Sūtra Behauptungen, denen wir heute nicht mehr folgen können. Aber wie dann überhaupt mit dem Text umgehen? Wie entscheiden, an welchen Stellen er von tatsächlich möglichen Erfahrungen und Fähigkeiten redet und wo nicht? Mir erscheint das sehr schwierig.

Es wäre doch viel sinnvoller, uns zu fragen, was z.B. Körperübungen, Atemübungen und Meditation eben aus heutiger Sicht eigentlich bewirken können. Gerne auch zusammen mit einer Diskussion über Glück, Leid und Lebenssinn auf der Grundlage des heute verfügbaren Wissens. Und dann steht es einem immer noch frei, im Yoga Sūtra nachzuschauen, ob sich davon das eine oder andere wiederfinden lässt.



DAS SEHE ICH anders. Krishnamacharya und Desikachar inspirieren dazu, heute einen dritten Weg zu versuchen; ich würde ihn so beschreiben: Wir können das Yoga Sūtra als eine Schrift lesen, die in manchen Bereichen Weltbildern verpflichtet ist, die heute keine Geltung mehr beanspruchen können. Gleichzeitig lässt es sich aber trotzdem ernst nehmen als ein Text, der uns in wesentlichen Teilen Yoga-Erfahrung verständlich und nachvollziehbar macht. Auf eine Weise und in einer Tiefe, die auch heute noch berührt und von großem Wert ist.

Aber natürlich kann ein solches Vorgehen hinterfragt werden. Manchen ist Krishnamacharyas und Desikachars Präsentation zu wenig vermittelt über eine Auseinandersetzung mit anderen Übertragungen des Yoga Sūtra. Sie sehen in deren Umgang mit den Sūtren einfach ein unzulässiges Umdeuten der Sūtren, das sich weit von ihrer echten Version entfernt.



UND WIE SOLL ein solcher dritter Weg konkret aussehen?



KRISHNAMACHARYA – UND Desikachar ist ihm darin gefolgt – bestand auf folgendem Herangehen an das Yoga Sūtra: Jedes einzelne Sūtra muss immer im Licht jener zentralen Ziele des Yoga gelesen werden, die Patañjali formuliert. Und diese müssen menschenmöglich

sein – das Yoga Sūtra ist für Menschen geschrieben worden, nicht für Götter mit Flügeln.

Diese Ziele ganz eng entlang dem Yoga Sūtra zu benennen, fällt nicht schwer:

Eines ist: Im Yoga Sūtra wird der Yogaweg dargestellt als ein Weg, in erlebbarer Zukunft persönliches Leid zu reduzieren. *Heyam duḥkham anāgatam* (Zukünftiges Leid gilt es zu verhindern, Kapitel 2, Sūtra 16) war für Krishnamacharya in diesem Sinne eben auch die passendste Überschrift für den ganzen Text.

Ein anderes: Die entscheidende Voraussetzung dafür, dass dies gelingen kann, sieht das Yoga Sūtra in einem angemessenen Verständnis meiner Selbst und der Welt um mich herum. Im Yoga Sūtra wird der Überzeugung Ausdruck verliehen, dass die Verringerung von Leid untrennbar mit einer Annäherung an die Wirklichkeit verbunden ist – was gleichbedeutend damit ist, Täuschungen zu überwinden und Verständnis zu entwickeln. Der Mensch verfügt über die Fähigkeit dazu.

Immer wieder fordert und verspricht Patañjalis Sūtra ein der Wirklichkeit angemessenes Erleben als *jñānam, prajña, viveka* (Wissen, Kenntnis, angemessenes Verständnis und die Fähigkeit, zu unterscheiden).

Ein drittes Ziel: Was es dafür braucht ist vor allem die allerdings oft recht mühsame Auseinandersetzung mit unseren inneren drängenden Strukturen, den *kleśas* im Wechselspiel mit der Entwicklung und Pflege von Konzentration, Ausrichtung und Sammlung. Diese Fähigkeit unseres Geistes zur Konzentration, Ausrichtung und Sammlung macht im Übrigen eine solche Annäherung an die Wirklichkeit überhaupt erst möglich.

