

Travelling Yoga



Eine neue Serie:
Gespräche über das
Yoga Sūtra heute

SEIT ÜBER ZWANZIG Jahren diskutieren wir in Berlin fast jeden Mittwoch Vormittag in einem kleinen Kreis von etwa zehn Personen über das Yoga Sūtra von Patañjali. Dabei geht es niemandem um ein akademisches Studium des Textes, alle praktizieren und lehren Yoga. Anfänglich stand dabei im Mittelpunkt, das besondere, von T.K.V. Desikachar vermittelte Verständnis des Textes nachzuvollziehen und auszuloten. Dazu gehörte von Beginn an immer der Versuch, Überzeugungen, Konflikte, Einsichten und Probleme, die uns im Privaten oder bei der Arbeit bewegten, im Licht der Thesen Patañjalis zu reflektieren. Und für jedes Sūtra zu prüfen: Was ist damit gemeint? Was kann ich mit seiner Aussage anfangen? Ist es für mich relevant? Bleibt es mir fremd?

Im wiederholten Durcharbeiten des Textes Sūtra für Sūtra über die Jahre hinweg kreisten die Gespräche in der Gruppe dabei immer wieder um bestimmte Themen: Wie weit tragen die Konzepte des Textes, wenn man persönlich mit Gewalt, Aggression oder Missgunst konfrontiert wird? Wohin kann, wohin soll uns Yoga eigentlich schließlich bringen? Welches Bild vom Menschen, seinen Bedürfnissen, Sehnsüchten, Möglichkeiten und Widersprüchen hat das Yoga Sūtra? Wie weit wollen wir diesem Bild folgen? Was meint das Yoga Sūtra, wenn es etwa von Freiheit, von Leid, von Verstehen und Blindheit spricht? Findet sich im Yoga Sūtra eine Entsprechung für das, was hier unter dem Begriff Spiritualität gefasst wird? Sind wir bei Patañjali mit unserer eigenen Erfahrung von Freiheit oder Leid, von Verstehen oder Blindheit gut aufgehoben? Wo brauchen wir Ergänzungen? Wie gefangen sind wir bei der Begegnung mit dem Text in unserer persönlichen Weltsicht, in unserem westlichen Denken?

Wie sehr lesen wir etwas in den Text hinein ohne es zu merken – vielleicht gerade dann, wenn wir wieder einmal begeistert feststellen, wie hilfreich die Konzepte des Yoga Sūtra sein können, etwa in den Diskussionen über den Umgang mit Gefühlen, über gute Kommunikation, über Glück oder Trauer, über Erziehung oder Verantwortung.

Weil alle in ihrem Unterricht Patañjalis Konzepte vermitteln und diskutieren, beschäftigen die Gruppe auch die extrem unterschiedlichen Übertragungen des Yoga Sūtra. Und entsprechend die Frage nach Texttreue, nach angemessener und unzulässiger Interpretation.

Und schließlich: In welchem Zusammenhang stehen die zentralen Ideen Patañjalis zu Konzepten der Psychologie, Soziologie und Philosophie unserer Zeit? Wie gehen wir etwa mit den Erkenntnissen der neurophysiologischen Forschung um, wenn wir über Patañjalis Vorstellungen vom menschlichen Geist reflektieren?

Ein Ausdruck all dieser Diskussionen findet sich in den vielen seit 1994 in der Viveka erschienenen Artikeln zum Yoga Sūtra.

In diesen langen Jahren des Lebens mit Patañjalis Text sind seine Botschaften für alle in der Gruppe wohl etwas geworden, das die Sozial- und Kulturforscherin Gudrun-Axeli Knapp in einem anderen Zusammenhang als »Travelling Concept« definiert: Konzepte, »die in einer bestimmten theoretischen Richtung oder Disziplin oder einer länderspezifischen Wissenschaftstradition gebräuchlich sind, gehen auf Reisen und werden in anderen Kontexten aufgenommen«¹. Und dabei immer neu gelesen und zwangsläufig verändert – es ist wohl der einzige Weg lebendig zu bleiben.

Genau dies gilt auch für das Yoga Sūtra, das auf eine fast zwei-

tausendjährige Reise zurückblickt. Zuerst in Indien selbst, wo es in so gegensätzlichen Welten wie dem Tantrismus und der hinduistischen Orthodoxie Eingang fand.

