

# PATAÑJALIS YOGA-SUTRA



*Yogakraft durch  
Samadhi & Sidhis*

Jan Müller

Alfa-Veda

## Wovon handelt das *Yoga-Sutra*?

Vor Kurzem fragte jemand auf GuteFrage.com: »Wie finde ich heraus, wonach ich suche? Ich bin auf der Suche nach irgendetwas, weiß aber nicht wonach. Wisst ihr, wie ich herausfinden kann, wonach ich suche? Nicht materiell, sondern spirituell.«

Meine Antwort: »Wahrscheinlich suchst du nach deinem wahren Selbst und nach dem Grund, warum du auf der Erde bist. Eine Antwort auf solche Fragen findest du in Kurzform in den *Yoga-Sutras* des *Patañjali*. Das sind 195 kurze Sätze über die Grundfragen menschlicher Existenz:

Was macht unser Geist?

Warum leiden wir?

Wie beseitigen wir Leiden?

Was ist Unwissenheit?

Wie erlangen wir Wissen?

Wie finden wir unsere persönliche Berufung?

Wie können wir glücklich und erfüllt leben?

Die Antwort des *Yoga* in einem Satz: Wir sind erst dann wahrhaft glücklich und erfüllt, wenn wir unser Selbst gefunden haben und unsere individuelle Seele wieder mit ihrem Ursprung, mit *Atma*, dem kosmischen Selbst, verschmilzt. Die Technik dazu besteht darin, den Geist zur Ruhe zu bringen und durch Meditation *Samadhi* zu erfahren.«

Im *Yoga-Sutra*, dem klassischen Werk über *Yoga*, fasst *Patañjali* den Sinn menschlichen Daseins in 195 prägnanten *Sutras* zusammen. Sie sind als Lehrplan und Gedächtnisstütze für den Wissenden gedacht und lassen sich in weniger als einer halben Stunde rezitieren. Sein Telegrammstil und die Vieldeutigkeit der Sanskrit-Begriffe führen dazu, dass das *Yoga-Sutra* immer wieder neu übersetzt und dabei aufgrund der persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen der Autoren verschieden gedeutet und erklärt wird. In der Übersetzung dieser Ausgabe wird der Stichwortcharakter der *Sutras* beibehalten und der erklärende Kommentar durch Beispiele eigener Erfahrungen aus über 50 Jahren praktischer Anwendung der *Yoga*-Techniken veranschaulicht.

# PATAÑJALIS YOGA-SUTRA

*Yogakraft durch  
Samadhi & Sidhis*

Im Lichte von Maharishis Vedischer Wissenschaft und Technologie  
aus dem Sanskrit neu übersetzt und mit Erfahrungsberichten kommentiert  
von Jan Müller, BSCI (MERU), MTHP

© 2019 by Alfa-Veda Verlag, Oebisfelde  
2. Auflage Juni 2019  
Satz und Illustrationen: Jan Müller  
Umschlaggrafik: Natalia Aninata  
Kapitelgrafiken: Natalia Aninata, Katya Ulitina und Alex Illi  
Lektorat: Marret Hansen  
ISBN: 978-3-945004-27-2  
[www.alfa-veda.com](http://www.alfa-veda.com)  
[alfa-veda@email.de](mailto:alfa-veda@email.de)

® Transzendente Meditation und TM-Sidhi  
sind Marken der Maharishi Foundation USA

## Inhalt

### **Erster Schritt: *Samādhī* – ruhevolle Wachheit**

01-04	Was ist <i>Yoga</i> ?	17
05-11	<i>Vrittis</i> , die fünf Funktionsarten des Geistes	28
12-40	Methoden zur Beruhigung des Geistes	34
17-18	Ebenen des Eintauchens in <i>Samadhi</i>	41
30-31	Hindernisse und Ablenkungen der Meditation	70
41-51	Verschiedene Grade von <i>Samadhi</i>	83

### **Zweiter Schritt: *Sādhana* – der Weg zum Erfolg**

01-02	Der <i>Yoga</i> der Tat	101
03-09	Die fünf Ursachen für Leiden	104
10-11	Beseitigung der Leidensursachen	111
12-15	<i>Karma</i> und Verletzen der Naturgesetze	113
16-28	Befreiung von Unwissenheit, der Grundursache des Leidens	116
29-55	Der achtgliedrige <i>Yoga</i>	128

### **Dritter Schritt: *Vibhūti* – Yogakräfte**

01-12	<i>Sanyama</i> zur Erlangung von Yogakräften	161
13-15	<i>Dharma</i> , der sich wandelnde Daseinszweck	174
16-55	<i>Sanyama</i> für verschiedene Yogakräfte und ihr Nutzen	176

### **Vierter Schritt: *Kaivalya* – Einheitsbewusstsein**

01-06	Entwicklung des individuellen Geistes	255
07-13	<i>Karma</i> und <i>Dharma</i>	260
14	Die Natur von <i>Atma</i> , dem Selbst	266
15-20	Die Rolle des Geistes	266
21-26	Unterscheidungskraft – die Rolle des Intellekts	270
27-28	Alte <i>Samskaras</i>	275
29-30	Voll im <i>Dharma</i> ohne <i>Karma</i> sein	277
31	<i>Vedanta</i> - das Ende des Wissens	281
32-34	Am Ziel menschlicher Entwicklung: Jetzt <i>Kaivalya</i>	282

## **Erfahrungen und Kommentare**

### **Erster Schritt: *Samādhi* – ruhevollle Wachheit**

Neujahrsnacht 1945: „ <i>Atha!</i> “	17
Mit Licht in den Himmel	22
Der außenstehende Beobachter	24
Gehirnwellen-Kohärenz	26
Alltägliche Aktivitäten des Geistes	29
Leidvolle und nicht leidvolle Erkenntnisse	30
Eine mystische Lichterscheinung	31
Kindliche Luftschlösser	32
Zwischen Wachen und Schlafen	33
Ein unvergesslicher Traum	33
Übung in Gelassenheit	35
Erste <i>Yoga</i> -Versuche zur Beruhigung des Geistes	36
Ausdauer braucht Erfolgserlebnisse	37
Nur Wunscherfüllung macht uns wunschlos	38
Nichtig, vergänglich, eitel ist alles	39
Wo finden wir <i>Puruscha</i> , das transzendente Selbst?	40
Maharishi über das Selbst und den Zweck des Wünschens	40
Meine erste Meditation: feinere Ebenen des Denkens	42
Maharishi über die Ebenen von <i>Samadhi</i>	48
Ruhevolle Wachheit	49
Das körperlose Selbst	50
Wissen aus Er-Innerung	53
Bewusstwerdung durch eifriges Meditieren	55
Das rechte Mittelmaß	58
Was hat <i>Yoga</i> mit Gott zu tun?	61
Unberührt vom Kummer des kleinen Selbst	63
Studium oder Selbststudium?	64
Wissen aus zweiter Hand	65
Nu? Wie heißt dein <i>Mantra</i> ?	66
Maharishi über unterschiedliche <i>Mantras</i> für Mönche	66
Meditation erfüllt den Zweck von <i>Yoga</i>	68
Die Entdeckung der Innenwelt	69
Meditation abgebrochen	71
Symptome der Stresslösung	73

Ein Thema kontinuierlich erforschen	78
Die Biene sucht Nektar	79
Traumzug der <i>Yoga-Sutras</i>	81
Selbstbezogene Erkenntnis	84
Maharishi über <i>Ritam Bhara Pragya</i>	89
Kosmische Wohnungssuche	91

### **Zweiter Schritt: *Sādhana* – der Weg zum Erfolg**

Schlechte Gewohnheiten verlieren ihren Reiz	102
Das Wissen vom Selbst wirkt befreiend	106
Meine gegenwärtige Ich-Perspektive	107
Von Liebeslust zu Liebesleid	109
Die Falle der Feindbilder	110
Der genießende <i>Yogi</i>	114
Vom Zweck unserer Wahrnehmung	118
<i>Par-van</i> , das Wechselspiel von Nähren und Wünschen	119
Die doppelte Wahrnehmung der Selbstgestalt	122
Warum leben wir aus Unwissenheit auf der Erde?	124
Maharishi über die acht Glieder des <i>Yoga</i>	129
Maharishi über <i>Yama</i>	131
Frieden durch Kohärenz erzeugende Gruppen	135
Maharishi über <i>Ahimsa</i>	135
Wahrhafte Gedankenkraft	136
Maharishi über <i>Satya</i>	137
Maharishi über <i>Asteya</i>	139
Maharishis Deutung von <i>Brahmacharya</i>	140
Maharishi über <i>Aparigraha</i>	141
Maharishi über <i>Sauca</i>	142
Maharishi über Zufriedenheit	144
Maharishi über <i>Tapas</i>	145
Kulturelle Prägungen visuell erleben	146
Maharishi über <i>Svadhyaya</i>	146
Maharishi über <i>Ishvara-Pranidhana</i>	148
Maharishi über <i>Asanas</i>	149
Maharishi über <i>Pranayama</i>	151
Maharishi über <i>Pratyahara</i>	155

### **Dritter Schritt: *Vibhūti* – Yogakräfte**

Maharishi über die Kunst des Handelns aus der Stille	163
Energiefluss und Gehirnwellen-Messung	164
Maharishi über das Wünschen vom Feld aller Möglichkeiten	166
Wissensschau durch tagelanges Nachdenken	167
Maharishis erste Begegnung mit deutschen Yogalehrern	169
Die befreiende Begegnung mit dem Tod	177
Vögel antworten mir	178
Verblüffende Neigung aus früheren Leben	179
Rückführung bis zum Anfang der Individualität	180
Das innere Telefon	181
Telepathischer Rundruf ohne Handy	182
Gespräch mit <i>Patañjali</i>	184
Verbesserte Beziehungen	191
Vibrierende Energie	193
Der wiedergefundene Schlüsselbund	194
Besuch bei <i>Surya</i>	196
Der Sternenhimmel aus Mondsicht	198
Die Bewegung der Sterne	200
Schnupfen ausgeschnäuzt	202
Wachstum vom Ei zur Geburt	203
Aus Gedanke wird Materie	203
Die Hüllen von <i>Atma</i>	204
Körper als Hülle der Aufmerksamkeit	205
Röntgenblick	206
Tränken schmerzender Körperstellen	207
Hunger und Durst stillen	208
Beruhigung der Geisteswellen	210
Licht im Kopf durch Glockenschwung	212
Der <i>Soma</i> -Bulle über der Lehmhütte	212
Erscheinung von Nacht und Morgenröte	213
<i>Ganesh</i> vertreibt die <i>Rakschasas</i>	214
Heimkehr ins eigene Herz	216
Meine Erfahrung von „ <i>Aham Brahmasmi</i> “	218
Verfeinerung der Intuition	222



Verfeinerung der Sinne	225
Shankaras Seele im Körper des Königs	227
Spontane Astralreise	228
Aus dem Körper schlüpfen bei Gefahr	228
Die Hummel am Fenster	229
Leichtigkeit beim Treppensteigen	230
Das erste Mal in der Luft	233
Beim Hoppen lacht der Kosmos	233
Leichtigkeit auf Treppe und Trampolin	235
Philippinischer Geistheiler-Kongress	237
Kampferfinger hinter dem Auge	238
Im Sekundenstrudel der Sanduhr	243
Eintagsfliege in der Tropfsteinhöhle von Porto Christo	244
Das Schärfen des Intellekts	245
Der Intellekt verschmilzt mit Reinem Bewusstsein	248
Erfahrungsberichte beleben die Erfahrung	249
<b>Vierter Schritt: <i>Kaivalya</i> – Einheitsbewusstsein</b>	
Natürlicher Fluss der inneren Entwicklung	256
Die Bewässerungskanäle der Natur	258
Der Zeitpunkt zwischen erledigten und unerledigten Aufgaben	263
Der Garten der Lüste auf dem Weg zum Paradies	275
Am Tag als der Regen kam	278
Die Eselsbrücke wird hinfällig	282
Der Donnerschlag am Donnerstag	284
Im Selbst verankert um die halbe Welt	286
Jetzt die <i>Yoga</i> -Unterweisung	287
<i>Yoga-Sutra</i> nur <i>Sanskrit</i> -Deutsch	289
Nutzen des <i>Yoga-Sutra</i> im Alltag	311
Danksagung	313
Quellennachweis	315
Nützliche Links im Internet	316
Glossar	317
Zur Aussprache der Sanskritlaute	322

*Ein Augenblick  
voll stillem Glück –  
das kostbarste im Leben.  
Der Augenblick  
kehrt nie zurück,  
nur das, was er bewirkt.*

*Ein Augenblick  
voll stillem Glück  
kann uns das Höchste geben,  
führt leise uns  
zum Selbst zurück,  
wo alles Glück sich birgt.\*<sup>1</sup>*

## Widmung

In tiefer Dankbarkeit gewidmet der Vedischen Tradition der Meister, die das Wissen eines erfüllten Lebens durch *Yoga* bis in unsere Zeit überliefert haben, und meinem Meister Maharishi Mahesh Yogi, dem ich just in dem Augenblick begegnete, als ich auf die schiefe Bahn abzugleiten drohte. Durch die Begegnung mit dem Meister wendete sich mein Schicksal, und ich konnte immer tiefere Einblicke und Erfahrungen auf dem Weg des *Yoga* gewinnen.

