

# Einleitung

Wie ist es möglich, mehr innere Freiheit und Frieden zu finden in einem mit großen Anforderungen und Hektik angefüllten Alltag? Die hier vorgelegte Übertragung von Patañjalis berühmtem Text über Yoga, dem sogenannten Yoga Sûtra, kann viel zur Beantwortung dieser Frage beitragen. Eine Beschreibung der Ursachen, warum wir uns immer wieder als eng, unzufrieden und unglücklich erleben, ebenso wie Strategien, die uns in die Lage versetzen, solche Situationen zu überwinden: In Patañjalis Werk wird beides entwickelt. Fast zweitausend Jahre alt ist dieser Text und fasziniert durch seine unerwartet moderne, für unsere Zeit in jeder Hinsicht brauchbare und praktische Art, in der er der Frage nachgeht, wie die in jedem von uns vorhandenen Ressourcen positiv genutzt werden können.

Darüber hinaus sind Patañjalis Ausführungen zweifellos die fundierteste Darstellung dessen, was unter Yoga zu verstehen ist. Sicher mag es bei der Lektüre manche überraschen, welch tiefgreifendes und umfassendes Konzept hier ausgebreitet wird: Yoga hat offensichtlich ungleich mehr zu bieten als eine Reihe wirksamer Körper-, Atem- und Meditationstechniken. Es spricht den Menschen

vielmehr in all seinen Dimensionen an und taugt für persönliche Transformationen auf jeder Ebene.

Ein Gewinn wird das Studium des Yoga Sûtra natürlich auch für alle sein, die selbst auf die eine oder andere Weise Yoga praktizieren. Es kann nicht nur die eigenen Erfahrungen vertiefen und ihnen einen soliden Rahmen geben, sondern auch neue Perspektiven entwickeln helfen.

Wir wollen auch nicht vergessen, welchen Wert die Verse Patañjalis für Generationen von Yogalehrenden hatten. Sie setzten und setzen noch immer die Maßstäbe, die an die Arbeit mit Yoga anzulegen sind. Tatsächlich entwickelt das Yoga Sûtra eine komplexe Pädagogik des Übungsweges Yoga. Es diskutiert die Ziele dieses Weges ebenso wie die dabei auftretenden Schwierigkeiten und die Möglichkeiten ihrer Überwindung.

Schließlich wird dieser Text alle begeistern, die sich ganz einfach erfrischen wollen an einer Quelle tiefster, uralter und über die Jahrhunderte erprobter Weisheit. Nicht nur ihnen wird die große Offenheit auffallen, mit der sich Patañjali den Fragen der spirituellen Entwicklung des Menschen nähert. Seine Verse sind frei von religiösen Dogmen und stellen keine Vorbedingungen. Sie lassen nie Zweifel daran, daß sich die innere Entwicklung eines Menschen in jeder Hinsicht an seinem je besonderen Hintergrund, seiner Kultur, seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten zu orientieren hat.

## **Patañjali und das Yoga Sûtra**

Als Sûtra wird der ganze Text von Patañjali bezeichnet, Sûtra wird aber auch jeder einzelne seiner insgesamt 195 Verse genannt. Wörtlich übersetzt bedeutet Sûtra „Faden“. Das Yoga Sûtra versteht sich deshalb als ein „Leitfaden für Yoga“. Seine Verse sind außerordentlich kurz und in Sanskrit, der alten Sprache des gelehrten Indiens, abgefaßt. Wie so häufig bei Schriften der spirituellen Tradition Indiens ist uns nur wenig Sicheres über die Entstehung dieses Textes bekannt. Selbst von der Person des Autors Patañjali wissen wir kaum mehr als seinen Namen. Deshalb kann es nicht

verwundern, daß es lange Zeit Gegenstand akademischer Diskussion war, wann genau das Yoga Sûtra verfaßt wurde. Man ist sich inzwischen recht sicher, daß der Text vor etwa zweitausend Jahren entstand, bestimmt nicht später als im 4. Jahrhundert unserer Zeitrechnung. Schon bald danach galt er als das grundlegendste, ja *das* maßgebende Werk über den Yoga. Dies ist er bis heute geblieben.

