

Phänomen-Verlag



*Still betrachten, was geschieht*

A. Rahimo Täube

PATANJALI'S PSYCHOLOGISCHE  
YOGALEHRE

Mit sozialgeschichtlichen Hintergründen  
und praktischen Übungen

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

A. Rahimo Täube  
Patanjali's psychologische Yogalehre  
EAN 978-84-123551-5-4

Phänomen-Verlag  
Web: [www.phaenomen-verlag.de](http://www.phaenomen-verlag.de)  
E-Mail: [kontakt@phaenomen-verlag.de](mailto:kontakt@phaenomen-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und der Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitungen und Zeitschriften, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Textteile

Satz & Gestaltung: Phänomen-Verlag, 2022

# INHALT

Danksagung	9
<b>DIE ESSENZ DES YOGASUTRA</b>	<b>11</b>
Einführung – Zugänge zur Gedankenstille	12
Der stille Betrachter in uns – und die belebte seelische Bühne	23
Patanjali – verwandt mit den westlichen Aufklärern	36
Patanjali und seine religiösen Gegenspieler	43
<b>SOZIALGESCHICHTLICHE HINTERGRÜNDE - PRIESTER UND FREIGEISTER IM WETTSTREIT</b>	<b>57</b>
Shiva – die freigeistigen Ursprünge des Yoga	58
Upanishaden – Brahmanen, Yoga und Vedanta	68
Vedanta – All-Einheit und politische Einung	75
Bhagavadgita – Yoga der Hingabe	82
Patanjali – Rückkehr zum Ursprung	89
<b>ÜBER DIE KUNST, DAS YOGASUTRA ZU ÜBERSETZEN</b>	<b>93</b>
<b>DAS YOGASUTRA – TEXT MIT KOMMENTAR</b>	<b>109</b>
<b>Kap. I: Gedankenstilles Sein – <i>Samadhi</i></b>	<b>110</b>
Fünf Arten von Vorstellungen/Gedanken	117
Bewusstheit einüben – Gewohntes loslassen	120
Unsere seelischen Prägungen	125
Sich einer göttlichen Macht hingeben	130
Innere Hindernisse überwinden	134
Wege zu innerer Klarheit	135

Versunken-sein in stilles Betrachten	140
Die Klarheit des Bewusstseins	145

**Kap. II: Zielstrebiges Üben – *Sadhana*** **148**

Der Umgang mit den Triebkräften	156
Wahrnehmen – und wahrnehmendes Selbst	162
Der achtstufige Yogaweg	165
Ein geordnetes Leben führen	168
Ein asketisches Leben führen	170
Sitzen – Atmen – Fühler einziehen	171

**Kap. III: Außergewöhnliche Fähigkeiten erlangen –**

*Vibhuti* **178**

Sich innerlich wandeln und entwickeln	184
Sich-versenken – in den Seelenraum	191
Sich-versenken – in das Naturgeschehen	194
Sich-versenken – in das Körpergeschehen	195
Wege zu außergewöhnlichen Fähigkeiten	199
Das Unterscheidungsvermögen entwickeln	203

**Kap. IV: Innere Befreiung – *Kaivalya*** **206**

Unsere inneren Prägungen	208
Das Weltgeschehen wahrnehmen	210
Das innere Geschehen und sein Betrachter	214
Patajali und Freud – unser Leben in der Dualität	218
Die Früchte am Ende des Weges	229

Nachwort	231
----------	-----

Der Autor	232
-----------	-----

*Für alle,  
die eine Brücke suchen –  
zwischen ihrem alltäglichen Dasein,  
sonntäglich-spirituellen Höhen  
und ihren seelischen Tiefen.*





# DANKSAGUNG

Vor allen anderen danke ich ganz besonders meiner Frau, Brigid: 37 Jahre lang haben wir an einer gemeinsamen Vision gearbeitet, an der Synthese von Yoga und Psychotherapie. Daraus entstand – nach unserem gemeinsamen Buch „Drachenyoga“ – das hier vorliegende Buch, an dem Brigid auch entscheidend mitgewirkt hat. Sie gab mir mit ihrer tief empfundenen und radikal ehrlichen Kritik immer wieder konstruktive Anstöße für grundlegende Änderungen.

So zog sich die Entwicklung dieses Buches über Jahre hin, und Brigid las und lektorierte ausdauernd die verschiedenen Fassungen des Textes, bis wir beide das Gefühl hatten: Jetzt stimmt es! Sie war auch meine seelische Begleiterin und bestärkte mich darin, dieses ausgefallene Projekt mutig durchzuziehen. Dafür bin ich ihr unendlich dankbar.

Besonders danke ich auch den anderen, die meinen Prozess des Schreibens begleitet haben. Sie haben sich in meine Manuskripte vertieft, mir ausführliche und hilfreiche Rückmeldungen gegeben, mich mit manch neuen Ideen inspiriert und mir das gute Gefühl gegeben, auf dem richtigen Weg zu sein:

Diana Keller, Dunja Winkelmann, Felix Winkelmann, Lydia Viol, Prof. Dr. Matthias Grundmann, Ulrike Schriever, Dr. Wolfgang Karpa, Wolfgang Meibohm, Wolf Schneider.

