

## Der Yogaleitfaden des Patañjali



पातञ्जलयोगसूत्रम्  
pātañjalayogasūtram

# Der Yogaleitfaden des Patañjali

Sanskrit/Deutsch

Übersetzt und herausgegeben  
von Reinhard Palm

Reclam

*Für Reinhard Gammenthaler*

*sanmārgas-ca yogamārgaḥ*

(SSP V.5)



RECLAM TASCHENBUCH Nr. 20466

Alle Rechte vorbehalten

© 2010 Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

Umschlagabbildung: Statue an einem indischen Tempel.

© Jit Lim / Alamy Stock Foto

Satz: Hagedorn medien[design], Stuttgart

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany 2016

RECLAM ist eine eingetragene Marke

der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-020466-5

[www.reclam.de](http://www.reclam.de)

# Inhalt

Erster Abschnitt: Die tiefe Versenkung . . . . .	7
Zweiter Abschnitt: Die spirituelle Übung . . . . .	65
Dritter Abschnitt: Die psychischen Kräfte . . . . .	131
Vierter Abschnitt: Die vollkommene Unabhängigkeit . . . . .	195

## Anhang

Verwendete und weiterführende Literatur . . . . .	241
Zur Aussprache . . . . .	249
Die Grundprinzipien des klassischen Samkhya . . . . .	251
Nachwort . . . . .	253
Index der Sanskritwörter . . . . .	263



Hinweis: Die Wortsegmentierung in der Umschrift dient der rascheren Wiedererkennbarkeit und besseren Nachvollziehbarkeit der einzelnen, meist ungetrennt geschriebenen Satzteile. Aus gleichen Gründen steht im Kommentartext die Stammform der Wörter, soweit eine andere Form dem Verständnis nicht besser dient.

Gängige Sanskrit-Wörter wie Karma, Sutra, Shiva, Upanishaden usw. wurden in die einfache Umschrift gebracht; dabei werden ś und ṣ als »sh« wiedergegeben und diakritische Zeichen weggelassen. In den Fällen, in denen die wissenschaftliche Umschrift bevorzugt wurde, steht der Begriff in der Regel in Kleinschreibung und *kursiv*.

Die Sutras sollen der Reihe nach gelesen werden, jedoch wird empfohlen, bei der Lektüre die Samkhya-Tafel auf S. 251 zu konsultieren.

Ganz besonderer Dank an Gaby Baldinger, Gisela Collazo, Bruno Dietziker, Reinhard Gammenthaler, Manmath L. Gharote, Sandra Groß, Michael Hamilton, Kurt Palm, Laura, Lucas und Pascale Palm, Alfred Pfoser, Claudia Eva Reinig, Christa Scherhauser, Peter Schreiner, Markus Schüpbach, Olive Ssembuze, Stephen Thomas, Christina Waltner, Samira Weber, Reto Zbinden. Fehler sind meine.

प्रथमः समाधिपादः  
prathamah samādhi-pādaḥ

Erster Abschnitt:  
Die tiefe Versenkung





# १ अथ योगानुशासनम्

## 1. atha yoga-anuśāsanam

Wohlan!, die Yoga-Unterweisung.

*atha* heißt in seiner allgemeinen Bedeutung ›jetzt‹, ›von nun an‹, ›alsdann‹ und ist als syntaktisches Anfangssignal dem formelhaften *incipit* im Lateinischen vergleichbar; es leitet ganze Bücher, einzelne Kapitel oder Absätze ein, zeigt aber auch den Beginn systematischer Abhandlungen (*śāstrīya-grantha*) an und hat eine glückbeschwörende Funktion (*maṅgalācaraṇam*). Als Eröffnungspartikel betont *atha* den jetzigen Augenblick und fordert den Schüler zu ungeteilter Aufmerksamkeit auf. Bei Patañjalis Vorhaben geht es zwar um die systematische Darlegung einer bestehenden Lehre (*śāstra*), hier der Yoga-Lehre, als deren mythischer Wissener (*vettā*) der Altvordere (*purāṇāṅgha*) Hiraṇyagarbha gilt (MBh 12.337.60). Jedoch verwendet Patañjali *anuśāsanam* anstelle von *śāstra*. Damit weist er auf den doppelten Sinn des Yoga als Disziplin hin, der Fachwissen mit Übungspraxis vereint, denn mit der Vorsilbe *anu-* wird das ›nach‹ einer Lehre und das ›der Reihe nach‹ im Sinne von Übungsschritten unterstrichen, wie sie mündlich von Lehrer zu Schüler weitergegeben werden. Daran, dass Yoga Disziplin ist, lässt Patañjali allein schon durch seinen apodiktischen Nominalstil keinen Zweifel: *yoga* (von der Wurzel  $\sqrt{yuj-}$  kommend) heißt ›Anschirung‹, ›Zusammenjochung‹, ›Vereinigung‹, ›Auflösung‹. Traditionell ist Yoga die Anschirung der Einzelseele (*ātman*) an die Allseele (*brahman*). Diesem Einigungszustand gehen viele Anjochungen voraus, deren Zweck die Selbstbefreiung aus der Tatenverkettung (*karman*) ist. Insofern wird Yoga zu Recht als »Disziplin der Freiheit« (Stoler Miller 1998) bezeichnet.

