

Aus dem dritten Abschnitt *vibhūti-pāda* der *Yogasūtras* des Patañjali

Reinhard Palm

Im Frühjahr 2010 erscheint im Reclam-Verlag meine Übersetzung der *Yogasūtras* unter dem Titel «Der Yogaleitfaden des Patañjali». Zu jedem einzelnen Sūtra habe ich einen, meist auf 25 Zeilen beschränkten Kommentar verfasst, in dem die einzelnen Worte und Wortgruppen sprachlich aufgeschlüsselt und in ihrem Bedeutungsgehalt ausgelotet werden. Die nachfolgenden Sūtras sind ein Vorabdruck aus dem erwähnten Buch, mit freundlicher Genehmigung des Reclam-Verlages.

Psychomagische Kräfte oder Offenbarungen göttlicher Kraft?

Der dritte Abschnitt der *Yogasūtras* trägt den Titel *vibhūti-pāda*. Es ist der Abschnitt über die psychischen Kräfte. Auffallend dabei ist, dass das Wort *vibhūti* namentlich nicht erwähnt wird. Jedoch wird in den *Yogasūtras* auch das Wort *sādhana* (die spirituelle Übung) nicht eigens genannt, obwohl es dem zweiten Abschnitt seinen Namen gibt und in wichtigen «Vollkommenheiten» (*siddhi* - II.43,45) mitklingt.

Was sind die *vibhūtis*? Wörtlich heisst *vibhūti* das «verstärkte Hervorkommen» (intensivierendes *vi-* + *bhūti*, von der Wurzel *√bhū-*, ‘sein, werden’), es ist die Manifestation von Kraft, die Glück und Gelingen mitbedeutet.

Dem Gott Śiva werden acht solcher «verstärkter Manifestationen», *vibhūtis*, zugeschrieben:

- *aṇimā* (klein werden wie ein Atom)
- *laghimā* (extreme Leichtigkeit)
- *prāpti* (alles erreichen, z.B. den Mond mit der Fingerspitze)
- *prākāmya* (unwiderstehlicher Wille)
- *mahimā* (unbegrenzter Umfang)
- *īśitā* (höchste Herrschaft)

- *vaśitā* (Unterwerfung durch Zauberei)
- *kāmāvasāyitā* (Unterdrückung aller Begierden)

Gelegentlich wird die «Unterwerfung durch Zauberei» (*vaśitā*) mit «extremer Schwere, undurchdringlicher Dichte» (*garimā*) ersetzt.

Als Zeichen für diese *vibhūtis* schmierte sich Śiva mit der Asche ein, die aus der Verbrennung des Begierdegottes Kāmadeva übrigblieb, nachdem dieser ihn vom Meditieren ablenken wollte. Śiva verbrannte den Begierdegott mit der Kraft seines dritten Auges. Die Asche der Yogis, Sādhus und Asketen, die ebenfalls *vibhūti* heisst, ist aus Kuhdung hergestellt und symbolisiert die Überwindung des Begierdekörpers.

vibhūti wird oft mit *siddhi* gleichgesetzt, und die acht übernatürlichen, auch psychomagischen Kräfte sind als *aṣṭasiddhi* bekannt. In der *Bhagavadgītā* will Arjuna ausdrücklich etwas über die *yoga-vibhūti* von Śrī Kṛṣṇa erfahren, worauf dieser die wichtigsten aufzählt (BhG X.16ff.). In den *Yogasūtras* scheinen die *vibhūtis*, die Patañjali mit Einführung des *saṃyama*-Begriffs ab dem *sūtra* III.4 vorbereitet, alle technisch erzeugbar zu sein, und zwar durch Anwendung der ebenfalls technischen Gesamtausrichtung (*saṃyama*), welche Konzentration (*dhāraṇā*), Meditation (*dhyāna*) und tiefe Versenkung (*śamādhi*) zu einer einzigen Kraft zusammenjocht. Deshalb ist auch klar, weshalb der dritte Abschnitt mitten in der Erläuterung der acht Yoga-Glieder beginnt, nämlich beim sechsten, der Konzentration, die zusammen mit Meditation und tiefer Versenkung die Gesamtausrichtung bildet.

Der *vibhūti*-Abschnitt der *Yogasūtras* weist darauf hin, dass man im Yoga nicht nur auf Hindernisse,



योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मूलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्त प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

Patañjali, mit dem Schlangenleib.

sondern auch auf Erfolge und allerlei Transformationen (*pariṇāma*) gefasst sein muss. Die reinigenden Handlungen können den schmutzigen Körper genauso wie die Versenkung ‘vollkommen’ machen (II.43,45). Die neuntorige Stadt mit ihren ‘schlechten Öffnungen’ (*duḥkha*), verwandelt sich zum glücklichen Tempel, Sitz Gottes (*deva-ālaya*, *deva-mandira*) oder Wohnstatt des Selbst, somit vom materiellen Körper (*ādhibhautika-deha*) zum göttlichen (*ādhidivika-deha*), wie das neben anderen die Yogakuṇḍalī-Upaniṣad (I.77) sagt. Daher sind die «paranormalen Kräfte» genauso in Betracht zu ziehen, und es scheint innerhalb der Yogasūtras nur folgerichtig, dass nach dem *sādhana* (2. Abschnitt) die *vibhūti*s (3. Abschnitt) kommen, bevor das vollkommene Ledigsein, *kaivalya* (4. Abschnitt), erreicht wird.

Diese aussergewöhnlichen Kräfte, wie Patañjali sie darstellt, führen einerseits zu besonderem Wissen, andererseits zu besonderen Fähigkeiten (III.16-50).

