

Einige zentrale Konzepte des Yoga Sutra

Zwischen 200 v. Chr. und 400 n. Chr. (Desikachar, 1991) wurde das Yoga Sutra verfasst als deren Autor Patanjali gilt. Das Yoga Sutra (YS; Desikachar, 1999; Sriram, 2003) fasste alle bis dahin bekannten Yoga-Traditionen in „einer groß angelegten philosophischen Konzeption zusammen“ (Wolz-Gottwald, 2003; S. 49). Darüber hinaus gilt er heute als einer der Grundlagentexte des Yoga (Fuchs, 2000). Dabei handelt es sich um 195 Aphorismen, die in vier Kapitel aufgeteilt sind.

Nach Dalmann und Soder (1994a) ist das Yoga Sutra weder auf bestimmte religiöse Weltanschauungen noch auf definierte Glaubenssätze festgelegt, sondern erscheint vielmehr als grundlegender Leitfaden für den Weg alltäglicher aber auch spiritueller Erfahrungen. Dabei wurden die Konzepte und Annahmen bislang empirisch nicht fundiert, gelten aber heute immer noch als Grundlage für die praktische Anwendung. Nachfolgend werden einige zentrale Konzepte kurz erläutert.

Menschliche Strukturen im Yoga Sutra

Eine grundsätzliche Annahme im Yoga ist die, dass der Mensch leidet (Dalmann & Soder, 1994a) und dass dieses Leiden aus bestimmten Strukturen resultiert.

CITTA. Als eine der verantwortlichen Strukturen für die Ursache des Leidens wird die des Geistes (*citta*) gesehen. Patanjali definiert diesen zunächst, indem er fünf Aktivitäten (YS, 1.6-1.11) oder auch Bewusstseinszustände (Eliade, 1977) unterscheidet. Neben der richtigen (*pramana*) und falschen (*viparyaya*) Wahrnehmung differenziert er zwischen Vorstellungen (*vikalpa*), dem Erinnerungsvermögen (*smritih*) und dem traumlosen Schlaf (*nidra*). Die Qualität des *citta* wird dabei neben trägen auch oftmals über rastlose, unruhige Zustände beschrieben (Desikachar, 1991), der Geist generell aber als neutral betrachtet, dessen Potential nach Desikachar (1999, S.22) darin besteht, „sich ausschließlich auf einen Gegenstand, Frage oder einen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen“ (YS, 1.2) und den es entsprechend auszubilden gilt.

KLESHA. Als weitere, weniger neutrale sondern vielmehr leidbringende Strukturen werden nach Patanjali (z.B. Eliade, 1977, Desikachar, 1991) die *kleshas* (Leiden, leidbringende Strukturen; YS, 2.3-2.9) gesehen. Neben einer grundsätzlich möglichen Verwechslung (*avidya*) von dem als richtig angesehenen Wissen in Bezug auf das Weltbild Patanjalis und einem falschen, liegt ein weiterer Aspekt der *kleshas* in einer nach Desikachar (1991) überzogenen egozentrischen Tendenz (Skr.: *asmita* - Selbst-Sucht). Daneben werden nach

Patanjali (Unger, 1999) unter dem Begriff *klesha* drei weitere Aspekte gefasst, die als überzeichnetes Streben nach Bedürfnisbefriedigung (Skr.: *raga* - Gier), Vermeiden unangenehmer Situationen (Skr.: *dvesa* - Ablehnung) und *abhinivesa*, einer generellen Angstneigung, beschrieben werden. Das Ziel der Yogapraxis besteht nach Patanjali (Dalmann & Soder, 1994b) unter anderem darin, die in mehr oder weniger bewussten Verhaltensmustern eingebundenen *kleshas* sukzessive zu verringern (YS, 2.2) und damit gleichzeitig die Fähigkeiten klarer Wahrnehmung auszubauen.

Möglichkeiten des Umgangs mit leidbringenden Strukturen im Yoga Sutra

Als Mittel für das Erreichen dieser Ziele nennt Patanjali neben dem Konzept des *kriya-yoga* (Skr.: *kriya* - reinigende Handlung) insbesondere den *astanga* (Skr.: *asta* – acht, *anga* – Glied), den sogenannten achtgliedrigen Pfad.