## **Yoga ist nicht Hinduismus**

Wir wollen an dieser Stelle nicht versäumen, das Mißverständnis auszuräumen, Yoga wäre eine Religion oder ein Teil, ein besonderer Aspekt, eine Praxis des Hinduismus, der großen Volksreligion Indiens. Das Gegenteil ist der Fall; der Yoga Patañjalis wird sogar in maßgeblichen Schriften des Hinduismus ausdrücklich abgelehnt. Das liegt zum Beispiel daran, daß das Yoga Sûtra die Frage nach dem Glauben an Gott ausnehmend offen behandelt, während ein solcher Glaube im Hinduismus und in der ihm zugrunde liegenden Philosophie, dem Vedanta, als absolut notwendige Bedingung und Voraussetzung für alles weitere angesehen wird. Dagegen legt das Yoga Sûtra für den, der glaubt, dar, wie dieser Glaube eine Hilfe zu persönlicher Entwicklung werden kann, anderen aber werden dafür alternative Wege vorgeschlagen. Auch ein in den meisten anderen religiösen Traditionen Indiens zentrales Konzept wie das der Wiedergeburt, der Reinkarnation, spielt in den Darlegungen Patañjalis keine Rolle.

Es ist ebenfalls bemerkenswert, daß das Yoga Sûtra über all die Jahrhunderte nie zu einer heiligen Schrift einer religiösen Bewegung oder Schule wurde. Aber vielleicht gerade wegen seiner großen Offenheit, vielleicht wegen seiner einfachen Klarheit, vielleicht wegen der großen Kraft seiner Gedanken, vielleicht weil seine tiefe Spiritualität allen zugänglich ist: Der Yoga Patañjalis hat schließlich alle Weisheitslehren und Übungswege Indiens, den Buddhismus eingeschlossen, inspiriert. Was im Mittelpunkt von Patañjalis Betrachtungen steht, ist nämlich *unser Geist*. Seine Funktionsweise,

sein Einfluß auf unser Leben, seine Begrenzungen, aber auch seine oft nur im Verborgenen schlummernden Möglichkeiten, all das behandelt und analysiert Patañjali unter den verschiedensten Fragestellungen. Welche Strukturen in unserem Geist sind es eigentlich, die uns in Enge, Hader und Leiden zwingen? Welche seiner Möglichkeiten führen uns zu besserer, tieferer Wahrnehmung und mehr Freude am Leben? Wie können wir diese positiven Möglichkeiten entwickeln? Solche Fragen stellt das Yoga Sûtra, ohne dabei an irgendeiner Stelle von der indischen Religiosität geprägte Inhalte transportieren zu wollen und zu müssen. Dies ist seine ursprüngliche Intention und macht es zu einem für Indien einzigartigen Werk.

Die Bewahrung dieser Qualität gegenüber der in Indien heute meist ganz selbstverständlichen Darstellung des Yoga Sûtra aus stark hinduistisch geprägter Sicht ist der hier vorgelegten Übertragung ein besonderes Anliegen. Sie macht offensichtlich, daß das Yoga Sûtra dadurch auch uns hier im Westen und heutzutage ein grundlegender und gleichzeitig praktischer Leitfaden für den Weg durch alltägliche ebenso wie spirituelle Erfahrungen sein kann.

### **Es gibt keine wirkliche *Übersetzung* des Yoga Sûtra**

Einige kurze Bemerkungen sind nötig, um die besondere Bedeutung der hier von T.K.V. Desikachar unternommenen Darstellung des Yoga Sûtra zu würdigen. Sie sollen auch helfen, den Vergleich mit anderen bei uns zugänglichen Ausgaben des Textes zu erleichtern.

Alle, die sich ernsthaft mit dem Yoga Sûtra auseinandergesetzt haben, sind sich darin einig, daß es unmöglich ist, den Inhalt der Verse Patañjalis durch einfaches Übersetzen der Wörter angemessen wiederzugeben. *Jede* „Übersetzung“ *muß* immer auch eine bestimmte *Interpretation* des betreffenden Sûtra (und als Hintergrund: des Textes als ganzem) transportieren, andernfalls bliebe sie dem Leser unverständlich.

Das hat im wesentlichen drei Gründe:

1. Sûtren sind in einer extrem kurzen Form abgefaßt. Viele der Verse ergeben ohne das Hinzufügen von ergänzenden Worten nur schwerlich einen Sinn.