Seit etwa 150 Jahren setzt sich diese Reise nun im Westen fort bis heute, wo wir inzwischen alle, die diesen Text nutzen und schätzen gelernt haben, Teil dieser Reise geworden sind. Und damit ein Stückchen daran beteiligt, ob und wie diese Reise weitergeht.

Das Yoga Sūtra also als ein lebendiges und zukunftsfähiges »Travelling Concept«. Deine Beobachtungen, Überlegungen und Thesen lassen sich also heute verstehen als »Travelling Yoga«². Diesen Begriff mit Inhalt zu füllen ist nun das Projekt für eine Reihe von Artikeln in den kommenden Ausgaben von Viveka. Heute wollen wir damit beginnen und zwar mit Hilfe der allerersten Sūtren des Textes. Wir haben dafür die Form eines fiktiven Dialogs gewählt. Sie erinnert an die intensiven Diskussionen in besagter Mittwochsgruppe – und vermittelt hoffentlich auch ein wenig von dem großen Glück, sich über so lange Zeit, so intensiv, in so großer Offenheit und in einem so vertrauten Rahmen mit diesem großartigen Text auseinanderzusetzen zu können.

Imogen Dalmann/Martin Soder

1 (Gudrun-Axeli Knapp in einem Aufsatz über „Veränderungen im Vokabular der Gesellschaftsanalyse“ in: Aulenbacher/Riegraf (Hg.): Erkenntnis und Methode. Geschlechterforschung in Zeiten des Umbruchs, Wiesbaden 2009, S. 309 ff).

Den Hinweis verdanken wir Dr. Andreas Heilmann, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Philosophischen Fakultät der Humboldt-Universität zu Berlin.

2 Leider tragen wir mit diesem Begriff bei zur Vermehrung des ungeliebten neu-deutschen Vokabulars. Uns ist einfach keine gute alt-deutsche Übertragung eingefallen. Vielleicht auch dies ein Ausdruck der heute so intensiven transkulturellen Reisetätigkeiten.

A: Ich hatte kürzlich bei einem Wochenendkurs – alles alte Yogahasen – eine lebhaftige Diskussion über die Frage: Was sind die zentralen Botschaften des Yoga Sūtra? Und wieder einmal stellten wir schnell fest, dass sich weit und breit keine für alle gültige Aussage finden lässt, was Patañjali eigentlich unter Yoga versteht. Dabei heißt es doch bei Patañjali gleich im 2. Sūtra des ersten Kapitels: *Yogaścittavṛttinirodhaḥ* – »Yoga ist das Ausrichten der geistigen Aktivitäten auf Eines und das Halten dieser Ausrichtung.«

B: Genau da fängt das Problem ja an: Das heißt in vielen Yoga Sūtra-Übersetzungen eben völlig anders, ganz oft lesen wir zum Beispiel: »Yoga ist das Beenden aller geistigen Aktivität« – also das genaue Gegenteil! Man wird kaum sagen können: Vielleicht stimmt doch beides!

C: Könnten wir die Frage einfach so formulieren: Was meinte eigentlich Patañjali mit diesem Sūtra? Er hat es doch verfasst.

A: Oder vielleicht: So hat mir das mein Lehrer erklärt, das reicht doch als Grundlage für mein Verständnis!

C: Für den Anfang eines Textstudiums ist das sicher ganz sinnvoll. Aber je näher jemand dem Yoga Sūtra kommt, um so mehr Fragen stellen sich in der Regel. Auch kritische an den Inhalt der einzelnen Sūtren wie er von der Lehrerin, dem Lehrer gegeben wurde. Jedenfalls bei uns hier im Westen ist dies so. In der indischen Tradition dagegen zählt auch heute das erklärende Wort eines Lehrers oft mehr als alles andere. Das hängt eben zusammen mit dem besonderen Verhältnis, mit dem in Indien der Lehrperson begegnet wurde. Für uns taugt dieser ausschließliche Bezug auf die Autorität der Lehrperson natürlich nicht. Selbst im Konfirmantenunterricht sind ja heutzutage kritische Fragen willkommen.

Deshalb kommt man in der Diskussion eben doch schließlich oft zu der Frage, wie hat es denn Patañjali nun wirklich gemeint? Man sucht da viel-

leicht so etwas wie den »echten« Yoga.