Mein Dank geht auch an die vielen, die mir Anregungen gegeben und mir ihren Eindruck von meinen Texten mitgeteilt haben. Sie haben mich dadurch bestärkt und ermutigt, diese nonkonforme Arbeit beharrlich fortzusetzen:

Aloys Andre, Anne Brüne, Barbara Cioccarelli, Dr. Christian Fuchs, Christina Meibohm, Christine Schattke, Gabriele Kaltenhäuser, Gundula Scheibe, Hans-Ulrich Möhring, Janne Perthen, Jessica Fink, Johanna Voss, Karen Nölle, Marina Rose, Marita Beesten, Marion Schneider, Markus Barnert, Martin Witthöft, Paloma Moncada, Pia Witthöft, Rita Herzenstiel-Cézanne, Werner Gross.

Und ich danke meinem einfühlsamen Designer Menaka Pizzorno, der das Titelblatt gestaltet und geduldig so lange verändert hat, bis alle

zufrieden waren.

Schließlich geht mein besonders herzlicher Dank an unseren Verleger, Tom Eichler – für seinen Mut zum Innovativen. Nach dem „Drachenyoga“ bringt er nun auch dieses Buch heraus, das wieder einem völlig neuen, bzw. ursprünglichen, geistig-spirituellen Ansatz folgt. Er begeisterte sich dafür mit dem Kommentar: „Ganz fantastisch, wirklich beeindruckend...“

# **DIE ESSENZ DES YOGASUTRA**

# EINFÜHRUNG – ZUGÄNGE ZUR GEDANKENSTILLE

## Unsere Sehnsucht nach Ruhe im Kopf

Viele Menschen haben heute ein Bewusstsein oder ein Empfinden dafür, dass sie von ihrem Alltag überfordert sind – und nicht mehr *zu sich kommen*. Dass ihr Kopf zu voll ist und sie ihn mal wieder leeren sollten. Dass ihre Gedankenmühle sie quält, und sie lernen sollten, sie *abzuschalten*. Ideen, Impulse und Angebote dazu gibt es reichlich.

Gegenwärtig sieht es so aus, als würden wir Menschen uns immer häufiger danach sehnen, den seelischen Belastungen in der stressbeladenen Alltagswelt zu entfliehen – und gleichsam in eine *Sonntagswelt* einzutauchen. In einen geschützten, stressfreien Raum, wo wir uns ganz uns selbst widmen, entspannen und wieder zu uns kommen können. Wir brauchen solche heilsamen *heiligen Räume*. Und wir brauchen dringend kleine und größere Auszeiten, *heilige Zeiten*. Sie sind existentiell notwendige Phasen eines gesunden Lebensrhythmus, einer ausgewogenen Balance von Tun und Ruhe. Von solchen Sonntagswelten erhoffen wir uns vieles:

- Abstand bekommen zum Alltäglichen,
- die Alltagsgedanken hinter uns lassen,
- den Kopf mal wieder frei kriegen,
- in unserem Seelenraum Ruhe und Frieden finden,
- zu uns selbst kommen.

Solche Erwartungen haben nicht nur Yogaübende und spirituell Suchende, sondern viele andere auch. Das Streben nach innerer Ruhe ist ein tiefes, allgemein menschliches Bedürfnis. Sigmund Freud entdeckte sogar einen allgemeinen Ruhetrieb in uns Menschen, das Bedürfnis, sich vor einer traumatisierenden Überflutung durch zu viele Reize zu schützen. Dieses großartige Konzept wurde leider einseitig als „Todestrieb“ interpretiert und hat sich deshalb nicht weiter durchgesetzt.

Aber gerade heute ist dieser Reizschutz wieder aktuell und von allgemeiner gesellschaftlicher Bedeutung:

- Sich der Dominanz der Medien zeitweise entziehen,
- das Leben entschleunigen, Zeit finden für das Heilsame,
- ab und zu innehalten, mal wieder durchatmen,
- im Kopf zur Ruhe kommen,
- den *Geschmack der Gedankenstille* kosten.

Diese Themen gehen uns heute alle an. Deshalb richte ich dieses Buch nicht nur an Yogaleute, sondern an alle spirituellen und aufgeschlossenen Menschen.

### **Das Yogasutra und seine Entstehung**

Im Kopf zur Ruhe kommen, Gedankenstille erfahren und dadurch zu sich selbst finden – das ist auch das zentrale Thema im 2000 Jahre alten *Yogasutra*, wörtlich: Leitfaden des Yoga, dem Yogalehrbuch mit 195 knappen Merksätzen, das ich hier vorstelle.