So entsteht ein Wissen über

- Vergangenheit und Zukunft (Einsicht in das Wesen der Zeit)
- die Kommunikation alles Lebendigen (Einsicht in das Wesen der Sprache)

- frühere Geburten und die Einflüsse, die zur aktuellen Existenz geführt haben
- fremde Gedanken (Einsicht in ein anderes Bewusstsein, Verstehen des Anderen)
- (eigenen) Tod und (eigenes) Unglück
- die eigenen Kräfte und die Kräfte anderer Wesen
- das vor und hinter den Dingen Liegende
- die Entsprechung von Mikro- und Makrokosmos
- das höhere Bewusstsein (die Geistseele, das geistige Prinzip)
- den inneren Menschen und die innere Sinneswahrnehmung.

Und es entstehen die Fähigkeiten,

- sich unsichtbar zu machen
- in andere Körper einzugehen
- durch Wasser, Schlamm, Dornen zu gehen
- den Körper zu verlassen
- den Atem abzutrennen und den Körper leuchtend zu machen
- göttliches Gehör zu erlangen
- sich frei im Raum zu bewegen («Gehen im Äther»)
- das innere Licht zu enthüllen
- die materielle Welt zu beherrschen (Meisterung der Elemente)
- gedankenschnell die Urnatur (das materielle Prinzip) zu beherrschen
- Allmacht und Allwissen zu erlangen.

Die *sūtras* III.38 und III.52 sprechen eine Warnung aus. Die übersinnlichen Fähigkeiten werden als Hindernisse (*upasarga*) für das Erreichen der tiefen Versenkung bezeichnet (III.38), gleichzeitig besteht die Gefahr von Hochmut und Anhaftung (III.52). Da die tiefe Versenkung Bestandteil der Gesamtausrichtung (*saṃyama*), also Voraussetzung für die übersinnlichen Fähigkeiten ist, könnte man hier einen Widerspruch sehen. Beide *sūtras* sind der Grund dafür, dass die meisten Kommentatoren den dritten Abschnitt über die psychischen Kräfte schnell abfertigen und teilweise dämonisieren. Immerhin widmet Patañjali aber den *vibhūti*s einen von vier Abschnitten mit mehr als 50 *sūtras*. Die psychischen Kräfte, die Patañjali behandelt, sind allesamt durch Yoga erzeugt, sie sind Zeichen, vielleicht auch «Nebenwirkungen», mit

denen – oft im Sinne einer Überraschung, «Überwältigung» oder Offenbarung – auf dem Yogaweg zu rechnen ist. Aus den vorangehenden Abschnitten geht hervor, dass Bewusstsein und Körper entsprechend vorbereitet, gereinigt und gestählt sein müssen, um diesen Kräften standzuhalten. Insofern kann man die Offenbarung göttlicher Kraft weder als rein technisch erzeugbar noch als Zauberei abtun.

१७ शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् संकरस्तत्प्रविभागसंयमात्सर्वभूतरुतज्ञानम्

17. śabda-artha-pratyayānām itara-itara adhyāsāt saṃkaraś tat-pravibhāga-saṃyamāt sarva-bhūta-ruta-jñānam

Wenn man Wort, Objekt und Vorstellung fälschlich aufeinander überträgt, entsteht ein Durcheinander. Aus der Gesamtausrichtung auf die [unterschiedlichen] Ordnungen entsteht das Wissen über das Gebrüll aller Lebendigen.

Ein Wort hat eine bestimmte lautliche Gestalt (*śabda* heisst sowohl ‘Wort’ als auch ‘Klang’) oder Silbenfolge. Wenn man dieses Lautgebilde mit dem Objekt (*artha*) gleichsetzt und diese untereinander (*itara-itara*) mit dem Begriff (*pratyaya*), den man sich davon macht, so ist das eine Art ‘übers Ziel schiessen’ (*adhi-* und Wurzel *vas-*, ‘werfen’, ‘zielen’), eine Übertragung, der in der Philosophie automatisch das ‘Falsche’ anhaftet (*adhyāsa*). Man hat verschiedene Ordnungen vermengt (*saṃkara*), denn natürlich ist die Buchstabenfolge k-r-u-g nicht der Krug usw. Wendet man nun die Gesamtausrichtung (*saṃyama*) auf die verschiedenen Ordnungen (*pravibhāga*) an, so kann man diese Vermengung in Laute, Gegenstände, Vorstellungen unterteilen, somit klassifizieren. Daraus entsteht ein Wissen (*jñāna*) vom Gebrüll (*ruta*) aller Lebenden (*bhūta*). Das ‘Lebende’ sind die Grundbestandteile der sichtbaren Welt; es umfasst göttliche, menschliche, tierische, pflanzliche Wesen. *ruta*, von der Wurzel *√ru-*, ‘schreien’, ‘brüllen’, wird hauptsächlich auf das Tierreich bezogen, ein *rutajña* ist einer, der die Schreie der Tiere,

besonders der Vögel versteht. Wie brünstig, drohend oder erhaben auch immer, dank *saṃyama* ist in allen Geräuschen des Lebens eine Sprache zu erkennen.

१८ संस्कारसाक्षात्करणात्पूर्वजातिज्ञानम्

18. saṃskāra-sākṣāt-karaṇāt pūrva-jāti-jñānam

Aus der Vergegenwärtigung der Prägungen entsteht das Wissen über frühere Geburten...

sākṣāt-karaṇa heisst ‘Sich-vor-Augen-führen’, ‘Vergegenwärtigen’, gebildet aus *sa-*, ‘mit’, *akṣa*, ‘Auge’, ‘Sinnesorgan’ und *karaṇa*, die ‘Handlung’, das ‘Tun’. Vergegenwärtigt man sich die Prägungen (*saṃskāra*), kommt man schnell über die Grenzen der eigenen biographischen Existenz hinaus. Schon auf der physischen Ebene sind wir umfassend geprägt: Hautfarbe, Augenfarbe, Zahnstand, Beckenbau, körperliche und organische Schwächen und Stärken und, weiter zurückliegend, der aufrechte Gang (auf zwei Beinen), der Verlust des Haarkleids (Fell), das grosse Gehirn, die Gegenstellung des Daumens, die Fähigkeit zur Sprache, die Eigenart von Fett-, Tränen- und Atemsystem sowie des Sexualzyklus sind weniger ein krönendes Erbe als vielmehr «Narben der Evolution» (Morgan, 1990). Einzelne Sinnesfähigkeiten sind bei anderen Gattungen besser ausgebildet: Adler sehen besser, Fledermäuse hören besser usw.