B: Wobei aber selbst in der Tradition der Weg hin zu einer immer größeren Unabhängigkeit der Schüler – jedenfalls in der Theorie – durchaus vorgesehen war. Gern wird dort für das Studieren der Sūtren auf die vier nötigen Stufen des Lernens verwiesen: Es beginnt mit (1) *adhyāyana* – das exakte Wiederholen des Gehörten, dann (2) *bodhana* – das Verstehen der Bedeutung, so wie sie der Lehrer zu gegebener Zeit darlegt, aber dann geht es doch weiter mit (3) *ācāraṇa* – das Gelernte in die Praxis umsetzen und schließlich (4) *pracāraṇa* – das Weitergeben dessen, was man gelernt und erfahren hat. Dort gibt es also durchaus Sympathien für die Vorstellung des Yoga Sūtra als »Travelling Concept«, das sich im eigenen Erfahren und Weitergeben verändern könnte.

C: Es haben sich ja schon Viele Gedanken dazu gemacht, wie man mit so einem Text umgehen kann. In alten Zeiten in Indien und heute bei uns. Hierzulande gilt als richtiger Umgang ja oft die Art, wie die Spezialisten, also Indologen, mit Texten umgehen. Da stehen dann zum Beispiel Worttreue und historischer Kontext ganz im Mittelpunkt. In der indischen Tradition spielte dagegen der Blick auf die kulturellen Bedingungen eines Textes überhaupt keine Rolle. Was aber bei der Diskussion des Yoga Sūtra selten fehlt, ist der Verweis auf altherwürdige Kommentare, allen voran der von Vyāsa.

A: Es ist doch aber richtig, einen Text der zweitausend Jahre alt ist, auch aus seinem kulturellen Umfeld heraus zu lesen. Wir können doch nicht so tun, als wäre der Text gleichsam vom Himmel gefallen, ohne jeden Bezug zu der Welt, in der er geschrieben wurde.

B: Ganz sicher. Aber für uns, wo wir mit dem Yoga Sūtra arbeiten, ist dann doch vor allem wichtig: Wo hat die damalige besondere Kultur Patañjalis Feder geführt, wo stellt er Reflexionen über Erfahrungen an, die schlicht menschlich sind und deshalb für uns auch heute noch genau so aktuell und

lehrreich wie damals? Wenn er zum Beispiel im 3. Kapitel darüber spricht, wie jemand lernen kann, über das Wasser zu gehen, dann erinnert das an die gleiche Art von Glauben, der bei uns vor 2000 Jahren eben auch gang und gäbe war und Ausdruck des damaligen Zeitgeistes. Heute aber wird hierzulande solchen Vorstellungen wohl niemand mehr ernsthaft folgen wollen. Auf der anderen Seite können eigentlich alle etwas damit anfangen, wenn Patañjali darüber reflektiert, unter welchen Bedingungen wir in leidvolle Situationen geraten.

C: Das wäre also eine erste wichtige Aufgabe für unseren Umgang mit dem Yoga Sūtra: Was ist dort wesentlich solchen kulturellen Normen und Vorstellungen geschuldet, die für uns heute keinen Sinn mehr machen? Ich finde ja, dieser Aspekt macht nur einen kleinen Teil des Yoga Sūtra aus, der für seine wichtigen Ideen aber kaum Bedeutung hat. Aber das muss man dann Sūtra für Sūtra neu diskutieren.

Und dann sollte man sich auch für jedes Sūtra fragen: Auf welcher Ebene spricht Patañjali hier zu uns? Geht es um die Beschreibung und Deutung einer Erfahrung? Geht es um die Darstellung von Konzepten, um Theorien – zum Beispiel darüber, wie der Mensch, die Welt grundsätzlich beschaffen ist? Geht es um Geschichten, die man sich damals erzählte und an denen kaum jemand zweifelte – auch wenn sie von jemand handeln, der sich angeblich unsichtbar machen konnte wie Harry Potter mit seinem Zauberumhang? Geht es um Regeln der Ethik im menschlichen Miteinander – ein Bereich, von dem man vermuten kann, dass der kulturelle Kontext eine besonders wichtige Rolle spielt? Mit jeder dieser Ebenen müssen wir unterschiedlich umgehen. Bei der Diskussion von Konzepten und Theorien – im Yoga Sūtra gehören dazu zum Beispiel die Ausflüge in das philosophische System des Sāṃkhya – ist intellektuelle Redlichkeit gefragt.