## २ योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

### 2. yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ

Yoga [ist] das Stillstellen  
der Bewusstseinsbewegung[en].

Aus dieser fundamentalen Definition von Yoga wird der ganze Leitfaden (*sūtra* heißt wörtlich ›Faden‹) entwickelt. Allerdings birgt diese Definition ihrerseits einen Begriff, den Patañjali nicht weiter definiert, obwohl er sonst mit Definitionen nicht geizt: *citta*. *cit-ta* ist das substantivierte Partizip aus der Wurzel  $\sqrt{cit}$ - und deckt ein ganzes Spektrum an psychischen Vorgängen ab wie ›wahrnehmen‹, ›bewusst machen‹, ›den Geist richten auf‹, ›gedanklich beleuchten‹.

Interessanterweise fehlt in den topologischen Schemata (den *tattva*-Aufzählungen) sowohl der klassischen Samkhya-Philosophie als auch des späteren Tantra der Begriff des *citta* als eigenes Prinzip ebenfalls. Bemerkenswert ist dies deshalb, weil der psychische Apparat mit seinen Hauptbestandteilen Verstand (*manas*), Ich-Bewusstsein (*ahaṃkāra*, wörtlich: Ich-Macher), Vernunft (*buddhi*) bereits seit den Upanishaden eine eingängige Repräsentation erfuhr. Im Gleichnis des fünfspännigen Wagens wird die Seele (*ātman*) mit ihren Organen (*karāṇa*) als Herr des Körperwagens dargestellt: »Wisse, die Seele (*ātman*) ist der Wagenherr, der Körper (*śarīra*) der Wagen; wisse, die Vernunft (*buddhi*) ist der Wagenlenker, und der Verstand (*manas*) sind die Zügel. Die Sinneskräfte (*indriyāṇi*) sind die Pferde, heißt es, und die Sinnesobjekte (*viṣayāḥ*) ihre Straßen ...« (KUp III.3 f.).

*citta* kann somit als Sammelbegriff für Verstand, Ich-Bewusstsein und Vernunft betrachtet und mit den im Deutschen ähnlich diffusen Begriffen ›Geist‹ oder ›Bewusstsein‹ wiedergegeben werden. In ihrer Bedeutung als ›empfindende Wahrnehmer‹ und ›Träger mentaler Vorgänge‹ überschneiden sich diese beiden Begriffe weit-

gehend. Den Ausschlag für die Verwendung des Wortes ›Bewusstsein‹ geben mehrere Erwägungen: ›Bewusstsein‹ ist profaner, d. h. theologisch oder metaphysisch kaum befrachtet; es hat einen handwerklichen Charakter und hält den Weg in beide Richtungen offen: zur ›lichtvollen‹ Bewusstheit und zum ›dunklen‹ Unbewussten. Somit ist das Bewusstsein (*citta*) in seinem ganzen Spektrum von der sinnbehafteten Denkkraft bis zur rein geistigen Bewusstheit Arbeitsgebiet und Instrument des Yoga in einem.

Das Wort *vr̥tti* im dreiteiligen Kompositum *citta-vr̥tti-nirodhaḥ* bezeichnet Veränderungen jeglicher Art, die totale Umkehrung (den Aufruhr), das Kräuseln (etwa auf der Wasseroberfläche) sowie das mechanische Funktionieren (Fließen). Jedenfalls ist mit diesen Vorgängen etwas verbunden, das als reine Bewegung registriert und nicht weiter bewertet wird. Als psychische Tätigkeiten sind die *vr̥ttis* Verhaltens- und Funktionsweisen des Bewusstseins und schließen sämtliche Gedanken-, Bilder- und Gefühlsbewegungen mit ein, ja, das Bewusstsein erscheint als Bewegung schlechthin.

Diese Bewegung wird durch den Yoga angehalten, zur Ruhe und zum Stillstand gebracht: *nirodhaḥ*. Auf welche Weise das Zum-Stillstand-Bringen vor sich geht, scheidet die Schulen: Geschieht es gewaltsam, so dass man füglich von einem Unterdrückungs-yoga spricht, oder mit Milde? Ab dem Ende des 19. Jahrhunderts propagierten Neohinduisimus und Theosophie die Trennung in einen »milden, geistigen« Raja-Yoga (den man Patañjali zuschrieb) und einen »harten, körperlichen« Hatha-Yoga, den man als gefährlich einstufte. Eine solche Trennung lässt sich jedoch weder aus Patañjali noch aus den mittelalterlichen Hatha-Yoga-Schriften (HYP, SS) herleiten: diese betrachteten den Raja-Yoga als die höchste Stufe ihrer Disziplin.

Das aus der Wurzel  $\sqrt{rudh}$ - gebildete *nirodha* ist das ›Ein-sperren‹, ›Festmachen‹, ›Anhalten‹ und hat durchaus eine zupackende, jegliche Bewegung blockierende, arretierende Bedeutung: Stillstellen.

### ३ तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्

#### 3. tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam

Dann [erfolgt] das Feststehen des Seher's im Eigenwesen.