Den *saṃskāra*, bereits mit *sūtra* I.18 eingeführt, bezeichnet Hauer (1958) als ‘unbewussten Bewirker’, Sai Baba (2006) als ‘geistige Spur’. Es geht also um unseren ‘Charakter’, unsere ‘Persönlichkeit’. Vyāsa teilt die *saṃskāras* in zwei grosse Gruppen ein: erstens die Neigungen oder Vorlieben (*vāsanās*), die Erinnerungen und Plagen verursachen; zweitens die Tugenden und Untugenden (*dharmādharma*), die Tatenfrüchte verursachen. Seine früheren Existenzen (*pūrva-jāti*) hat der Buddha alle ‘aus gegebenen Anlässen’ erkannt: Geschichten daraus sind in den Jātakas (547 Stück) gesammelt (Dutoit, 1908). Sie können für eigene Vergegenwärtigungen inspirierend sein.



*Śiva verbrennt
Kāmadeva zu Asche,
nachdem dieser ihn
von der Meditation
abhalten wollte.*

१९ प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम्

19. pratyayasya para-citta-jñānam

... [aus der Vergegenwärtigung] der Vorstellung entsteht das Wissen von einem anderen Bewusstsein...

Da sich die Vorstellung (*pratyaya*), die man von einem Gegenstand hat, meist nicht mit allen Aspekten des Gegenstands deckt, liegt es nahe, dass eine andere Person eine andere Vorstellung vom gleichen Gegenstand hat. Individuum, Familie, Gruppe, Gesellschaft, Volk, Gattung ordnen die Dinge unterschiedlich. Das ist der eine Sinn des *para-citta*, des 'anderen Bewusstseins'. Folglich wird das in diesem *sūtra* thematisierte 'Wissen' (*jñāna*) vom anderen Bewusstsein gern als psychische Kraft des Gedankenlesens gedeutet oder mindestens als Fähigkeit, aus den Vorstellungen eines anderen auf sein Bewusstsein schliessen zu können. Vyāsa präzisiert, dass man bei einer anderen Person zwar die Vorstellung ihrer Verliebtheit (Emotion) erkennen kann, nicht aber den tieferen Grund (Objekt) ihrer Verliebtheit (*raktaṃ pratyayaṃ jānāty amuṣṣminn ālambane raktam iti na jānāti*). Nun heisst *para* zwar 'anders', wie *anya*, hat aber doch einen 'weiteren' Aspekt, nämlich den des 'weit in Zeit oder Raum Entfernten', das als 'Höchstes' sogar das 'Absolute' benennt. In Zusammenhang mit dem vorangegangenen *sūtra*

kann *para-citta* ein 'früheres Bewusstsein' sein oder ein 'anderer Bewusstseinszustand', höher oder verändert. So wie uns das Gefühl der Absurdität «an einer beliebigen Strassenecke» (Camus, 1974) anspringen kann, genau so kann uns eine beliebige Strassenecke in eine erhabene Stimmung versetzen. In beiden Fällen sind Prägungen aktiviert, deren Ursprung genau so weit zurückliegen kann, wie der stammesgeschichtliche Moment des Sich-aufrichtens oder der, in einer Sackgasse der Evolution angekommen zu sein, vor einer Mauer zu stehen.

२० न च तत्सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात्

20. na ca tat-sa-alambanam tasya-aviṣayī-bhūtatvāt

... aber dieses [Wissen bezieht sich] nicht auf die Grundlage [des anderen Bewusstseins], weil diese ausserhalb des elementhaften [sinnlichen] Bereichs [der Vergegenwärtigung] ist.

Dieses *sūtra* fehlt gelegentlich, doch hat Vyāsa es in seinen Kommentar zum vorangegangenen *sūtra* integriert, der insgesamt um das Wort *ālambana* kreist. *ālambana* heisst 'Grundlage', 'Stützpunkt', 'Objekt', philosophisch die 'notwendige Ursache' (insbesondere einer Sinnes-

empfindung). Deutet man das ‘andere Bewusstsein’ als das Bewusstsein einer anderen Person, so gilt Vyāsa’s Beispiel aus seinem Kommentar zum vorangegangenen *sūtra*. In diesem Fall lässt sich aus wie immer gearteten Äusserungen auf den Bewusstseinszustand des Gegenübers schliessen. Karambelkar (2004), der diese Deutung teilt, zieht aber die richtige Konsequenz, wenn er sagt, dass das *citta* dann eher *manas* heissen müsste. Die Vergegenwärtigung bietet folglich eine Momentaufnahme des anderen Bewusstseins und kann nichts über dessen Grundlage sagen. Deutet man das ‘andere Bewusstsein’ als das raumzeitlich veränderte eigene Bewusstsein, so lassen sich aus dessen Äusserungen die jeweiligen Zustände ablesen, nicht aber deren Grundlage, da diese jenseits des elementhaften Bereichs ist, *aviṣayībhūtatva*. Und erst recht ist die Grundlage ausser Reichweite, wenn es um das höhere oder höchste Bewusstsein geht. In beiden Fällen würde gelten: die Grundlagen des ‘anderen Bewusstseins’ erkennt man nicht über dessen Äusserungen oder Vorstellungen.

