

# YOGA SŪTRA

## Nagelbrett und Erdbeereis Über Üben und Seinlassen

**Was bringt uns auf dem Yogaweg voran? Von den vielen Antworten, die der große Text über Yoga, das Yoga Sūtra des Patañjali, auf diese Frage gibt, lautet die grundsätzlichsste: „Die Praxis“ (*abhyāsa*) einerseits und „die Fähigkeit, sich nicht davon abbringen zu lassen“ (*vairāgya*) andererseits. Was damit gemeint ist, versucht der folgende Artikel zu erläutern, mit dem wir unsere Reihe über wichtige Konzepte des**

**Z**u Beginn des Yoga Sūtra werden vor allem zwei Fragen aufgeworfen, diskutiert und beantwortet:

1. Was ist Yoga?
2. Wie kann Yoga erreicht werden?

Der Vers, oder wie es auf Sanskrit heißt, das *sūtra*, das die zweite Frage beantwortet, steht heute im Mittelpunkt unserer Betrachtungen. Eine erste, singgemäße aber freie Übersetzung dieses *sūtra* könnte so lauten:

**„Die Veränderung des Geistes in Richtung Yoga wird erreicht durch die Etablierung einer entsprechenden Praxis und durch die Entwicklung der Fähigkeit, sich nicht von diesem Weg abbringen**

**zu lassen“.**

Für das bessere Verständnis dieses *sūtra* ist es hilfreich, daran zu erinnern, welche Antwort Patañjali auf die erste der beiden Fragen gibt.

### Was ist Yoga?

Nach einer kurzen Einführung beginnt das Yoga Sūtra unmittelbar mit einer Definition von Yoga. Diese Definition ist in dem für die Verfassung von Sūtren charakteristischen Stil so sehr auf das Wesentliche kondensiert, daß sie ohne entsprechende Erläuterung kaum wirklich zu verstehen ist. Das hat auch schon alte

Kommentatoren des Yoga Sūtra dazu veranlaßt, die Bedeutung dieses kurzen Verses ausführlich zu diskutieren.

Im Kern beinhaltet er zwei wichtige Aussagen:

### **Yoga hat vor allem anderen etwas mit unserem Geist zu tun.**

Zu den Aktivitäten unseres Geistes zählt Patañjali alle erfahrbaren Gefühle, Gedanken, Vorstellungen, Erinnerungen, Wahrnehmungen. Unabhängig davon, welche dieser Aktivitäten im Vordergrund steht, die *Qualität* mit der unser Geist fühlt, denkt, Vorstellungen entwirft, erinnert oder wahrnimmt kann sehr unterschiedlich sein. Normalerweise ist diese Qualität leider eher dürftig. Eine erste Ahnung vom üblichen Spiel des Geistes können wir bekommen, wenn wir einmal kurz die Augen schließen und ihn zu beobachten versuchen. Der Geist wird in schneller Folge scheinbar beliebig von diesem oder jenem Gedanken, Gefühl besetzt, springt hierhin und dorthin. Kaum einen Moment vermag er in Ruhe ausgerichtet zu bleiben. Neben dieser notorischen Unruhe ist auch ein anderer seiner Charakterzüge einfach und oft festzustellen: Ich habe weder an Erdbeereis gedacht, noch wollte ich eines essen, aber jetzt, wo mir jemand eisessend entgegenkommt, entsteht in mir auf einmal und sofort der große Wunsch, auch ein Eis zu haben. Mit Dingen, die er wahrnimmt, kann sich unser Geist nicht nur schnell und unmittelbar verbinden. Er neigt offensichtlich auch zu einer Funktionsweise, die aus dem Wahrnehmen den Drang zum Habenwollen entwickelt. Schließlich entspricht die Sicht, die der Geist uns normalerweise von der Welt um uns herum und von uns selbst vermittelt, selten den tatsächlichen Gegebenheiten. Erwartungen, Ängste, Interessen oder Oberflächlichkeiten halten uns gefangen. Sie drängen uns immer wieder zu einer unzureichenden Wahrnehmung von Situationen, zu einer mangelhaften Beurteilung von Menschen und nicht zuletzt zu einer falschen Einschätzung unseres eigenen Verhaltens.

**Es ist möglich, die Qualität eines solchen Geistes grundlegend und positiv zu verändern. Diese**

### **neue Qualität nennt Patañjali den Zustand von Yoga.**

Wir können den Geist lehren, sich immer weniger an jenen einengenden Mustern zu orientieren, denen er, einmal sich selbst überlassen, so gerne folgt. Wir können ihn lehren, sich auszurichten. Je mehr uns dies gelingt, je mehr ändert er seine Qualität, je mehr beginnt er, sich dem zu öffnen, was er wahrnimmt. Er wird mehr und mehr zu einem Werkzeug, das uns auf positive Weise zu Diensten ist. *Yoga* wird von Patañjali als eine *besondere*, aber dennoch als eine *Aktivität* unseres Geistes verstanden. Arbeitet der Geist in dieser Yoga-Qualität, dann kommen jene Dimensionen seiner Fähigkeiten dauerhaft zum Tragen, die normalerweise nur sporadisch aufleuchten. Was er uns dann vermittelt sind Erfahrungen von Klarheit, Zufriedenheit und Mitgefühl und Freiheit. Erfahrungen von großer Tiefe und Schönheit. Und nicht zuletzt: Erdbeereis ist für einen solchen Geist dann erst einmal nur noch Erbeereis, das man haben kann aber nicht haben muß.

Soweit die Grundgedanken des zweiten *sūtra* im ersten Kapitel.

## **Wie kann Yoga erreicht werden?**

**F**inden wir diese von Patañjali entworfene Visionen von der Entwicklung in uns verborgen liegender Fähigkeiten erst einmal attraktiv, so drängt sich natürlich sofort die nächste Frage auf: „Wie, bitte schön, läßt sich dies bewerkstelligen?“ Die Antwort darauf heißt: „Durch *abhyāsa* und *vairāgya*“.