*tadā* heißt ›dann‹, ›zu diesem Zeitpunkt‹ und bezieht sich auf den vorher erwähnten *nirodha*-Zustand. Das Feststehen (*avasthāna*) nimmt somit direkt auf die Metapher des Stillstehens Bezug. Um feststehen zu können, muss zuvor angehalten und stillgestanden werden. Wortbildungen aus der Wurzel  $\sqrt{sthā}$ - (›stehen‹) spielen im Yoga eine große Rolle, nicht nur statisch, sondern auch ethisch im Sinne von Standhaftigkeit.

Wer ist der Seher? Zunächst ist *draṣṭr* derjenige, der sieht, grammatikalisch ein *nomen agentis* aus der Wurzel  $\sqrt{dṛś}$ - (›sehen‹), weiter derjenige, der gut sieht, so dass er die Fähigkeit hat, zu prüfen, zu entscheiden (z. B. in einem Gerichtsstreit) und zu unterscheiden. Somit könnte der ›Seher‹ einerseits das Bewusstsein in seinem vollkommen angehaltenen Zustand sein, andererseits eine das Bewusstsein übersteigende Instanz. Im letzten Fall ›spiegelt‹ der Seher das Bewusstsein, weshalb er oft mit dem *puruṣa* der Samkhya-Philosophie gleichgesetzt wird, dem reinen Geist, dem höchsten Selbst, das unwandelbar und unsterblich ist, völlig unbeteiligt und ohne jegliche Aktivität, eine transzendente Einheit. *puruṣa* heißt wörtlich ›Mann‹, ›Urmensch‹ und steht im krassesten Gegensatz zur weiblichen *prakṛti*, der uranfänglichen Materie oder Natur, die voller Dynamik ist. *svarūpa*, wörtlich die eigene (*sva*) Form (*rūpa*) oder ›Selbstgestalt‹, findet nicht nur auf den Menschen Anwendung, sondern auch auf Dinge, und definiert ihre Unverwechselbarkeit. Das ›wahre Wesen‹ des Menschen besteht weder in den äußeren Aktivitäten noch in den inneren Bewegungen, sondern im absoluten Stillstand.

## ४ वृत्तिसारूप्यमितरत्र

### 4. vṛtti-sārūpyam-itaratra

Andernfalls [herrscht] Bewegungsgleichheit [zwischen dem Seher und dem Bewusstsein].

*itaratra*, ›andernfalls‹, ›zu einem anderen Zeitpunkt‹, leitet die negative Definition oder Situation ein, um den Vorgang von der anderen Seite zu beleuchten: Wenn die absolute Ruhe nicht feststeht, so heißt das, dass immer noch Bewegung geschieht. So tautologisch das klingen mag, so nachdrücklich lenkt Patañjali das Augenmerk auf *alles*, was Bewegung (*vṛtti*) ist. Zugleich sensibilisiert er uns dafür, *was* alles Bewegung ist. Jegliche Aktivität ist Bewegung, jegliche Regung ist Bewegung. Aktivität ist auch das Sehen des Sehers. Diese besteht in der Bewegungsgleichheit: *vṛttisārūpya*. Wörtlich heißt *sārūpya* ›Gleichgestaltigkeit‹, ›Identität‹. Solange der Seher sich also mit dem Gesehenen identifiziert, herrscht Bewegung: Die Identifikation mit der Bewegung (*vṛttisārūpya*) ist das blanke Gegenteil vom Zustand des Eigenwesens (*svarūpāvasthāna*). Konkreter lässt sich dieser Vorgang auf der psychologischen Ebene veranschaulichen: Regungen wie Kummer, Freude, Lüsterheit färben unser ganzes Wesen ein: »Ich« fühle mich bekümmert, froh, lüstern und nehme sogar meine Welt als kummervoll, freudig, lustvoll wahr. Vor diesem Hintergrund versteht man die Deutungsschwankungen des *draṣṭṛ*-Begriffs zwischen *puruṣa* und jenem *citta*, dem die Nicht-Identifikation gelingt. Strenggenommen ist der *puruṣa* von keinerlei Bedingungen abhängig, und wenn er etwas ›sieht‹, dann so, wie ein Spiegel ›sieht‹. Daher liegt es nahe, den *draṣṭṛ* als denjenigen Seher zu deuten, der das Bewusstsein von einer ruhigen Warte aus zu betrachten vermag.

## ५ वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः

### 5. vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭa-akliṣṭāḥ

Die Bewegungen [sind] fünffach, leidvoll [und] nicht-leidvoll.

Fünf Arten (*pañcatayyaḥ*) von Bewegungen werden dem Bewusstsein zugeschrieben. Warum fünf, wenn es nur darum geht, diese Bewegungen anzuhalten? Das Zählen hat einerseits mnemotechnische Gründe, und die Fünzfzahl spielt auch in der Samkhya-Philosophie eine wichtige Rolle (fünf Sinne, fünf Elemente usw.). Gleichzeitig sind Zählen und Zuordnen schon ein erster Schritt, die Vielzahl der Bewegungen »in den Griff« zu kriegen. Ihre Qualifizierung als leidvoll (*kliṣṭa*) und nicht-leidvoll (*akliṣṭa*) unterstützt diesen Domestizierungsvorgang dahingehend, dass die leidvollen durch die nicht-leidvollen gezügelt werden können.

