

Eine Definition des Yoga

Das zweite Sutra im ersten Kapitel lautet: yogah citta vritti nirodah. Yoga wird an dieser Stelle über drei Begriffe definiert: citta – Geist, vritti – Aktivität und nirodah – vollkommene Sammlung. Desikachar¹ überträgt das Sutra wie folgt:

“Yoga ist die Fähigkeit, den Geist ausschließlich auf ein Objekt auszurichten und diese Ausrichtung ohne jede Ablenkung aufrechtzuerhalten”².

Im Yoga geht es zuletzt darum, den von Natur aus eher unruhigen Geist zu einem klaren, von jeder Unruhe freien und in aktiver Ausrichtung stehenden Geist zu entwickeln, welcher dann als Instrument auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit, Klarheit und Freiheit fungieren soll³.

Unter Cittavrittinirodah (Y. S., 1.2) wird das Bündeln aller geistigen Aktivitäten auf ein wie auch immer geartetes Objekt verstanden, wobei Yoga sowohl als ein Prozess (1. Entscheidung für ein Ziel, 2. Verständnisbemühungen, 3. Bündelung geistiger Kräfte, 4. Ausrichtung auf das Ziel, 5. Dabeibleiben) als auch als ein (finaler) Zustand verstanden wird.

Den alltäglichen Zustand des Geistes vritti-sārūpya (Y.S. 1.4) übersetzt Wolz- Gottwald⁴ mit der „Gebundenheit an die Aktivitäten“ des Geistes. „Die Identifikation der Geistesaktivitäten hält davon ab, das eigentliche und ursprüngliche Potential des Geistes zu erkennen, das jenseits der Aktivitäten liegt“⁵. Jenseits der Oberflächenaktivitäten (Y.S. 1.5-11) liegt in der Tiefe des Geistes nach Patanjali (Y.S. 1.3) svarūpa, was von Wolz-Gottwald mit der Wesensidentität übersetzt wird. Um nun drastā, den Seher, in sich ruhen zu lassen, ist es notwendig, die Aktivitäten des Geistes zu bündeln und die Identifikation mit den Geistesaktivitäten aufzulösen, was auch ein „Zur-Ruhe-Kommen von allem Tun, allem Denken, allem Vorstellen“⁶ bedeutet.

Nach Dalmann und Soder⁷ handelt es sich bei den acht Gliedern weniger um eine Abfolge aufeinanderfolgender Schritte als vielmehr um eine Rangfolge, die als Beschreibung der Glieder von Außen nach Innen oder vom Groben ins Feine verstanden werden kann. Zudem können die angas auch anhand zweier unterschiedlicher Aspekte kategorisiert werden: sadhana (Übung) und siddhi (erworbene Fähigkeiten).

¹ T.K.V. Desikachar, Yoga, Gesundheit von Körper und Geist, Theseus, 2000

² T.K.V. Desikachar, Yoga, Gesundheit von Körper und Geist, Theseus, 2000, S. 64

³ Viveka - Hefte für Yoga, 3

⁴ E. Wolz-Gottwald, Yoga-Philosophie-Atlas, Vianova, 2003, S.112

⁵ E. Wolz-Gottwald, Yoga-Philosophie-Atlas, Vianova, 2003, S.113

⁶ E. Wolz-Gottwald, Yoga-Philosophie-Atlas, Vianova, 2003, S.113

⁷ Viveka - Hefte für Yoga, 1