Wir haben schon öfter auf den ältesten Kommentar, der zur Erläuterung des Yoga Sūtra geschrieben wurde, hingewiesen. Als dessen Autor gilt der Weise Vyāsa. Er lebte und wirkte irgendwann vor etwa eineinhalb tausend Jahren, vielleicht 300 Jahre nach dem Entstehen des Yoga Sūtra selbst. Sein Kommentar gilt in der indischen Tradition als ausgesprochen wichtig. Niemand, der das Yoga

Sūtra ernsthaft studierte, wurde nicht auch mit Vyāsas Erläuterungen bekannt gemacht. Auch für T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar, deren Auslegung des Yoga Sūtra wir in unserer Reihe hier immer zu folgen versuchen, war Vyāsas Kommentar, von einigen wenigen Ausnahmen einmal abgesehen, ein wichtiger Schlüssel zum Verständnis des ganzen Textes. Welche Erläuterung gibt uns nun Vyāsa zu dem *sūtra* über *abhyāsa* und *vairāgya*?

## **Ein Kommentar**

Vyāsa schreibt:

Der Fluß unseres Geistes kann also zwei Richtungen einschlagen, hin zum Positiven oder zum Negativen. Fließt dieser Fluß in die Richtung des Yoga (Vyāsa beschreibt Yoga hier durch zwei dessen wichtigster Ziele: *kaivalya*, „Freiheit“ und *viveka*, die „Schau der Unterscheidung“), dann bewegt er sich zu unserem Guten. Strömt dieser Fluß dagegen in die Richtung von Nicht-Yoga (Vyāsa nennt sie hier „Nicht-*viveka*“), führt er uns zu Negativem. Die Tore für den Strom des Geistes in Richtung Yoga werden geöffnet durch die entsprechende Praxis (*abhyāsa*). Der Strom des Geistes in Richtung Äußerlichkeiten wird geschwächt durch die Fähigkeit, sich nicht ablenken zu lassen (*vairāgya*).

Soweit der Inhalt von Vyāsas Kommentar.

Die erste herausragende Aussage dieses Verses ist die Beschreibung von Yoga als einem *Übungsweg*. Veränderung ist nötig, Veränderung ist möglich und Veränderung braucht Übung, braucht eine *besondere Praxis*. Es genügt nicht, sich vorzunehmen, achtsamer durch den Alltag zu gehen. Es genügt nicht, weisen Menschen zu Füßen zu sitzen. Es genügt nicht, sich in das Studium alter Schriften zu vertiefen. Der Weg des Yoga verlangt nach einer eigenen, selbständigen Praxis, nach einem ganz besonderen Raum, in dem neue Qualitäten wachsen können. Für Patañjali hat diese Praxis drei Dimen-



”

**abhyāsa vairāgyā-  
bhyām tannirodhah**

**Die Veränderung  
des Geistes in  
Richtung  
Yoga wird erreicht  
durch beharrliches  
Üben (abhyāsa) und  
durch die  
Entwicklung der  
Fähigkeit, sich nicht  
von diesem Weg  
abbringen zu lassen  
(vairāgya)**

Yoga Sūtra  
I. Kapitel, Vers 12

“

sionen: die des Körpers, die des Atems und die des Geistes selbst. *Āsana*, *prānāyāma* und *dhyānam*, also Körperübungen, Atemübungen und Meditation sind die drei Säulen, auf denen die Yogapraxis ruht. Ganz selten gibt es manchmal Menschen, sagt Patañjali einige Verse später, die in einen Zustand von Yoga hineingeboren werden und einer solchen Praxis nicht bedürfen. Unaufdringlich betont er damit noch einmal, was für all die anderen gilt, für die das Yoga Sūtra ja geschrieben ist: Übung, Praxis und eigene Erfahrung machen den Meister, die Meisterin.

Was nun braucht eine Yogapraxis, was sind die Bedingungen, diesen besonderen Raum des Übens zu schaffen?

Der Begriff *abhyāsa* wird ins Deutsche gerne übertragen mit Worten wie „Praxis“ oder „intensives Bemühen“. Beides sind treffende Übersetzungen. Verstehen wir unter *abhyāsa* aber jenes grundsätzliche Konzept zur positiven Veränderung unseres Geistes, das uns Patañjali hier vorschlägt, dann ist seine Bedeutung umfassender.

**abhyāsa  
Eine Entscheidung  
treffen**

Wenn ich mir zum Frühjahr eines jeden Jahres hin Gedanken mache, wo ich denn dieses Mal die paar kostbaren Urlaubstage, Tage der Muße verbringen möchte, so bin ich regelmäßig hin- und hergerissen zwischen mehreren Möglichkeiten: Soll ich in die Welt der hohen Berge verschwinden?

Soll ich dieses Jahr wieder einmal im sonnigen Süden Frankreichs meiner Leselust in einer Hängematte fröhnen?

Oder soll ich mich für das Retreat in den USA anmelden, an dem ich schon immer so gerne teilnehmen wollte?

Oder vielleicht nach so langer Zeit mal wieder nach Sardinien, an das ich

so schöne Erinnerungen habe?

Oder zu Hause bleiben und genießen, daß die Sommer schöner geworden sind in Deutschland, seit die Mauer gefallen ist und wir Berliner mit der S-Bahn wieder „aufs Land“ fahren können?

Ein paar Wochen geht dieses Hin und Her - dann muß die Entscheidung aber fallen, weil sonst die Flügel ausgebuht sein könnten, die Fähren schon belegt und der Terminkalender auf „organische“ Art und Weise zugewachsen ist, so daß gar nicht mehr alle Möglichkeiten zur Auswahl stehen.