In der Wochenzeitschrift INDIA TODAY vom 16. 9. 2017 schrieb der Gründer des American Institute of Vedic Studies, Vedacharya Dr. David Frawley:

*„Maharishi Mahesh Yogi war vermutlich der einflussreichste Yoga-Meister aus Indien in den letzten 50 Jahren, mit Millionen von Anhängern in allen Teilen der Welt. Seine auf Meditation beruhenden Lehren hatten einen enormen Einfluss, nicht zuletzt auf einige der am höchsten gebildeten, wohlhabendsten und eloquentesten Geister in Ost und West. Er hatte einen starken Einfluss in Indien, wo er dem Image des Gurus und dem Wissenskorpus, dessen Verkörperung vom Guru erwartet wird, einen völlig neuen Anstrich verlieh. Im Westen wurde er zur Kultfigur, zum Inbegriff eines Yogi und Meditationsmeisters. Trotz der Bewunderung, die man ihm zollte, lehnte er Personenkult ab und verwies immer auf „höheres Wissen“, dessen Natur personenunabhängig sei.*

*Es ist ihm gelungen, die uralten Überlieferungen des vedischen und yogischen Wissens in der Sprache von heute zu formulieren. [...] Die Lehren der alten Pandits Indiens, die in ihrem eigenen Land abschätzig als Museumsrelikte einer vergangenen Zeit betrachtet wurden, griff er auf, gab diesem Wissen geschickt ein neues Gewand und verhalf den Lehren zu neuem Ansehen als Wegweiser zu universalem Bewusstsein, als vorderste Front in Wissenschaft und Medizin für die zukünftige Evolution der Menschheit.“*

*Wenn ich so  
alleine bin,  
setz ich froh  
die Beine hin,  
tauche ein  
in Reines Sein,  
schmelze hin  
und bin  
All-Ein.\*<sup>1</sup>*

## prathamah samādhi-pādaḥ ||

Erster Schritt: *Samadhi* – ruhevoll Wachheit



In diesem ersten Teil geht es um den ältesten und ursprünglichsten Schritt des *Yoga: Samadhi*, das Eintauchen in ruhevoll Wachheit bis zur Erfahrung der Transzendenz. *Yoga* wird definiert als Beruhigung der Geisteswellen bis zu ihrem Grundzustand, in dem wir in uns selbst ruhen und unsere Gehirnwellen kohärent werden. *Patañjali* nennt die verschiedenen Funktionsarten unseres Geistes und die Methoden, wie wir zur Ruhe kommen und uns selbst finden können. Wir lernen die verschiedenen Ebenen von *Samadhi* kennen, die wir durchlaufen, wenn wir beim Meditieren das oberflächliche Denken überschreiten und in feinere Schichten des Geistes eintauchen. Auch die Gründe, warum jemand wieder aufhört zu meditieren, und die Ablenkungen während der Meditation werden beschrieben. Auf Seite 15 und 16 sehen Sie die 51 kurzen Sanskrit-*Sutras* zunächst im Original in der *Devanagari*-Schrift.<sup>2</sup>

**prathamah** – erster, frühester, ältester, ursprünglichster, vorzüglichster; *pra-* vor, voran, vorwärts; *tha* schützen, bewahren; *atha* dann, von hier an, jetzt; *ma* Zeit, Glück; *pra+atha+ma* „vor der Jetzt-Zeit“ oder „vorwärts von hier an Glück“.

**samādhi** – *Samadhi*, ordnen, zusammenbringen, harmonisieren, in Übereinstimmung bringen, justieren, feinabstimmen; kontemplierende Meditation, ruhevollere Wachheit, transzendentes Bewusstsein.

Der Bedeutungsreichtum des Wortes *Samadhi* lässt sich – wie im Sanskrit üblich – aus seinen Einzelteilen erschließen:

*sam* mit, zusammen, verbunden;

*sama* eben, gleichmäßig, gleichartig, gleichbleibend, unverändert; Friede;

*ā* – bis zu; Ausruf eines sich auf etwas Besinnenden;

*ādhi* Gedanke;

*ādhi* denken, meditieren, wünschen, sehnen, sich kümmern;

*adhī* verstehen, wissen, kennen, erinnern, den Geist richten auf, studieren, lehren;

*adhi* über, darüber;

*dhi* sättigen, ergötzen, erfreuen; halten, tragen;

*dhī* Intelligenz.

*sama+dhī* gleichmäßige Intelligenz;

*sama+dhi* gleichmäßig erfreuen, gleichmäßig tragen;

*sama+dhi* Friede genießen;

*sama+dhi* gleichbleibend sättigen.

*sam+ā+dhī* verbunden mit – ah! – Intelligenz;

*sama+ādhi* gleichmäßiges Denken;

*sama+ādhi* gleichmäßiger Gedanke;

*sama+adhī* unverändert wissen;

*sama+adhi* gleichmäßig darüber;

**pādah** – Fuß, Schritt, Viertel, Teil.

# पातञ्जलयोगसूत्रपाठः । प्रथमः समाधिपादः ।

अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥  
योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥  
तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ३ ॥  
वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ ४ ॥  
वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥ ५ ॥  
प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ ६ ॥  
प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥  
विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥ ८ ॥  
शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यौ विकल्पः ॥ ९ ॥  
अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ १० ॥  
अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥ ११ ॥  
अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १२ ॥  
तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ १३ ॥  
स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥  
दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णास्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥ १५ ॥  
तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ॥ १६ ॥  
वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः ॥ १७ ॥  
विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १८ ॥  
भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥ १९ ॥  
श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ २० ॥  
तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥ २१ ॥  
मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः ॥ २२ ॥  
ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ २३ ॥  
क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ २४ ॥  
तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ २५ ॥  
स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ २६ ॥

तस्य वाचकः प्रणवः ॥ २७ ॥  
 तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥  
 ततः प्रत्यक्केतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ २९ ॥  
 व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शना  
 लब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविद्योपास्तेऽन्तरायाः ॥ ३० ॥  
 दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विद्योपसहभुवः ॥ ३१ ॥  
 तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥ ३२ ॥  
 मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां  
 भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥  
 प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ ३४ ॥  
 विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ॥ ३५ ॥  
 विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥  
 वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥ ३७ ॥  
 स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥ ३८ ॥  
 यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥  
 परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥ ४० ॥  
 क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणोर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थितदञ्जनतासमापत्तिः ॥ ४१ ॥  
 तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णां सवितर्का समापत्तिः ॥ ४२ ॥  
 स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥ ४३ ॥  
 एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ॥ ४४ ॥  
 सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ॥ ४५ ॥  
 ता एव सबीजः समाधिः ॥ ४६ ॥  
 निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥ ४७ ॥  
 ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ॥ ४८ ॥  
 श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥ ४९ ॥  
 तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥ ५० ॥  
 तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥ ५१ ॥  
 इति पतञ्जलिविरचिते योगसूत्रे प्रथमः समाधिपादः ।



||1.1||  
**atha yogānuśāsanam ||**  
**Jetzt die Yoga-Unterweisung.**

„Jetzt geht 's los!“

Wie aufregend! Kennen Sie das? Etwas Neues beginnt! Etwas, worauf wir lange gewartet, worauf wir uns schon gefreut haben. Eine heimliche Verabredung. Ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang. Eine Reise in unbekanntes Terrain ... Ja: Auch der eigene Geist kann ein unbekanntes Terrain sein. Obwohl wir ihn seit Geburt benutzen. Oder sogar schon vorher? Im Mutterleib? In früheren Leben? Ist die Suche nach unserem innersten Wesen und nach dem Grund, warum wir auf der Erde sind, nicht das größte Abenteuer überhaupt? Vor allem, wenn noch völlig ungewiss ist, wie die Reise verlaufen wird.

**atha** – jetzt, alsdann, von hier an, dann, darauf, sodann.

**yoga** – *Yoga*, Verbindung, Vereinigung, Selbstversenkung; zusammenbinden, verschmelzen; Einheit des Individuums mit dem kosmischen Selbst.

**anuśāsanam** – Unterweisung, Anweisung, Erklärung; *anu-* unter, nahe, entlang, mit, nach; *śās* zurechtweisen, anweisen, unterweisen, belehren, beherrschen; *anu-śās* unterweisen, belehren, den Weg zeigen; preisen, loben; *śāsanam* Lehre, Belehrung, Berichtigung; Dekret, Erlass, Anweisung; Schriftwerk, Buch.

Durch das Wort „*Atha* – Jetzt“ leitet dieser Satz den Lebensabschnitt ein, den wir als Weg des *Yogi* bezeichnen und der für den einen vielleicht nach langer Suche am Lebensabend beginnt, für andere nach einer Krise, kurz nach der Pubertät, im Kindesalter oder in dem Augenblick, der die nächste Inkarnation einleitet. Stellen Sie sich zwei Seelen vor, die in der sternklaren Neujahrsnacht 1945 über dem Erzgebirge durch den Himmel schweben. Die eine Seele – nennen wir sie *Atha* – plant ein neues Erdenleben, die andere ist ihr Mentor.

**Neujahrsnacht 1945: „*Atha!*“**

„*Atha!*“ ruft der Mentor.

„Was gibt's?“ fragt *Atha*.

„Bist du bereit?“

„Wofür?“

„Für dein nächstes Erdenleben. Schau!“

Er schwenkt den Arm, und wir sehen aus der Vogelperspektive ein tief verschneites Holzhaus am Gebirgshang, dem wir uns lautlos nähern. Im Schlafzimmer brennt Licht. Im Ehebett liegt ein Pärchen.

„Deine Eltern“, sagt der Mentor. „Gefallen sie dir?“

Prüfend sieht sich Atha im Schlafzimmer um. Auf dem Nachttisch stehen zwei halbvolle Rotweingläser und eine Flasche Bordeaux. Über dem rechten Stuhl hängt eine deutsche Majorsuniform. Atha zuckt zusammen.

„Ein deutscher Major? Um Himmels Willen!“

„Aber kein Nazi. Er hat nie gekämpft, ist Philosoph, Dichter, Musiker, Jurist. Marketender in Brüssel. Kauft in Frankreich Luxusgüter für die Wehrmacht ein. Und macht *Yoga*. Du kennst ihn von früher.“

Atha schaut dem Mann ins Gesicht. Er ist etwa 40 und leicht betrunken. „War ich früher mal sein Vater?“

Der Mentor nickt.