In diesem Sinn kann der Text in wei-

ten Bereichen als ein Bericht und eine Reflexion über Erfahrung gelesen werden. Und als eine sehr inspirierende Analyse der Dynamik unseres menschlichen Geistes, die erfreulicherweise in vielem mit unserem heutigen Wissen dazu korrespondiert.¹⁰

Die Konsequenz von Krishnamacharyas Herangehensweise zeigt sich in Desikachars Übertragung des Yoga Sūtra, die den Text gleichsam vom Kopf auf die Füße stellt. Die erste Frage an ein Sūtra ist hier nicht: Auf welches philosophische Konzept bezieht sich Patañjali an dieser Stelle? Gefragt ist vielmehr zuerst: Was kann das in einem Sūtra Beschriebene für einen Menschen tatsächlich meinen, wenn es ihm um eine Auseinandersetzung mit Leid, Lebenssinn, Wirklichkeitsbezug und einem der Welt angemessenen Verhalten geht? Der Anspruch ist klar: Es muss möglich sein, anhand des Textes über unsere konkreten Erfahrungen im Yoga damals wie heute zu reflektieren.



ABER DA KOMMEN uns dann doch immer wieder Konzepte dazwischen, wie sie gerade von der Philosophieschule des Sā khya in großer Abstraktheit und einem unerbittlichen Dualismus vertreten wurden?



GENAU DESHALB DER Vorschlag, Theoriegebäude wie zum Beispiel das des Sā khya als das zu lesen, was sie vor allem sind, nämlich bloße Gedankenkonstrukte. Die Rede von einer dauerhaften völligen Durstlosigkeit ist eine solche Konstruktion und eben kein Bericht über eine wirklich gelebte Erfahrung; allenfalls eine Momentaufnahme eines kurzen und vorübergehenden

¹⁰ T. Krishnamacharya waren die Konzepte der westlichen Psychologie oder Philosophie in keiner Weise geläufig. Er blieb auch unberührt von den in Indien zu seiner Zeit populären Schulen westlicher Esoterik, die zum Beispiel auf Swami Vivekanandas Yogaverständnis entscheidenden Einfluss ausübten. Vielmehr entwickelte er seine Lesart des Yoga Sūtra auf dem Hintergrund eines umfangreichen Wissens über die Traditionen indischen Denkens und seiner fast legendären Sanskritgelehrtheit. Er tat das selbstbewusst entlang einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Text und eigener Erfahrung. Seine doch sehr besonderen Schlussfolgerungen verstand er aber nicht als etwas Eigenständiges oder gar Unkonventionelles – auch wenn sie dies gegenüber vielen anderen Lesarten wahrscheinlich waren. Er hat immer behauptet, es waren seine Lehrer, die das Yoga Sūtra so verstanden und ihm vermittelt hätten.

¹¹ Man könnte diese Diskussion natürlich auch auf philosophischer und textkritischer Ebene führen. Dann müsste man sich zum Beispiel damit auseinandersetzen, dass Krishnamacharya ähnlich wie einer der wichtigsten indischen Philosophen, Surendranath Dasgupta (1887-1952) in entscheidenden Punkten einen Unterschied zwischen der Theorie des Sā khya und dem Yoga Sūtra gesehen hat. Für Krishnamacharya war vor allem die Vorstellung eines völlig absichtslosen *puruṣa* als Wesenskern des Menschen mit wesentlichen Grundgedanken des Yoga Sūtra nicht vereinbar.

Geisteszustandes.¹¹ Die Beschreibung sogenannter übernatürlicher Kräfte müsste man dann auch als Allmachtsfantasien lesen, wie wir sie ja auch aus dem abendländischen Mittelalter kennen: aus dem Kontext alchemistischer und magischer Vorstellungen oder religiöser Bewegungen.



DIESER »DRITTE« WEG, also dass jedes Sūtra immer im Licht der zentralen Ziele des Yoga gelesen werden muss – was heißt das nun für die Aussage des 12. Sūtras im 1. Kapitel: *abhyāsa* und *vairāgya*, diese beiden zusammen führen uns zum Zustand des Yoga ?



FAKT IST, DASS die Antwort auf die Frage, was den auf ein bestimmtes Ziel ausgerichteten Yogaweg ausmacht, allein durch das Gegensatzpaar etwas tun und etwas lassen gegeben wird. An späterer Stelle wird diese Aussage noch durch viele andere ergänzt und konkretisiert. Hier aber steht nur tun und gleichzeitig lassen. Nicht etwa: Opferdienst und magisches Ritual ; oder: Fasten und Treue zum Guru ; oder: Kartenlegen und Stimmen aus dem Jenseits folgen ; oder: dem *dharma* folgen. Im Kontext der Ziele des Yoga heißt tun nur eine eigenen selbständige und regelmäßige Praxis meinen. Und lassen handelt davon, dass wir Hinderliches loswerden sollten. Nach Krishnamacharya müssen beide Begriffe nun so gelesen werden, dass sich ihr Inhalt in das *Gesamtkonzept* des Yoga Sūtra einordnen lässt.