**A** *bhyāsa* beinhaltet mehr als nur einen Wunsch, einen Willen, etwas zu verändern. Um bei unserem Beispiel zu bleiben: Der Wunsch muß schon mehr sein, als nur das negativ formulierte Bedürfnis, *nicht* den ganzen Sommer lang zu arbeiten. Er muß auch mehr sein als die vage Vorstellung, irgendwie irgendwann mal irgendeinen Urlaub zu machen. Auf der Ebene von *abhyāsa* muß schon ein Stück konkrete und positive Ausrichtung gefunden sein. Die Betonung liegt darauf, daß ich ein *Wohin* brauche, um einen Schritt zu machen, es genügt nicht mehr die Haltung: „Nur weg von hier!“. Tatsächlich bringt mich ja jeder Schritt *immer* in eine bestimmte Richtung, gleichviel ob ich mir dessen bewußt bin oder nicht, ob ich es mir wünsche oder nicht.

Wenn ich wegrenne, renne ich ja immer gleichzeitig auch wohin. *Abhyāsa* beinhaltet die Notwendigkeit, sich über dieses *Wohin* Gedanken zu machen. Man kann ja viele und anstrengende Schritte tun und schließlich doch nur immer im Kreis gelaufen sein.

**abhyāsa  
In die Tat umsetzen**

Noch einmal zu unserem Beispiel. Auch wenn ich endlich weiß, daß und wohin ich reisen möchte, muß ich zur

Tat schreiten, damit ich eine Reise, für die ich mich entschieden habe, auch wirklich antreten kann. Die Fähre verlangt nach rechtzeitiger Buchung, ein Flugticket reserviert sich nicht von alleine. Nichts hat sich geändert, wenn ich nur mit dem Wunsch nach einem klareren Verständnis meiner Probleme abends ins Bett gehe und morgens die Augen aufschlage. Soll er Wirklichkeit werden, so muß ich schon etwas aktiver werden, etwas unternehmen. Jetzt kann es wirklich sein, daß die ganze Sache anfängt, anstrengend zu werden. Aber auch damit noch nicht genug.

## *abhyāsa* Ein Prozeß

Was aber, wenn ich mir morgen das Knie verletze, wenn die Matrosen der staatlichen italienischen Transportunternehmen streiken? Wäre es klug, mit einem Wanderstock bewaffnet dennoch in Richtung der Alpen loszufahren oder sich mit einem Schlauchboot ausgerüstet auf den Weg nach Sardinien aufzumachen? Gar nicht so selten müssen wir unsere Entscheidungen auf Grund von eingetretenen Veränderungen revidieren, müssen unser Ziel neu definieren und die dafür passenden Maßnahmen ergreifen. *Abhyāsa* ist nicht so zu verstehen, daß wir starr einen einmal gefaßten Entschluß verfolgen, komme, was da wolle. Immer wieder neu gilt es, innezuhalten, zu überprüfen, ob das, was vor einiger Zeit gestimmt hat und richtig für uns war, auch jetzt noch zutrifft. Immer wieder neu müssen wir uns fragen, ob das, was wir gerade tun, uns auch wirklich in die gewünschte Richtung hin leitet. Und wenn wir dies bejahen, so müssen wir uns immer wieder - wenn wir merken, daß wir abgewichen, ausgewichen sind - erinnern, an das, was wir eigentlich wollten, als wir unseren Weg begannen. *Abhyāsa* ist ein Prozeß. Zielgerichtetes Bemühen führt zu Veränderung. Diese Veränderung gilt es wahrzunehmen und im Zusam-

menhang mit unseren Wünschen und Erfahrungen zu reflektieren. Eine solche Reflexion ist etwas anderes als Zweifelsucht. Von Zweifeln geplagt und getrieben zu sein, beschreibt das Yoga Sūtra als eines der Hindernisse auf dem Yogaweg. Was wir dagegen brauchen, ist Vertrauen und Zielstrebigkeit, verbunden mit großer Offenheit, die uns vor Blindheit und Starrheit bewahrt.

**E**ine der wichtigen Möglichkeiten von „Bemühen in Richtung Yoga“, also von *abhyāsa* ist nach Patañjali die Praxis von *āsana*. Der Umgang mit *āsana* soll uns deshalb als Beispiel dienen, diesen Gedanken zu verdeutlichen.

Eine vielbeschäftigte Geschäftsfrau übt jeden Morgen eine bestimmte Reihe von *āsana*. Die Wirkungen dieser Übungen empfindet sie schon über viele Monate als sehr wohltuend. Seit ein paar Tagen nun fühlt sie sich am Ende dieser Praxis energielos und wenig motiviert für ihren anstrengenden Tag. Deshalb stellt sie sich jetzt Fragen zu ihrem *abhyāsa*. „Sind die Übungen nicht mehr die richtigen? Haben sich vielleicht Fehler in die Art und Weise des Übens eingeschlichen? Woran könnte die wahrgenommene Veränderung noch liegen?“ Diese Fragen sind wichtig und sie müssen gestellt werden. Der Gelehrte Vyāsa spricht uns in berühmt gewordenen Versen für solche Situationen Mut zu: „Bist du erst einmal auf dem Yogaweg und triffst auf ein Hindernis, so kannst du darauf vertrauen, daß sich die Antworten auf deine Frage aus dem Yoga selbst ergeben werden.“ Die Methode des Yoga selbst hilft einen Weg zu finden, wie du weiter vorgehen kannst.

In unserem Beispiel hat die Übende durch ihr regelmäßiges Praktizieren die wichtige Erfahrung gemacht, daß sich etwas geändert hat, was ihr ansonsten nicht oder nicht so schnell aufgefallen wäre. Sie kann jetzt die Übungen überprüfen: „Ist die Reihe vielleicht zu anstrengend für mich geworden in einer beruflichen Situation, in der mehr von mir verlangt wird, als zu jener Zeit, als ich mit dieser Yogapraxis zu üben anfang? Oder sollte ich mich im Gegenteil vielleicht körperlich mehr fordern, um besser in Schwung

”

**Es genügt nicht, sich vorzunehmen, achtsamer durch den Alltag zu gehen. Es genügt nicht, weisen Menschen zu Füßen zu sitzen. Es genügt nicht, sich in das Studium alter Schriften zu vertiefen. Der Weg des Yoga verlangt nach einer eigenen, selbständigen Praxis, nach einem ganz besonderen Raum, in dem neue Qualitäten wachsen können.**

