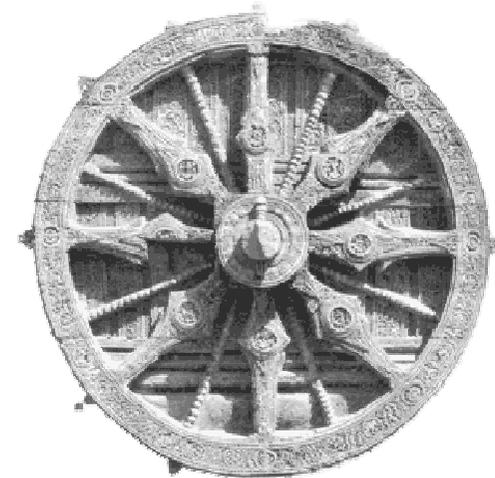


Ingrid Wiltschek

Das Yoga-Sūtra des Patañjali



**Unterrichtsbegleitmaterial
der Yogaschule Tübingen**

Unveröffentlichtes Manuskript - herausgegeben von Ingrid Wiltschek

1. Auflage: Tübingen Mai 2012

© by Ingrid Wiltschek

Schutzgebühr: 3 Euro

Vorwort

Das Yoga-Sūtra des Patañjali ist ein ganz besonderer, wertvoller Text, der in dieser Form nur einmal niedergelegt wurde und uns bis heute als Grundlage des Yoga erhalten geblieben ist.

Die kurzen Sūtras, Merksätze, mit den oft gerafften Anreihungen von manchmal schillernden, mehrdeutigen Worten und Aussagen bieten verschiedene Übersetzungsmöglichkeiten, deren Interpretationen immer subjektiv geprägt sind. Es ist spannend, Licht in diesen Text zu bringen, um ihn für andere verständlich zu machen und zu zeigen, dass diese Aussagen auch heute noch genauso interessant und relevant sind.

Bei mir hat sich das Verständnis für diesen Text im Laufe meiner über 40-jährigen Beschäftigung mit dem Yoga deutlich verändert und vertieft, zum einen durch meine eigenen praktischen Erfahrungen auf dem Yogaweg als auch durch konsequentes Erforschen und kritisches Hinterfragen gängiger Yogapraxis und -literatur.

Seit einiger Zeit stelle ich zu Beginn einer jeder Yoga-Kurstunde einen kleinen Aspekt des Yoga-Sūtra des Patañjali vor und erlebe mit großer Freude, dass das Interesse an den historischen und philosophischen Hintergründen der „Methode“ Yoga in meinen Kursen sichtbar gewachsen ist. Im Folgenden halten Sie nun eine Zusammenfassung wichtiger Gedanken zum Yoga in Händen, die ich für das Verständnis meines Yogaunterrichts für wesentlich halte. Es ist in dieser Form nicht als Buch erhältlich.

Danken möchte ich in bei der Entstehung dieses Heftchens meinen Kolleginnen Silvia Schimmel für die inhaltliche Ergänzung und Helga Hoenen für den sprachlichen Schliff.

Tübingen, Mai 2012

Ingrid Wiltschek

4. Svādhyāya – sich selbst beobachten, erkennen und weiterbilden

Die Sanskritsilbe „sva“ bedeutet „Selbst“ und „adhyāya“ wörtlich übersetzt: „näher herankommen“. Gemeint ist die aufmerksame Selbstbeobachtung, die Erforschung des eigenen Körpers und Geistes, des eigenen Verhaltens und der Möglichkeiten, sich zu verändern und Neues zu lernen. Bewusst wahrzunehmen, was und wie wir etwas tun oder vermeiden, ist Voraussetzung dafür. Deshalb ist es wichtig, dass wir immer wieder inne halten und still werden. Svādhyāya beinhaltet neben der Selbstbeobachtung auch den Aspekt des Studiums und der Weiterbildung, z.B. durch geeignete Literatur, Vorträge, Gespräche.