Obwohl »leidvoll und nicht-leidvoll« bereits auf eine Relativität hinweisen, werden explizit keine »freudvollen« Bewusstseinsbewegungen erwähnt. Mit *kliṣṭa* – von der Wurzel  $\sqrt{\text{kliṣ-}}$ , »leiden«, »Schmerzen fühlen«, »quälen«, »belästigen«, herkommend – führt Paṭāñjali einen zentralen Begriff der Karma-Lehre ein, der uns als *kleṣa*, »Makel«, »Plage«, »Pein«, »Befleckung«, »Verlockung«, »Reizung« wiederbegegnet wird. In Anbetracht der bisherigen Sutras gibt es gar keine Bewusstseinsbewegung, die nicht leidvoll wäre, da Bewegung an sich dem Eigenwesen widerspricht. Dem Kommentator Vyāsa zufolge finden die nicht-leidvollen Bewegungen in den Intervallen der leidvollen statt. Die nicht-leidvollen Bewegungen verfügen über ein klareres Unterscheidungsvermögen als die leidvollen und können gleichsam helfen, den Weg in Richtung *puruṣa* einzuschlagen.

## ६ प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः

### 6. pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayāḥ

[Diese sind:] Richtige Erkenntnis, Irrtum, Einbildung, Tiefschlaf, Erinnerung.

*pramāṇa* – zusammengesetzt aus *pra-*, ›hervorragend‹, ›überaus‹, und *māna*, ›Ermessen‹ oder auch ›Beweis‹, von der Wurzel  $\sqrt{mā-}$ , ›messen‹ – heißt wörtlich ›vollkommenes Maß‹ und als philosophischer Fachausdruck ›richtige Erkenntnis‹. Das Gegenteil davon sind die falsche Erkenntnis, das Fehlgehen oder der Irrtum, die in dem Wort *viparyaya* als ›verkehrt herum gehen‹ zusammengefasst sind (gebildet aus der privativen Vorsilbe *vi-*, ›ver-‹, ›ent-‹, ›weg-‹, der Präposition *pari-*, ›herum‹, ›rund‹ und dem finalen *-aya* von  $\sqrt{i-}$ , ›gehen‹). Während *viparyaya* eindeutig negativ konnotiert ist, deckt *vikalpa* das Spektrum von Vorstellung, Einbildung, Phantasie, Illusion bis zum begrifflichen Annehmen oder Imaginieren ab (die Wurzel  $\sqrt{kl̥p-}$  oder  $\sqrt{k̥lp-}$  heißt ›übereinstimmen‹, ›anpassen‹). Obwohl man *vikalpa* auch neutral und legitim als ›Begriffsbildung‹ bezeichnen könnte, gibt die Vorsilbe *vi-* den Ausschlag für ›Einbildung‹. Dass auch *nidrā*, der tiefe Schlaf, als Bewusstseinsbewegung aufgefasst wird, mag in diesem Zusammenhang am meisten erstaunen, wird jedoch von Patañjali später erklärt. *smṛtayāḥ* ist die Pluralbildung von *smṛti*, was ›Erinnerung‹ heißt. Grammatikalisch koordiniert die pluralische Flexion des letzten Gliedes dieses kopulativen Kompositums (*dvandva*, ›das Paar‹) mehrere (ab zwei aufwärts) gleichberechtigte Glieder, die man durch »und« oder Komma auflösen kann.

In den nächsten fünf Sutras folgen die Definitionen der einzelnen Arten von Bewusstseinsbewegung, der *citta-vṛttis*.

## ७ प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि

### 7. pratyakṣa-anumāna-āgamāḥ pramāṇāni

Richtige Erkenntnisse [sind] Sinneszeugnis, [logische] Ableitung, [heilige] Überlieferung.

Richtige Erkenntnisse (*pramāṇāni*) kommen auf drei Wegen zustande: erstens durch die empirische Erfahrung oder die sinnliche Wahrnehmung; *pratyakṣa*, gebildet aus *prati-*, ›gegen‹, ›zu‹, ›vor‹, und *akṣa*, ›Auge‹. Das Auge, als dominierendes Sinnesorgan, steht oft für die Sinne im allgemeinen. Zweitens durch logische Ableitung oder Schlussfolgerung; *anumāna* heißt wörtlich ›Nachmessen‹ oder ›Nachweisen‹. Drittens durch zuverlässiges Zeugnis: *āgama*, gebildet aus der Vorsilbe *ā-*, ›zu‹, ›hin‹, und *gama*, ›das Gehen‹, ›der Lauf‹, ›Verlauf‹, ist das Auf-uns-Gekommene, die Überlieferung. *āgama* lässt sich neutral als ›authentisches Zeugnis‹ übersetzen und hat einen hinreichenden Wahrheitsgehalt, welcher mit dem Alter seiner Überlieferung zunimmt, denn die Ahnen – vertrauenswürdige Autoritäten – würden nicht weitergeben, was nicht wahr ist. *āgama* wird darum auch oft als Ahnenspruch (*āpta vākya*) bezeichnet, aber sehr selbstverständlich auch als Sammelbegriff für die heilige Überlieferung (*śruti*, *smṛti*) gebraucht. Im Shivaismus sind die *āgamas* die Lehrdialoge Shivas.