DAS GILT DOCH auch für jede moderne Textanalyse: Sprache, Wörter sind immer kontextsensitiv. Bei der Deutung von Geschriebenem spielt der jeweilige Bezugsrahmen immer eine Rolle.



ALS ZENTRAL IM Gesamtkonzept des Yoga Sūtra habe ich vorhin das Thema Leid und dessen Verringerung sowie ein angemessenes Verständnis unserer Selbst genannt. *Abhyāsa* und *vairāgya* haben nur im Rahmen dieses Ziels ihren Platz. Schauen wir uns also jetzt noch mal die Bedeutung von *vairāgya* genauer an. Was liegt näher, als diesen Begriff zuerst einmal in den Zusammenhang mit dem Wort davor, mit *abhyāsa* zu

stellen? Die grammatikalische Verwendung der Silbe *bhyām*, die beides gemeinsam bedeutet, fordert diesen Zusammenhang per se schon ein. Hier *abhyāsa*, die Praxis, die mich weiterbringen oder Erreichtes bewahren soll. Mein Engagement, von dem ich etwas erwarten muss, sonst würde ich ja nicht üben. Meine Zielorientiertheit. Damit verbunden ist aber auch eine Gefahr, nämlich dass ich zu viel von mir erwarte. Oder an Erreichtem festhalte und das Ziel aus den Augen verliere. Oder dass ich mich klammere an falschen Vorstellungen darüber, was damit möglich sein kann. Als Korrektiv dafür brauche ich *vairāgya* als innere Haltung. Sie hilft mir zu vermeiden, dass mich mein Streben nach Leidreduzierung und einem besseren Verstehen-Können neu verstrickt.

Die Verbindung der beiden, also *abhyāsa* und *vairāgya* lässt sich sehr unmittelbar in der eigenen Yogapraxis erfahren. Wenn ich Yoga nicht nur theoretisch reflektiere sondern es praktiziere, spricht mich dieses Sūtra also genau durch die Darstellung des beschriebenen Spannungsbogens an: Ich brauche *vairāgya*, damit mein notwendiges Bemühen in den rechten Bahnen bleibt. So hat die Aufforderung zu *vairāgya* jetzt erst einmal einen unmittelbaren Bezug zu meiner Erfahrung. Das ist die wesentliche Erklärungslinie in Desikachars Kommentar zu den Sūtren.¹² Und der vorhin angesprochene Artikel in Viveka Nr. 7 folgt diesem Ansatz.



BIS JETZT SCHEINBAR wirklich, ohne große Umdeutungen vorgenommen zu haben.



DANN ALSO weiter. Für die Diskussion ist auch dies wichtig: Anders als wir es bisweilen lesen, ist *vairāgya* allein in Patañjalis Text nicht identisch mit Yoga. Loslassen können oder Gelassenheit gilt dem Yoga Sūtra nicht als die Essenz des Yoga. *Vairāgya* wird vielmehr zusammen mit *abhyāsa* als ein Mittel vorgestellt, das zu einem bestimmten Ergebnis führen soll: *cittavrttinirodhah*. Fortschritt in *abhyāsa-vairāgya* lässt sich also allein daran festmachen, ob sich mein Geist in diese

¹² T.K.V. Desikachar, Über Freiheit und Meditation, Via Nova, 1997, S. 32f

Richtung hin verändert hat; wie sich mein Verständnis, meine Einsicht verbessert hat; ob ich Täuschungen entdecken und vermeiden konnte; wie glücklich oder unglücklich ich bin. Erfolg – das behauptet das Sūtra 1.12 – ist eben nur mit beidem zusammen möglich: Aktivität im Bemühen und dem Vermeiden von *rāga* – also *vai-rāgya*.

Wo aber wäre der Platz für *abhyāsa*, wenn *vairāgya* verstanden würde als Ausschluss jeden Bedürfnisses – also auch des Bedürfnisses nach Yogapraxis und der Erfahrung durch sie? (Ich erinnere an die Rede von der völligen Losgelöstheit.) Wo bliebe das für eine Praxis und Selbstreflexion nötige Engagement, das im Yoga Sūtra bis zum Schluss immer wieder eingefordert wird (etwa im Kapitel 4, Sūtra 27 und 28)? Mit der Deutung von *vairāgya* als einer vollkommene Unberührtheit von jedem Wunsch, jedem Interesse, wörtlich Durstlosigkeit, wie *vairāgya* tatsächlich übersetzt werden kann, würde sich das Yoga Sūtra nicht nur selbst widersprechen, es würde sich seines eigenen Mittels berauben: dem Üben mit Körper, Atem und Geist.