“



”

**tatra sthitau  
yatno'bhyāsaḥ**

**Abhyāsa bedeutet  
eine Anstrengung,  
die in Richtung Yoga  
führt  
und dort einen  
festen Grund finden  
läßt.**

**Yoga Sūtra  
I. Kapitel, Vers 1**

“

zu kommen? Oder sollte ich nicht die Übungen ändern, sondern die andere Tageszeit ihrer Praxis?“ Noch viele andere solcher Fragen sind möglich. Aus der Erfahrung mit der *āsana* - Praxis können sich aber auch Fragen an den Alltag stellen, zum Beispiel: „Zeigt sich in meiner Reaktion auf die Übungen, daß ich eigentlich beruflich überlastet bin und besser für ein paar Tage ausspannen sollte?“

Zu welchen Schlußfolgerungen auch immer die Yogapraktizierende aus unserem Beispiel schließlich kommen wird, *ein* Ergebnis wird die Anpassung ihrer Praxis an die neue Situation sein.

Neben der Reflexion ihrer jeweils neuen Erfahrung, die sie im Üben macht, braucht sie dafür natürlich auch ein Wissen über den richtigen Gebrauch und die Veränderungsmöglichkeiten von *āsana*. Tatsächlich ermöglicht Yoga ja nicht nur Erfahrungen, es hält vor allem die Konzepte bereit, sie zu verstehen und gibt die Mittel, aus diesem Verstehen praktische Konsequenzen, neues Üben zu entwickeln. Für diesen Prozeß ist die Begleitung durch eine/n LehrerIn sicher hilfreich. Im Mittelpunkt der Diskussion um *abhyāsa* steht aber die Übende selbst: *Ihre* Anstrengung, *ihr* Bemühen, *ihre* Fähigkeit zur Wahrnehmung von Veränderungen, das sind die Themen von *abhyāsa*.

**D**ie Zuversicht des alten Vyāsa in die Kraft des Yoga hat natürlich noch einen anderen Aspekt, den wir uns gern zu Herzen nehmen: Sind wir auf unserem Yogaweg an einem kritischen Punkt angelangt, stellen wir Fragen, verunsichern uns Enttäuschungen, dann müssen wir uns nicht sofort woanders orientieren. Wenn wir wirklich danach suchen, uns Zeit nehmen und nicht in Hektik geraten, dann spricht viel dafür, daß wir im Yoga selbst die nötigen Antworten finden.

Daß dieses Vorgehen nicht immer so einfach ist, hat Patañjali sehr wohl in Betracht gezogen. Aus diesem Grund erläutert er in den beiden folgenden *sūtra*, wie *abhyāsa* aussehen muß, damit es zu Ergebnissen führen kann.

**abhyāsa  
braucht  
Anstrengung**

**Z**unächst einmal hören wir von ihm, daß das, was wir vorhaben, wenn wir das Gewirr in unserem Geist ein wenig lichten wollen, mit *Anstrengung* verbunden ist. Nur wenn wir uns wirklich anstrengen, kann es uns gelingen, uns im Üben „fest zu gründen“, sagt das *sūtra*.

In der indischen Tradition werden oft drei Arten von Schülern beschrieben: Der erste gibt auf, bevor er es versucht. Der zweite trifft auf ein Hindernis und gibt dann auf. Der dritte zieht selbst aus Niederlagen Ermutigung, und wir liegen richtig, wenn wir in diese Haltung das vermuten, was unter wirklichem *abhyāsa* zu verstehen ist. Vielleicht muß das heute nicht mehr so streng gesehen werden. Aber es sollte auch nicht unterschätzt werden, was Yoga dann heißen kann, wenn wir uns wirklich darauf einlassen. Es kann heißen, gegen den üblichen Gang der Dinge anzuschwimmen, gegen diesen kräftigen Strom, gespeist aus unseren eigenen alten Mustern zusammen mit all den Tendenzen des Alltags hin zur Hektik, Oberflächlichkeit und Herzlosigkeit. Dazu braucht es sicher mehr als ein, zwei heftige und gut gemeinte Schwimzüge.

Im nächsten *sūtra* nennt Patañjali die weiteren Aspekte einer wirksamen Praxis: Zeit, Kontinuität, Innere Zustimmung, Mut und Durchhaltevermögen.

**abhyāsa  
braucht  
Zeit**

Dieser Prozeß braucht Zeit (*dīrghakāla*). Wer einen Schnellkurs in

Sachen Erleuchtung verspricht ist genauso illusionär wie der oder die, die ihn besuchen. Niemand wird einem Menschen in vier Wochen die Grundzüge des Yoga auch nur ansatzweise erklären können, geschweige denn, daß diese Erklärung auch nur in irgendeiner Weise die Verwandlung bewirkt, die wir mit Üben, *abhyāsa*, verfolgen.

Niemand würde auf die Idee kommen, daß er in ein paar Monaten Klavierspielen lernen könnte. Und selbst wenn er nach ein paar Wochen einige Gassenhauer zu klimpern vermag, so wird er sie in genauso kurzer Zeit ohne Üben wieder verlernt haben.

**D**en Yogaweg beginnt man so, wie wenn man mit einem kleinen Holzfloß einen Bach herunterstakt um das Meer zu erreichen. Jedes größere Boot wäre untauglich, denn es würde überall hängenbleiben und darüber hinaus wäre der Bootsmann gar nicht in der Lage, es zu lenken. Hat er erst einmal den Umgang mit Wasser gelernt und erweitert sich der Bach in einen kleinen Fluß, so wird er an der Mündung innehalten, um den Lauf des größeren Wassers zu studieren, um herauszufinden, ob sein Gefährt für dieses Gewässer tauglich ist oder ob er eines anderen bedarf. Dann erst wird er sich ein größeres Boot suchen und weiterziehen. Auf einem Strom wird ein Schiff in der Größe eines Schleppkahns angebracht sein und es wird vielleicht eines Schifferkurses bedürfen, um es zu steuern.