Geht es um Erfahrungen, schauen wir danach, wie es mit unseren eigenen steht. Oder müssen uns darüber klar werden, welche Erfahrungen wir über-

haupt für möglich halten. Und welche für wünschenswert. Geht es um die Ethik, können wir wahrscheinlich kaum anders – und sollten es auch nicht –, als unseren eigenen kulturellen Hintergrund und unsere heutigen Wertvorstellungen zum Ausgangspunkt einer Diskussion zu machen.

B: Ein paar einfache Regeln für die Übersetzung kommen nach dazu, das sagen schon die Alten: Die lexikalische Bedeutung von Wörtern darf nicht verbogen werden. Und jedes Sūtra sollte im Zusammenhang des ganzen Textes gelesen werden. Wenn also Patañjali im ersten Kapitel definiert, was er unter Citta, unserem Geist versteht, dann gilt das auch noch im 4. Kapitel. Und umgekehrt, wenn im vierten Kapitel ein Aspekt von Citta näher erläutert wird, dann hat das auch für das Verständnis von citta im ersten Kapitel Bedeutung. Solche Regeln gibt es in der Sūtratradi-tion ja auch schon seit hunderten von Jahren. Schließlich können wir die bisherigen Kommentare zum Yoga Sūtra nicht einfach ignorieren, allen voran eben den ältesten und wichtigsten, den Vyāsa verfasst hat.

C: Was die Bedeutung der Kommentare angeht, bin ich eher skeptisch. Tatsächlich gibt es ja kein altes Manuskript des Yoga Sūtra ohne Vyāsas Kommentar. Und seine Sicht auf das Yoga Sūtra gilt weithin als die autoritative Darlegung des Yogasystems. Sicher, der Kommentar von Vyāsa hilft oft, ein Sūtra besser zu verstehen oder einzuordnen. Aber die heutige Diskussion über die Kommentare des Yoga Sūtra machen deutlich, wie sehr wir beachten müssen, dass sie von Gelehrten verfasst wurden, deren Interesse am Patañjalis Text vor allem ein intellektuelles war. Vyāsa diskutiert ausgiebig knifflige Probleme des Sāṃkhya, Vijñānabhikṣu tausend Jahre später intensiv die Frage, wie Dualismus und Vedānta zusammenfinden können. Also hier war das Sūtra auch schon eindeutig ein »Travelling Concept«, wenn auch beschränkt auf den indischen Kontinent: Es wurde in einem bestimmten Kontext gelesen und verstanden.

Selbst Krishnamacharya war nicht immer vom Wert des Kommentars von Vyāsa überzeugt, obgleich er ihn insgesamt natürlich hoch schätzte. Er fand zum Beispiel, dass Vyāsas Kommentare zu den Sūtren über Prāṇāyāma nicht aus eigener Praxiserfahrung stammen konnten – Vyāsa spekuliert dort nämlich über Zustände von völligem und andauernden Atemstillstand. Krishnamacharya fand das nicht mit dem Leben vereinbar, ohne Relevanz für die Praxis und deshalb ohne Wert für das Verständnis dieser Sūtren. Und auch für die ersten acht Sūtren des vierten Kapitels fand Krishnamacharya Vyāsas Interpretation unsinnig und ließ sie nicht gelten.

A: Sicher gibt es zur Frage des richtigen Umgangs mit Patañjalis Worten noch viel zu ergänzen und anzumerken. Aber vielleicht sind wir ja jetzt schon gut genug gerüstet, um zurück zum Ausgangspunkt zu kommen: Was sind die zentralen Botschaften des Yoga Sūtra?

(1) Yoga ist citta vṛtti nirodha

Wir haben schon so oft darüber diskutiert, aber es gibt darin immer wieder Neues zu entdecken und zu verstehen: Ich meine Patañjalis Definition von Yoga im zweiten Sūtra des ersten Kapitels. Also noch einmal: *yogaścittavṛttinirodhaḥ*.