„Und dieses Haus, wo ist das?“

„Erzgebirge. Südlich von Dresden.“

„In Deutschland? Als Jude? Nie! Die bringen mich wieder um!“

„Als Sohn eines deutschen Majors wärest du kein Jude mehr. Wolltest du nicht Bücher in der Sprache von Goethe, Busch und Rilke schreiben?“

„Ja. Aber mein Lebensfaden wurde vorzeitig abgeschnitten. Deutschland liegt doch mit der ganzen Welt im Krieg. Diesmal möchte ich in Frieden leben. Am besten in Palästina.“

„Frieden in Palästina? Mach dir nichts vor! Sobald du geboren wirst, herrscht in Deutschland mehr Frieden als in Palästina.“

Mit gemischten Gefühlen schaut sich Atha das Pärchen an, das seine Eltern werden soll. Dann verschwindet die Szene, und der Mentor fragt: „Weißt du eigentlich, was dein Name bedeutet?“

„Das ist auf Hebräisch die männliche Form für du.“

„Und die tiefere Bedeutung?“

„*Atha* schreibt sich mit *Alef*, *Tav* und *He*. Das *Alef*, der Anfang des *Alef-Bets*, verkörpert den Anfang, die Eins, die Einheit Gottes, die Harmonie der Weltseele.“

„Und weiter?“

„Das *Tav*, das Ende des *Alef-Bets*, repräsentiert die Wahrheit.“

„Warum?“

„Weil das Wort *Emet* für Wahrheit auf *Tav* endet.“

„Warum wählten die Weisen nicht den Anfangs-, sondern den Endbuchstaben von *Emet*?“

„Weil uns die Wahrheit anfangs oft nicht attraktiv erscheint. Erst am Ende merken wir, dass sie der einzig richtige Weg war. Von *Alef* bis *Tav* bedeutet von Anfang bis Ende.“

„Und weiter?“

„Das *He* repräsentiert die Umkehr, die Rückkehr zum eigenen Selbst, durch die der Mensch Vollkommenheit im Denken, Sprechen und Handeln erreicht.“

„Gut“, sagt der Mentor. „Mit der *Kabbala* kennst du dich aus. Aber was sagt dir das Sanskritwort *Atha*, mit dem *Patañjalis Yoga-Sutra* beginnt? In Sanskrit wird der Sinn von der Aussprache abgeleitet. Vom Atemfluss durch Lippen, Zähne, Zunge, Mund und Kehle.“

„Ach so!“ *Atha* schließt die Augen und lässt den Klang auf der Zunge zergehen. „Beim *A* ist der Mund voll geöffnet, der Klang kann ungehindert fließen“, sagt er. „Die Reise geht also von Fülle zu Fülle. Aber dazwischen wird der Atem durch *Th* gestoppt. Beim *Th* trennt die Zunge den vorderen Mundraum vom hinteren ab. Die von außen sichtbaren Lippen und Schneidezähne deuten auf die Außenwelt. Die innere Mundhöhle dagegen liegt im Verborgenen. Also trennt das *Th* die Seele von ihrem inneren Ursprung. Das ist die Trennung des Individuums von der Allseele, wodurch der Kreislauf der Wiedergeburten beginnt. Am Ende aber landet die Reise, die beim *A* begonnen hat, wieder beim *A*, bei der Fülle.“

„Gut“, sagt der Mentor. „Bereits im ersten Wort des *Yoga-Sutra* erkennst du den Sinn von *Yoga*: Wie die Seele zu ihrem Ursprung zurückfindet. Mit diesen Eltern kann dir das gelingen. Also: Willst du diese Eltern oder nicht?“

So etwa könnte in der Nacht meiner Zeugung das Vorgespräch im Himmel für meine jetzige Inkarnation gelaufen sein. Dieses „*Atha – Jetzt*“, ist gleichzeitig Verbindungspunkt und Trennlinie zwischen unserer bisherigen Entwicklung und allem, was noch darauf wartet, erlebt, bewältigt und verdaut zu werden. Alles, was wir bisher gelernt und erfahren haben, hat schließlich dazu geführt, dass wir uns gerade jetzt mit *Yoga* und mit dem *Yoga-Sutra* beschäftigen.

Wie wir sehen, fasst sich *Patañjali* kurz. In prägnanten *Sutras*, die man auswendig lernen und von Generation zu Generation mündlich weitergeben kann. Das Rezitieren des gesamten *Yoga-Sutra* dauert weniger als eine halbe Stunde. Also eine Stichwortsammlung als Gedächtnisstütze, um beim mündlichen Vortrag den Faden nicht zu verlieren. Lange Erklärungen lässt er weg. Schließlich sollen die *Sutras* zum eigenen Nachdenken anregen, damit sich jeder mit dem Thema *Yoga* selbst auseinandersetzt. Deswegen habe ich auch den knappen und oft mehrdeutigen Telegrammstil beibehalten.

Dieser sparsame *Sutra*-Stil führt dazu, dass das *Yoga-Sutra* immer wieder neu übersetzt und kommentiert wird. Und ein Ende dieser Neu-Interpretationen ist nicht abzusehen. Denn jeder Autor deutet die Stichwörter anders und verbindet sie mit den Erkenntnissen aus seinem eigenen Leben. Das geht mir nicht anders. Darum halte ich mich in der Übersetzung so weit es geht mit erklärenden Ergänzungen zurück und veranschauliche den Sinn, den ich selbst aus den *Sutras* herauslese, durch Schilderung meiner eigenen Erfahrungen.

Da Sanskrit eine uralte Sprache ist, die sich über Jahrtausende immer weiter entwickelt hat, haben viele Wörter ein weit größeres Bedeutungsspektrum, als die deutsche Übersetzung zeigen kann. Darum finden Sie für wichtige Begriffe in der Wortliste auch Bedeutungen, die ich in der Übersetzung nicht verwendet habe, sowie die im Sanskrit übliche Analyse ihrer Einzelteile. So können Sie aus den *Sutras* Ihre eigene Botschaft herauslesen, die Ihnen im Augenblick am besten weiterhilft.

Das ganze Handbuch umfasst nur 195 *Sutras*, wörtlich „Fäden“ oder „Leitfäden“. *Sutra* ist auch der Faden, der zwei Teile zusammennäht und verbindet: den Bereich des Absoluten, den wir durch *Samadhi* erfahren, und den Bereich des Relativen und der *Yoga*-Kräfte, die unseren Alltag versüßen und erfolgreicher gestalten.

In diesem ersten *Sutra* lässt *Patañjali* offen, ob die *Yoga*-Unterweisung jetzt beginnt oder ob bereits im „Jetzt“ die Unterweisung selbst liegt. Wer mit dem kosmischen Selbst verschmolzen ist und voll im Jetzt lebt, benötigt ja keine weitere *Yoga*-Unterweisung, da er in jedem Augenblick von seiner inneren Stimme geleitet wird. Dieser Leitfaden gibt ihm lediglich die Bestätigung, was mit *Yoga* überhaupt gemeint ist. Und diese folgt auch gleich im nächsten *Sutra*.

## ||1.2|| yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ || **Yoga: Geistes-Wellen-Beruhigung.**

*Yoga* besteht laut *Patañjali* darin, die geistige Aktivität zur Ruhe zu bringen. Alle Aufregung, die uns bei dem Satz „Jetzt geht 's los“ erfasst hat, wird wieder besänftigt. Um zielgerichtet arbeiten zu können, muss unser unruhiger Geist zur Ruhe kommen. Dazu gibt uns *Patañjali* später noch verschiedene Ratschläge. Betrachten wir zunächst genauer die Wörter dieses *Sutras*.

**yogaḥ** – *Yoga* kommt von der Wurzel *yuj*, von der auch das deutsche *Joch* abstammt, das den Zugochsen mit dem Karren verbindet. *yuj* heißt verbinden, vereinen, zusammenführen, und *Yoga* ist der Vorgang, der etwas verbindet, auch der Weg zur Einheit und der Zustand der Vereinigung. Was vereint sich? Die individuelle Seele mit ihrem transzendenten Selbst, dem *Puruscha*, der kosmischen Allseele, die alles durchdringt und aus der alles entstanden ist.

**citta** – *Citta* kommt von der Wurzel *cit*: wahrnehmen, merken, beobachten, begreifen, sich zeigen, wissen, sich bewusst sein. *Citta* ist das, was gesehen, beobachtet, bemerkt wurde, auch das, was bemerkt, das Aufmerken, Bemerkten, Denken, Gedanke, Gewahrsein, Bewusstsein, Gemüt, Geist.

**vṛtti** – *Vṛtti* kommt von der Wurzel *vart*: sich drehen, rollen, sich rollend bewegen, ablaufen, sich benehmen. *Vṛtti* ist also wörtlich das Rollen, Bewegen, Verhalten, Benehmen, die rollende Aktivität, die Welle, Funktion, Tätigkeit, Wirkung, Vibration.

**ni-rodhaḥ** – die Vorsilbe *ni-* bedeutet nieder, hinunter, hinein, rückwärts; *rodha*, von der Wurzel *rudh*: anhalten, aufhalten, hemmen, zurückhalten, ist das Zurückhalten, Festhalten. *ni-rodha* heißt also nach unten bringen, zurückhalten, stoppen, beruhigen, aufheben, transzendieren.

**citta vṛtti nirodhaḥ** heißt somit wörtlich: das Rollen des Geistes anhalten, beruhigen, besänftigen, transzendieren; oder, wenn wir *Yoga* nicht als Weg, sondern als bereits verwirklichten Zustand deuten: Geisteswellen in Ruhe.

Maharishi Mahesh Yogi antwortete auf die Frage nach der Bedeutung dieses *Sutra*: „Das heißt einfach: Transzendentes Bewusstsein ist ein Zustand von *Yoga*, in dem der Geist nicht arbeitet. – *Transcendental Consciousness is a*

*state of yoga in which mind is not functioning.*“ Wobei unter Geist „vibrierendes Bewusstsein“ zu verstehen sei.

Ähnlich übersetzte Osho: *Yoga is the cessation of mind* – Yoga ist der Stillstand (oder das Aufhören) des Geistes.



### **1.2 Yoga: Geistes-Wellen- Beruhigung.**

*Meine erste  
Yogatechnik  
lernte ich als  
Baby in der  
Wiege kennen:  
Beim Schaukeln  
wurde es  
im Köpfchen  
himmlisch hell  
und ruhig.*

Wir sehen, *Yoga* ist im Grunde ganz einfach: Wir brauchen nur den Geist zur Ruhe zu bringen, weiter nichts. Nach dieser Definition ist bereits das Schaukeln in der Wiege eine *Yoga*-Technik, denn es beruhigt die Geisteswellen des Babys. So gesehen wird die Mehrheit der Menschheit gleich nach der Geburt mit der ersten, grundlegenden *Yoga*-Methode vertraut gemacht. Ich selbst erinnere mich noch an folgende Erlebnisse aus meiner Kindheit.

### **Mit Licht in den Himmel**

Immer, wenn ich in der Wiege unruhig strampelte und schrie, schaukelten meine Mutter oder meine Oma beruhigend die Wiege, bis ich still wurde. Dabei wurde es in meinem Kopf hell und weit und weich wie Watte, und mein Geist schwebte höher und höher bis in den wohlvertrauten Himmel, wo ich mich wieder zu Hause fühlte.

Als ich später in ein Kinderbett mit weißen Gitterstäben verlegt wurde, war dieses herrliche Schaukeln in der Wiege leider vorbei. Wie sollte ich jetzt

in den Himmel kommen? Plötzlich war ich ganz und gar in diesen unbeholfenen Kinderkörper gesperrt und hatte keinen Zugang mehr zum Himmel.

Kurz bevor die Russen den Osten Deutschlands besetzten, hatte mein Vater die ganze Familie aus dem Erzgebirge in den Westen gebracht, in ein fränkisches Dorf namens Deutenheim, weil es bei Bauern – wie er sagte – noch am ehesten etwas zu essen gab. Als ich noch keine zwei Jahre alt war, nahmen mich meine fünfjährige Schwester und mein Bruder, der schon sieben war, zum Baden und Spielen mit an die „Kleine Ehe“, einen Bach, dessen Wasser schließlich in der Nordsee landete.

Während meine Geschwister auf der Wiese spielten, krabbelte ich un bemerkt zum Bach, kippte um und lag unter Wasser im steinigen Bachbett. Plötzlich schwebte meine Seele über dem Bach und sah meinen Körper im Wasser liegen. Meine Geschwister spielten mit anderen Kindern auf der Wiese und hatten mein Verschwinden nicht bemerkt. Ich fühlte mich frei und federleicht wie beim Schaukeln in der Wiege, wenn es vor dem Einschlafen hell im Kopf geworden und ich in den Wolkenfeldern meines Himmels gelandet war.