Und ist dann das große Meer erreicht, so läßt es sich nur mit großem Kapitängeschick und einem Dampfer bewältigen. Man bedenke, welche Reise und welche Veränderungen für unseren kleinen Floßschiffer! Sie wollen getragen und verdaut sein!

*Dirghakāla*, langer Zeit, sagt Patañjali, bedarf es immer neuer Anstrengung, wenn man die große Reise in Richtung Klarheit bewältigen will.

## *abhyāsa* braucht Kontinuität

Die zweite Qualität, die im 14. Vers genannt wird, ist die Kontinuität (*nairantarya*). Wer sich erinnert, wie er oder sie als Kind gelernt hat, Fahrrad zu fahren, wird diese Tugend bestätigen können. Ist das Rad erst am Laufen, so lassen sich die schönsten Kurven drehen. Einmal unterbrochen jedoch, ist es mühsam nur wieder in Gang zu setzen; es bedarf dazu meist eines guten Anschubs von außen. Eigene Kraft und Mut sind manchmal nur schwer wieder aufzufinden.

Ich erinnere mich an einen alten Yogafreund, der das Bonmot prägte: „Ein Tag ohne Yoga ist wie zwei Tage ohne Yoga“. In der Tat hören wir oft von TeilnehmerInnen, daß eine kleine Unpäßlichkeit, die sich nur über ein paar Tage erstreckt hat: der Urlaub, das zu kleine Zimmer, der Besuch der Freundin, sie völlig aus der Gewohnheit regelmäßigen Übens herausgebracht hat und es großer Anstrengung bedurfte, wieder mit dem Üben zu beginnen. Oft auch hört man dann, daß die wieder aufgegriffenen Übungen gar nicht so gut taten, wie zuvor, daß man sich überfordert fühlte, am falschen Fleck. Unterbricht man den gewählten Weg für eine längere oder kürzere Zeit so bleibt man nicht dort stehen, wo man aufgehört hat, sondern man fällt zurück und die Arbeit wird größer.

## *abhyāsa* braucht innere Zustimmung zum Tun

*Satkāra*, eine innere Zustimmung zum Tun, ist eine weitere Qualität, die

”

***satu dīrghakāla  
nairantarya satkāra  
ādarā āsevito drdha  
bhūmih***

***In der Tat legt  
(abhyāsa nur dann)  
einen festen Grund,  
wenn es über lange  
Zeit, kontinuierlich,  
gerne und mit  
festem Vertrauen  
bis zum Ende fort-  
gesetzt wird***

Yoga Sūtra  
I. Kapitel, Vers 14

“

## YOGA SŪTRA

zu *abhyāsa* gehört. Gerade Yogabegeisterte wissen zu gut, daß niemand mit Erfolg dazu gebracht werden kann, Yoga zu üben, der nicht den eigenen Wunsch hat, es mit diesem Weg zu versuchen. Wenn solche Versuche, den Vater, die Mutter oder den Ehemann mit in die Yogaschule zu schleppen, zur Folge haben, daß der Hausseggen danach nicht schief hängt, so ist es noch gut gelaufen. Niemand geht lange einen Weg, den er nicht gehen möchte. Es muß ein „Ja“ dasein, ein eigener Wunsch, ohne den das Vertrauen in die Richtigkeit des eigenen Handelns nicht Fuß fassen kann.

### *abhyāsa* braucht Mut und Durchhaltevermögen

Wenn diese Eigenschaften alle vorhanden sind, so wird es eher möglich sein, Rückschläge nicht als Entmutigung zu verstehen, sondern sich zu der Qualität zu mausern, die die indische Tradition wie oben beschrieben als eine Möglichkeit angibt: „Jetzt erst recht, davon laß ich mich doch nicht unterkriegen“ - sicher eine Qualität, die im Laufe einer langen Zeit ent-

steht, in der viele positive Erfahrungen gesammelt werden konnten. Bei Patañjali heißt eine solche Qualität, die für ihn zu jeder Praxis dazugehört, *ādarā*.

Wird das Üben bis zum Ende in diesem Geist fortgesetzt (*āsevītō*), so wird es erfolgversprechend sein. „Bis zum Ende fortgesetzt“ meint, daß sich jemand, der oder die sich auf den Weg gemacht hat, sich nicht ohne weiteres mit etwas anderem zufrieden gibt als mit dem angestrebten Ziel.

### Die andere Seite der Medallie: *vairāgya*

**W**ir erinnern uns: Patañjali erklärt, wie es uns gelingen kann, unseren Geist in Richtung Yoga zu verändern. Zuerst braucht es dazu, so betont er, ein ausgerichtetes, kontinuierliches Üben, unterstützt von einer zuversichtlichen und offenen Haltung. Diesem *abhyāsa* stellt er nun einen weiteren Aspekt zur Seite: *vairāgya*.

*Vairāgya*, wir hatten es oben vorläufig mit „Fähigkeit, sich nicht von der Ausrichtung auf Yoga abbringen lassen“ übersetzt, heißt wörtlich „ohne *rāga*“.

*Rāga* hat sich in uns breit gemacht, wenn wir von etwas angezogen werden, weil es eben da ist. *Rāga* läßt uns einer Ablenkung nachgeben. *Rāga* läßt uns etwas haben wollen, was wir eigentlich gar nicht brauchen. *Rāga* läßt uns an etwas festhalten, weil wir es nun einmal haben. *Rāga* ist jene Kraft in unserem Geist, die es schwer macht, sich von etwas zu trennen.

### Was ist *vairāgya*?

*Vairāgya* bedeutet eine Haltung, in der dieser Drang von *rāga* aufgegeben ist.