२१ कायरूपसंयमात्तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुःप्रकाशासंप्रयोगेऽन्तर्धानम्

21. kāya-rūpa-saṃyamāt tad-grāhya-śakti-stambhe cakṣuḥ-prakāśa-asamprayoge'ntardhānam

Aus der Gesamtausrichtung auf die Körperform erfolgt die Unsichtbarkeit, weil die Energie, diese [Körperform] zu ergreifen, lahmgelegt wird und die Nicht-Verbindung von Auge und Licht [stattfindet].

Obwohl die meisten Kommentatoren die *sūtras* III.18-20 auf die Gesamtausrichtung (*saṃyama*) beziehen, ist dort nur von Vergegenwärtigung (*sākṣātkaraṇa*) die Rede. Deshalb ist die Deutung dieser drei *sūtras* reichlich bodenständig ausgefallen, und es wurde Zurückhaltung gegenüber psychischen Kräften wie Gedankenlesen und Hellsichtigkeit (*divya-drṣṭi*) geübt. Mit umso grösserer Wucht präsentiert sich nun die Wirkung der Gesamtausrichtung auf die Körperform (*kāya-rūpa*), denn diese macht ‘unsichtbar’ (*antardhāna*). Das geschieht, weil die Kraft



Links: Kāmadeva, der Gott der Begierden, wird durch Śiva’s drittes Auge zu Asche verbrannt (populäre, zeitgenössische Darstellung). Rechts: Populäre, mit Vibhūti-Asche bedeckte Śiva-Figur

(*śakti*), die sie ergreift (*grāhya*), gebannt (*stambha*) und die Verbindung zwischen Auge (*cakṣus*) und Licht (*prakāśa*) unterbrochen (*asamprayoga*) wird. *grāhya-śakti* deutet Vyāsa als reine Wahrnehmungsenergie. Wenn diese in bezug auf das Form und Farbe wahrnehmende Auge ‘blockiert’ wird (*stambha*) und somit kein Licht mehr leitet, verschwindet der Yogi. Ghosh interpretiert es so: indem der Yogi *saṃyama* auf das Licht anwendet, das ihn für andere sichtbar macht, kann er dieses ausschalten und auf diese Weise unsichtbar werden (Ghosh, 2004).

२२ एतेन शब्दाद्यन्तर्धानमुक्तम्

22. etena śabdādi-antardhānam-uktam

Damit ist [auch] das Verschwinden der Laute usw. gesagt.

Auch dieses *sūtra* fehlt in vielen Ausgaben. Es schliesst an das vorhergehende an und kann entsprechend der *tattva*-Lehre auf alle anderen Sinnesfunktionen (Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Tasten) übertragen werden. Übt man also die Gesamtausrichtung (*saṃyama*) auf die Klänge (*śabda*) aus und bringt die entsprechende Wahrnehmungsenergie zum Stillstand, so verschwindet alles Lautliche bis zur Unhörbarkeit.

śakti in Zusammenhang mit *stambha* fügt sich in vieler Hinsicht in das Bild vom Yoga als Technik der umfassenden Immobilmachung (vgl. Kommentar zu *sūtra* III.1). *śakti* ist die ‘Kraft’, die

‘Energie’, die als weibliches Schöpfungsprinzip die Kraft Śivas repräsentiert, der nur der Mond ihrer Sonne ist. *stambha* ist der ‘Stamm’, die ‘Säule’, der ‘Ständer’, abgeleitet von der Wurzel $\sqrt{stambh-}$, ‘stützen’, ‘fixieren’, ‘lähmen’, ‘unbeweglich machen’; *stambha* hat zudem die Bedeutung von ‘Starre’, ‘Stockung’, ‘Stupor’ und meint im *tantra* sogar einen ‘Lähmungszauber’, eine Art ‘magische Paralyse’, die uns auf das rituelle Stillsitzen in vedischer Zeit zurückverweist: ausgedehnte Verzückung. *stambha* und *skambha* haben die gleiche Bedeutung. Als vedische Gestalt ist der Weltenstützer *skambha* eine «kosmische Personifikation des tapasübenden Ekstater», wie Hauer sagt. Und gerade das Erforschen der psychischen Kräfte zeigt, «wie die indische Philosophie nicht aus rein intellektuellen Überlegungen, sondern aus ekstatischen Erfahrungen heraus geboren wurde» (Hauer, 1922).

Der andere Aspekt von *grāhya-śakti-stambha* ist der, dass die Energie des zu Ergreifenden (*grāhya*) blockiert wird (vgl. die Kommentare zu den *sūtras* II.9 und II.39).

२३ सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा

23. sa-upakramam nir-upakramam ca karma tat-samyamād aparānta-jñānam ariṣṭebhyo'vā

Die Tatenverkettung hat [zu wirken] begonnen oder auch nicht [zu wirken] begonnen; aus Gesamtausrichtung auf sie entsteht das Wissen vom letzten Ende – oder aus Vorzeichen.