„Endlich wieder im Himmel“, dachte ich. „Endlich wieder zu Hause.“

Da hörte ich deutlich eine innere Stimme: „Aber du hast deine Aufgabe noch nicht erfüllt.“

„Ich will aber nicht vom Himmel abgeschnitten sein.“

„Gut. Aber dafür brauchst du nicht gleich zu ertrinken. Das geht auch anders.“

In diesem Augenblick rief meine Schwester ängstlich meinen Namen. Sie lief ans Ufer des Baches, sah meinen Körper unter Wasser liegen und fing herzergreifend an zu weinen. Mein Bruder kam gelaufen, holte mich aus dem Bach und legte mich ans Ufer. Meine Schwester schrie um Hilfe. Die Mutter eines Nachbarkindes kam herbei, sah mich und sagte: „Lass mich mal. Ich bin Krankenschwester.“

Sie legte mir ihren Mund über Mund und Nase und blies mir Luft ein. Dabei drückte sie mit den Fingern leicht auf meine Brust. Auf einmal schwebte ich nicht mehr über der Wiese, sondern sah das Gesicht der Frau direkt vor meinen Augen.

„Er schlägt die Augen auf. Er atmet wieder. Gott sei Dank.“

Ja: Ertrinken war nicht die beste Methode zur Geistes-Wellen-Beruhigung. Bald schon sollte mir etwas Besseres einfallen.

## ||1.3||

### tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam || Dann Seher im Eigenzustand gegründet.

Sobald unser Geist zur Ruhe kommt, ruhen wir in uns selbst, in unserem eigenen Wesen, in der Form, in der wir uns zu Hause fühlen. So wie wir im Mutterleib noch ganz ohne Ablenkung der irdischen Einflüsse waren, behütet und geborgen, von der Mutter durch die Nabelschnur genährt, ohne Verpflichtung zu Steuererklärung und Mietzahlung, ohne Meetings und Prüfungstermine, frei und ungebunden wie im Himmel.

**tadā** – dann, alsdann, in dem Falle.

**draṣṭṛ** – Seher, Sehender, Wahrnehmender, Prüfer, Richter; von *drś*, *darś* sehen, schauen; sehend, wissend, wahrnehmend.

**svarūpe** – in eigener Gestalt, Eigenform, Eigenzustand, Wesen, Natur, Eigentümlichkeit; *sva*- selbst; *rūpa* Form, Gestalt.

**avasthānam** – gegründet, verweilend, verharrend; Stellung, Lage; *sthā* stehen, stillstehen, stehend; *ava+sthā* bleiben, verbleiben.

Warum aber spricht *Patañjali* nicht vom Geist, sondern vom Seher? Ist es nicht der Geist, der in seinem Eigenzustand ruht? Wer ist mit Seher gemeint? Ich kann darauf nur aus eigener Erfahrung antworten.

### Der außenstehende Beobachter

Als Seele im Himmel, auch noch im Mutterleib und beim Schaukeln in der Wiege, identifizierte ich mich weder mit meinem Geist noch mit meinem Körper. Richtig wohl fühlte ich mich immer erst, wenn es im Kopf hell und weit wurde und ich wieder auf der hellgrünen Himmelswiese landete.

Beim Schaukeln in der Wiege hatte ich immer das Gefühl, dass in meinem Körper ein Klöppel wie in einer Glocke hin und her schwang. Dieses gleichmäßige Glockenschwingen war es gewesen, dass mich beruhigt und mit einem inneren Glücksgefühl erfüllt hatte. Manchmal schwang der Klöppel durch die Wirbelsäule vom Scheitel bis zum Steiß, manchmal im Kopf zwischen Stirn und Hinterkopf hin und her. Immer aber war das Schaukeln mit einem angenehmen Klang und mit Licht und Leichtigkeit verbunden. Dann



löste sich die Enge meines Erdenkörpers auf und dehnte sich in weite Daunen- oder Wolkenfelder. Dieser tägliche Besuch der Himmelswelt gehörte genauso selbstverständlich zum Einschlafen wie das Frühstück nach dem Aufwachen.

Kurz nach meinem Untertauchen im Bach fand ich einen neuen Weg, die Glocke im Kopf wieder zum Schwingen zu bringen, um das Licht im Kopf anzuzünden und zum Himmel zu schweben.

Ich legte mich auf den Bauch und klopfte meinen Kopf rhythmisch ins Kopfkissen, bis es im Kopf wieder zu Schwingen begann und heller und weiter wurde. Erst wenn ich wieder auf der hellgrünen Himmelswiese gelandet war, schlief ich beruhigt ein.

Durch dieses „Klopfen“ bekam ich zwar rote Stellen an Kinn und Stirn, aber es war meine Methode, die Geisteswellen zu beruhigen. Erst mit sieben oder acht Jahren, als ich längst in die Schule ging und meine himmlische Heimat so weit vergessen hatte, dass ich auch ohne Licht im Kopf einschlafen konnte, hörte das Klopfen auf.

Viele Jahre später, als es beim Meditieren in meinem Kopf heller wurde und Geist und Körper zur Ruhe kamen, erinnerte ich mich wieder an die Zeit, als meine Seele regelmäßig in den Himmel geschwebt war und sich dort zu Hause gefühlt hatte. Diese Seele, das innerste Selbst, das Körper und Geist als unbeteiligter Zeuge beobachtet und leitet, bezeichnet *Patañjali* treffend als *draṣṭṛ*, den „Seher“.

## ||1.4||

vṛtti-sārūpyam itaratra ||

**Denkwellen gleicher Form von hier nach hier.**

oder: **Mit Denkwellen gleichförmig andernfalls.**

Dieses *Sutra* können wir auf zwei völlig entgegengesetzte Arten deuten: als Erläuterung der vorigen *Sutras* oder als Einleitung für das Folgende. Eine von der geläufigen Deutung völlig abweichende Aussage ergibt sich, wenn wir es im Lichte heutiger Messungen der Gehirnwellen bei TM-Meditierenden betrachten und das Wort *itaratra* nicht wie üblich mit „andernfalls“ übersetzen, sondern nach Maharishi Mahesh Yogi ganz unkonventionell in zwei Wörter aufteilen als *itar-atra*: von hier nach hier.

**vr̥tti** – das Rollen des Geistes, die mentale Aktivität, die wir heute mit modernen EEG-Geräten als Gehirnwellen messen und aufzeichnen können.

**sā-rūpyam** – gleichförmig, gleiche Form, Übereinstimmung, Kohärenz; *sa-* gleich, zusammen, verbunden; *rūpa* Form, Gestalt; *rūpya* schön gestaltet;

**itar-atra** – von hier nach hier; *itaḥ* von hier; *atra* hier, da, hierher.

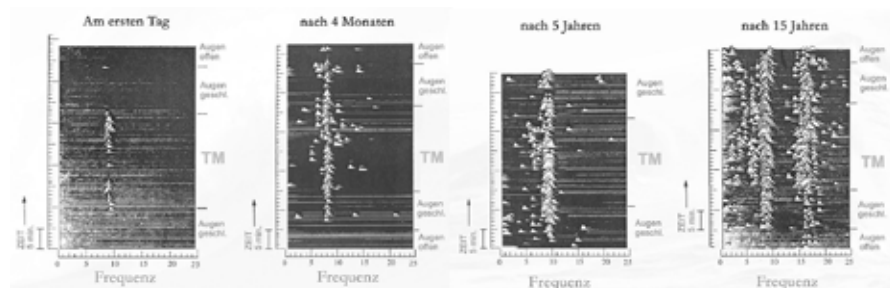
**itaratra** – andernfalls, sonst, ansonsten.

## Gehirnwellen-Kohärenz

„Von hier nach hier“ deutet eine virtuelle Bewegung der Denkwellen an, die keine räumliche Ausdehnung hat, sondern nur eine potentielle Dynamik zeigt. In der Quantenfeld-Theorie wird der im vorigen *Sutra* erwähnte Eigenzustand auch als „Grundzustand“ oder „Vakuumzustand“ beschrieben, ein Feld der geringsten Anregung voller virtueller Fluktuationen. Ein ähnlich geordneter Grundzustand der Gehirnwellen lässt sich heutzutage durch EEG-Messungen der Gehirnwellenkohärenz finden.

Dabei treten an verschiedenen Stellen der Schädeldecke Gehirnwellen gleicher Form auf: *vr̥tti-sārūpyam*, also Wellen gleicher Frequenz, Phase und Amplitude; ein Zeichen, dass im Gehirn größtmögliche Ordnung herrscht.

Die folgenden Messungen zeigen, wie Gehirnwellenkohärenz durch regelmäßige Ausübung der Transzendentalen Meditation (TM) zunimmt.



*Abb. 1: Zunahme der Gehirnwellenkohärenz während der Transzendentalen Meditation (TM). EEG-Ableitungen von Personen mit unterschiedlich langer Meditationspraxis. Jeder „Berg“ auf der Grafik zeigt eine Übereinstimmung der Gehirnwellen zu 95 % über mindestens 10 Sekunden in verschiedenen Frequenzen von 0-25 Hertz. In Ruhephasen von Nichtmeditierenden treten beim Wachen oder Schlafen keine Kohärenzen auf. Als Kohärenz definieren Forscher dabei die mathematisch ermittelte Übereinstimmung zwischen den Phasen des EEGs einer bestimmten Frequenz, die an zwei verschiedenen Stellen der Kopfhaut abgeleitet werden.<sup>3</sup>*

Bereits in der ersten Meditation zeigen sich sofort Kohärenzen bei Alpha-Wellen (10 Hz), mit zunehmender Praxis auch bei Theta-Wellen (6 Hz) und schließlich in allen Wellenbereichen. Bald zeigen sich diese Kohärenzen mit geschlossenen Augen auch vor und nach der TM, ein Zeichen, dass sich der geordnete Ruhezustand des Gehirns auch außerhalb der Meditation fortsetzt. Diese Deutung von *vṛtti-sārūpyam itar-atra* beschreibt die Art der Gedanken im Eigenzustand, dem Zustand der geringsten Anregung des Bewusstseins, als Gehirnwellen-Kohärenz.

Übersetzen wir das Wort *itaratra* dagegen wie üblich als „andernfalls“, dann bildet dieses *Sutra* die Überleitung zu den folgenden *Sutras*, in denen die unterschiedlichen Arten gedanklicher Aktivität im nicht kohärenten Zustand beschrieben werden. „Andernfalls“ bedeutet dann, wenn der Seher nicht in seinem Eigenzustand gegründet ist. Dann gleicht er sich den *Vrittis* an, den Gedankenwellen an der Oberfläche. Das ist die bisher übliche Deutung, die bei anderen Autoren und Kommentatoren unter anderem zu folgenden Übersetzungen führte:

- In den anderen geistigen Zuständen – mit *Vrittis* – identifiziert sich der Wahrnehmende mit den Bewegungen im Geist.
- Zu anderen Zeiten sieht sich der Seher als das veränderliche Bewusstsein.
- In anderen Umständen formen die Bewegungen des *Citta* die Erscheinungsformen des Sehers.
- Ansonsten kommt es zur Identifizierung mit den Fluktuationen des Geistes.
- Andernfalls hält sich der Bewusste für die Muster des Bewusstseins.
- Zu anderen Zeiten scheint der Seher anzunehmen, die Modifikationen des Geistes zu sein.
- Ansonsten identifiziert sich der Beobachter mit den Wendungen des Denkens.
- Zu anderen Zeiten nimmt das Selbst die Formen der mentalen Modifikationen an.
- Sonst verzerrt das Denken die Wahrnehmung.
- Andernfalls verfremden die Trübungen seine Wahrnehmungen.\*<sup>4</sup>

Wir sehen, wie unterschiedlich *Patañjalis* knapper Sutrastil übersetzt werden kann. Die nächsten *Sutras* beschreiben die *Vrittis*, die grundlegenden Arten gedanklicher Aktivität, die durch *Yoga* beruhigt werden.

## ||1.5||

**vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ ||**

**Denkarten sind fünffach – leidvoll, nicht leidvoll:**

Da der menschliche Geist unendlich viele unterschiedliche Erfahrungen machen kann, beschränkt sich *Patañjali* auf fünf elementare Kategorien geistiger Aktivität, die sowohl mit Freude als auch mit Leid verbunden sein können.

**vṛttayaḥ** – die *Vrittis*, Denkarten.

**pañcatayyaḥ** – fünffach, fünffacher Art.

**kliṣṭa** – leidvoll.

**akliṣṭāḥ** – nicht leidvoll.

Diese fünf Grundaktivitäten werden im nächsten *Sutra* zunächst aufgezählt und anschließend jeweils in einem *Sutra* genauer definiert.