Bei einem Wort wie „aufgeben“ werden vielleicht Bilder wiederbelebt, die früher im Westen oft mit Yoga verbunden wurden. Bilder von einsamen Asketen, die halb nackt in der Kälte der Himalayagletscher auf eine warme Decken ebenso verzichten wie auf ein bequemes Bett und lieber ihre Tage und Nächte auf dem Nagelbrett verbringen. Daß solches Asketentum mit Yoga nichts zu hat, hat sich inzwischen gottlob herumgesprochen. Trotzdem ist die Frage keineswegs vom Tisch, wie sehr der Yogaweg auch ein Weg des Verzichts ist und keine der bei uns käuflichen Übersetzungen und Kommentierungen des Yoga Sūtra läßt es sich nehmen, in der einen oder anderen Weise einen solchen Verzicht (auf weltliche Güter, auf Sinnenfreuden, auf Sexualität) zu predigen.

*Vairāgya* ist

- Die Fähigkeit, etwas lassen, loslassen, aufgeben können.
- die Fähigkeit, ausgerichtet zu bleiben, nicht abgelenkt zu werden
- die Fähigkeit, etwas Anziehendes nicht nehmen zu wollen
- die Fähigkeit, dem Strom eines Flusses zuschauen, ohne gleich mitzuschwimmen zu müssen
- schließlich den Zustand einer Gelassenheit, die von solcher Größe ist, daß es wirklich nichts aber auch gar nichts mehr gibt, das sie noch stören könnte.

### *abhyāsa* und *vairāgya* sind Zwillinge

Stellen wir uns noch einmal eine Situation vor, in der wir von unterschiedlichsten Interessen zerrissen werden. Zwei Freundinnen rufen kurz nacheinander an und wollen sich mit mir heute abend dringend treffen. Nein, morgen geht es wirklich nicht, und die restlichen Tage bis zum Monatsende bin ich voll ausgebucht.

Warum treffen wir uns nicht zu dritt? Nein, das geht nicht, denn A und B haben gerade ein Problem miteinander, wollen sich deshalb nicht sehen. Beide habe ich sehr gerne; mit welcher von ihnen soll ich mich nun verabreden? Egal, welche es auch immer ist - auf die andere muß ich für heute abend verzichten. Diese Art von Verzicht ist der erste Aspekt, den das Yoga Sūtra mit *vairāgya* beschreibt. Entscheide ich mich für das eine, so *muß* das andere ausfallen. Ich muß verstehen lernen, daß jede Entscheidung, die ich treffe, andere Entscheidungen mit sich bringt, nämlich die Entscheidungen *gegen* eine andere Möglichkeit. Das mag mir im Moment einer Entscheidung bewußt sein oder nicht, an der Tatsache ändert es nichts.

**N**ehmen wir ein Beispiel, das sich direkt auf den Übungsweg des Yoga bezieht. Jeden Morgen habe ich vielleicht zwanzig Minuten nach dem Klingeln des Weckers für mich, nur für mich. Ich liebe es, im Morgenmantel, eine Tasse Tee vor mir, in Ruhe die Zeitung zu lesen, bevor ich mich fertig mache, Frühstücke und das Haus in Richtung Arbeitsplatz verlasse. Nun habe ich vor kurzem eine Frau kennengelernt, die mir davon berichtet hat, wie gut es ihr tut, morgens zwanzig Minuten Yoga zu üben. Kopfschmerzen sind weggegangen, der ganze Tag hat einen anderen Charakter bekommen. Das will ich auch. Der nette Yogalehrer, zu dem ich gegangen bin, hat mir zu einigen Übungen geraten, und ich habe mir vorgenommen, sie morgens zu üben, weil ich - wie meine neue Freundin auch in den Genuß eines „besseren“ Tagesablaufs kommen will. Das erste Mal verpasse ich nur die U-Bahn. Am nächsten Tag dauert das Teeaufbrühen so lange, daß ich durch mein

hetze. Ein paar Tage später quält mich schon beim Aufwachen die Frage, ob ich heute den Tag mit Yoga oder doch lieber mit Tee und Zeitung beginnen soll. Und ich stelle fest, daß das, was so vielversprechend begonnen hat, zu einem täglichen Konflikt geworden ist, weil ich auf keine Fall noch früher aufstehen kann als bisher. Jetzt muß ich mich entscheiden.

Läuft unser Beispiel nun nicht doch darauf hinaus, daß ich Askese üben muß, wenn ich in den Genuß meiner neuen Unternehmung kommen möchte? Daß ich zähneknirsch dem Verstand nachgeben muß? Die Frage ist: Was hilft mir, die Entscheidung zu meiner inneren Zufriedenheit zu treffen? Erfahrungsgemäß nicht der Appell an meine Vernunft. Ein solcher Appell mag ein Weilchen vorhalten, was daraus resultiert ist aber in der Regel nicht von Dauer.

Manchen Menschen aber gelingt es doch, sich von Dingen zu trennen, die sie als unvernünftig, ungesund, hinderlich oder einengend empfinden.

Wie kommt es dazu? Wann habe ich eine reelle Chance, einen Verzicht auszuhalten und ihn nicht als inneren Konflikt zu kultivieren?

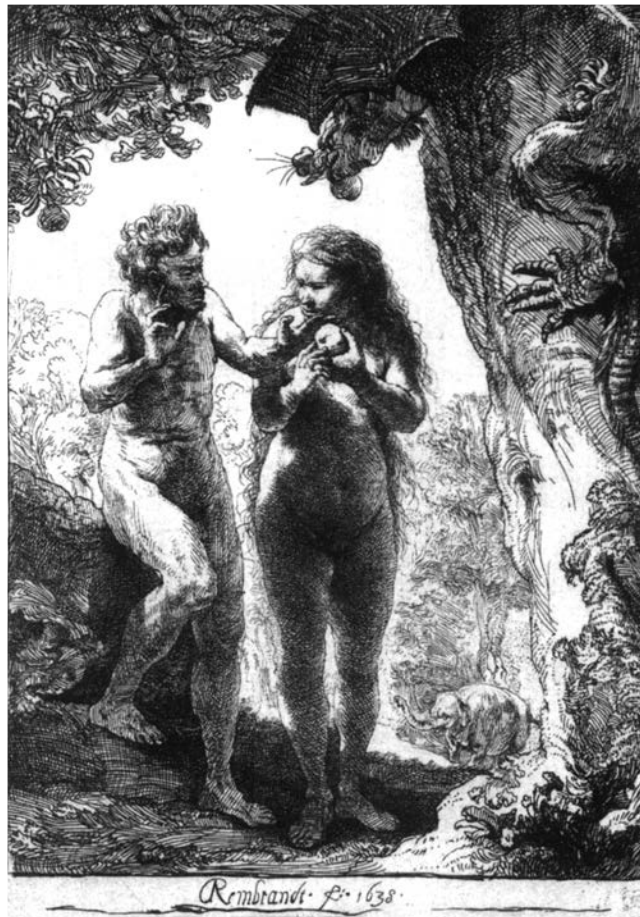
## Wie entsteht die Fähigkeit, lassen zu können?