Es ist vielleicht kein Zufall, dass der Ergreifensenergie (*grāhya-śakti*) aus *sūtra* III.21 die Tatenverkettung (*karman*) auf dem Fusse folgt. *sa-upakrama* und *nir-upakrama* können auf den Handlungszyklus (*karman*) bezogen werden, was ergibt, dass dieser begonnen oder nicht begonnen wurde, wirksam oder nicht wirksam ist, schnell oder langsam reift. Letzteren Aspekt (der Tatenfrucht) sieht Vyāsa, und diesen treibt Deussen (1922) noch weiter, indem er von der unternehmerisch-sequentuellen Bedeutung des *upa-krama* zur soteriologischen übergeht: *sa-upakrama* sind die schon vergoltenen Werke, *nir-upakrama* die noch nicht vergoltenen. Durch Gesamtausrichtung auf diese Werke, kann der Yogi wissen, wie viele (aus früheren Geburten) noch abzubüssen sind. Die Sühne-Bilanz hilft ihm, das Ende des Lebens vorzuberechnen. *aparānta* ist das ‘äusserste Ende’, auch ‘im äussersten Westen wohnend’. Vyāsa bestimmt es näher als ‘Fortgang’ (*prāyaṇa*). Gemäss Vyāsa gibt es drei Arten von Vorzeichen (*ariṣṭa*): subjektive (*ādhyātmika*): man hört das Rauschen seines Körpers nicht, wenn man sich die Ohren zuhält, sieht kein Licht, wenn man auf die Augen drückt;



Der mit Flugkunst und anderen Siddhis begabte Affenkönig Hanumān (aus dem Rāmāyaṇa).

materielle (*ādhibhautika*): man sieht Todesboten und, ohne es zu wollen, verstorbene Ahnen; göttliche (*ādhidāivika*): man sieht die Himmelswelten und die Vollendeten, oder man sieht das exakte Gegenteil von allem (*paśyati viparītaṃ sarvam*).

२४ मैत्र्यादिषु बलानि

24. maitrī-ādiṣu balāni

Wenn [die Gesamtausrichtung] auf Freundlichkeit usw. angewandt [wird], entstehen [die entsprechenden] Kräfte.

ādiṣu, Lokativ Plural von *ādi* (wörtlich ‘beginnend mit’; ‘usw.’) bezieht sich auf die Reihe in *sūtra* I.33: Freundlichkeit (*maitrī*), Mitgefühl (*karuṇā*), Freude (*muditā*) und Gleichmut (*upekṣāṇa*). Hauer nennt diese Geisteshaltungen in Anlehnung an die buddhistische Lehre die «vier Unermesslichen», die auch als himmlische Verweilzustände (*brahmavihāra*) bekannt sind. Für Vyāsa wird die Gesamtausrichtung jedoch nur auf die drei ersten Geisteshaltungen ausgeübt, da nach seiner Auffassung – im Gegensatz zur Aussage in *sūtra* I.33 – Gleichmut nur gegenüber Sündigem (*pāpa*) kultiviert wird und dieses in der tiefen Versenkung keinen Platz mehr hat. Ob Vyāsa damit recht hat, ist weniger wichtig als sein Hinweis, dass durch *saṃyama* Kräfte geboren werden, deren Macht nicht zu unterbinden ist (*balānyavandhyavīryaṇi jāyante*). Schon bei der

Ergreifenskraft *grāhya-śakti* fiel auf, dass z.B. aus dem triebstarken, unbewussten Impuls des Hingreifens (II.9,39) eine beherrschbare Energie wurde und somit eine Transformation stattfand. Die Standhaftigkeit (*sthairya*) im Nicht-Besitzergreifen hat sich offenbar zu einer Bannungsfähigkeit (*stambha*) entwickelt. Dazwischen gab es allerlei Festigungen (im Verhalten, in der Körperstellung, im Atemfluss) dank der läuternden Umschmiedung auf hohen Temperaturen. Oder, wie Gheraṇḍa sagt: mit *prāṇāyāma* verbrennt man die Verunreinigungen, mit *pratyaḥāra* die Sinneswelt, mit *dhāraṇa* die Sünden, mit *dhyāna* die nichtgöttlichen Eigenschaften (GhS IV.10).

२५ बलेषु हस्तिबलादीनि

25. baleṣu hasti-bala-ādīni

Wenn [die Gesamtausrichtung] auf die [entsprechenden] Kräfte angewandt [wird], entsteht die Kraft [eines] Elefanten und anderer [Wesen].

bala wird grösstenteils nicht einfach als ‘Kraft’ übersetzt, sondern als ‘seelische Kraft’ (Bäumer, 2003), ‘übermenschliche Kraft’ (Deussen, 1922), ‘Machtvollkommenheit’ (Hauer, 1958), ‘Stärke’ (Sai Baba, 2006), und das allein zeigt schon ihre Besonderheit. Innerhalb der *sūtras* sind bereits *vīrya* (I.20; II.38) und *śakti* (II.6,23; III.21) als Ausdrücke für die Fähigkeit, etwas Schweres zu

Viśvāmitra als hart übender Yogi (aus dem Rāmāyaṇa, Rajasthan 17. Jahrhundert: Mewar Ramayana Manuscript, British Library)



tun oder zu bewirken, bekannt. Ohne daraus eine Hierarchie abzuleiten, stellt *bala* das Ergebnis der reinigenden und in der Folge transformierenden Handlungen dar. Neben dem Schweiß (*sveda*) spielt dabei das Feuer die zentrale Rolle. Nun hat das Feuer in den Gleichnissen vom Wegbrennen der Unreinheiten eine zweifache Bedeutung: einerseits festigt es den aus Ton geformten Krug (*ghaṭa*), indem es ihn brennt. Andererseits trennt es im Schmelzofen – wie bei Erzen – das Metall von der Schlacke, wodurch dieses flüssig und formbar wird (z.B. GhS I.8; IV.11). Dieses doppelte Bild von Härtung und Verflüssigung fügt sich in das Paradox des Fesselns der Fesseln und der befreienden Anjochung, und man könnte sagen, das allein wirkt schon 'lösend'.

Kein Geringerer als Gross-Vater Bhīṣma glänzt in solchen Gleichnissen, die die Kräfte all jener Wesen ausmalen, welche der Yoga dem Yogi verleiht. Wie machtvolle, kräftige Tiere die Netze durchbrechen, in denen sie gefangen sind, und in ihr Element zurückkehren (grosse Fische, Vögel, Elefanten), so befreit sich der Yogi von seinen Fesseln und kehrt in sein Element, die Freiheit, zurück (MBh 12.289.1-29).