Kann das Bewusstsein (*citta*) überhaupt richtig erkennen, und sind diese drei Wege nicht letztlich Umwege? Gewiss kommen diese Erkenntnisse auf dem Weg von Erfahrungen zustande. Das Wort *pramāṇa* mag daher nicht zufällig gewählt sein, da sein Bestandteil *māna*, ›das Ermessen‹, ist. Dieses setzt einen Maßstab voraus, mit dessen Hilfe das ›menschliche Ermessen‹ richtig von falsch unterscheidet. Die ›andere‹, die yogische Wahrnehmung, heißt *yogipratyakṣa*.



## ८ विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्

### 8. viparyayo mithyā-jñānam a-tad-rūpa-pratiṣṭham

Irrtum [ist] falsches Wissen, gegründet auf [etwas, was]  
nicht diese Form [hat].

*atadrūpa*, gebildet aus *a-*, ›nicht‹, *tat-*, ›seine‹, ›diese‹, und *rūpa-*, ›Form‹, ›Gestalt‹, heißt wörtlich ›nicht seine/diese Form‹ oder ›Nicht-Entsprechung‹ und bezieht sich auf das wahrgenommene Objekt. Mit *tadrūpa* (›diese Form‹) könnte zudem weniger die äußere Form gemeint sein als vielmehr das Wesen der Sache. Doch, egal in welchem Grad, das Wissen über diese Sache entspricht ihr nicht, und somit ist es ein falsches (*mithyā*) Wissen (*jñānam*). Es ist nicht das Objekt, das dem Wissen nicht entspricht, sondern das Wissen, das dem Objekt nicht entspricht. Dies ist ein erster Hinweis darauf, dass Patañjali eine objektive Realität annimmt.

Das klassische Beispiel für den hier definierten Irrtum ist die Missdeutung des Seils. Man sieht ein Seil und hält es für eine Schlange. Das Objekt, das Seil, wird zwar mit den Augen gesehen, aber mit einer Schlange verwechselt. Dem falschen Wissen gehen immer solche Fehldeutungen voraus, erst dann gründet es sich auf diese und bleibt sogar darin stecken (*pratiṣṭham*). Daraus entsteht – analog wie bei der richtigen Erkenntnis – sowohl eine falsche Schlussfolgerung (*anumāna*) als auch eine falsche Zeugenschaft (*āgama*). *atadrūpa* wäre dann eine Verneinung des Inhalts von Sutra I.7.

Wenn *mithyā* oft im Sinn von ›Verblendung‹ oder ›Illusion‹ der ›eigentlichen Wahrheit‹ (z. B. dem *brahman* oder dem *dharmā*) gegenübergestellt wird, so geschieht dies auf einer Ebene jenseits des ›menschlichen Ermessens‹. Patañjali siedelt seine Definition jedoch auf dieser ›realen Ebene‹ an.

## ९ शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः

9. śabda-jñāna-anupātī vastu-śūnyo vikalpah

Einbildung [ist] die Folge von Wort-Wissen, bar jeder Realität.

Die Einbildung (*vikalpa*) spielt sich ausschließlich im Bewusstsein ab. Eine objektive Grundlage hat sie nur insofern, als sie zwei oder mehrere Dinge aus der Wirklichkeit (*vastu* heißt sowohl ›Ding‹ als auch ›Realität‹) zu einem Phantasieprodukt zusammenbringen kann, welches aber entweder ein Widerspruch in sich ist oder in der Dingwelt als Leerstelle (*śūnya*) vorkommt. Es ist daher bloßes Wortwissen (*śabdajñāna*) und somit hohles Geklingel, Folge (*anupātī*) aus einem verbalen Konstrukt, das nach Wissen aussieht. Traditionelle Beispiele hierfür sind das Horn des Hasen (*śaśaśṛṅga*) oder der Sohn einer unfruchtbaren Frau (*vandhyāpūtra*). Das Horn des Hasen ist ein reines Phantasieprodukt, das man sich vorstellen, ja sogar zeichnen kann; der Sohn einer unfruchtbaren Frau jedoch ist schlichtweg unmöglich. Wenn eine Frau unfruchtbar ist, kann sie keinen Sohn haben. Und doch kann man den sprachlichen Ausdruck konstruieren.

Mit diesem Sutra warnt Patañjali auch davor, Erkenntnis nur durch Worte zu suchen, ohne dass man ihren Realitätsgehalt überprüft. Dieses Verfangensein im Wort-Wissen unterscheidet die Einbildung vom Irrtum. Ja, der Kommentator Vyāsa stuft *vikalpa* sogar unterhalb von *viparyaya* ein, da das Bewusstsein sogar angesichts der abwesenden Realität *ṛttis* erzeugt, arbeitet, Begriffe bildet, phantasiert, grübelt und schwelgt.

## १० अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा

### 10. abhāva-pratyaya-ālambanā vṛttir-nidrā

Die Tiefschlaf-Bewegung [ist] gestützt  
auf die Vorstellung des Nicht-Seins.