5. Īśvara praṇidhāna – in eine universelle Ordnung vertrauen

Die wörtliche Übersetzung dieses Begriffes ist: „Hingabe an den persönlichen Gott“. Die tiefere Bedeutung ist nicht an eine bestimmte Religion gebunden. Es geht darum zu erkennen, dass wir ein Teil von allem sind und an die universelle Energie und kosmische Ordnung angeschlossen sind. Unser Beitrag zum Ganzen hat eine Bedeutung: für jeden von uns gibt es reichlich Aufgaben in diesem Leben und es macht Sinn, diese so hingebungsvoll wie möglich zu erfüllen und gleichzeitig offen zu bleiben für den Ausgang unserer Bemühungen.

Yama und Niyama leben

Durch die Auseinandersetzung mit den Yama(s) und Niyama(s) in der Yogapraxis können wir Anregungen bekommen, wie wir auch im Alltag diese ethischen Werte leben können. So entwickeln wir Freundlichkeit und Toleranz uns selbst und anderen gegenüber, finden Vertrauen in die eigenen Wahrnehmungen und Fähigkeiten, üben uns in Gelassenheit, Geduld und Zufriedenheit.

Die fünf Niyamas – in Beziehung zu sich selbst sein

1. Śauca – rein und klar

Der Begriff Śauca – meist mit Reinheit übersetzt – bezieht sich nicht nur auf den Körper, sondern umfasst auch die Klarheit des Geistes und die Harmonie der Umgebung. Eine ausgeglichene Ernährung und angenehme, freundliche Räume, die nicht ablenken, sind für die Yogapraxis förderlich und wirken klärend. Unter solchen Voraussetzungen ist es leichter, „mit sich selbst ins Reine zu kommen“.

2. Saṁtoṣa – zufrieden und genügsam

Saṁtoṣa, die Zufriedenheit, kann entstehen, wenn wir in dem, was uns gegeben ist, Fülle und Reichtum entdecken, es lernen wert zu schätzen und dafür dankbar zu sein.

Wenn wir diese Lebenseinstellung kultivieren, erkennen wir, dass genug für uns da ist und wir nicht noch mehr leisten müssen, um anerkannt und geliebt zu werden.

3. Tapas – Begeisterung und Interesse

Tapas wird wörtlich meist mit Feuer, Hitze oder Glut übersetzt. Es geht darum, „brennendes“ Interesse zu entwickeln und mit Freude und innerer Beteiligung Neues zu erforschen und auszuprobieren. Mit Tapas finden wir viele Möglichkeiten, ein Āsana so zu praktizieren, dass es uns begeistert und herausfordert. Das könnte eine anstrengende Haltung sein, aber mindestens genauso wichtig ist es, dass wir mit Interesse die Möglichkeiten entdecken, die uns eine Übung bietet.

Tapas bedeutet auch Tatkraft, Ausdauer und Disziplin, die wir brauchen, um einen gesunden Lebensstil zu verwirklichen oder Ziele nicht unnötig aufzuschieben.

Das Yoga-Sūtra des Patañjali

Wir wissen nicht genau, ob es den indischen Weisen Patañjali als Person gab und ob er allein der Autor des Yoga-Sūtra war. Vielleicht war es eher eine Gelehrtenschule, die sich auf ihn bezog und die etwa zwei Jahrhunderte vor bis nach Christi Geburt die wichtigsten Gedanken und damals bestehenden Lehren des Yoga in 195 Sūtra(s) (wörtlich: Leitfäden) oder Merksätzen zusammenfasste.

Diese kurzen einprägsamen Sätze wurden in der alten Zeit rezitiert und auswendig gelernt, denn die wenigsten Schüler konnten lesen. Die Aufgabe des Lehrers war es, sie zu interpretieren, damit verständlich zu machen und mit Leben zu füllen.