## ||1.6||

**pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ ||**

**Erkenntnis, Irrtum, Einbildung, Schlaf, Erinnerung.**

Falls Sie sich bisher gefragt haben, was wohl genau unter *Vrittis* zu verstehen ist, wird Ihnen spätestens jetzt klar, dass damit unsere ganz normalen geistigen Aktivitäten gemeint sind. Halten Sie doch einmal einen Augenblick inne und rufen Sie sich für jedes *Vritti* eigene Erfahrungen in Erinnerung.

**pramāṇa** – Mittel zu richtigem Wissen, Erkenntnis; rechter Maßstab; *pra-* vor, vorwärts; *pramā* Grundlage, Maßstab, richtige Vorstellung, wahres Wissen; messen, schätzen; *māna* messen, Messung, Maß, Maßstab, Beweis.

**viparyaya** – verkehrt; verkehrte Ansicht, Irrtum; Vertauschung, Gegenteil, Umkehrung; *vi-* Trennung und Abstand bezeichnend; *pariyaya* Umlauf, Wechsel, Verrückung, Umkehrung.

**vikalpa** – falsche Vorstellung, Einbildung; Unschlüssigkeit, Zweifel.  
**nidrā** – Schlaf, Schläfrigkeit.  
**smṛti** – Erinnerung, Gedenken, Gedächtnis.

### Alltägliche Aktivitäten des Geistes

Wann und bei welcher Gelegenheit hatten Sie einmal eine wichtige Erkenntnis, wie kam sie zustande und wie würden Sie Ihre Erkenntnis in Worte fassen? War die Erkenntnis angenehm oder schmerzhaft? Wann haben Sie sich einmal geirrt, welche Folgen hatte es und wie hätten Sie den Irrtum vermeiden können? Ist Ihnen irgendeine Vorstellung bewusst, von der Sie überzeugt sind, dass sie stimmt, obwohl Sie keinerlei Beweise dafür haben und sie nur in Ihrer Einbildung existiert? Erinnern Sie sich, wann Sie das letzte Mal geschlafen haben?

Wir sehen, dieses *Sutra* bezieht sich auf den ganz normalen Alltag. Das einzig Rätselhafte ist, wie und warum diese täglichen Aktivitäten durch *Yoga* beruhigt werden sollen. Was wird denn aus unserem Leben, wenn all das zum Stillstand kommt? Welchen Vorteil soll das haben? Lohnt sich das Leben dann überhaupt? Gibt es dann noch Freude und Begeisterung?

Gut, auf Irrtümer können wir sicher gerne verzichten, vielleicht auch auf Einbildung oder Vorstellungen. Aber warum sollten Erkenntnisse zum Stillstand kommen? Oder Erinnerungen? Verlieren wir dann nicht völlig unser Gedächtnis und unseren Bezug zu Umwelt und Vergangenheit? Und wie und warum soll der Schlaf zum Stillstand kommen? All diese Fragen werden von *Patañjali* noch genauer untersucht und erörtert.

Zunächst jedoch definiert er die fünf *Vrittis* in je einem *Sutra* näher. Überprüfen Sie bitte, ob diese Definition mit Ihrer eigenen Lebenserfahrung übereinstimmt.

## ||1.7||

**pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni ||**

**Wahrnehmen, Folgern, Zeugnis sind Erkenntniswege.**

Wenn wir uns vergegenwärtigen, wie ein Kind Laufen und Sprechen lernt, dann merken wir, dass uns *Patañjali* keine abgehobene philosophische Abhandlung über *Yoga* aufischt, sondern ein praktisches Handbuch für ein

erfülltes Leben liefert, in dem wir von Anfang an mithilfe dieser Erkenntniswege unsere Muttersprache und viele andere nützliche Verhaltensmuster erlernen.

**pratyakṣa** – vor Augen liegend, augenfällig, sinnlich wahrnehmbar; Augenfälligkeit, Wahrnehmung, Intuition, Innenschau; *prati* gegen, gegenüber, angesichts, vor; *akṣa* Auge.

**anumāna** – Schluss, Schlussfolgerung; Analogie; *anu* nach, gemäß; *māna* Meinung, Vorstellung; Ansehen, Achtung, Ehrenerweisung; Maß, Maßstab.

**āgamāḥ** – überlieferte Lehre, Lehrbuch, Vorschrift; bewiesene Wahrheit; Ankunft; *ā* her, herbei, herzu; *gama* gehend, Gang, Weg.

**pramāṇāni** – die Mittel zu richtigem Wissen, Erkenntniswege.

### Leidvolle und nicht leidvolle Erkenntnisse

Schon als Kleinkind nehmen wir unsere Umwelt wahr, ziehen aus dem Verhalten unsere Schlüsse und lernen aus dem Mund der Erwachsenen unsere Muttersprache. Wir nutzen also die Erkenntniswege Wahrnehmen, Folgern und Zeugnis, um uns in der Menschenwelt zurechtzufinden. Erkenntnis ist etwas durchaus Nützliches und Erfreuliches. Warum also sollte sie auch leidvoll sein?

Die Antwort finden Sie in Ihrer eigenen Lebenserfahrung, wenn Sie sich die Augenblicke vor Augen führen, als Sie eine schmerzliche Erkenntnis machen mussten, die mit Enttäuschung oder Frustration verbunden war: Wir wünschen uns etwas, aber die Eltern verbieten es. Wir verlieben uns hoffnungslos und haben Liebeskummer. Wir vertrauen jemandem blind und merken erst später, dass wir betrogen wurden. Wir sind zu unvorsichtig und haben einen Unfall ... Sicher fallen Ihnen genügend Erlebnisse ein, in denen Sie spürten, dass Erkenntnisse nicht immer beglückend sind.

### ||1.8||

**viparyayo mithyā-jñānam atad-rūpa-pratiṣṭham ||**  
**Irrtum ist falsches Verständnis, das nicht auf Fakt beruht.**

**viparyayaḥ** – verkehrt; Irrtum, Vertauschung, Verkehrtheit, Gegenteil.

**mithyā** – verkehrt, falsch, nicht wirklich, scheinbar.

**jñānam** – Wissen, Verstehen, Kenntnis, Erkennen.

**atad** – das nicht.

**rūpa** – Form, Gestalt, Erscheinung, Bild.

**pratiṣṭham** – feststehend, gegründet; Grundlage, Fundament.

### **Eine mystische Lichterscheinung**

Ich erinnere mich noch gut an einen meiner ersten Irrtümer bezüglich *Yoga* und Spiritualität. Zu meinem dreizehnten Geburtstag schenkte mir mein Vater Yoganandas „*Autobiographie eines Yogi*“. Die Geschichten der vielen wundertätigen *Yogis* in Yoganandas Buch erweckten in mir die Begeisterung für *Yoga*, und schon bald durchkämmte ich weitere Bücher über *Yoga* und machte meine ersten Meditationsversuche, um ebenfalls solche Yogakräfte zu erlangen. Eines der „schlaueren Bücher“ riet, sich im Schneidersitz vor eine brennende Kerze zu setzen und minutenlang mit halbgeschlossenen Augen in die Flamme zu schauen.

Das war tatsächlich beruhigend. Aufmerksam beobachtete ich das ruhige, sanfte Flackern der stillen Kerzenflamme und wurde dabei immer entspannter. Nach einer Weile schloss ich die Augen und staunte über die seltsame Lichterscheinung vor meinem inneren Auge: Ich sah eine blaugrün leuchtende Form mit breitem, tiefrotem Strahlenkranz. Selbst als ich die Augen öffnete, blieb die Erscheinung in der dunklen Zimmerecke sichtbar. Vor der vom Kerzenschein beleuchteten Wand dagegen wurde daraus eine dunkelrote Form mit hellblauem Strahlenrand. „Habe ich eben Gott gesehen?“ schrieb ich in mein Tagebuch und schilderte begeistert die wunderbare Erscheinung.

Erst Jahre später wurde mir klar, dass ich nur das Nachbild der Kerzenflamme auf meiner Netzhaut gesehen hatte, das sich physiologisch leicht erklären ließ. Ich hatte zwar eine echte Wahrnehmung, hatte diese aber falsch gedeutet. Später lernte ich von einem Hobby-Zauberkünstler, wie man farbig lackierte Tischtennisbälle in der Hand durch Geschicklichkeit verschwinden und erscheinen lassen konnte. Das brachte manchen meiner Lehrer bald zur Weißglut, weil ich damit langweilige Unterrichtsstunden auflockerte, ohne dass sie mich überführen konnten. Immerhin waren die Zaubertricks ein unterhaltsamer Ersatz für echte Yogakräfte – und nützlich außerdem. Denn beim Zaubern lernte ich, die Wahrnehmung der Zuschauer so irreführen, dass sie etwas zu wissen glaubten, das nicht auf Fakt beruhte.

## ||1.9||

śabda-jñānānupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ ||  
Wortwissen folgend, doch gegenstandslos ist Einbildung.

śabda – Laut, Schall, Stimme, Wort, Rede, Name.

jñāna – Wissen.

anupātī – folgend.

vastu – Gegenstand, Ding, Objekt, Sache, Umstand.

śūnyaḥ – leer, frei von, fehlend.

vikalpaḥ – falsche Vorstellung, Einbildung; Unentschlossenheit, Zweifel.

### Kindliche Luftschlösser

In meiner blühenden Fantasie hinterließen die von Yogananda geschilderten Wunderkräfte eine bleibende Spur. Als ich im Zug von Wiesbaden zu meinem Onkel nach Hamburg fuhr, malte ich mir aus, wie zeit- und kostensparend es doch wäre, mich einfach durch Geisteskraft von Wiesbaden nach Hamburg zu teleportieren. Ich schloss die Augen, konzentrierte mich auf meinen Wunsch und konnte mir einfach nicht erklären, warum mein Körper dem Befehl des Geistes nicht folgte und ich stundenlang im tuckernden Zug sitzen musste. Ich hatte doch schwarz auf weiß gelesen, das solche Geisteskräfte möglich waren. Warum klappte es nur nicht bei mir? Das Wortwissen allein reichte anscheinend nicht aus. Waren meine Geisteskräfte vielleicht noch nicht genügend geschult?

## ||1.10||

abhāva-pratyayāmbanā vṛttir nidrā ||  
Auf Abwesenheit von Vorstellung gründender Zustand ist Schlaf.

abhāva – Nichtsein, Nichtdasein, Fehlen, Abwesenheit.

pratyaya – Konzept, Idee, Glaube, Annahme, Vorstellung.

āmbanā – sich stützen auf; Stütze, Fundament, Grundlage.

vṛttiḥ – Tätigkeit, Zustand, Verhaltensweise, Natur, Wesen.

nidrā – Schlaf.



## Zwischen Wachen und Schlafen

Während der Schulzeit schlief ich eine Zeit lang in einem Zimmer mit meinen beiden älteren Geschwistern. Wenn wir das Licht ausgeknipst hatten und schlafen sollten, waren wir allerdings noch putzmunter und unterhielten uns von Bett zu Bett im Dunkeln. Dabei merkte ich oft, wie sich die Wahrnehmung des Raums langsam ausdehnte. Während unsere Betten an gegenüberliegenden Wänden in rund zwei Meter Abstand standen, klangen die Stimmen meiner Geschwister schon bald wie von weit her. Das Bett meiner Schwester schien kilometerweit entfernt zu sein, ihre Stimme hallte durch den Nachthimmel vom Mond herüber, die Stimme meines Bruders kam vom Mars, und ich selbst flog losgelöst vom Erdenball durchs All. Die Stimmen wurden leiser, ferner, schwanden, und irgendwann war alles still und völlig weg ... Erst wenn der Wecker klingelte, lagen wir wieder in dem engen Schlafzimmer.