*pratyaya*, zusammengesetzt aus *prati-*, ›gegen‹, ›zu‹, und *aya* von  $\sqrt{i}$ -, ›gehen‹, erinnert an das ›Be-greifen‹ im »Begriff« oder das ›Erfahren‹ in der »Erfahrung« und heißt auch ›Glaube‹, ›Überzeugung‹, ›Vorstellung‹, ›Annahme‹. Verfestigungen wie *idée fixe* oder »Vorurteil« kommen dem Inhalt von *pratyaya* ebenfalls nahe. Die Übersetzung als ›Vorstellung‹ transportiert sowohl den prozessualen als auch den verfestigten Charakter dieses Wortes. Vorstellung wovon? Von *abhāva* (*a-*, ›nicht‹, und *bhāva*, ›Sein‹, von der Wurzel  $\sqrt{bhū}$ -), dem ›Nicht-Sein‹, der ›Abwesenheit‹. Der Tiefschlaf (*nidrā*) ist gegründet (*ālambanā*) auf die Vorstellung des Nicht-Seins. Viele Funktionen scheinen im Tiefschlaf ›ausgeschaltet‹: die Sinne, das Ich-Bewusstsein, die Denkkraft (Verstand), die Erkenntniskraft (Vernunft), gleichsam der gesamte psychische Apparat und damit die Umgebung des Körpers, ›Zeit‹ und ›Raum‹. Das Nicht-Sein kann sowohl das eigene Nicht-Sein als auch das Nicht-Sein der psychischen Inhalte meinen. Der Tiefschlaf kommt auf den ersten Blick dem *nirodha*-Zustand sehr nahe, doch Patañjali definiert auch die *nidrā* als *vṛtti*, Bewusstseinsbewegung. Ja, es ist die einzige der fünf Arten, in deren Definition er das Wort *vṛtti* noch einmal eigens anführt. Der Tiefschlaf ist also kein Zustand des Bewusstseins, sondern eine von dessen (fünf) Bewegungsarten, d. h., es sind auch im Tiefschlaf immer noch ›Wellen‹ vorhanden. So lautet ein Spruch: Ein Tropf, der in den Tiefschlaf (*nidrā*) verfällt, kommt als Tropf wieder heraus. Ein Tropf, der die Versenkung (*samādhi*) erlangt, geht als Weiser daraus hervor.

## ११ अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः

### 11. anubhūta-viṣaya-asampramoṣaḥ smṛtiḥ

Erinnerung [ist] das nicht-vollständige Verschwinden wahrgenommener Dinge.

Dass noch irgendeine Art von Tätigkeit des *citta* im Tiefschlaf stattfindet, zeigt gemäß Vyāsa der Moment danach. Hat man gut geschlafen, ist der Geist klar und der Körper frisch; hat man schlecht geschlafen, ist der Geist dumpf, und die Glieder sind schwer. Hätte keinerlei Tätigkeit im Tiefschlaf stattgefunden, wäre das Bewusstsein unverändert, und man könnte sich nicht daran erinnern. Die Erinnerung (*smṛti*) umfasst also den Tiefschlaf und – rückblickend – alle anderen *vṛtti*-Arten: man kann sich einer richtigen Erkenntnis, einer falschen und einer Einbildung erinnern. Doch lenkt Patañjali in seiner Definition dieser fünften *vṛtti* das Augenmerk auf die Dingwelt, *viṣaya*, die durch die Sinne wahrgenommen wird. *viṣaya* heißt ›Ding‹, ›Objekt‹, ›Gegend‹, ›Gut‹, ›materielle Welt‹, ›Wirkungskreis‹. Das Wort wird hergeleitet entweder von der Wurzel  $\sqrt{viṣ-}$ ,  $\sqrt{veṣ-}$ , ›agieren‹, ›handeln‹, ›ausdehnen‹, oder aber aus der Vorsilbe *vi-*, ›ver-‹, und der Wurzel  $\sqrt{si-}$ , ›binden‹, rekonstruiert. Dinge sind ausgedehnt und sie binden das Bewusstsein, das sich, so ebenfalls Vyāsa, wie ein Magnet durch deren Nähe mit Energie auflädt, ›verbindet‹. *anubhūta* – aus *anu-*, ›nach‹, und *bhūta-* von der Wurzel  $\sqrt{bhū-}$ , ›werden‹, gebildet – heißt wörtlich das ›Nachgewordene‹. Es ist das, was von einem Ding als Wahrnehmung bleibt. *asampramoṣaḥ* enthält das Wort *moṣa*, ›das Gestohlene‹, und bezeichnet das, was nicht vollständig gestohlen wird. Der Dieb wäre in diesem Fall die Zeit, und so heißt dieses Wort auch ›Verwelken‹, ›Dahinschwinden‹. Die Zeit gehört per Definition zur Erinnerung, und sei es nur das kleinste Intervall.

## १२ अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः

### 12. abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhah

Dieses Stillstellen [der fünf Bewusstseinsbewegungen erfolgt] durch Übung und Loslösung.