B: Versuchen wir doch zu klären, was uns dieses Sūtra sagt und wie wir zurechtkommen können mit den so unterschiedlichen Arten, es zu lesen. Ich schlage mal vor, wir gehen dabei in kleinen Schritten voran. Der erste könnte darin bestehen, so zu übersetzen:

(1) Yoga ist citta vṛtti nirodha.

Über die Bedeutung von citta vṛtti gibt es wenig zu diskutieren. Es sind die Aktivitäten (vṛtti) des Geistes (citta). Im zweiten Schritt hieße es dann:

(2) Yoga ist das nirodha der Aktivitäten des Geistes.

An dieser Stelle können wir festhalten: Was immer auch dieses »nirodha« jetzt heißen mag, Patañjali definiert Yoga als einen bestimmten Zustand unseres Geistes.

A: Und was wir unter »Geist« zu verstehen haben, liefert Patañjali ja in den folgenden Sūtren nach: Unser Geist umfasst die Gesamtheit der Aktivitäten, die zusammen das Erleben eines Menschen ausmachen. Ich erlebe etwas, weil

(2) Yoga ist nirodha der Aktivitäten des Geistes

mein Geist aktiv ist: Ich nehme wahr, ich erinnere, ich stelle mir vor – ich spüre, hoffe, denke, fühle. Manche scheuen vor der Konsequenz dieser Definition von Yoga zurück, deshalb formuliere ich es noch einmal ganz deutlich: Wer immer Yoga nicht von einem bestimmten Zustand des Geistes her definiert, ist sich mit Patañjali nicht einig. Das machen ja auch die noch folgenden fast zweihundert Sutren sehr klar: Alles Bemühen im Yoga dreht sich darum, Einfluss zu nehmen auf die Art und Weise wie mein Geist arbeitet, wie ich fühle, denke, erinnere oder mir etwas vorstelle.

B: Fühlen gehört auch zu meinem Geist?

A: Bei Patañjali ganz sicher. Gefühle wie Leid, Freude, Begierde, Enttäuschung, Erleichterung, all das ortet er eindeutig in dem, was er citta nennt, also im Geist. Es passt nicht zum Yoga Sūtra, zwischen einem Ort der Gefühle in uns und einem der Gedanken zu trennen, wie es hier manchmal gemacht wird. Das geht dann schnell in die Richtung: Im Yoga geht es darum, das Denken mal abzuschalten und sich ganz auf die Gefühle oder die Intuition zu verlassen. Die Gedanken sind dann die bösen

Buben, die immer gleich dabei sind, etwas zu »meinen« und das gilt dann als Wurzel allen Übels. Dagegen haben dann die Gefühle immer recht. Das Yoga Sūtra kennt aber diese Trennung von Gedanken und Gefühlen nicht. Sie sind beide Ausdruck der Aktivität des Geistes. Eigentlich eine ganz moderne Sicht auf den Geist. Ein Neurowissenschaftler würde auch sagen: Sowohl die Gefühle wie auch die Gedanken entstehen am gleichen Ort, nämlich in unserem biologischen Körper, seinem Nervensystem und schließlich eben dem Gehirn als sein Zentrum.

C: Ich würde aber gerne wieder zurückkommen zu unserem Sūtra. Yoga ist also ein nirodha der Aktivitäten des Geistes. Und jetzt wird es eben spannend: Was soll denn nun sein mit dem Geist? Was meint nirodha?

Ich will es einmal so versuchen:

(3) Yoga ist das Kontrollieren der Aktivitäten des Geistes (auf Eines hin), oder so:

(3.1) Yoga ist das Reduzieren (das Beruhigen und Bündeln) der Aktivitäten des Geistes (auf eine Ausrichtung hin).

Dieses »Eine«, so erklärt Patañjali später – vor allem hier im ersten und ganz ausführlich im dritten Kapitel – , kann alles sein, was in unserem Geist Platz hat: Ein Mensch, eine Frage, die Welt, ich selbst.

B: Und hier scheiden sich nun die Geister in der Frage, worum es im Yoga eigentlich geht, wohin wir damit eigentlich kommen wollen und können. Geht

(3) Yoga ist das Kontrollieren der Aktivitäten des Geistes (auf Eines hin)

es – wie hier von Dir vorgeschlagen – um eine Veränderung unserer Wahrnehmung, unseres Fühlens, unseres Denkens... durch eine Veränderung un-

seres Geistes? Oder geht es darum, allen mentalen Aktivitäten ein Ende zu setzen? In diesem Fall würde sich das Sūtra dann etwa so lesen: »Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen aller geistigen Aktivitäten.«

C: Und dann?