2. Sûtren sind vornehmlich zum Gebrauch für Lehrende verfaßt worden. Der englische Indologe und Verfasser einer gerühmten Übertragung des Yoga Sûtra, Trevor Leggett, drückt es treffend aus: *„Ein Sûtra-Text war nur wenig mehr als die Sammlung von Überschriften, ähnlich denen, die von jedem Lehrer, der Schüler unterrichtete, zirkulierten. Sie mußten durch mündliche Anweisungen ergänzt werden, ohne die viele von ihnen kaum zu verstehen sind.“* Über lange Zeit wurden diese Texte nicht schriftlich niedergelegt, sondern nur mündlich weitergegeben. Sie sollten nur Erinnerungshilfen sein, an denen entlang Lehrende ihre Schüler und Schülerinnen in einer lebendigen Unterrichtssituation im Yoga unterwiesen. Auch wenn man sich heutzutage einen solchen Umgang mit Texten nur noch schwer vorstellen kann; im alten Indien war diese Art der Wissensvermittlung lange Zeit die einzig existierende. Gedacht als bloße Merksprüche, mußte beim Abfassen der Sûtra deshalb gerade jene Situation *nicht* berücksichtigt werden, die uns heutzutage in der Begegnung mit Texten selbstverständlich ist: Wir schlagen die Seiten eines Buches auf und gehen ganz zu Recht davon aus, daß der gelesene Text sich aus sich selbst heraus erklärt und keiner zusätzlichen Kommentierung bedarf.

In seiner niedergeschriebenen Form wurden dem Yoga Sûtra deshalb auch bald Kommentare beigefügt, die sehr deutlich machen, wie nötig eine Erläuterung seiner kurzen Verse ist. Entsprechend gelten diese Kommentare, manche von ihnen selbst schon weit über tausend Jahre alt, als wichtige Hilfe für das Verständnis von Patañjalis Gedanken.

3. Schließlich haben viele der wichtigen Wörter des für die Abfassung des Yoga Sûtra verwendeten Sanskrit oft sehr weite Bedeutungsfelder und voneinander abweichende Bedeutungsschichten. Nicht nur, daß so eine verlangte Festlegung auf nur *ein* Wort manchmal ungenügend bleibt. Vielmehr bringt es die *Verschiedenheit* der *möglichen* Übersetzungen ein und desselben Wortes oft mit sich, daß die notwendige Entscheidung für die eine oder andere Bedeutung schließlich den Inhalt eines Sûtra bestimmt.

Dazu ein Beispiel:

Ein wichtiger und viel diskutierter Vers des Yoga Sûtra ist der zweite des ersten Kapitels. Dort wird Yoga das erste Mai definiert. In der vorliegenden Übertragung wird dieser Vers folgendermaßen wiedergegeben: *Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen.*

Gehen wir von den lexikalischen Bedeutungen der einzelnen Wörter aus, so wäre eine andere mögliche und ebenso korrekte Übertragung: *Yoga ist das Abschneiden aller Bewegungen unseres Geistes.*

Der Unterschied ist offensichtlich. Einmal wird unser Geist im Zustand von Yoga in einer *Aktivität* gesehen, wenn sie auch als sehr besonders und von seinen normalen Gewohnheiten verschieden verstanden wird. Im anderen Fall wird eine Situation beschrieben, in der unser Geist alles Leben verliert. Hinter beiden Auffassungen und den daraus folgenden Übertragungen des Sûtra stehen sehr unterschiedliche Konzepte vom Yogaweg insgesamt. Folgen wir dem Verständnis von T. Krishnamacharya, das sich in der Übertragung von T.K.V. Desikachar ausdrückt, dann geht es im Yoga darum, jene Ressourcen in unserem Geist zu *entwickeln*, die ihn zu einem großartigen Werkzeug für unsere Wahrnehmung, für unsere Suche nach Glück, Zufriedenheit und spiritueller Erfahrung machen können. Folgen wir der anderen Lesart, dann wäre es das Ziel des Yoga, den Geist zu *überwinden*. Wen würde es da wundern, wenn in Folge einer solchen Auslegung Yoga als Unterdrückung einer wichtigen Lebensfunktion, ja vielleicht als Abkehr vom Leben überhaupt, als Abwendung von zwischenmenschlicher Kommunikation, als Weg des Rückzugs in die Einsamkeit verschneiter Berggipfel mißverstanden wird? Nicht nur der älteste und wichtigste Kommentar zum Yoga Sûtra, den der berühmte Weise Vyasa schon im 6. Jahrhundert verfaßt hat, bezieht in der Erläuterung unseres als Beispiel gewählten Sûtras Stellung für eine Lesart, die ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes nicht als sein Absterben versteht, sondern damit eine klare, von jeder Unruhe freie, aber *aktive* Ausrichtung verbindet. Auch ein Blick auf den Text in seiner Gesamtheit macht deutlich, welche Übersetzung sich in die grundsätzlichen