Wir können also nun die Definition präzisieren: Yoga ist das Stillstellen von richtiger Erkenntnis, Irrtum, Einbildung, Tiefschlaf, Erinnerung. Und wodurch? *abhyāsavairāgyābhyām* ist die Dualform (Zweizahl) im Instrumental: das Stillstellen jener Bewusstseinsbewegungen geschieht durch *beide*, nämlich Übung (*abhyāsa*) und Loslösung (*vairāgya*). Es gibt kein Entweder-Oder zwischen Übung und Loslösung (*ubhaya-adhīna*). *abhyāsa*, gebildet aus der Präposition *abhi-*, ›hin‹, ›zu‹, ›auf‹, und *āsa* von der Wurzel  $\sqrt{as-}$ , ›sich konzentrieren auf‹, ›werfen‹, ›üben‹, ›hinzufügen‹, ›vervielfachen‹, heißt Übung mit dem Fokus auf Wiederholung. Der Begriff wurde in der Folge zu einem technischen Terminus für das Bestreben des Geistes, im unveränderten Zustand der Reinheit zu verharren. Das nähme hier gleichsam das Ergebnis vorweg. *vairāgya* kombiniert die privative Vorsilbe *vi-* mit *rāga*, ›Leidenschaft‹, ›Begierde‹, ›Anhaftung‹. In *rāga* klingt das Rasen und Rotwerden vor Liebesglut sinnlich mit: Es kommt von der Wurzel  $\sqrt{rañj-}$ , ›erröten‹, ›glühen‹, ›verliebt sein‹. Jakob Wilhelm Hauer (1958) übersetzt *vairāgya* attraktiv mit ›Entlüftung‹. Auch ›Nicht-Anhaftung‹, ›Leidenschaftslosigkeit‹, ›Gleichmut‹ decken den Begriffsinhalt ab. ›Loslösung‹ transportiert den Vorgang der Ent-Identifizierung am besten. Die *vṛttis* haben die Eigenschaft, ja sogar die Funktion, das Bewusstsein in Bewegung zu halten, umgekehrt hält sich dieses durch seinen Bindungstrieb ständig – im Wagengleichnis der Upanishaden – ›auf Trab‹. Das Loslösen im Wechsel mit Zügelung spielt in jeder Dressur eine wichtige Rolle.

## १३ तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः

### 13. tatra sthitau yatno'bhyaśaḥ

Übung [ist] das Bemühen, dort zu verharren.

Mit den *vṛttis* wurden die Bewegungen, also Vorgänge, definiert. Nun wird ein Zustand eingeführt, *sthiti*, der den Gedanken des Still- und Feststehens wieder aufgreift. Da dieser Zustand den Bewegungen gleichsam abgerungen ist, spielt der Aspekt von Zeit und Raum eine Rolle: *sthitau* ist die Lokativform von *sthiti*, was ›Verharren‹, ›Fortgesetzt-da-Sein‹, ›Beständigkeit‹ bedeutet. *tatra* heißt ›dort‹ und kann auf den Zwischenraum der *vṛttis* hinweisen (›darin‹), die ungestörte Ruhe des Gedankenflusses – wie Vyāsa kommentiert (*praśānta-vāhitā*). Es liegt zudem nahe, dass Patañjali hier eine allgemeine Definition des Wortes ›Übung‹ im Hauptsinn von ›Wiederholung‹ gibt: Sie wäre dann das wiederholte Bemühen mit dem Zweck, darin zu verharren. Manchmal wird *tatra* als Bezug auf das vorhergehende Sutra übersetzt im Sinne von ›dort [ist] *abhyāśaḥ* die Bemühung ...‹. *yatnaḥ* ist ›die Bemühung‹, ›der Wille‹, ›die Anstrengung‹. In der Wurzel  $\sqrt{yat}$ - findet sich zusätzlich der Aspekt der Meisterung, des Ausdehnens und Streckens. Daher erhält die Übung den Charakter dessen, was Schritt für Schritt »den Meister« macht. Es mag nun als Widerspruch erscheinen, dass das Anhalten der Bewegung durch eine neuerliche Aktivität bewerkstelligt werden soll. Eben darum ist die Loslösung das Mittel, um es hier nicht zu Verbissenheit oder ›Aktionismus‹ kommen zu lassen.

Aus den bisherigen Sutras ergibt sich, dass der durch Übung und Loslösung angestrebte Zustand der *nirodha*-Zustand, der Stillstand, ist, und man könnte also ergänzen: Übung ist die Bemühung, dort – im Stillstand – zu verharren.

## १४ स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः

14. sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkāra-āsevito  
dṛḍha-bhūmiḥ

Diese [Übung hat] ein festes Fundament nur als eine lange Zeit, ohne Unterbrechung, achtsam, fleißig ausgeführte.

Mit dem festen (*dṛḍha*) Fundament (*bhūmiḥ*) wird der Zustand gegenüber dem Vorgang, das Statische gegenüber dem Prozessualen, noch einmal betont. Das Wörtchen *tu* (>nur<) signalisiert die Bedingungen für das Festwerden in der Übung: erstens, eine lange (*dīrgha*) Zeit (*kāla*). Das heißt, dass die Übung sowohl über eine große Zeitspanne wiederholt als auch im einzelnen lange ausgeführt werden muss. Entschlossene Geduld ist also angebracht, denn >lange Zeit< kann für das hohe Ziel der Yoga-Übung Schicksalszeit (über viele Leben hinweg) und messbare Zeit meinen. Zweitens, ohne Unterbrechung (*nairantarya*): wörtlich genommen wird also das ganze Dasein zur Übung. Technisch gesehen geht es wohl um eine strikte Regelmäßigkeit und Pünktlichkeit des Übens, so dass weder unvorhergesehenes Pausieren noch Verschieben zulässig sind. Dies bedarf, drittens, einer großen Aufmerksamkeit und Fürsorge (*satkāra*), folglich muss das Leben gastfreundlich auf das Üben ausgerichtet werden, damit dieses gedeihen und selber in Achtsamkeit vonstatten gehen kann. *āsevita*, viertens, unterstreicht den Gedanken des Fleißes, der in der wiederholten Übung steckt. Hingebungsvoller Fleiß bedeutet, niemals aufzugeben.