B: Dann muss etwas völlig anderes geschehen als in unserem normalen Geisteszustand. Im Yoga sein wäre dann in nichts zu vergleichen mit dem, was wir normalerweise erleben. Und genau darum – so wird dann argumentiert geht es im Yoga: Alles hinter uns zu lassen, was unser Erleben normalerweise ausmacht. Eine völlig neue Ebene erreichen...

A: Ich finde, wer Yoga als ein Ende aller mentalen Aktivitäten versteht, hat neben anderen vor allem zwei Probleme: Wenn es der Geist ist, dem ich alle Erfahrung zu verdanken habe, was soll dann das Loch füllen, das in meiner Erfahrung entsteht, wenn er nicht mehr aktiv ist? Soll Yoga ein Zustand sein, an den sich nichts mehr in mir erinnert? Der ohne eine Spur in mir bleibt? Und wenn nein: Wo findet sich diese Spur?

B: Könnte das nicht das sein, was im Yoga Sūtra als draṣṭṛ oder puruṣa beschrieben wird ?

A: Nein. Was immer wir unter puruṣa verstehen: Die Erinnerung hat bei Patañjali da keinen Platz. Ich will das aber auch gar nicht so philosophisch diskutieren, sondern ganz praktisch:

Was soll denn so toll daran sein, ohne Geist dazustehen? Warum sollte mich das in meinem Alltag glücklicher machen? Und wie? Geht es nicht viel mehr darum, meinen Geist und damit mich so zu verändern, dass er mir hilft, glücklicher zu sein, die Welt und mich besser zu verstehen? Und das ist doch auch das wesentliche Anliegen des Yoga Sūtra. Ständig geht es doch darum, den Geist zum Positiven hin zu verändern.

C: Über die Frage von draṣṭṛ und puruṣa würde ich gerne später noch einmal ausführlicher sprechen, da wäre

doch noch einiges zu diskutieren. Aber für die Frage, was nirodha meint, muss man sich ganz unabhängig davon hier einfach entscheiden. Was glaubt man, wovon das Yoga Sūtra eigentlich spricht: Ist es ein theoretisches Konzept, in dem alles möglich ist: Erfahrung ohne mentale Aktivität, ohne Erinnerung, ohne Gefühl, ohne Veränderung...? Oder spricht das Yoga Sūtra von einer Erfahrung, die wir für möglich halten? So, dass wir sie selbst auch machen können und vor allem auch wollen. Wenn ja, dann ist es an dieser Stelle natürlich auch richtig, zu fragen: Was wissen wir heute, wie Erfahrung zustande kommt? Spätestens jetzt muss das Konzept des Yoga Sūtra auf Wanderschaft gehen und ein Travelling Concept werden.

(3.1) Yoga ist das Reduzieren (das Beruhigen und Bündeln) der Aktivitäten des Geistes (auf eine Ausrichtung hin)

Denn wir sind dann aufgefordert, es einzufügen in unseren Kontext, in unseren Wissenshorizont, in unsere Welt. Und wenn wir dabei zur Überzeugung kommen: Es gibt tatsächlich keine Erfahrung ohne eine Aktivität des Geistes, dann bleibt nur noch ein Schluss: nirodha kann einfach nicht so gemeint sein, dass der Geist zur völligen Ruhe kommt. Weil wir überzeugt sind, dass Patañjali hier von einer möglichen Erfahrung spricht. Andernfalls müssen wir uns damit abfinden, dass in diesem Sūtra eben nicht von einer menschlichen Erfahrung die Rede ist: Das Yoga Sūtra wäre nichts anderes als intellektuelle Spielerei.

A: Für Deine These sprechen doch auch die sehr eindeutigen Ergebnisse von Untersuchungen, in denen gezeigt wurde, dass auch die tiefste Meditation von ausgesucht erfahrenen Mönchen

immer mit einer sehr hohen mentalen Aktivität einhergeht.