### ||1.11||

**anubhūta-*viṣaya*saṁpramoṣaḥ smṛtiḥ ||**

**Unvergessener Erfahrungsinhalt ist Erinnerung.**

**anubhūta** – wahrgenommen, erfahren.

**viṣaya** – Bereich, Inhalt, Sinnesgegenstand.

**asaṁpramoṣaḥ** – unvergessen, nicht verloren.

**smṛtiḥ** – Erinnerung.

### Ein unvergesslicher Traum

Es war in jenen Nächten, als wir zu dritt in einem Zimmer schliefen, dass ich mich eine Zeit lang immer wieder an denselben Traum erinnerte. Einfach, weil er so rätselhaft, befremdlich und verstörend war: Ich glitt eine Strecke auf glatter Bahn entlang, dann wurde der Weg holprig und ich kam nur stockend voran, bis es plötzlich wieder glatt und flüssig weiterging. In diesem Wechsel von glatt und holprig bewegte ich mich vorwärts bis zu einer großen Gestalt, die vor mir mitten auf dem Weg erschien. Und diese Gestalt – das war das Erschreckende – sah mir täuschend ähnlich, war aber größer und steif und stumm wie eine Puppe. Sie sah blass aus und ihre Augen waren geschlossen, als wäre sie tot.

Dieser immer wiederkehrende Traum ist mir noch heute, rund 65 Jahre später, unvergessen in Erinnerung, als hätte mein unbelebtes, großes Selbst erst gestern vor mir gestanden.

Nachdem *Patañjali* die fünf Arten von *Vrittis*, die wir aus dem Alltag kennen, näher definiert hat, erklärt er nun, wie sie beruhigt werden können. Er definiert also zunächst die Begriffe und gibt erst dann die ersten Ratschläge zur Yogapraxis.

## ||1.12||

**abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhaḥ ||**

**Durch Übung und Gelassenheit werden diese beruhigt.**

Auch wenn die Funktionsarten des Geistes in der Definition klar unterschieden wurden, so fällt es uns doch oft schwer, Erkenntnis, Irrtum und Einbildung streng auseinanderzuhalten. Wir sehen die Sonne im Osten auf- und im Westen untergehen und könnten daraus folgern, dass sie sich um die Erde dreht. Dennoch ist es keine wahre Erkenntnis, sondern ein Irrtum, eine bloße Vorstellung. Auch bei den vielen, sich widersprechenden Nachrichten im Internet lassen sich *Fakt* und *Fake* oft schwer unterscheiden. Aber das ist im *Yoga* auch gar nicht nötig. Denn laut *Patañjali* sollen alle fünf *Vrittis* – selbst Erkenntnis und Erinnerung – beruhigt werden. Sobald der Geist zur Ruhe kommt, ist der Seher ja in seinem Eigenzustand gegründet und schöpft alles gerade notwendige Wissen aus dem Jetzt – durch die Verbindung mit seinem voll erwachten großen Selbst, dessen Führung ihm sogar im Tiefschlaf nicht verloren geht.

**abhyāsa** – Übung, Wiederholung, wiederholte Anwendung, Gewohnheit.

**vairāgya** = **virāga** – Gleichmut, Gelassenheit, Nichtverhaftetsein, Losgelöstheit; wörtlich *vi-rāga* begierdelos; *vi-* -los, frei von; *rāga* Farbe, Röte, Besitz, Leidenschaft, Verlangen, Begierde.

**tat** – das, diese.

**ni-rodhaḥ** – beruhigen; *ni-* nieder; *rodha* zurückhalten, stoppen.

## Übung in Gelassenheit

*Abhyāsa* heißt Übung, aber auch Gewohnheit, regelmäßig wiederholte Anwendung. Um die geistige Aktivität zur Ruhe zu bringen, sollten wir uns also eine Übung zur Gewohnheit machen und regelmäßig wiederholen. Was könnte das sein? Welche Yogaübungen? Kopfstand, Kerze, Brücke, Atem anhalten und zählen? Da der Geist nicht durch Anstrengung, sondern durch Entspannung zur Ruhe kommt, fügt *Patañjali* zur Übung auch Gelassenheit hinzu. Denn Anstrengung raubt uns Gleichmut und Gelassenheit. Wenn wir also in unseren Tagesablauf etwas einfügen wollen, um den Geist zu beruhigen, dann sollte es etwas sein, das wir gerne und ohne Anstrengung tun.

Leider wird von vielen selbst ernannten *Yoga*-Experten dennoch behauptet, wir müssten uns anstrengen, konzentrieren, ständig bemüht sein, den Geist zu kontrollieren. Oft wird *Yoga* als *Joch* übersetzt, mit dem angespannt werde, und deshalb sei Anstrengung im *Yoga* notwendig. Alle diese Behauptungen lassen sich in die oben erwähnte Kategorie *Viparyaya – Irrtum* – einordnen. *Patañjali* rät genau das Gegenteil: regelmäßige und gelassene Beruhigung des Geistes als erste und wichtigste Übung auf dem Weg des *Yoga*.



*Nur was uns  
Freude bringt,  
tun wir gerne  
regelmäßig:  
Schaukeln  
beruhigt  
den Geist  
und belebt  
zugleich.*

## ||1.13||

**tatra sthītau yatno'bhyaśaḥ ||**

**Darin Stillstehen sorgfältig üben.**

Die Übung besteht also darin, die geistigen Aktivitäten, die *Vrittis*, regelmäßig mit Sorgfalt und Gelassenheit zur Ruhe zu bringen.

**tatra** – da, dort, daselbst.

**sthītau** – im Stillstand, Stehenbleiben, Verharren, Verweilen; *sthiti* Stillstand; von *sthā* stehen, standhalten, bleiben, verweilen; ruhen, gegründet sein.

**yatna** – Streben, Eifer, Sorgfalt; sorgfältig, eifrig.

**abhyaśaḥ** – Übung, Wiederholung, Gebrauch, Gewohnheit.

### **Erste Yogaversuche zur Beruhigung des Geistes**

Seit Yoganandas „Autobiographie eines Yogi“ meine Begeisterung für *Yoga* geweckt hatte, durchstöberte ich als Schüler unsere Landesbibliothek nach Büchern über *Yoga* und probierte alle möglichen Übungen aus. Neben dem Schauen in die Kerzenflamme übte ich mich im langsam zählenden Ein- und Ausatmen mit Atemanhalten, beobachtete nach buddhistischer Art die Bewegung meiner Bauchdecke beim Atmen oder sang indische *Bhajans* mit, wozu ich von einem Jünger Yoganandas eingeladen wurde. Leider hielten alle diese Versuche nicht lange an. Sobald die erste Neugier und Experimentierfreude verflogen war, verlor ich bald die Lust an diesen Pflichtübungen, da ich keine tieferen und bleibenden Wirkungen auf mein Wohlbefinden oder auf die Klarheit meines Denkens feststellen konnte.

## ||1.14||

**sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkārāsevito dṛḍha-bhūmiḥ ||**

**Wer dieses lange Zeit regelmäßig aufmerksam praktiziert,  
ist fest gegründet.**

Wir sehen, dass zum *Yoga* Ausdauer gehört. Aber regelmäßig tun wir nur etwas, wozu wir motiviert sind, weil wir es gerne tun und einen deutlichen Fortschritt oder Vorteil darin erkennen.

sa – das, dieses, so.

tu – aber, dann.

dirgha – lange.

kāla – Zeit.

nairantarya – ununterbrochen, regelmäßig, in kurzen Abständen.

satkāra – aufmerksam; Sorgfalt.

āsevitaḥ – praktiziert, eifrig geübt.

dr̥ḍha – fest.

bhūmiḥ – gegründet. Grund.

### Ausdauer braucht Erfolgserlebnisse

Als ich kurz nach der Pubertät anfang, über den Sinn des Lebens nachzudenken, war mir schon klar, dass das Leben kein reines Zuckerschlecken war. Zum Beispiel, wenn ich mich aus der Ferne hoffnungslos in ein Mädchen verliebte, ohne den Mut zu haben, es anzusprechen. Ich fühlte mich in ihrer Gegenwart unsicher und gehemmt, verhielt mich tapsig, schämte mich und lief rot an.

Dann hätte ich mir gewünscht, durch *Yoga* mehr Selbstbewusstsein, Mut und Spontaneität zu entwickeln, aber leider ließen die Erfolge so lange auf sich warten, dass ich die Übungen nie lange genug durchhielt.

## ||1.15||

**dr̥ṣṭānuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-samjñā vairāgyam ||**  
**Gesehenes, gehörtes Ding des nicht Dürstenden meisternd**  
**ist ein Zeichen von Gleichmut.**

dr̥ṣṭa – gesehen, wahrgenommen; von *darś* sehen, erblicken, wahrnehmen.

anuśravika – gehört; von *śru* hören, erfahren, vernehmen.

viṣaya – Ding, Gegenstand.

vitr̥ṣṇasya – des Begierdelosen, nicht Dürstenden; *vi-* frei von; *tr̥ṣṇa* Durst, Gier, Begierde.

vaśīkāra – meisternd, bezwingend, dem Willen unterwerfend.

samjñā – Zeichen; Bezeichnung; Bewusstsein, Vorstellung; Einverständnis.

vairāgyam – Gleichmut, Gelassenheit, Begierdelosigkeit; *vi-* frei von; *rāga* Begierde, Leidenschaft.

## Nur Wunscherfüllung macht uns wunschlos

Gesehenes und Gehörtes sind Sinneseindrücke, die der nicht Dürstende meistert, sobald er den Bewusstseinszustand des Gleichmuts erreicht hat. Manchmal wird dieses *Sutra* so gedeutet, dass der *Yogi* lernen müsse, seine Wünsche zu zügeln und im Zaum zu halten. Das widerspricht aber vollkommen sowohl unserer Lebenserfahrung als auch dem, was *Patañjali* in diesem *Sutra* sagt.

Überlegen wir einmal, wann ein Mensch keinen Durst mehr hat und wunschlos glücklich ist. Ist sein Durst gestillt, wenn er sich verbietet, etwas zu trinken? Oder ist der Durst gestillt, wenn er genug getrunken hat? Sind wir wunschlos glücklich, wenn wir tausend unerfüllte Wünsche haben, oder wenn unser schönster und tiefster Wunsch gerade erfüllt wurde? Diese einfache Überlegung macht uns deutlich, wovon dieses *Sutra* handelt: von einem Zustand der Erfüllung, der dadurch entsteht, dass wir fähig sind, all unsere Wünsche zu verwirklichen, sodass wir im Augenblick der Wunscherfüllung wunschlos glücklich sind. Wer gerade genug getrunken hat, den dürstet nicht.

Da der Durst aber eine natürliche und lebenserhaltende Funktion unseres Körpers ist, wird der durstlose Zustand selbstverständlich nicht ewig währen. Nach einiger Zeit braucht der Körper erneut Flüssigkeit, und wir werden wieder etwas trinken, um den Durst zu löschen. Auf diese Weise meistern wir alle Sinneseindrücke dadurch, dass wir sie mühelos und ohne lange Zeitverzögerung befriedigen. Nur dann sind wir mit Gleichmut und Gelassenheit gesegnet.

Wer schon einmal in Gegenden war, in denen Menschen starken Mangel leiden, der weiß, dass diese Menschen, eben weil sie ihre Bedürfnisse nicht befriedigen können, innerlich voller unerfüllter Wünsche sind. Der Drang nach Wunscherfüllung brodeln so stark in ihnen, dass sie sogar bereit sind, dafür anderen zu schaden und Verbrechen zu begehen. Sich die eigenen natürlichen Bedürfnisse und Wünsche zu versagen, führt also keineswegs zu Gleichmut und Gelassenheit.

Das erkennen wir am leichtesten bei Menschen, die glauben, es gehöre zu einem guten *Yogi*, sich in „Selbstbeherrschung“ zu üben und sich möglichst viele Wünsche zu versagen. Selten werden solche Menschen glücklich sein und ihren Geist zur Ruhe bringen können. Statt *Yoga* nach *Patañjali* zu betreiben, machen sie sich das Leben unnötig schwer, indem sie einer falschen Lehre folgen.

## Nichtig, vergänglich, eitel ist alles

Kurz nach der Pubertät, als ich anfang, tiefer über den Sinn des Lebens nachzudenken, lief ich in den Pausen oft grübelnd durch den Schulhof und dachte: Wozu ist das alles gut? Wozu soll ich wissen, dass im Jahre 333 bei Issos eine Keilerei stattfand? Das Vollstopfen mit Informationen, die mir im Alltag nicht weiterhalfen, erschien mir vollkommen sinnlos.