Das Yoga-Sūtra gilt als früher Versuch, die Herausforderungen des Mensch-Seins zu erfassen und Wege aufzuzeigen, wie wir in Einklang mit uns selbst und unserer Umgebung kommen und zu mehr innerer und äußerer Ruhe und damit Klarheit finden können. Erstaunlicherweise sind diese Überlegungen heute noch so aktuell wie zur damaligen Zeit, so dass sich die meisten heutigen Yogaschulen auf Patañjali beziehen.

Definition von Yoga

Das Wort Yoga kommt von der Silbe „yuj“, was anjochen, verbinden oder zusammenfügen bedeutet. Es geht also darum, im Yoga etwas miteinander zu verbinden. Das kann – wie es manchmal interpretiert wird – die Verbindung des Menschen zu etwas Höherem, Spirituellen, dem Kosmos sein oder auch die Verbindung des Menschen zu sich selbst und seiner Umgebung.

Durch die Yogapraxis kann sich das Bewusstsein verändern und nach und nach wird erfahrbar, wie alles miteinander zusammenhängt: der Körper mit der Atmung, die Atmung mit dem Geist, der Geist mit der Umgebung, die Umgebung wiederum mit den Menschen, die sich darin aufhalten usw. „Alles ist in allem“, ist ein Satz, den Buddha bei seiner Erleuchtung gesagt haben soll. Und Yoga erklärt uns nicht nur, wie alles miteinander zusammenhängt, wir können es auch praktisch erfahren. Yoga ist zugleich Methode, Prozess und Ziel. „Durch Yoga wird der Yoga erkannt“, ist eine uralte Aussage dazu. Wenn wir durch die Yogapraxis zu Konzentration und Ruhe finden, können wir klarer wahrnehmen und ganz bei dem sein, was wir erkennen und erfahren wollen. Das sagt Patañjali gleich in den ersten Sätzen des Yoga-Sūtra aus: „Der Zustand des Yoga beginnt, wenn unser Geist zur Ruhe kommt.“ (PYS I,2).

Abhyāsa und Vairāgya – im Üben loslassen und frei werden

Patañjali schlägt eine besondere Art des Übens vor, die sich in dem Prinzip von „Abhyāsa und Vairāgya“ (PYS I, 12-14) ausdrückt. Abhyāsa bedeutet: praktisches Tun oder Ausführen einer Aufgabe. Erst wenn wir regelmäßig und über einen längeren Zeitraum eine uns angemessene Praxis ausüben, kann sich Erfolg und Veränderung einstellen.

Vairāgya ergänzt Abhyāsa auf ideale Weise. Es wird meist mit Loslassen übersetzt. Gemeint ist damit, dass man sich in der Yogapraxis selbst frei macht von Leistung und schnellem Erfolg. Es nimmt dem Yoga die Strenge und Härte und zeigt, dass gerade durch Loslassen, Freude und spielerische Leichtigkeit Fortschritte möglich sind. So können wir Geduld und Vertrauen in den Yogaweg entwickeln.

Pariṇāma – Veränderung und ständiger Wandel

Das Leben selbst ist ein ständiger Wandlungsprozess. Besonders in der heutigen Zeit ist vieles sehr schnelllebig geworden: Arbeitsverhältnisse sind kurzfristig und ungesichert, Umzüge in andere Orte stehen an, Beziehungen lösen sich häufig wieder auf. Wir wissen nie sicher, wie alles weitergeht. Für diesen ständigen Wandel brauchen wir Kraft, Vertrauen und Flexibilität.

Auch unser alltägliches Leben ist voller Eindrücke und Herausforderungen, auf die wir reagieren müssen. Eine Flut von Reizen wie Geräusche, Bilder, Gerüche, Gefühle und miteinander Vermischtes fordern uns permanent zum Handeln auf und können unsere Kreativität zwar wecken, beanspruchen jedoch Körper und Nervenkraft und ermüden uns auf Dauer.