Vorstellungen, die im Yoga Sûtra entwickelt werden, harmonischer einfügt. Die ausführliche Beschreibung des Prozesses der Ausrichtung des Geistes (zum Beispiel am Ende des ersten Kapitels und zu Beginn des dritten Kapitels), die Betonung dieses Prozesses als ein Kernpunkt des Yogaweges, die große Wertschätzung, dem ein durch Yoga entwickelter und gereinigter Geist zukommt, all das läßt keinen Zweifel, wie sehr die von T.K.V. Desikachar gewählte Übertragung in unserem Beispiel dem Gesamtkonzept des Yoga Sûtra entspricht. Nichts, weder unser Körper noch unser Geist sind aus sich heraus Störfaktoren, deren Bedürfnisse oder Aktivitäten schließlich abzutöten sind. Im Yoga von Patañjali und Krishnamacharya geht es um die Veränderung eines tatsächlich oft unruhigen, verstörten Geistes zu einem brauchbaren und in dieser besonderen Qualität ausgesprochen positiven Instrument auf dem Weg zu mehr Klarheit und Freiheit. Wir sehen, für eine wirkliche Annäherung an die Gedanken Patañjalis brauchen wir sachkundige Hilfe und Orientierung.

## **Tradition, Wissen und Erfahrung**

Wenn das vorliegende Buch dem Anspruch, eine solche Orientierung für das Yoga Sûtra zu sein, gerecht wird, dann hat dies zwei Gründe. Zum einen speist sich diese Übertragung unmittelbar aus dem tiefen Verständnis und profunden Wissen eines der großen Lehrer des Yoga im 20. Jahrhundert, *T. Krishnamacharya*, dessen engster Schüler und Sohn T.K.V. Desikachar war, zum anderen durch die bewußte Beschränkung auf eine *Einführung* in den Text.

### *Eine „Einführung“*

Vorliegende Übertragung versteht sich ausdrücklich als eine *Einführung* in das Yoga Sûtra. Sie gibt damit einen ersten umfassenden Überblick über die wesentlichen Aussagen und Konzepte der einzelnen Sûtren. Diese Beschränkung machte eine so kurz gefaßte Übersetzung des Textes überhaupt erst möglich. T.K.V. Desi-

kachars Übertragung versucht immer der Tatsache Rechnung zu tragen, daß der Begegnung mit dem Yoga Sûtra durch dieses Buch vielleicht weitere folgen werden. Sie hält stets die Frage im Auge: Was ist der wichtigste Gedanke des jeweiligen Sûtras für die Entwicklung eines Verständnisses für den ganzen Text? Jedes Sûtra trägt natürlich noch viele weitere Aspekte, Inhalte und Konzepte. Kein Versuch, sie in einem Buch einigermaßen erschöpfend darzustellen, konnte der Tiefe von Patañjalis Versen je gerecht werden. Deshalb wurde oft ganz bewußt darauf verzichtet, nach einer buchstäblichen Übersetzung zu suchen. Die einzelnen Sûtren werden tatsächlich vor allem als jene Überschriften über ein bestimmtes Thema verstanden, als die sie ursprünglich verfaßt wurden und von denen schon die Rede war. Auch wenn dies die Erwartung an eine jedes einzelne Wort diskutierende Darstellung des Yoga Sûtra enttäuschen mag, hat ein solches Vorgehen doch den unschätzbaren Vorteil, einen verständlichen und nachvollziehbaren Eindruck der Gesamtschau des Yoga Sûtra zu vermitteln und darüber hinaus ein Gefühl dafür zu entwickeln, welche Inspiration diesem Text über die Jahrhunderte seine große Bedeutung gab. Ein solcher Eindruck, ein solches Gefühl läßt sich sonst nur durch ein ausführliches Studium bei einer kompetenten Lehrerin, einem kompetenten Lehrer erfahren.