Auch die üblichen Gesprächsthemen meiner Mitschüler sagten mir nichts. Weder Fußball, Motorräder noch Autos konnten mich begeistern. Wehmütig suchte ich nach dem tieferen Sinn des Lebens. Und ich liebte den Anfang des Predigers aus dem Alten Testament: „*Nichtigkeit der Nichtigkeiten, sagt Kohelet, nichtig, vergänglich, eitel ist alles. Was hat der Mensch von all seiner Mühe, wofür er sich anstrengt unter der Sonne?*“

Das Streben nach Besitz, Geld und Macht erschien mir vergeblich, denn das war schließlich nicht von Bestand, war nur flüchtiger, durch die Finger rinnender Sand. Mein Abiturthema in Deutsch war Kafkas „Hungerkünstler“, der nichts essen wollte, weil er einfach nichts fand, was ihm schmeckte ...

Glücklich machte mich diese rastlose Suche allerdings nicht. Oft fühlte ich mich wie gelähmt, weil mir jede Motivation zum Handeln fehlte. Das war keineswegs der Gleichmut eines verwirklichten *Yogis*. Wie also lässt sich dieser Gleichmut, diese ausgeglichene Gemütsverfassung erreichen? Darüber gibt uns das nächste *Sutra* Auskunft.

## ||1.16||

**tat paraṁ puruṣa-khyāter guṇa-vaitṛṣṇyam ||**

**Das Höchste durch Selbsterkenntnis ist Freiheit von den *Guṇas*.**

Das Höchste, also der Gipfel des Gleichmuts, entsteht durch Erkenntnis des Selbst. Ist also mit dem „Nicht Dürstenden“ vielleicht unser wahres Selbst gemeint? Jene Bewusstseins Ebene in der Tiefe unseres Geistes, die jenseits aller relativen Bindungen und aller Wünsche ist und die wir erfahren, sobald die *Vrittis* zur Ruhe gekommen sind? Wenn wir den unbeteiligten Beobachter im Inneren, das transzendente Selbst, *Puruscha*, bewusst erfahren und uns damit identifizieren, werden wir unabhängig von den drei *Gunas*, den Wirkkräften *sattva*, *rajas* und *tamas*, die alles Relative durchdringen.

tat – das.

para – das Höchste.

puruṣa – *Puruscha*, das transzendente Selbst, die Weltseele, die als unbeteiligter Beobachter der gesamten Schöpfung zugrundeliegt.

khyāteḥ – durch Erkenntnis, Einsicht.

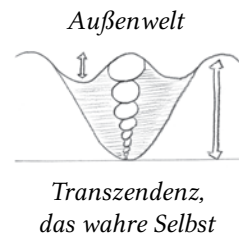
guṇa – die drei Wirkkräfte *sattva*, *rajas* und *tamas* (siehe Glossar).

vaitṛṣṇya – Freiheit von Begehren, Befreiung, Begierdelosigkeit.

### Wo finden wir *Puruscha*, das transzendente Selbst?

Die Frage stellt sich nun: Wie erreichen wir dieses Höchste, die Erkenntnis von *Puruscha*, unserem transzendenten Selbst? Wo ist dieses Selbst zu finden? Darauf erhielt ich zum ersten Mal im Herbst 1967 eine Antwort, als mich ein Plakat mit dem Konterfei eines bärtigen Yogi zu einem Vortrag über Transzendente Meditation einlud, in dem anhand einer Grafik erklärt wurde, wie unsere Gedanken aus der Tiefe unseres Unterbewusstseins wie Luftblasen ins Bewusstsein steigen. An der Oberfläche unseres Wachbewusstseins, wo wir über die Sinne die Außenwelt wahrnehmen, grenzt unser subjektives Bewusstsein an unsere Umwelt, die objektive Welt, die uns umgibt und in der sich unser Körper bewegt. In der Tiefe unseres Geistes aber, wenn die geistige Aktivität vollkommen zur Ruhe kommt, stößt unser subjektives Bewusstsein an die Transzendenz, an Reines Bewusstsein, den Zustand ruhevoller innerer Wachheit ohne Gedanken. Das ist unser wahres Selbst, wo unsere individuelle Seele wieder mit ihrem Ursprung, der kosmischen Weltseele verschmilzt.

Maharishi wurde einmal gefragt: „Was ist der Zweck des Wünschens?“



### Maharishi über das Selbst und den Zweck des Wünschens

„Fortschritt, Evolution. Wünschen ist nicht Verhaftetsein. Nicht das Wünschen bindet, wie die ganze Welt jahrtausendlang irrtümlich geglaubt hat. Nicht Wünschen bindet, sondern die Unfähigkeit, beim Wünschen das Selbst aufrechtzuerhalten. Wünschen ist die Grundlage der Evolution, denn Wünschen strebt immer nach mehr und mehr. Es ist völlig in Ordnung, dass sich jede Ebene des Lebens nach einer



höheren Ebene sehnt, nach der nächsthöheren Ebene. So ist das Leben!  
Im Sanskrit gibt es das Wort: *Sansāra*. Das bedeutet die Welt.

Wörtlich heißt es: *Sansāra*ti iti *sansārah* – *Sansāra* ist das, was weiter und weiter und weiter geht, auch wenn es sich verändert, aber es geht immer weiter und weiter. Es liegt also in der Natur der Welt, aufgrund von Wünschen immer weiter und weiter zu gehen. Ob man viel erreicht hat oder nicht, immer bleibt der Drang, der Fluss des Lebens Richtung mehr und mehr. Mehr und mehr ist ganz natürlich, es gehört zur Natur. Der gesamte Evolutionsprozess läuft nur aufgrund des Wünschens ab. Nicht das Wünschens bindet also, sondern die Unfähigkeit, unser Selbst in den Wogen des Wünschens zu bewahren.

Wünschens ist erhebend, es beflügelt uns, hebt uns an. Wünschens ist die Grundlage allen Fortschritts. Wünschens führt zur Erfüllung.

Die Ursache für Bindung ist die Unfähigkeit des Selbst, sich selbst zu erhalten. Wenn das Selbst ins Bewusstsein rückt, fängt es an, sich selbst zu erhalten. Solange das Selbst nicht auf der bewussten Ebene ist, kann es nicht aufrechterhalten werden.“<sup>\*5</sup>

## ||1.17||

**vitarka-vicārānandāsmītā-rūpānugamāt saṁprajñātaḥ ||**  
**Wortdenken, Feindenken, Glücksgefühl, Ich-Bin –**  
**aus dieser Formfolge: *Sampragyāta*.**

Auf dem Vortrag über Transzendente Meditation wurde unser Bewusstsein mit einem Meer verglichen, das an der Oberfläche die bewegten Wellen unseres Geistes, die *citta-vṛttis* zeigt, die sich nicht willentlich beruhigen lassen. Ein Boot, das auf dem Wasser schwimmt, wird von den Wellen unwillkürlich hin und her geschaukelt. Ist das Boot aber mit einer Tauchkugel ausgerüstet, dann können wir die bewegte Oberfläche verlassen und in tiefere Schichten des Meeres eintauchen, wo sich Licht- und Druckverhältnisse verändern und das Wasser stärker in sich ruht. Dort erfahren wir eine Welt von Pflanzen und Tieren, die wir uns an der Oberfläche gar nicht vorstellen konnten. Und tauchen wir noch tiefer bis zum Meeresboden, tritt völlige Ruhe ein und wir erfahren nur noch ruhevollere Wachheit. Das ist der Vorgang des Transzendierens, den *Patañjali* in diesem *Sutra* beschreibt.

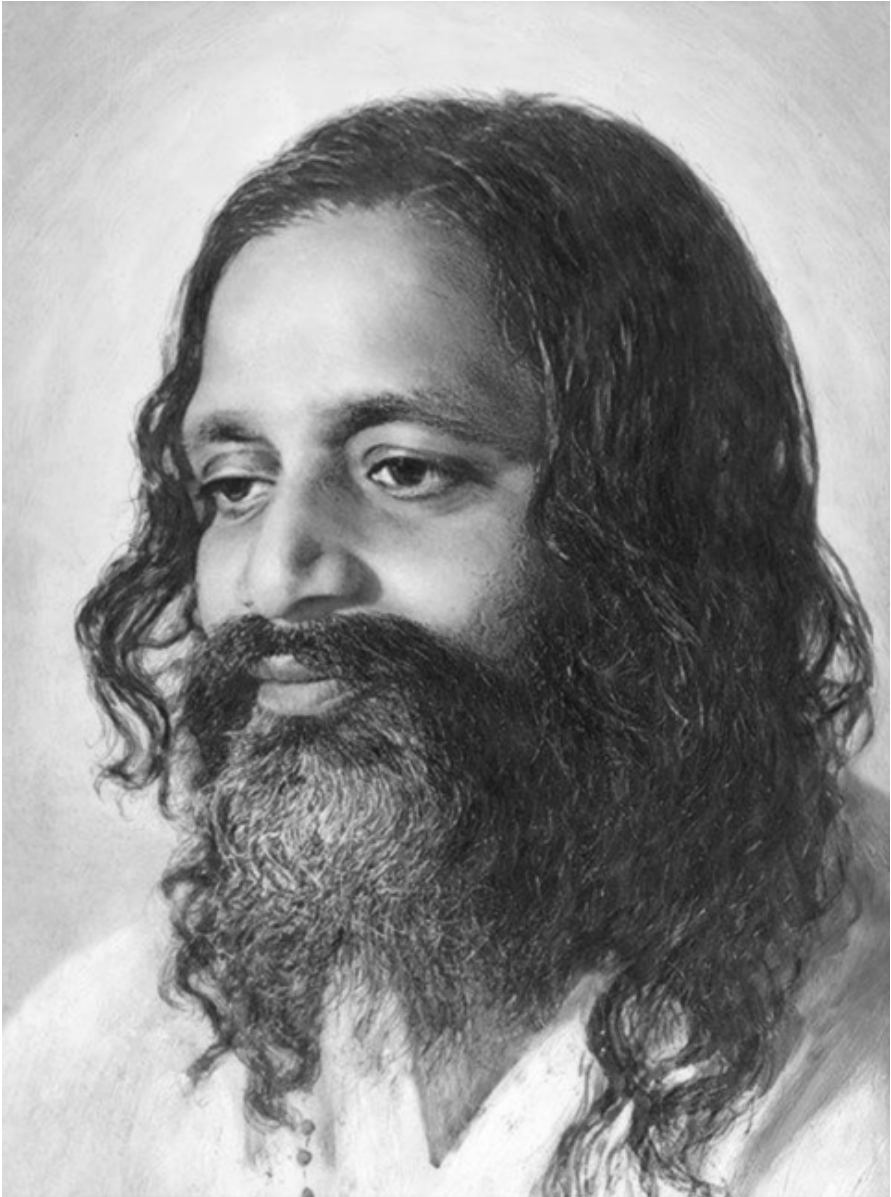
**vitarka** – grobes Denken, Überlegen, Vermuten, Sprachdenken; *vi-* zer- Vorsilbe, die Zerteilung bezeichnet; *tarka* Erwägen, Spekulation, Widerlegung.  
**vicāra** – feines Denken, Unterscheidungskraft, Untersuchung, Ahnung, Erforschung; *cāra* Gang, Bewegung, Verfahren, Benehmen, Schwenkung.  
**ānanda** – Glückseligkeit, Glücksgefühl, Wonne; *ā-* die voll geöffnete Mundstellung des A bezeichnet die Fülle, die Ganzheit; *nanda* Lust, Glück.  
**asmitā** – Ichgefühl, Ichbewusstsein; Ich-bin-Heit, *asmi* ich bin; *-tā* -heit.  
**rūpa** – Form, Gestalt, Erscheinung, Aussehen, Farbe.  
**anugamāt** – aus der Folge, Abfolge, Reihenfolge.  
**saṃprajñātaḥ** – genaues Wissen, Wissenheit; *saṃ-* zusammen, vereint, verbunden; *pra-* vor, fort, weg; *jñā* kundig, kennend, intelligent; *prajñā* einsichtig, verständig, klug, weise; *-taḥ* -heit; *prajñātaḥ* bekannt, verstanden.