Das Yoga Sūtra gibt darauf eine klare und hilfreiche Antwort. Patañjali setzt *abhyāsa*, die Aktivität des Übens vor die Feststellung, daß der Yogaweg auch das Aufgeben bestimmter Dinge, Haltungen und Handlungen, also *vairāgya* bedeutet. Das hat zweierlei Gründe.

**1. Er versteht ein Aufgeben, ein Nicht-mehr-Verhaftetsein vor allem als ein ganz natürlich und ohne Zwang wachsendes Ergebnis eines Prozesses des Übens und Bemühens, nicht als dessen Voraussetzung.**

**2. Nur aus dem Üben heraus erwächst uns mehr und mehr die Fähigkeit, zwischen dem, was uns gut tut und dem, was uns einengt und schadet, zu unterscheiden. Der Yoga nennt diese Fähigkeit die „Schau der Unterscheidung“. Die Entwicklung innerer Einsicht, nicht asketischer Verzicht ist gefragt.**

Die Bedeutung, die mein Ziel für mich hat, entscheidet darüber, ob ich etwas anderes lassen kann. Ist sie stark genug, verspreche ich mir genug davon, bin ich überzeugt, daß mein Weg mich dort lang führt, so wird es mir leichter fallen, anderes, was mich ebenfalls reizt, sein zu lassen. Sind meine Erfahrungen mit dem





YOGA  
SŪTRA

”

**drshtānushravika  
vishaya vitrshnasya  
vashîkâra samjñā  
vairāgyam**

**Vairāgya ist die  
Abwesenheit von  
Begehren sowohl  
nach dem, was in  
eigener Erfahrung  
wahrgenommen  
wurde als auch  
nach etwas, von  
dem man nur  
gehört hat. Dieses  
vairāgya nennt man  
vashîkârasamjñā.**

Yoga Sūtra  
I. Kapitel, Vers 15

“

Yogaüben so positiv, daß sie den Genuß, den mir die Tasse Tee zusammen mit der Zeitung beschert, überwiegen, so wird der Verzicht nicht zum kaum aufzubringenden Opfer.

Zigarettenrauchen und die vielen Erfahrungen, die beim Versuch es aufzuhören gemacht werden, sind ein gutes Beispiel. Rauchen kann ich nicht dadurch aufgeben, daß ich darauf meditiere, die nächste Zigarette *nicht* zu rauchen. Ich werde dabei so viel an diese Zigarette denken, daß ich sie mir schließlich doch anzünde. Rauchen kann ich dadurch aufgeben, daß ich meine Leistung anerkenne, schon einen Tag ohne Zigarette ausgekommen zu sein und auf die *positiven Gefühle* meditiere, die mir ein weiterer Tag ohne Zigarette bringt. Überwiegt schließlich in der Erfahrung des Nichtrauchens das Angenehme, das Positive, das Interessante gegenüber dem Bedürfnis nach der nächsten Zigarette, dann (und nur dann) gelingt eine solche Unternehmung.

**Um sich von etwas  
zu lösen, muß der  
Blick woanders hin  
gerichtet werden.**

Ich löse mich von etwas nicht dadurch, daß ich besonders intensiv darauf schaue, sondern dadurch, daß ich meinen Blick woanders hin wende.

**D**ieses Prinzip, durch eine besondere Ausrichtung etwas nicht wünschenswertes aufzugeben, ist Grundlage jedes Yogaübens.

Das gilt für die Praxis von *āsana*, der Körperübungen. Es wäre sicher keine erfolgversprechende Idee, einen Unterricht mit verschiedenen Variationen der Anweisung: „Bleiben Sie *nicht* in Ihrer gewohnten Alltagshaltung!“ zu bestreiten. Veränderung in der *āsana*-Praxis findet vielmehr statt durch positive Ausrichtung auf *bestimmte* Haltungen, auf eine *beson-*

*dere* Verbindung von Atem und Bewegung, usw. Je mehr es den Teilnehmern gelingt, sich auf diese neuen Angebote einzulassen, desto mehr werden sie sich von ihrer alten Art und Weise des Umgangs mit ihrem Körper trennen.

Das gilt für die Praxis des *prānāyāma*, der Atemübungen. Was sollte jemand mit der Aufforderung anfangen, *nicht* mehr so zu atmen wie bisher, wenn nicht klar ist, wie ein anderer Atemfluß aussehen könnte? Wir geben den unruhigen, rauhen und kurzen Alltags-Atem auf, indem wir uns auf die Qualitäten von Feinheit und Länge ausrichten und ihnen schrittweise näher kommen.

Das gilt ganz besonders für die Praxis von *dhyānam*, der Meditation. Wer schon einmal versucht hat, seinem oder ihrem Geist zu befehlen, die herrschende Unruhe zu beenden, weiß um die Vergeblichkeit solcher Bemühungen. Es ist auch Zeit- und Energieverschwendung, sich darauf zu konzentrieren, aufkommende Ablenkungen wegzudrücken oder einfach aufzulösen. Alle traditionellen Meditationsmethoden lehren hier die gleiche Weisheit: Nur im Finden und immer wieder Zurückfinden zu einer positiven Ausrichtung können wir den Geist von Unruhe und Unklarheit abhalten. Je intensiver wir uns auszurichten vermögen, desto mehr sterben die ablenkenden Bewegungen ab. Jede Anweisung, in einer Meditation etwas bestimmtes *nicht* zu tun und es dabei zu lassen, ohne eine bessere, andere Ausrichtung zu geben, zeugt von Unerfahrenheit und Praxisferne. Wir brauchen uns ja nur einmal auf die Anweisung: „Denke nicht an Erdbeereis“ zu konzentrieren. Wer bei dieser Anweisung tatsächlich bleibt, wird auch das Erdbeereis nicht los.