२६ प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्मव्यवहितविप्र कृष्टज्ञानम्

26. pravṛtti-āloka-nyāsāt sūkṣma-
vyavahita-viprakṛṣṭa-jñānam

Indem man Licht auf die Hervorbringungen wirft, [entsteht] das Wissen vom Subtilen, Verborgenen und [weit] Entfernten.

Viele der bisher erwähnten psychischen Fähigkeiten nehmen Bezug auf Aspekte der vorangegangenen *sūtras*. Bereiche von Leben, Tod und Tatenverkettung, von Sprache, Bewusstsein, und Transzendenz, von moralischer, physischer und psychischer Organisation erscheinen nach den Transformationen in neuem Licht. So wie das Ritual die Kraft des Heiligen unermüdlich aktiviert, so werden bestimmte Gedanken immer wieder aufgenommen. Das Repetieren ganzer Absätze ist ein stilbildendes Element der Reden des Buddha, und die «zyklische Argumentations-

struktur» zeichnet auch die Schriften des Aristoteles aus (Rath, 2005). Der Eindruck, dass im Yoga etwas zu oft geschieht oder zu lange dauert, besteht zu Recht. Wiederholung und Monotonie sind die eigentliche Krönung der spirituellen Praxis. Die Atemübungen (*prāṇāyāma*), äusserst arm an Abwechslung, werden vom Sitzen in Meditation noch übertroffen, das am höchsten der Zen-Buddhismus kultiviert: *zen* kommt über das chinesische *chān* vom Sanskritwort *dhyāna*. So nimmt auch dieses *sūtra* ein bekanntes Thema wieder auf. Das der sinnlichen (*viśayavatī-*) und der Licht-Wahrnehmung (*jyotiṣmatī-pravṛtti*) aus den *sūtras* I.35-36, nun allerdings unter dem Aspekt der Gesamtzügelung. Schaut (*āloka*) man diese Wahrnehmungstätigkeit (*pravṛtti*) an, erlangt man Wissen (*jñāna*) über alles, was auf Anhieb sinnlich nicht wahrnehmbar ist: das Subtile (*sūkṣma*), das Verborgene (*vyavahita*), das weit Entfernte (*viprakṛṣṭa*).

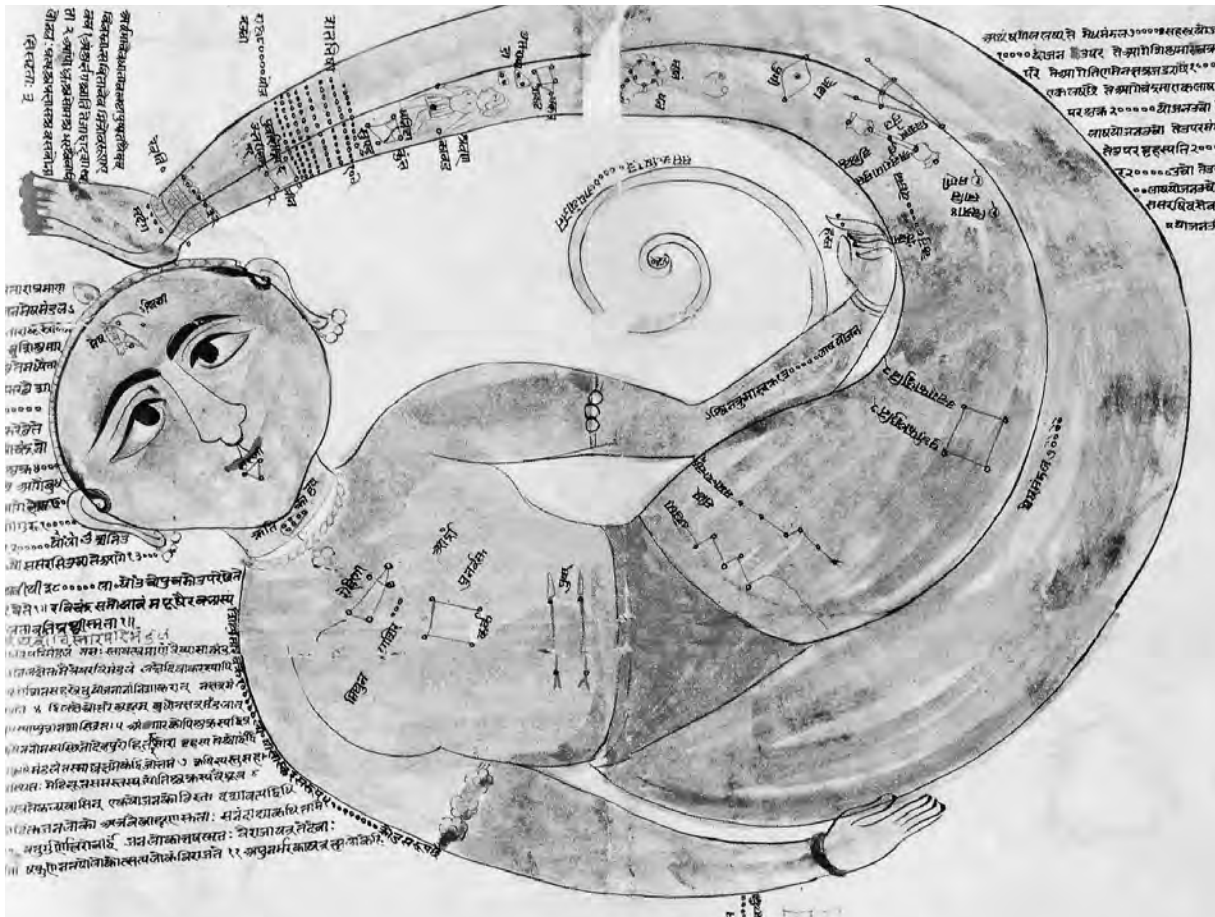
२७ भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्

27. bhuvana-jñānam sūrye saṃyamāt

Aus der Gesamtausrichtung auf die Sonne entsteht das Wissen vom Kosmos...