ABER NUN SCHAUEN wir auf das Yoga Sūtra aus unserer heutigen Perspektive, wo Bedürfnisse einfach zum Menschen gehören und sie zu befriedigen Teil seiner Menschenrechte, seiner Würde ist. Menschenwürde ist übrigens ein Begriff, der so in der indischen Tradition überhaupt nicht vorkommt. Also wenn ich mit meinem heutigen Blick davon ausgehe, dass Bedürfnisse unterschiedlicher Art einfach zum Wesen des Menschen dazugehören und ein völliger Verzicht auf Bedürfnisse deshalb einfach Unsinn ist: Was können dann diese Sūtren noch meinen?



WIR BRAUCHEN AUF den direkten Bezug zum Text erst einmal gar nicht verzichten. Wir können weiterhin ganz aus dem Yoga Sūtra heraus fragen: Was steckt denn in dem Begriff *vairāgya*? Und daraus ergibt sich Erhellendes. Ganz wörtlich bedeutet es: ohne (*vai*) *rāga*. Was nun meint *rāga* im Yoga Sūtra? Keineswegs einfach jedes Bedürfnis, jedes Verlangen. Dies wird in der Darstellung von *rāga* im zweiten Kapitel deutlich. *Rāga* wird dort in einen unmittelbaren Zusammenhang mit *avi-*

dyā, der Täuschung, dem falschen Dafür-Halten gestellt. *Rāga* wird nicht einfach als Bedürfnis definiert, sondern als ein Bedürfnis, das sich aus einer Täuschung heraus entwickelt. *Avidyā* ist das Feld, auf dem die übrigen *kleśa* wachsen, heißt es deshalb im Kapitel 2, Sūtra 4. Also ohne Täuschung kein *rāga*.

Ein Verlangen nach sozialer Wärme etwa beruht nicht auf einer Täuschung über die Natur des Menschen sondern auf ihrem Gegenteil. Wir wissen heute, dass eine Nichterfüllung dieses Bedürfnisses dem Wesen des Menschen widerspricht, seine Potentiale zerstört, ihn krank macht. *Rāga* hat viel mehr mit Sucht zu tun als mit Bedürfnis. Oder besser: Wenn wir von *rāga* sprechen braucht es einen Dialog darüber, welches Verlangen angemessen ist und welches nicht.

Rāga ist zum Beispiel das – oft unbewusste – Verlangen danach, mit Hilfe einer regelmäßigen und intensiven Yogapraxis gegen ernsthafte Krankheit gefeit zu sein. Ein solches Bedürfnis ist geprägt von der Täuschung über das Wesen von Krankheit und Blindheit gegenüber der begrenzten Möglichkeiten des Menschen, Einfluss auf ihr Entstehen zu nehmen. Ein ähnliches falsches Dafür-Halten, also ein *avidyā* ist etwa auch die Vorstellung, der Kauf eines Kashmirpullovers könnte den Frust eines Arbeitstags *nachhaltig* kompensieren – und entsprechend wäre ein so entstandener Kaufwunsch *rāga*. Unter *vairāgya* ist dann das Verlieren solcher Art von Sehnsüchten zu verstehen – und dies aus einer entsprechenden Einsicht heraus.



ALSO DOCH EINE Neudeutung von *vairāgya*?



NEIN, VIELMEHR EIN Abklopfen der Bedeutung des Begriffes auf seine praktische Relevanz, und dies mit einem festen Blick auf die wesentlichen Anliegen des Yoga Sūtra. Viele finden es genial und eng mit ihrer eigenen Erfahrung verbunden, wie das Yoga Sūtra beschreibt, was uns immer tiefer in den Yoga führt: Das Aufrechterhalten eines Spannungsbogens zwischen Bemühen, dem Verlangen nach Veränderung, sich Ziele zu setzen einerseits und Lassen-Können andererseits. Sowohl das Bemühen als auch das Lassen-Können lässt

sich so innerhalb menschlicher Maßstäbe verstehen, denen sich auch zu Patañjalis Zeiten niemand entziehen konnte. Es besteht überhaupt keine Notwendigkeit, der vom Theoriegebäude des Sākhya bestimmten Erläuterung des 16. Sūtras im 1. Kapitel zu folgen, um die Aussage des 12. Sūtra zu verstehen. Im Gegensatz zu den Sūtren 13 und 14 über *abhyāsa* ist dieses Sūtra, das einer Ignoranz gegenüber dem stetigen Wandel des Lebensprozesses das Wort redet, einfach wenig erhellend.