KRIYA-YOGA. Der Yoga des Handelns (*kriya-yoga*; YS 2.1) wird als Prozess verstanden, der sich innerhalb dreier Grundmechanismen abspielt. Als erstes wird unter dem Begriff *tapas* (Reinigen, Erhitzen) die Aktivität (z.B. die kontinuierliche Praxis von Körper- und Atemübungen) oder allgemein die Klärung bestimmter Sachverhalte oder Verhaltensmuster verstanden. Die Selbstreflexion oder *svadyaya* (Selbststudium) ist der zweite Aspekt, der zu einer kontinuierlichen Steigerung des Wissens über sich selbst führen sollte. Dabei kann es sich beispielsweise um die Beobachtung des Körpers und des Atems handeln, was nach und nach ein tieferes Verständnis von einem selbst und der jeweiligen Situation intendiert. Unter *ishvarapranidana* (hingebungsvolles Handeln) versteht das Yoga Sutra die Auseinandersetzung mit eigenen Möglichkeiten und die Akzeptanz eigener Grenzen, aber auch das Vertrauen in die Methode und den Entwicklungsprozess. Im Kontext des *kriya-yoga* steht insbesondere die Achtsamkeit dem eigenen Handeln gegenüber im Vordergrund, d.h. dass nicht ausschließlich Ergebnisorientierung im Mittelpunkt stehen sollte, sondern ein Bewusstsein für die eigentliche Handlung (Desikachar, 1991).

ASTANGA. Die ersten beiden Glieder (*angas*) des achgliedrigen Pfades (*astanga*; YS, 2.28-3.8, Tabelle 1) behandeln moralische Aspekte, wobei zuerst allgemeine Verhaltensvorschläge unter dem Begriff (1) *yama* (Rücksichtnahme; aufrichtiges Verständigen und Handeln; Nichtbegehren von Dingen, die uns nicht gehören; Mäßigung in all unserem Tun; nur anzunehmen, was einem zusteht) und dann das Individuum selbst betreffende Regeln (2. *Niyama*: Bescheidenheit, Zufriedenheit, Disziplin, Selbststudium, Hingabe) diskutiert werden (Tabelle). Weitere Glieder beschreiben (3) die Körperübungen (*asanas*), (4) die Atemübungen (*pranayama*) und in vier weiteren Gliedern (5-8) die Meditation (*samyama*).

Tabelle 1: Astanga – der achtgliedrige Pfad (nach Desikachar, 1999; Sriram, 2003)

<i>Glieder</i>	<i>Inhalte</i>
(1) yama	Disziplinen im zwischenmenschlichen Verhalten
(2) niyama	Regeln des Alltagsverhaltens
(3) asana	Körperübungen
(4) pranayama	Atemübungen
(5) pratyahara	Ausrichtung der Sinne
(6) dharana	anhaltende Ausrichtung
(7) dhyana	stilles Reflektieren
(8) samadhi	vollkommene Erkenntnis

Nach Dalmann und Soder (1994a) 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).

SADHANA. *Asana*, *pranayama*, und *dharana* werden unter dem Aspekt des Übens zusammengefasst und darüber begründet, dass beispielsweise mit den *asanas* der Atem erreicht und vorbereitet werden soll, mit den Atemübungen wiederum die Konzentration und Meditation. Da es sich um eine Interdependenz von Körper, Atem und Geist handelt, werden auch die Körperübungen durch das beeinflusst, was in den Atemübungen bzw. in der Meditation an Veränderungen bewirkt wird. Eine höhere Konzentrationsfähigkeit auf der Ebene des Geistes wird demnach ebenso eine Verbesserung der *asana* - wie auch der *pranayama*-Praxis zur Folge haben und ein langer, feiner Atem die Praxis der *asanas* verbessern können. In Bezug auf den Übungsweg *sadhana* erscheinen nach Patanjali (Sriram, 2003) das Prinzip *abhyasa* (kontinuierliches Üben) und *vairagya* (Gleichmut; frei von Abneigung, Begehren und Wünschen) notwendig.

SIDDHIS. Aus einer intensiven Übungspraxis resultieren schrittweise *siddhis*, die sich auf Handlungen anderen gegenüber (*yama*) ebenso auswirken, wie auf den Umgang mit uns selbst (*niyama*). Nach Patanjali (Dalmann & Soder, 1994c) entsteht aus der Vorbereitung durch *asana*, *pranayama* und *dharana* auch die Fähigkeit der Meditation, die letztlich eine tiefgründige Betrachtung und eine anhaltende Ausrichtung des Geistes ermöglichen kann.

Die Qualität der *asanas* (Y.S., 2.46) misst sich daran, inwieweit es möglich ist, neben der notwendigen Stabilität (*sthira*) in den Übungen gleichzeitig eine Leichtigkeit (*sukham*) zu

erhalten, d.h. die Stabilität darf nicht zu Verspannungen und die Leichtigkeit keineswegs zu fehlender Konzentration führen. Es geht bei den Körperübungen darum, die individuell passende Anstrengung zu finden und über die Ausrichtung auf den Atem während der Übungen Schritt für Schritt einen achtsameren Umgang mit Körper und Atem zu erlangen (Y.S., 2.47).

Ein Überblick über die zitierte Literatur und weiterer relevanter Literatur liegt in einer gesonderten PDF-Datei vor.