**L**oslassen-Können ist die Belohnung für eine Anstrengung anderer Art. Das Hängen an Erfahrungen, an Gewohnheiten, die Verstrickung in einer Beziehung wird von vielen als Ursache immer neu sich wiederholenden Unglücks empfunden. Und das mit Recht. Was also soll falsch sein am Loslassen-Lernen? Oder: Warum geht es so oft schief, wenn man es versucht? Aus der Sicht Patañjalis ist nicht viel Wirkung zu er-

warten von einer Haltung, die sich darauf *konzentriert*, zu *lassen*. Konsequenterweise beinhalten die Verse über *vairāgya* (ganz anders als die Verse über *abhyāsa*, die genau anweisen, *wie* wir üben sollen) auch keinerlei Hinweise darauf, *wie* es sich *machen* läßt. *Vairāgya* wird im Yoga Sūtra nicht als *Übung* beschrieben, sondern vielmehr als eine *Haltung* definiert.

Dazu werden im Vers 15 zuerst zwei Formen von *rāga* beschrieben.

1. Viele Dinge sind mir *direkt* zugänglich, ich kann sie sehen, hören, riechen schmecken oder anfassen. Sie wecken in mir Lust, sie zu besitzen, darüber zu verfügen oder - habe ich sie erst einmal, sie zu behalten und nicht mehr herzugeben.

2. Darüber hinaus genügt es oft, mir einen Sack Geld oder einen Genuß *vorzustellen* oder zu erinnern, um das gleiche Gefühl in mir wahrzunehmen.

Mit *vairāgya* ist also nicht eine äußerliche Ebene gemeint (ich kaufe einfach keine Zigaretten mehr, dann habe ich auch keine, wenn mich die Lust packt), sondern meint, daß der *Wunsch* danach *weniger stark* ist, oder nicht immer aufs Neue entsteht und schließlich in mir *nicht mehr vorhanden* ist. Wie sollte man eine solche innerer Haltung beschließen können? Man muß ihr vielmehr die Chance geben, zu entstehen, und das tut man - so der Yoga - indem man Aktivität in eine wünschenswertere Richtung entfaltet.

**Die Fähigkeit zu *vairāgya* ist ein Maß für den Erfolg einer guten Yogapraxis.**

Tatsächlich ist die Fähigkeit zu *vairāgya* ein Ausdruck und *Gradmesser* für den Erfolg einer guten Yogapraxis. Und so scheut sich Patañjali auch nicht, die höchste Form von

*vairāgya* als einen Zustand von Gelassenheit zu beschreiben, die von solch einer Größe ist, daß es wirklich nichts, aber auch gar nichts mehr gibt, das sie noch stören könnte. Denn dieses *vairāgya* ist *keine Bedingung* für den Yogaweg und auch nicht sein Ziel, aber eines seiner möglichen Ergebnisse.

Noch einmal soll hier daran erinnert werden, daß *vairāgya* nicht mit Apathie gleichzusetzen ist; es bedarf eines *bewußten* Entscheidungsaktes und einer ganz gehörigen Portion Entschlußkraft *für* eine neue Richtung oder *für* die Beibehaltung der schon gewählten.

**D**as Lassen fällt uns aber in dem Maße immer einfacher, *wie* wir mit unserem Weg, mit unserem Tun vorankommen. Ist die Richtung aber erst einmal gewählt, die Entscheidung getroffen, sind die ersten Schritte getan, so wird das Verzicht auf die vielen anderen Möglichkeiten, die ich eigentlich hätte, nicht mehr so schwer, fällt mir manchmal sogar ganz leicht. Mit der immer größer werdenden Stabilität von *abhyāsa* wächst *vairāgya* gleichsam automatisch mit. Gleichzeitig aber wird auch *abhyāsa* einfacher werden, wenn die Anziehung durch Dinge, die uns ablenken könnten, weniger wird.

Was uns also heraushilft aus dem Bedauern, aus dem Unmut, etwas, was wir genossen haben, aufzugeben ist nichts anderes als eine Neuorientierung, eine Ausrichtung auf etwas anderes „Wertvolleres“, „Besseres“, „Sinnvolleres“, „Glücklichmachenderes“.

Vielleicht verstehen wir jetzt besser, was damit gemeint ist, wenn Patañjali behauptet: „Die Veränderung des Geistes in Richtung Yoga wird erreicht durch die Etablierung einer entsprechenden Praxis und durch die Entwicklung der Fähigkeit, sich nicht von diesem Weg abbringen zu lassen“.

Für ihn drückt sich in dieser Einsicht einer der elementarsten Grundsätze des Yogasystems aus. Im weiteren Kennenlernen des Yoga Sūtra werden wir sehen, daß dort kein wichtiges Thema diskutiert wird, ohne auf die tiefe und praktische Bedeu-

tung hinzuweisen, die in der engen Verbindung und gegenseitigen Abhängigkeit des Zwillingspaares „Positive Ausrichtung“ und „Sein-Lassen-Können“ liegt.▼

”

***tatparam purusha  
khyāteh guna  
vairshnyam***

**Der höchste Grad von *vairāgya* ist der Zustand einer Gelassenheit, die von solcher Größe ist, daß es wirklich nichts mehr gibt, das sie noch stören könnte. Das geschieht, wenn ein Mensch zu völligem Verständnis seiner selbst gelangt ist.**

Yoga Sūtra  
I. Kapitel, Vers 16

“