Pariṇāma nennt Patañjali diese ständig wechselnden Erscheinungsformen und Wandlungen unserer Realität (PYS IV,14). Um dieser Unbeständigkeit besser begegnen zu können, lernen wir in der Yogapraxis Abhyāsa, Ausdauer zu kultivieren, Achtsamkeit für den jeweiligen Augenblick zu entwickeln, damit wir im Sinne von Vairāgya gelassener und ruhiger reagieren können, vor allem wenn Unvorhergesehenes eintritt. Mit Pariṇāma bezeichnet Patañjali auch den positiven Wandel, der sich durch eine regelmäßige und achtsame Praxis einstellen kann.

re zur Verfügung stehenden Kräfte und Zeit für andere Menschen, soziale Projekte und die Umwelt einzusetzen.

Auf die Yoga-Praxis bezogen bedeutet Asteya im Tun alle Energie, die uns gerade zur Verfügung steht, freudig einzusetzen.

Zum Prinzip Asteya gehört auch, den Yogaraum achtsam und rechtzeitig zu betreten, um andere nicht in ihrer Konzentration zu stören.

4. Brahmacharya – sich mäßigen

Oft wird Brahmacharya mit Enthaltensamkeit übersetzt, aber der Begriff Mäßigung ist zutreffender. Es geht bei diesem Yama darum, unsere Lebensenergie bewusst einzusetzen und sie nicht sinnlos zu vergeuden. Alles an Sinnesfreuden, was für unsere persönliche Entwicklung wichtig ist, ist erlaubt – aber eben in Maßen.

In der Āsana-Praxis können wir diesen mittleren Weg üben, indem wir durch gute Ausrichtung unseres Skeletts und die bewusste Einbeziehung physikalischer Kräfte nicht unnötig Energie verschwenden, sondern nur diejenigen Muskeln einsetzen, die für die jeweilige Ausführung des Āsana nötig sind. So kann aus jedem Āsana eine harmonische Erfahrung werden.

5. Aparigrahā – nicht begehren

Dieses Yama erklärt, welche Gedanken und Motive den Taten, wie Stehlen oder Horten vorausgehen. Oft sind es Neid, Unzufriedenheit, Gier und ein Gefühl von Unzulänglichkeit, die Gemüt und Herz vergiften. Dies kann sich durch Vergleich von Leistung, Aussehen und Besitz entwickeln oder man denkt, weniger wert zu sein als andere.

Deshalb ist es gut, sich im Yoga nicht ständig mit anderen zu vergleichen, sondern bei seinen eigenen Empfindungen zu bleiben. Auch Yogalehrende sollten sich bewusst sein, dass ihr besonders gelenkiges oder sportliches Vormachen oder das Hervorheben besonders flexibler Kursteilnehmer bei anderen Begehren oder ein Gefühl der Unzulänglichkeit erwecken kann.

Die fünf Yama – in Beziehung zu anderen sein

1. Ahimsā – gewaltlos

Ahimsā ist ein bedeutendes Schlüsselwort im Yoga. Von ihm lassen sich alle anderen Yama(s) und Niyama(s) ableiten. Es bedeutet wörtlich: „das Nicht-Anwenden von Gewalt“. Wenn wir Ahimsā praktizieren, betrachten wir uns selbst und die ganze Welt mit offenem Interesse, Akzeptanz, Wohlwollen und Mitgefühl. Wenn wir aus dieser Grundstimmung heraus aufmerksam und achtsam handeln, werden wir uns und andere nicht verletzen. Dies lässt sich beim Üben von Yoga-Haltungen und Atemtechniken genauso praktizieren wie im täglichen Leben, im Umgang mit der Familie, den Freunden, allen Lebewesen und der Natur gegenüber.

Als Lehrperson können wir Vorbild sein, indem wir niemand zu extremer Leistung anspornen, sondern Freiraum geben, in dem jeder seine angemessene Form finden kann. Auch in der Art und Weise, wie wir sprachlich Yoga vermitteln, können wir zu einer achtsamen Praxis anregen.