Es ist vielleicht kein Zufall, dass nach der Schau, die mit dem Licht in engem Zusammenhang steht, die Sonne zum Thema wird. Die Sonne ist das Zentrum der Welt, und ihr Licht beleuchtet und erschafft zugleich. Wenn der Yogi durch Gesamtausrichtung (*saṃyama*) auf die Sonne (*sūrya*) ein Wissen (*jñāna*) vom Kosmos (*bhuvana*) erhält, ist das nur ein Aspekt, der astronomische. Ohne Zweifel ist von den drei Erscheinungsformen des Lichtes – Feuer, Blitz, Sonne – die Sonne die mächtigste. Sie beherrscht rein optisch den Himmel, teilt den Tagesverlauf und die Jahreszeiten ein, spendet der Natur das Leben. Als unerschöpflich erscheinende Quelle von Energie verkörpert die Sonne das Grundprinzip, welches das Universum zur Gestaltung bringt. Genau aus diesem Gedanken ergibt sich der andere Aspekt dieses *sūtras*, der energetische.

bhuvana kann im Kompositum plurale Bedeutung haben, so dass mehrere Welten das Weltall, den Kosmos, das Universum bezeichnen. Vyāsa



Mikro- und Makrokosmos: Der Körper als Bogen mit aufgemalten «Mondhäusern» repräsentiert die spannungsvolle Einheit des Makrokosmos (Rajasthan, 19. Jahrhundert).

interessiert sich in seinem Kommentar mehr für diese Welten (*lokas*) als für die Sonne. *loka* und *āloka* (III.5,26) kommen von der Wurzel *√lok-*, ‘schauen’, ‘betrachten’, die ihrerseits eng mit *√roc-*, ‘scheinen’, ‘leuchten’, ‘glänzen’ zusammenhängt. Üblicherweise werden sieben *lokas* lokalisiert und im Mantra (*gāyatrī* RV 3,62,10) rituell angerufen: *bhūr*, *bhuvas*, *sva*; *mahas*, *janar*, *tapas*, *satya*. Diese Regionen sind durch Unterwelten, Höllen, Kontinente, Bergketten, Ozeane gegliedert und bieten verschiedensten Wesen Wohnstatt, ein Universum, das Vyāsa in bunten Farben beschreibt.

Ein solches Universum findet aber schnell seine Entsprechung im Körper: alle diese Welten, sagt Vyāsa, werden durch Meditation ‘genährt’ (*sarve dhyānāhārā*). Der Körper ist Mikrokosmos, nach der weit verbreiteten Auffassung: «Was hier ist, ist dort, was nicht hier ist, ist nirgendwo.» (*yadihāsti tadanyatra yanne-*

hāsti na tat kvacit). Gorakṣa widmet ein ganzes Kapitel seiner Siddha-Schrift den *lokas* (SSP III): ihm gemäss gibt es 7 Unterwelten (*pātālas*) und 21 *lokas*. Davon sind 3 der Sitz von Gott Indra: *bhūr* im Anus, *bhuvar* in den Genitalien, *sva* im Nabel; 4 der Sitz von Gott Brahmā: *mahas* an der Wurzel der Wirbelsäule (Steissbein), *janar* in der «Höhle» der Wirbelsäule (Kreuzbein), *tapas* im Rückenmark (Wirbelsäulenkanal ab erstem Lendenwirbel aufwärts), *satya* im «Wurzellotus» (Beckenboden). Unter den weiteren 14 Regionen werden im Bauch (Sonnengeflecht) Gott Viṣṇu und in der Gaumenöffnung Gott Śiva (Gaumenzäpfchen) angesiedelt.

Wenn aber der menschliche Körper der Mikrokosmos ist, dann ist der Kosmos der Makranthropos. Als eine Art Makranthropos wird im Ṛg-Veda der *puruṣa*, der Urriese, besungen (RV 10,90,13). Das Puruṣa-Lied erklärt die Welt

als ein Viertel von ihm, welches nach allen Seiten auseinanderstrebte, die restlichen drei Viertel sind das Unsterbliche im Universum. Aus seinem Kopf entstand der Himmel, aus dem Nabel der Luftraum, aus den Füßen die Erde, aus dem Mund Indra (Regen) und Agni (Feuer), aus dem Atem der Wind, aus dem Gehirn (Geist) der Mond, aus dem Auge die Sonne. So sind auch hier Auge und Licht ohne einander nicht vorstellbar. «Wär' nicht das Auge sonnenhaft, / Die Sonne könnt' es nie erblicken», sagt Goethe.

Allerdings sitzt die Sonne – auch im Kosmos Vyāsa – nicht im Auge, zumindest nicht im physischen. Er schliesst seinen Kommentar über dieses *sūtra* äusserst praxisbezogen mit den Worten: Alle diese sieben Welten (vgl. die Indra- und Brahmā-lokas), obwohl unsichtbar, muss der Yogi sehen, indem er Gesamtausrichtung auf das 'Sonnentor' (*sūryadvāra*) übt und auf die damit verbundenen Dinge. Er muss solange üben, bis alles klar sichtbar wird (*etad yoginā sākṣāt-karaṇīyam sūrya-dvāre saṃyamam kṛtvā / tato'nyatrāpi evam tāvad abhyased yāvad idaṃ sarvaṃ dṛṣṭamiti*). Wo sitzt nun diese Sonne?

२८ चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्

28. candre tārā-vyūha-jñānam

... auf den Mond das Wissen von der Ordnung der Sterne...