### *T. Krishnamacharya*

Patañjalis Yoga Sûtra ist ein Werk, das aus der Reflexion und Wertschätzung einer schon zu Zeiten seiner Niederschrift jahrhundertalten *Praxis* entstanden war. Um das Yoga Sûtra in seiner zutiefst praktischen und gleichzeitig spirituellen Dimension zu verstehen und für die heutigen Generationen verfügbar zu machen, bedurfte es deshalb vor allem anderen eines Menschen, der einerseits ganz in dieser Praxis des Yoga steht, gleichzeitig aber auch über eine profunde und umfassende Kenntnis des Sanskrit, der vedischen Texte überhaupt, verfügt. Solch ein Mensch war T. Krishnamacharya.

Aufgewachsen in einer Familie, in der seit Generationen Yoga praktiziert wurde, kam T. Krishnamacharya sehr früh in Kontakt mit Yoga. Schon in sehr jungen Jahren beherrschte er fließend Sans-

krit, die Sprache, die in Indien den Schlüssel zu allen wichtigen Schriften und philosophischen Systemen darstellt. Eine gute Ausbildung war zu seiner Zeit – er wurde 1888 geboren – gleichbedeutend mit einer perfekten Beherrschung des Sanskrit und dem Studium aller sechs indischen Weltanschauungen, den sogenannten Darshanas. Diese Ausbildung erhielt und vervollständigte er an den schon damals sehr bedeutenden Universitäten von Calcutta und Benares. Ein altes Bild zeigt ihn mit Doktorhut und Talar. Seine Qualitäten als Gelehrter stellte er oft – wie es damals üblich war – in akademischen Debatten mit anderen Gelehrten unter Beweis, und sein intellektueller Scharfsinn war ebenso geehrt wie gefürchtet.

Aber T. Krishnamacharya war auch ein Mann der Tat. Sieben Jahre lang lernte und praktizierte er nach Abschluß seiner akademischen Laufbahn bei seinem wichtigsten Lehrer, einem indischen Yogi namens Ramamohân Brahmâchâri, in Tibet, am Fuß des Berges Kailash. Dieser Lehrer – so sagte er später – sei es gewesen, der ihm neben seinem umfassenden Wissen der gesamten Yogapraaxis auch die wirkliche Bedeutung und die Inhalte des Yoga Sûtra vermittelt habe. Ramamohân Brahmâchâri war es auch, der ihn Grundlagen des Ayurveda, der indischen Heilkunst, lehrte und ihm zuriet, anstelle einer Gelehrtenkarriere den Gedanken des Yoga weiterzutragen.

Nach seiner Rückkehr aus dem Himalaja studierte Krishnamacharya zunächst die Kunst des Ayurveda, um sich dann als Yoga-lehrer und Heiler in Mysore, seiner Heimatstadt im Süden Indiens, niederzulassen und eine Familie zu gründen. In den dreißiger und vierziger Jahren führte er eine Yogaschule im Palast des Maharadjas von Mysore, der selbst ein sehr ernsthafter Yogaschüler wurde. Bekanntere Schüler T. Krishnamacharyas aus dieser Zeit sind B.K.S. Iyengar und Pathabi Jois. Anfang der fünfziger Jahre siedelte er mit seiner Familie nach Madras um, wo mehr und mehr westliche Schüler und Schülerinnen ihn aufsuchten. Indra Devi, Yvonne Millerand und Gérard Blitz waren unter den ersten. Als Heiler, der mit Hilfe von Ayurveda und Yoga in weiten Kreisen der Madras-Gesellschaft wirkte, war Krishnamacharya sehr gefragt. Seine Kompromißlosigkeit bezüglich der Inhalte gleichermaßen

wie seine Liberalität im Umgang mit den heiligen Texten der Inder, den Veden, war in indischen gebildeten Kreisen sprichwörtlich. Bis kurz vor seinem Tod in seinem 101. Lebensjahr 1989 lehrte und inspirierte T. Krishnamacharya seine Umgebung mit großem Herzen und klarem, wachem Verstand.