Jetzt erst kann die persönliche Auseinandersetzung mit dem Text beginnen, mit *abhyāsa* ebenso wie mit *vairāgya*. Wenn wir uns nämlich in Bezug auf *abhyāsa* dem Ideal des dauerübenden Asketen oder Mönchs verweigern, müssen wir nun selbst das Ideal einer angemessenen Praxis entwickeln und uns darum bemühen, ihm nahezukommen. Welchen Anforderungen hat eine Praxis zu genügen? Welche Erwartungen daran sind realistisch? ... Und wenn wir in Bezug auf *vairāgya* uns nicht hinter dem Glauben verstecken, die beste aller Lösungen ließe sich schließlich dort finden, wo unser Vorstellungsvermögen nicht mehr hinreicht, verlangt dies immer wieder neu konkrete und aktuelle Antworten auf die Frage: Wie viel Gelassenheit ist unter welchen Umständen angemessen? Wovon ich lassen soll erschließt sich dann nur, wenn ich weiß wohin ich eigentlich will.

Solche Fragen sind nun tatsächlich von Gewicht. Ich finde, dass die eigent-

13 Der Begriff kalte Gelassenheit stammt von Karl Philipp Moritz, der ihn Ende des 18. Jahrhunderts in den *Beiträgen zur Philosophie des Lebens* verwendet. Den Hinweis verdanken wir einem wunderbaren Büchlein, das sich von der Ratgeber-Schwemme zum Thema Gelassenheit in seiner Tiefe, Intelligenz und Differenziertheit wohltuend abhebt: Thomas Strässle, *Gelassenheit, Über eine andere Haltung zur Welt*, Hanser 2013. Über die kalte Gelassenheit bei Karl Philipp Moritz heißt es dort (S. 58 f): Sie gilt ihm als der öde Zustand, in dem der Mensch so an der Gegenwart klebt, dass er keine Hoffnungen mehr auf Künftiges nährt und kein Verlangen nach etwas verspürt, das er noch nicht hat, als ein Zustand, in dem das Leben nur mehr als ein träger Strom dahinfließt, dessen langsamen Fluss das Auge kaum erkennen kann. Hoffnung und Verlangen aber vermögen im Gegenzug nicht bloß trübe Stunden aufzuheitern, sondern sie erhalten den grundlegenden Trieb zu Leben. Sobald sie nur eine Minute gänzlich aufhören, gerät unser Leben wirklich in Gefahr.

liche Light-Version des Sūtras nicht in seiner Alltagskonkretisierung besteht sondern vielmehr im träumerischen Parlieren über vollkommenes Ledigsein, dem Wunsch nach einer Abwesenheit jeglicher Erfahrung oder den völligen Stillstand des Geistes. Solches Reden kommt leicht über die Lippen, gerade weil es vor allem aus Worthülsen besteht, die sich nicht im Feuer der Wirklichkeit bewähren müssen.



EINE ERSTE ANTWORT auf die Frage, worin - vom Gesamtkonzept des Yoga Sūtra aus gesehen - eine angemessene Gelassenheit sich unterscheidet von einer kalten Gelassenheit **13** könnte ja dann so aussehen: Das richtige Maß an Gelassenheit – mir selbst, einem Menschen, einer Situation, der Welt gegenüber – zeigt sich daran, dass sie mit einer tieferen Einsicht einhergeht.



JA. NICHT DIE zunehmend größere Durstlosigkeit kann dann mehr als Maß für ein gelungenes *vairāgya* gelten. *Vairāgya* muss statt dessen immer in seiner Funktion als *Mittel* gelesen werden. Als Mittel, das einer größeren Öffnung für die Wirklichkeit dient. Und Erfolg im Bemühen um *vairāgya* lässt sich folgerichtig am besten an der wachsenden Fähigkeit ablesen, mit den eigenen Gefühlen und Gedanken immer angemessener auf diese Wirklichkeit zu reagieren.



ICH WURDE DARAN gerne noch weiter diskutieren, vielleicht auch mit dem Blick auf Patañjalis anderen Begriff von Gelassenheit, nämlich *upekṣā*, den er im Zusammenhang mit der Arbeit an Gefühlen im 33. Sūtra des ersten Kapitels benutzt.



UND ICH BIN noch nicht überzeugt. ▼

Wird fortgesetzt.