C: Ja sicher, aber ich will hier gar nicht so sehr mit der Wissenschaft argumentieren, obwohl das natürlich schon Erkenntnisse sind, denen man sich nur sehr schwer verschließen kann. Mit geht es mehr darum, was beim Verstehen des Yoga Sūtra eigentlich überhaupt einen Sinn ergibt, und zwar sowohl für uns als auch vom Standpunkt des Textes selbst aus. Und das muss sich im Konkreten daran zeigen, wie viel Sinn ein bestimmtes Verständnis von nirodha schließlich ergibt.

Bleiben wir doch einmal bei der Be-

(4) Yoga ist die Fähigkeit, sich frei auf etwas einlassen zu können

deutung von »Kontrolle«, von »Reduzieren und Bündeln«, was ja alles auch lexikalisch in Ordnung geht, also auch als wörtliche Übersetzungen möglich ist. Anders herum formuliert könnte man auch sagen, es beschreibt einen Geist, in dem »nichts drängt«, der sich »nicht unruhig« anfühlt. Und das liegt eben daran, dass ich über eine bestimmte Fähigkeit verfüge, nämlich mich frei und unbedrängt ausrichten, mich wirklich einlassen zu können. Man könnte dann im Verständnis des Sūtras ganz schlicht so fortfahren:

(4) Yoga ist die Fähigkeit, sich frei auf etwas einlassen zu können.

Was aber heißt es denn, wenn ich mich auf etwas ausrichten kann und mit meinem Geist nicht gleich woanders hin springen muss? Es heißt, ich bin in der Lage mich in Freiheit mit etwas zu verbinden. So wie beim Gespräch mit einem Menschen: Bin ich in der Lage, mich wirklich auf mein Gegenüber einzulassen? Meinen ersten, oberflächlichen Eindruck von einem zweiten, richtigeren korrigieren zu lassen? Offen zu bleiben? Mich nicht von vorschnellen Gefühlen und Meinungen drängen zu

lassen? Anzuerkennen, dass ich mich in meiner Wahrnehmung täuschen könnte?

B: Im Gesamtblick auf das Yoga Sūtra fällt ja eines immer wieder auf: Es ist das unermüdliche Wiederholen der Botschaft, dass unsere Arbeit im Yoga vor allem darin besteht, nun jene Kräfte und Prozesse zu erkennen, die eine solche offene und freie Verbindung, ein solches tiefgründiges Einlassen behindern oder zerstören können. Das könnte dann im nächsten Schritt weiterführen zu einer Lesart, die das Anliegen des Sūtras noch deutlicher machen könnte und etwa so klingen würde:

(5) Yoga ist die Fähigkeit, sich in Offenheit auf etwas einzulassen und diese Offenheit auch gegen innere Widerstände und Ablenkungen aufrecht zu erhalten.

(5) Yoga ist die Fähigkeit, sich in Offenheit auf etwas einzulassen und diese Offenheit auch gegen innere Widerstände und Ablenkungen aufrecht zu erhalten

A: Ich frage mich jetzt: Was eigentlich sind die Bedingungen dafür, in dieser Weise auf etwas zuzugehen, zum Beispiel auf eine Frage, ein Gefühl, einen Menschen oder meine eigene Person? Das braucht doch ein wirkliches Interesse und eine Stimmung von Zuewandtheit. Deshalb könnte man nun einen weiteren Schritt machen und sagen:

(6) Im Yoga ist eine Person dann, wenn es ihr gelingt, sich und der Welt in Offenheit zu begegnen und die dafür nötige Zuwendung und das nötige Interesse auch unter schwierigen Umständen aufrecht zu erhalten.

Zugegeben, das sind dreißig Worte

mehr als das Sūtra selbst braucht. Aber wenn ich das höre, spricht mich das ganz anders an, als *yogaścittavṛttinirodhaḥ*. Es ist viel konkreter, ich kann jetzt etwas dazu fühlen. Kann mich fragen, ob ich in diese Richtung gehen will.