### *T.K.V. Desikachar*

Es gibt kaum etwas Schwierigeres, als einen Text von solch sublimen Tiefe einfach, lebendig und in moderner Sprache zu vermitteln. Andererseits wird *nur* eine solche Vermittlung dem Sinn und Anspruch des Yoga gerecht. T.K.V. Desikachar hat über die drei Jahrzehnte, die er mit seinem Vater und Lehrer T. Krishnamacharya lebte und lernte, das Yoga Sûtra viele Male ausführlich studiert. Was zu seinem Verständnis dieses großen Textes aber mindestens genauso beigetragen hat, war das *Erleben* der praktischen Bedeutung und Anwendung der Verse Patañjalis durch die Begleitung und Beobachtung seines Lehrers, wie er nie müde wurde zu betonen. Jemand wie T.K.V. Desikachar, der in seiner Heimatstadt Madras einen Ort schuf, wo Menschen, die Hilfe unterschiedlichster Art suchten, Yoga kennen- und für ihre Probleme nutzen lernen konnten, hat diesen Text zur Grundlage seiner breit gefächerten Arbeit genommen und kannte ihn, wie man im Englischen so schön sagt, „by heart“, aus dem Herzen heraus. Unzählige Male hat er den verschiedensten Menschen die großen Gedanken des Textes von Patañjali so nahegebracht, dass sie für jeden einzelnen von ihnen eine persönliche Bedeutung bekommen konnten.

Seine eigene Erfahrung westlicher Kultur und westlichen Denkens, die er seit den sechziger Jahren zunächst als Lehrer J. Krishnamurtis in England und in der Schweiz, später mit seinen zahlreichen westlichen Schülern in Europa und USA sammeln konnte, macht ihn als Vermittler gelebter Yogatradition für uns so wertvoll. T.K.V. Desikachar hat als Lehrer vieler Schüler im Westen wie im Osten einen Weg gefunden, diesen alten Text *allen*, die er darin unterrichtet hat, zugänglich zu machen.

Eine *Einführung* in den Text zu geben heißt für ihn – wie er in seinem Vorwort schreibt –, denen einen Anfang zu ermöglichen, die

sich tiefer mit dem Text auseinandersetzen möchten. Daß dafür schließlich die persönliche Begleitung durch einen Lehrer, eine Lehrerin nötig wird, ist seine tiefe Überzeugung. So kann und soll auch dies vorliegende Buch eine Lehrerin, einen Lehrer nicht ersetzen. Um die Anregung, die Inspiration wissend, die die Lektüre dieses großen Textes sein kann, war es ihm jedoch ein Anliegen, diese Einführung einer größeren Anzahl von Menschen bekannt zu machen.

### **Zu der vorliegenden Übersetzung ins Deutsche**

Die schwierige Aufgabe, dieses Buch ins Deutsche zu übersetzen, hat Beatrice Müller auf sich genommen, und es ist ihr ausgesprochen gut gelungen, das knappe Englisch des Originals in eine ansprechende deutsche Form zu übertragen. Im Rahmen ihrer Übersetzung nahm sie in Absprache und Zusammenarbeit mit T.K.V. Desikachar einige Veränderungen zur englischen Fassung vor. So findet man in der vorliegenden deutschen Ausgabe viele der verschiedenen Sûtra-Abschnitte durch eine kurze Einleitung eingeführt (durch *kursive* Schrift erkennbar), die das Thema des jeweiligen Abschnitts entwirft. Auch wurden bei verschiedenen Aphorismen Beispiele verändert, neue kamen hinzu; dies alles, um den Zugang zu dem Text möglichst praktisch zu gestalten und den Lesern und Leserinnen damit zu erleichtern.

Wir wünschen uns sehr, daß die vorliegende Übersetzung vielen Menschen helfen möge, ihr persönliches Erfahren und Handeln zu reflektieren, besser zu verstehen und da, wo sie es möchten, auch zum Besseren hin zu verändern.

Berlin, im Juli 1997

Martin Soder und Imogen Dalmann