2. Satya – wahrhaftig und aufrichtig

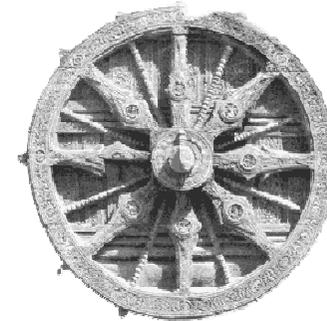
Wahrhaftig sein bedeutet, sich selbst und anderen gegenüber ehrlich zu sein: im Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln. Dies setzt Feingefühl voraus, um sich selbst und andere nicht zu verletzen. Manchmal ist es sogar angebracht zu schweigen.

Während der Yoga-Praxis, besonders im Āsana, können wir lernen, uns selbst gegenüber aufrichtig zu sein, z.B. bei individuellen Einschränkungen. Wenn wir erkennen, dass wir uns zu viel abverlangen und wenn wir Satya ernst nehmen, werden wir uns nicht in eine Haltung hineinzwängen oder „ausharren“, sondern vielleicht eine Stufe zurückgehen und eine angemessenere Form des Āsana(s) praktizieren. In solchen Momenten können wir die „nicht bewertende Haltung“ einnehmen und uns wohlwollend und mit Freundlichkeit begegnen und lernen, unsere Grenzen anzunehmen.

3. Asteya – nicht stehlen - großzügig sein

Asteya bedeutet mehr als nur andere materiell nicht zu bestehlen, es fordert auch auf, großzügig abzugeben und zu teilen und uns auf das zu beschränken, was für unseren Lebensunterhalt wirklich wichtig ist und nicht mehr zu begehren und zu horten, als wir wirklich brauchen. Es bedeutet auch, im Alltag unse-

Der achtfache Pfad



8-speichiges Rad am Sonnentempel in Konarak, Indien

Die Töpfer in den frühen Stadtkulturen Indiens (z.B. Harappa am Indus) gelten als die ersten, die Töpferscheiben im 5. Jahrtausend vor Christi bei der Herstellung ihrer Keramik einsetzten. Möglich ist, dass die Erfindung des Wagenrades etwas später im 4. Jahrtausend vor Christi in Indien erfolgte.

Unser deutscher Name Rad ist vom Sanskrit-Wort für den indischen Wagen „ratha“ abgeleitet und wir finden ihn auch wieder im lateinischen Begriff „rota“.

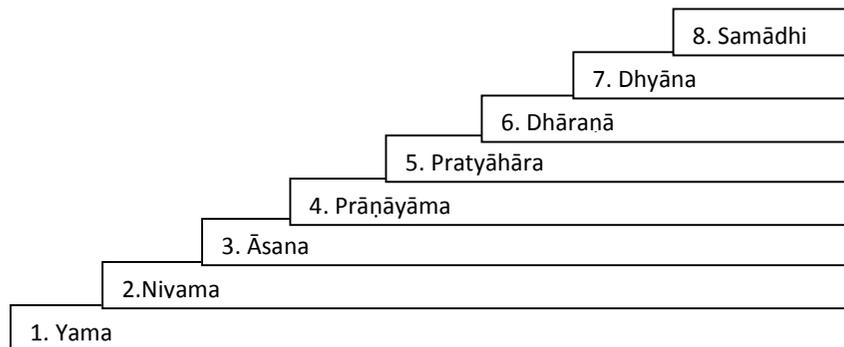
Eines der Kernstücke im Yoga-Sūtra des Patañjali ist der achtfache Pfad oder der Aṣṭaṅga-Yoga, in denen die acht wichtigsten Prinzipien des Yoga beschrieben werden. Sie werden oft als Rad mit acht Speichen dargestellt oder manchmal auch als aufsteigende Treppe.

Das Rad ist ein sehr altes Bild für das Wirken des Karmas, das Schicksal, an das noch heute viele Hindus und Buddhisten glauben. Es wurde und wird als sich drehendes Lebensrad dargestellt und symbolisiert Wiedergeburt und Seelenwanderung. Der äußere Kreis des Rades symbolisiert das Ganze, die große Ordnung, den Kosmos, das Universum, das alles umgibt und zusammenhält. Das Rad ist ständig in Bewegung und braucht eine Nabe, die es zusammenhält. Die Nabe wäre in diesem Fall der Yoga, die Speichen symbolisieren die acht Aṅga(s), Glieder oder Prinzipien, die immer alle beteiligt sind, wenn wir ganzheitlich Yoga praktizieren.