### Meine erste Meditation: feinere Ebenen des Denkens

Nachdem ich auf dem Vortrag über Transzendente Meditation zum ersten Mal von einem transzendenten Selbst gehört hatte, das in der Tiefe unseres Bewusstseins zu finden sei, wollte ich dieser Sache auf den Grund gehen. War das bloße Theorie, oder konnte dieses Selbst im Inneren tatsächlich empirisch erfahren werden? Am Ende des Vortrags war eine Postkarte verteilt worden, mit der man um weitere Informationen bitten konnte. Darauf kreuzte ich schließlich das Kästchen an: „Ich interessiere mich für eine Einführung in die Transzendente Meditation“ und schickte die Karte nach einigen Tagen ab.

Kurz darauf bekam ich die Nachricht, ich solle am Sonntag, den 12. November, morgens um 11 ins Chauseehaus Wiesbaden kommen, um die Technik zu erlernen, und für die Einführungszeremonie ein paar Blumen, süße Früchte und ein weißes Taschentuch mitbringen. Diese Zeremonie hatte der Vortragende erwähnt, und sie war einer der Gründe gewesen, warum ich zunächst gezögert hatte, mich anzumelden. Denn als er von der Zeremonie sprach, hatte er in seinem leichten Wienerisch hinzugefügt: „A bissl sentimental darf man doch sein.“

Das hatte in mir den Verdacht erregt, dass ich irgendeine folkloristische Feier mit schmalzigen Liedern über mich ergehen lassen müsse. Mit ziemlicher Skepsis besorgte ich jetzt also die Utensilien und bereitete mich innerlich darauf vor, Augen und Ohren einfach zu verschließen und die Zähne zusammenzubeißen, bis das sentimentale Getue überstanden sei.



*Dieses Bild von Maharishi Mahesh Yogi auf einem Plakat vor dem Wiesbadener Museum lockte mich im Herbst 1967 zu einem Vortrag über Transzendente Meditation.*

Umso freudiger war ich überrascht, dass die Zeremonie ganz anders verlief als befürchtet. Es war keineswegs ein Fest mit Ringelpiez und Anfassen, sondern eine kurze, würdige Andacht mit Rezitation auf Sanskrit. Zunächst sollte ich die Kursgebühr entrichten und einen Fragebogen mit meinen Personalien und den Gründen ausfüllen, warum ich die Meditation erlernen wollte. Ich schrieb: „Um die tieferen Schichten meiner Gefühlswelt zu erforschen.“ Schließlich erhoffte ich mir mehr Selbstbewusstsein und das Überwinden meiner Schüchternheit, die mich vor allem in der Gegenwart des anderen Geschlechts als ziemlich verklemmt erscheinen ließ. Als Beruf trug ich Kunststudent ein, obwohl ich gleichzeitig schon als Literaturübersetzer tätig war, denn die Studentengebühr betrug damals nur 58 D-Mark.

Mit diesem Fragebogen und den Utensilien für die Feier wurde ich in einen Raum geführt, bei dem die Vorhänge leicht zugezogen waren. Auf einem Tischchen brannte eine Kerze vor einem Gemälde eines anderen Yogi, den ich noch nicht gesehen hatte. Außerdem roch es würzig nach Räucherstäbchen, was mir bereits aus der Hippie-Szene vertraut war, die damals gerade unter Studenten Einzug gehalten hatte.

Ein älterer Herr begrüßte mich auf bayrisch mit „Grüß Gott“ und stellte sich als Meditationslehrer vor. Er war aus München angereist, um sich an diesem Wochenende mit den Meditierenden aus dem Rhein-Main-Gebiet zu treffen. „Gratuliere“, sagte er, „heute ist Ihr geistiger Geburtstag.“

Er ging mit mir den Fragebogen durch, gab mir eine meiner mitgebrachten Blumen in die Hand und bat mich dann, mich neben ihn zu stellen und der Zeremonie einfach zuzuschauen, die er in Dankbarkeit gegenüber der Tradition der Meister ausführen würde, aus der das Wissen von der Integration des Lebens stamme. Das Bild auf dem Tisch stelle Guru Dev dar, den Meister von Maharishi.

Während der kurzen Zeremonie hörte ich zum ersten Mal in meinem Leben Sanskrit und war fasziniert von diesem reinen klaren Klang. Mein Vater hatte mir einmal gesagt, jede Sprache drücke ein eigenes Weltbild aus, worunter ich mir anfangs gar nichts vorstellen konnte. Was war denn überhaupt mit verschiedenen Weltbildern gemeint? Die Welt war doch einfach so, wie wir sie erlebten.

Daher hatte ich in der Schule alle freiwilligen Arbeitsgemeinschaften für Sprachen belegt, war sogar zur Volkshochschule, zu Privatlehrern und zu

anderen Schulen gegangen, um möglichst viele verschiedene Weltbilder von Hebräisch über Arabisch, Griechisch, Latein bis Russisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Jiddisch und Esperanto kennenzulernen. Dieses Sanskrit aber klang ganz anders: noch älter, noch biblischer, noch ursprünglicher als Althebräisch, was ich bisher als die älteste Sprache betrachtet hatte.

Nach der kurzen Zeremonie bat mich mein Meditationslehrer, mich zu setzen, und gab mir ein *Mantra*, das ich leise wiederholen sollte. Das war die zweite Überraschung an diesem Tag. Ich hatte erwartet, dass er jetzt einen Test machen würde, welches *Mantra* für mich das geeignete sei, denn auf dem Vortrag hatte es geheißen, dass jeder ein spezielles, für ihn geeignetes *Mantra* bekommen würde. Aber er sagte einfach nur ein Wort und bat mich, es zu wiederholen. Also gibt es anscheinend nur ein Wort, ging es mir durch den Kopf. Die Behauptung mit verschiedenen *Mantras* ist nur Hokuspokus, nur eine Schutzbehauptung, um das Geschäftsgeheimnis zu bewahren.

Alle diese inneren Vorbehalte und Zweifel wurden jedoch schlagartig ausgelöscht, als ich begann, das Wort mit geschlossenen Augen innerlich zu wiederholen, ohne es laut auszusprechen. Denn jetzt geschah etwas vollkommen Neues in meinem Leben: Ich erlebte meine erste bewusste Reise nach innen in feinere Ebenen des Denkens, die ich im Laufe des Älterwerdens seit meiner Kindheit längst wieder vergessen hatte.

Anfangs dachte ich einfach den Klang, den ich als *Mantra* erhalten hatte. Aber es dauerte nicht lange, und dieser Klang veränderte sich: Er wurde leiser und feiner, er bekam seinen eigenen Rhythmus, er fing an, schneller oder langsamer zu pulsieren. Und plötzlich war es nicht mehr nur ein Klang, sondern ein Kraftimpuls, eine magnetische Schwingung, die durch meinen Körper schwang wie ein Pendel. Auf einmal kamen mir Erinnerungen aus der Kindheit, mein Kopf wurde zu einer schwingenden Glocke, und zwischen Stirn und Hinterkopf schwang ein Energieimpuls hin und her ... Oder schwang er durch die Wirbelsäule? Auf und ab vom Scheitel bis zum Steiß? Was geschah mit meinem Körper? Er kam mir vor wie ein Federbett, das von Frau Holle geschüttelt und aufgelockert wurde.

Ein seltsames Glücksgefühl durchströmte mich. Und dann saß ich nur noch da und hatte die Umgebung vollkommen vergessen. Alle äußerlichen Daten meines Körpers schwanden aus meinem Bewusstsein. Wo war ich? Wer war ich? Wann war ich? Wie war ich? Was war ich? Und warum?

All das war vergessen. Ich wusste nicht, wie groß mein Körper war, in welchem Raum ich saß, in welcher Position ich saß oder lag, wie ich hieß, wie alt ich war, was ich studierte ... Alles war vergessen.

Aber etwas anderes war mir voll bewusst: Ich bin! Ich existiere! Ich bin lebendig, bin das Leben selbst. Und eine tiefe Erleichterung durchströmte mich.

Plötzlich musste ich tief einatmen, und dieser tiefe Atemzug brachte mein Bewusstsein wieder zurück in diesen Körper, der hier an einem Sonntag Vormittag in einem kleinen, halb abgedunkelten Hotelzimmer saß, in dem eine Kerze und zwei Räucherstäbchen brannten, die nach Sandelholz rochen.

Dann hörte ich die leise Stimme meines Meditationslehrers. „Jetzt hören wir wieder auf, das *Mantra* zu denken. Lassen Sie sich noch zwei Minuten Zeit, sitzen Sie einfach ruhig da, und öffnen Sie dann langsam wieder die Augen.“

Was war mit mir bei dieser Einführung geschehen? Erst jetzt, fünfzig Jahre später, nachdem ich viele Jahre selbst als Meditationslehrer gearbeitet, Sanskrit studiert und den *Rik-Veda* neu übersetzt habe, lese ich bei *Patañjali* endlich die genauen Fachbegriffe für die geistigen Ebenen, die ich in meiner allerersten Meditation nach der Einführung in TM erfahren hatte.

Als ich das *Mantra* als Klangwort dachte und innerlich wiederholte, war mein Geist noch im normalen Wachbewusstsein auf der Ebene des Wortdenkens: *vitarka*.

Durch das Denken des *Mantras* wurde mein Geist ruhiger und ich merkte, wie sich das *Mantra* verfeinerte und seine feste Klangstruktur verlor. Es blieb nur ein feiner, vager Energieimpuls, der meinen Geist durchströmte. Das war die zweite Ebene, das feine Denken: *vicāra*.

Dann verschwand auch dieser feine Impuls und machte einem Glücksgefühl Platz, einem Gefühl der heiteren Zufriedenheit mit mir selbst und der Welt: *ānanda*.

Und schließlich verlor sich selbst dieses wonnige Gefühl, bis ich nur noch spürte, dass ich bin: *asmitā*.

Dieses bewusste Durchlaufen und Transzendieren verschiedener Denkebenen während der Transzendentalen Meditation nennt *Patañjali Sampragyata* (die Lautverbindung *jñ* wird im allgemeinen als *gy* gesprochen): mit Denkvorgängen verbundenes *Samadhi*.



*Maharishis Meister Guru Dev, Bhagavan Swami Brahmananda Sarasvati, Jagadguru Shankaracharya von Jyotir Math. Vor einem Bild von Maharishis Meister fand die Zeremonie statt, bevor ich von meinem TM-Lehrer mein Mantra zum Meditieren bekam.*

# Wortdenken – *vitarka* feines Denken – *vicāra* Glücksgefühl – *ānanda* Ich bin – *asmita* --- = *Samprajñāta*

## Maharishi über die Ebenen von *Samadhi*

Als *Maharishi* 1971 in Amherst, Massachusetts, zu diesem *Sutra* befragt wurde, erklärte er:

*„Alle diese beschriebenen Stufen sind verschiedene Ebenen eurer Erfahrung. Wenn ihr das Mantra aufnehmt, wird der Geist von Augenblick zu Augenblick ruhiger und ruhiger. Alle Zustände von Samadhi, die in den Yoga-Sutras von Patañjali beschrieben werden, erlebt ihr während der Transzendentalen Meditation auf einen Streich.*

*Anfangs denkt ihr das Mantra ganz deutlich auf der groben Denkebene; etwas feiner als die grobe Oberfläche, aber dennoch deutlich das Mantra. Wenn es feiner wird, dann wird die Aussprache vager. Das ist Vitarka. Tarka ist Logik, Unterscheidungskraft. Wir können einen Klang vom anderen unterscheiden. Die Ebene der Unterscheidung ist eine feinere Ebene des Denkens, aber der Gedanke ist noch klar definierbar.*

*Bei Vicara ist das Mantra nicht mehr deutlich, aber der Geist ist noch auf der aktiven Ebene, er bewegt sich auf einer ganz feinen Denkebene. Das ist diese Ebene von Vicara.*

*Feiner als Vicara ist die Ebene von Asmita. Asmi – Ich bin. Das ist die Ebene der Transzendenz. Ich bin. Asmi-ta – die Ich-bin-Heit.“*

*Und Ananda ist eine Welle davon. Das Ich-Bin dehnt sich aus. Das ist ein sehr schöner Zustand. Ich-Bin ist Individualität, unmittelbares Gewahrsein, und diese Individualität dehnt sich aus, und durch die Ausdehnung kommt Ananda. Glückseligkeit oder Glücklichein in der Ausdehnung der Individualität.“*