Eine Antwort auf die Frage nach dem Sitz der Sonne lässt sich finden, wenn man die Bedeutun-

gen von 'Sonne' und 'Mond' in der Körperlehre des Yoga betrachtet. Die Namen dieser beiden Gestirne, die in Natur und Alltag den Tag und die Nacht bestimmen, sind eng mit der Lehre von den nervenähnlichen Energiebahnen, den *nāḍīs*, verbunden. *nāḍī* ist ursprünglich der 'hohle Stengel' einer Pflanze, ein 'Kanal', das 'Gefäss' der Ader oder der Vene. Die Zahl der *nāḍīs* im Körper wird meist mit 72'000 angegeben; davon wurden 72 herausgegriffen und meist 14 als wichtigste genannt. *nāḍīs* sind generell alles, was 'leitet' (Luft, Blut, Wasser, Lymphe, Energie). Gorakṣa nennt die 10 wichtigsten diejenigen, die am meisten Energie (*prāṇa*) leiten (GoS 26). Unter diesen wiederum sind drei noch wichtiger: *iḍā*, *piṅgalā* und *suṣumnā*. *iḍā* ist der 'Mondkanal' (*candranāḍī*), *piṅgalā* der 'Sonnenkanal' (*sūryanāḍī*), *suṣumnā* als die 'Huldvolle' der 'Zentralkanal'. Gemäss Gorakṣa befindet sich *iḍā* links (*vāma*), *piṅgalā* rechts (*dakṣiṇa*), *suṣumnā* in der Mitte (*madhya*) im Körper (GoS 29). Wie alle *nāḍīs* entspringen auch diese drei im *kanda*, der 'Wurzelknolle'. Dieser *kanda* wird meist am Fuss der Wirbelsäule angesiedelt (gelegentlich auch in Nabelhöhe), so dass die drei Hauptnāḍīs links und rechts von der Wirbelsäule bzw. in deren Mittelkanal verlaufen. *iḍā* endet im linken Nasenloch ('Mond'), *piṅgalā* im rechten Nasenloch ('Sonne'). Als Sonne und Mond, die Tag und Nacht bestimmen, repräsentieren diese Energiebahnen die Zeit. Die Zeit wird durch bestimmte Techniken vom Mittelkanal verschlungen, und das ist ein «grosstes Geheimnis» (HYP IV.17).

Erwähnte Literatur

Bäumer, 2003 = Patañjali: Die Wurzeln des Yoga. Mit einem Kommentar von P.Y. Deshpande, übersetzt und hrsg. von Bettina Bäumer, Bern 2003; *Camus*, 1974 = *Camus*, Albert: Der Mythos von Sisypheos. Ein Versuch über das Absurde, Reinbek bei Hamburg 1974; *Deussen*, 1922 = *Deussen*, Paul: Die nachvedische Philosophie der Inder, 3. Auflage, Leipzig 1922; *Dutoit*, 1908 = *Jātakam*. Aus dem Pāli übersetzt von Julius Dutoit, Leipzig 1908; *Filliozat*, *Pierre-Sylvain* = *Le Yogabhāṣya de Vyāsa sur le Yogasūtra de Patañjali*, Palaiseau 2005; *Ghosh*, 2004 = *The Original Yoga as expounded in Śivasamhitā, Gheraṇḍasamhitā and Pātañjala Yogasūtra*, translated by Shyam Ghosh, New Delhi 2004; *GhS* = *Das indische Yoga-Lehrbuch Gheraṇḍasamhitā*. Aus dem Sanskrit übersetzt, kommentiert und mit Abbildungen hrsg. von Peter Thomi, 2. Aufl., Wichtrach 2006; *Hauer*,

1922 = *Hauer, Jakob Wilhelm*: Die Anfänge der Yogapraxis. Eine Untersuchung über die Wurzeln der indischen Mystik, Stuttgart 1922; *Hauer*, 1958 = *Hauer, Jakob Wilhelm*: Der Yoga. Ein indischer Weg zum Selbst, 2. Aufl., Stuttgart 1958; *HYP* = *The Haṭhayogapradīpikā of Svāmārāma*, with the commentary Jyotsnā of Brahmānanda, Adyar 2000; *HYP* = *The Haṭhayogapradīpikā*, translated by Pancharam Sinh, Delhi 2003; *Karambelkar*, 2004 = *Pātañjala Yogasūtra*, Translation and Commentary by P.V. Karambelkar, Lonavla 2004; *MBh* = *Mahābhārata*. The Śāntiparvan (Mokṣadharmā, A, B) Being the Twelfth Book of the MBh, ed. by Shripad Krishna Belvalkar, Poona 1954; *Morgan*, 1994 = *Morgan, Elaine*: The Scars of Evolution, Oxford, 1994; *Rath*, 1998 = *Aristoteles*: Die Kategorien, übersetzt und herausgegeben von Ingo W. Rath, Stuttgart 1998; *Sai Baba*, 2006 = *Die Yoga-Sutras des*

Patañjali. Mit Kommentaren aus den Schriften von Sathya Sai Baba, zusammengestellt von Camille Svensson, übersetzt von Frank Geffers, Dietzenbach 2006; *The Yoga Upaniṣads*. English Translation by T.R. Srinivasa Ayyangar, Adyar 1968; *Vyāsa* = *Patañjali's Yoga Sūtras with the commentary of Vyāsa and the gloss of Vāchaspati Miśra*. Translated by Rāma Prasāda, with an introduction from R.B. Śrīśa Chandra Vasu, New Delhi 2005

Auszug mit freundlicher Genehmigung:
Der Yogaleitfaden des Patañjali,
Sanskrit / Deutsch.
Übersetzt und herausgegeben von
Reinhard Palm

Stuttgart: Reclam (in Vorbereitung)
© Philipp Reclam jun Stuttgart