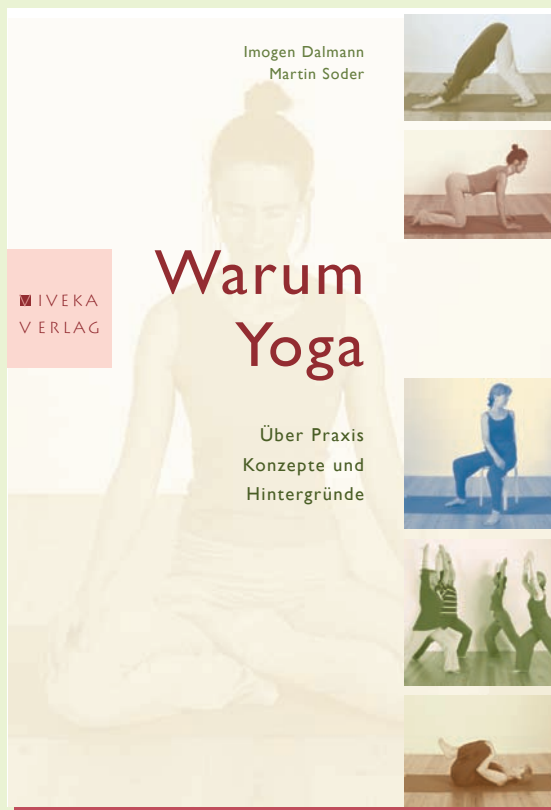
(6) Im Yoga ist eine Person dann, wenn es ihr gelingt, sich und der Welt in Offenheit zu begegnen und die dafür nötige Zuwendung und das nötige Interesse auch unter schwierigen Umständen aufrecht zu erhalten.

Kann darüber diskutieren und reflektieren. Kann es mit meinen eigenen Erfahrungen verbinden. Und natürlich auch immer wieder den Weg zurück gehen von den 34 Wörtern der Version (6) zu den so schönen und schlichten vier Wörtern von Patañjali: Stimmt das so? Ist das noch das Yoga Sūtra, das in den 35 Worten spricht?

B: Ich würde doch gerne noch einmal auf den Kommentar von Vyāsa genau zu diesem Sūtra zurückkommen. Er bietet nämlich einen interessanten Versuch, unterschiedliche Lesarten von nirodha auf einen Nenner zu bringen. Auch wenn ich mit seiner These nicht einverstanden bin, hilft sie vielleicht doch, die Kontroverse um das Sūtra noch besser zu verstehen.

C: Ich glaube, diese Diskussion müssen wir leider auf das nächste Mal verschieben...





Aus dem Viveka-Verlag

In der vierten Auflage:

WARUM YOGA

Über Praxis, Konzepte und Hintergründe

Von Imogen Dalmann und Martin Soder

86 Seiten, kartoniert

mit Zeichnungen und Bildern illustriert

Verfasst ist das Büchlein für Menschen mit Fragen an Yoga. Etwa wenn sie gehört haben, dass es sich lohne, Yoga zu üben. Oder weil sie vielleicht schon einige Zeit Yoga in einer Gruppe üben und sich nun mehr für den Hintergrund dessen interessieren, was sie da tun. WARUM YOGA kann aber auch Yogalernenden Erklärungshilfen an die Hand geben, die auf einfache und verständliche Art in das komplexe Thema Yoga einführen können.

In knapper Form wird dargestellt, was Yoga bedeutet und im Zusammenhang mit Yoga häufig gestellte Fragen werden beantwortet: Welche verschiedenen Übungsmethoden kennt der Yoga? Welche Wirkungen können von einer Yogapraxis erwartet werden? Kann Yoga Krankheiten heilen? Kann Yoga auch schaden? Worin besteht der Unterschied, wenn man in einer Gruppe übt oder allein für sich zu Hause? Was hat Yoga mit Meditation zu tun? Was ist Hatha Yoga? Wie kann Yoga ein spiritueller Weg werden?

In der Diskussion unterschiedlicher Vorstellungen über das Wesentliche einer wirksamen Yogapraxis wird deutlich gemacht, wie Yoga als ganzheitliche Methode verstanden werden kann, warum Yogahaltungen oft besser dynamisch als statisch geübt werden, warum es für Yoga keiner besonderen Gelenkigkeit bedarf, warum es so wichtig ist, die Übungen des Yoga an den Menschen, der sie übt, anzupassen.

WARUM YOGA kostet € 9,50, in der Schweiz CHF 15.-

Bestellungen per internet: www.warumyoga.de

Bestellungen per FAX: 0049.(0)30.21478996

Bestellungen per Post: Viveka-Verlag, Meraner Straße 6, D 10825 Berlin

WARUM YOGA ist natürlich auch über den Buchhandel und bei amazon.de erhältlich!