Alle diese Prinzipien beachten wir gleichzeitig, wenn wir versuchen, so umfassend und konzentriert wie möglich bei dem zu sein, was wir tun und wahrnehmen. So können wir einen Zustand erreichen, in dem Körper, Atem und Geist eine Einheit bilden. Auch in einer meditativen Bewegung, ruhigen Haltung und in tiefer Meditation ist dieses harmonische Zusammenspiel erfahrbar.

Die meisten Menschen kommen zunächst über eine besonders verlockende „Speiche“ zum Yoga: sie wollen sich körperlich gesund und beweglich halten und auf der seelischen Ebene ausgeglichener und ruhiger werden. Nach und nach entdecken sie jedoch, dass sich die Wirksamkeit des Yoga erst durch das Zusammenspiel der acht Speichen entfaltet. Yoga ist ein ganzheitliches Prinzip und die Veränderungen (Pariṇāma), die durch Yoga entstehen, können sich dann zunehmend auch auf das Verhalten im Alltag auswirken.

Die Darstellung des 8-fachen Pfads als Treppe:



Die acht Glieder

1. -2. Yama und Niyama – soziale und persönliche Regeln

Die beiden ersten Glieder des achtfachen Pfades sind je fünf ethische Regeln oder eher Empfehlungen, die sich auf den Umgang mit anderen Menschen und auf die persönliche Lebensgestaltung beziehen. Sie werden weiter unten nochmals ausführlicher beschrieben.

3. Āsana – Übungen für den Körper

Das dritte Glied bezieht sich auf Āsana(s), das in der Zeit Patañjalis vor allem aus Sitzpositionen bestanden haben dürften. Aber der Hinweis, dass sie stabil, ruhig und angemessen ausgeführt oder eingenommen werden sollen, lässt sich auch mühelos auf die vielen, geschichtlich später entstandenen Yogahaltungen und –bewegungen übertragen. Die Āsana-Praxis erhält den Körper stabil und flexibel, befreit den Atem, lässt Ruhe im Geist entstehen und führt dazu, dass wir leicht und aufrecht sitzen können.

4. Prāṇāyāma – Übungen für den Atem

Schon früh wurden von den Yogis auf der Suche nach der Lebensenergie Atemübungen entwickelt. Der Atem war für sie direkter Ausdruck des Lebens und ein wichtiges Bindeglied zwischen Körper und Geist. Prāṇāyāma gilt als Tor zur Meditation, denn die geduldige Ausführung der Atemübungen beruhigt und klärt den Geist.

Die bewusste Wahrnehmung des Atems und eine stimmige Atemführung erhöhen die Qualität eines Āsana(s) oder einer Bewegungsfolge und bereiten feinere, meditativere Prāṇāyāma-Übungen vor.

5. Pratyāhāra – die Sinne begrenzen

Das fünfte Glied beschreibt, wie man seine Sinne von den Ablenkungen der äußeren Welt nach innen richten kann. Die Ruhe und Klarheit im Yogaunterricht ist eine Gelegenheit dieses zu üben. So können wir fähiger werden, auch im Alltag den vielfältigen Herausforderungen gelassener und konzentrierter zu begegnen.

6. - 8. Saṁyama – drei Wege zu Frieden und Gelassenheit

Drei weitere Glieder, Dhāraṇā (objektbezogene Meditation), Dhyāna (objektlose Meditation) und Samādhi (Erfahrung des Eins-Seins), beschreiben Möglichkeiten über noch intensivere Konzentration, Innenschau und Meditation zur Erfahrung des Eins-Seins mit Allem zu gelangen und sich so eingebunden in sein unmittelbares Umfeld als Teil des großen Ganzen zu erleben.