## १५ दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्

15. dr̥ṣṭa-anuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-samjñā vairāgyam

Loslösung ist das klare Wissen der Meisterung desjenigen, der ohne Verlangen nach gesehenen [materiellen] und überlieferten [heiligen] Dingen ist.

Nach der Übung wird nun die Loslösung (*vairāgya*) in ihrem strengen Sinn definiert. Das *-ya*-Suffix (›-heit‹, ›-keit‹, ›-schaft‹) in *vairāgya* weist eher auf das Ergebnis als auf den Stufengang der Identifizierung hin. *samjñā* ist denn auch ein umfassendes, hohes, klares (*sam*) Wissen (*jñā*) und nicht etwa eine vage Ahnung dessen, wie es sein könnte oder ›sich anfühlt‹. Wissen wovon? Ein Wissen um die Meisterung, *vaśīkāra*: *vaśī-* heißt ›Wille‹, ›Wunsch‹, ›Begehren‹, *kāra* ›die Handlung‹, ›das Machen‹, wörtlich also das ›Zu-Willen-Machen‹, das Unterwerfen oder Beherrschen. Auch hier begegnet uns der Gedanke der felsenfesten Überzeugung wieder, der Standhaftigkeit und vollkommenen Meisterschaft. Hauer (1958) nennt es das »bewusste Sich-in-der-Gewalt-Haben«. Worüber hat nun das Subjekt die selbstbewusste Herrschaft erlangt? Über das Verlangen nach allen wahrnehmbaren (*dr̥ṣṭa*) und sogar verheißenen Dingen (*viṣaya*), somit der heiligen Überlieferung. (*anuśravika* fügt zum Gesehenen noch das Gehörte hinzu: *anu-√śru-*, ›die Veden wiederholt hören‹.) Diese Losgelöstheit meidet alles Prozessuale: Sie ist das stabile Wissen desjenigen, den nicht mehr nach materiellen und verheißenen Dingen dürstet (*vitr̥ṣṇasya*). Vyāsa konstatiert, dass der Geist des Losgelösten frei von »Frauen, Fraß, Trunk, Macht« ist und keinerlei Durst nach »heiligen Genüssen, wie etwa dem Himmel« hat. Der Losgelöste weiß sich über irdische und göttliche Dinge erhaben.



## १६ तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम्

### 16. tat-param puruṣa-khyāter-guṇa-vaitṛṣṇyam

Diese höchste [Loslösung] ist [das durch] Klarsicht des Geistes [entstandene] Nicht-Verlangen nach materiellen Eigenschaften.

Dass mit der Loslösung bereits ein Zustand und nicht ein Vorgang gemeint ist, bestätigt der Anschluss auch grammatikalisch. *tatparam* bezieht sich auf *vairāgyam* und heißt also ›diese höchste Loslösung‹. Die höchste Loslösung ist die letzte von vieren: Auf der Stufe von *yatamāna* wird das Bestreben nach Loslösung entwickelt, setzt also Willen und Bereitschaft voraus; *vyatireka* hat teilweise Anhaftungen und Vorlieben abgeworfen, ein Verzicht, der noch halbwegs leichtfällt; mit *ekendriya* ist man von vier Sinnesanhaftungen befreit, jedoch bleibt einer der fünf Sinne in seinem Begehren noch aktiv. Welcher der fünf Sinne am schwersten zu unterwerfen ist, variiert von Person zu Person, es geht aber genau um diesen einen (hartnäckigen) Sinn, der vielleicht sogar die ›Stärke‹ einer Persönlichkeit ausmacht; *vaśīkāra* ist der im vorhergehenden Sutra beschriebene Zustand des Wissens um die vollkommene Beherrschung allen Verlangens.

Wann und wodurch stellt sich dieser Zustand ein, was macht ihn zum höchsten und vollendet ihn? Hier kommen wieder zwei zentrale Begriffe der Samkhya-Philosophie ins Spiel: der *puruṣa* und die *guṇas*. *guṇa* heißt ursprünglich ›Strähne‹, ›Faser‹, meint aber als technischer Begriff die materiellen Eigenschaften, die Konstituenten der Materie (*prakṛti*). Diese sind drei: *sattva*, wörtlich die ›Seiendheit‹, das klare, reine, lichtvolle Prinzip; *rajas*, wörtlich ›das (vor Erregung rot) Gefärbte‹, das dynamische, unruhige, leidenschaftliche Prinzip; *tamas*, wörtlich ›Dunkelheit‹, das träge, finstere, faule Prinzip. Alle Vorgänge in der materiellen Welt entstehen aus