Als Autor dieses berühmten, großartigen und zugleich einfachen Werkes gilt der altindische Yogameister, Philosoph und Seelenkennner Patánjali. Leider wissen wir von seiner Person so gut wie gar nichts. Man kann nur rekonstruieren, dass er irgendwann zwischen 200 v.u.Z. und 400 n.u.Z. gelebt haben muss. Vielleicht hat er seine Person und seine Urheberschaft nicht so wichtig genommen, was zu seiner Zeit üblich war. Und vermutlich ist er gar nicht der einzige Urheber.

Einige Yoga-Forscher weisen darauf hin, dass das Yoga-Sutra nicht aus einem Guss und vermutlich eine Zusammenstellung verschiedener bedeutender Yogatexte jener Zeit ist. Sie führen dafür plausible philologische Gründe an, die mich überzeugen. Im Text gibt es einige Brüche und verschiedene Textsorten, in denen ein unterschiedlicher Geist weht. Möglicherweise hat Patanjali nur vorhandene Texte aus unterschiedlichen geistigen Richtungen zusammengestellt und fungierte nur als „Chefredakteur“ oder „Herausgeber“ einer Sammlung verschiedener Yoga-Konzepte. Jedenfalls gilt er als der erste, der die Erfahrungen und

Weisheiten der Yogis systematisch erfasst hat.

Auch wenn nicht alle Textpassagen von Patanjali selbst stammen, so benutze ich – der Einfachheit halber – doch seinen Namen, um einen persönlichen Bezug zum Autor/den Autoren (vermutlich nur Männer) des Yogasutra herzustellen.

### **Das Yogasutra – ein herausragendes Standardwerk**

Im Alten Indien gab es jahrhundertewährende geistige Auseinandersetzungen zwischen der machtvoll herrschenden brahmanischen Priesterkaste und den eher oppositionellen, freigeistigen Yogis, Buddhisten und Jinas. Dabei vertritt Patanjali eine vorwiegend freigeistige Position. In seinem Yogasutra zeigt er eine kritisch-aufgeklärte Haltung gegenüber der brahmanisch-priesterlichen Orthodoxie – und wird dennoch von den Brahmanen anerkannt. Bei ihnen gilt seine Yogalehre als eine der sechs großen „rechtgläubigen“, also „orthodoxen“ philosophischen Lehren des Hinduismus. Damit gelingt ihm der bewundernswerte geistige Balanceakt, zwischen zwei sehr konträren gesellschaftlichen und ideologischen Positionen eine Brücke zu bauen.

Das Yogasutra enthält 195 knappe Sutras oder Sutren, d.h. Lehrsätze. Sie waren ursprünglich nur so etwas wie Merksätze, die auswendig gelernt wurden. Sie dienten den Schülern als eine Art Stichworte, als Einstieg in die sich anschließenden Kommentare, die der Lehrer an die Schüler mündlich weitergab – angepasst an die jeweilige Situation. Die können wir uns so vorstellen: Der Lehrer lebte zumeist mit seinen Schülern zusammen und erlebte sie in ihrem alltäglichen Dasein. Daraus entstanden sicher auch Situationen, die Anlass gaben zu spirituellen, psychologischen Belehrungen, die sich auf die Situation bezogen. Sie gehörten zum Verständnis der Sutras unbedingt dazu.

Viele bedeutende indische Denker und Gurus schrieben und schreiben Kommentare zum Yogasutra. Deshalb liefere auch ich zu den knappen Sutras ausführliche Kommentare, besonders solche, die sich aus der Reflexion meiner/unserer psychotherapeutischen Yogapraxis ergeben – und sich auf heutige Lebenssituationen beziehen.

Das Yogasutra wurde – und wird heute noch – allgemein wertgeschätzt. Es wird in der Yogatradition als das grundlegende Standardwerk

des Yoga weithin anerkannt. Auch in der westlichen Yogaszene, besonders im deutschen Sprachraum, ist es, über zahlreiche neue Übersetzungen und Kommentare, weit verbreitet. Es gilt heute als die theoretische/systematische Grundlage des Yoga überhaupt, auf die sich Yogabegeisterte der verschiedensten Richtungen einhellig berufen.

Viele Lehrende zitieren daraus gerne einige Merksätze, aber es zeigt sich, dass nur wenige diesen Text wirklich kennen, verstehen und anwenden. Das hat vermutlich auch mit den Übersetzungen zu tun. Zumeist wird in ein ungebräuchliches, abgehobenes, sperriges, schwer verständliches und wenig ansprechendes Deutsch übersetzt. Da klingen viele Passagen so, als hätte das ein Computerprogramm gemacht. Deshalb habe ich dieses bedeutsame und wertvolle Werk noch einmal ganz neu übersetzt – mit dem Ziel, es in eine lesbare, verständliche und nachfühlbare Form zu bringen, und es damit weiteren Kreisen von Leser\*innen zugänglich zu machen. Denn es liegt mir sehr am Herzen.

Das Yogasutra ist nach 2000 Jahren immer noch – und gerade heute wieder – hochaktuell. Denn es behandelt nicht bloß Yoga, sondern etwas zum Wesen des Menschen Gehörendes, etwas Natürliches und zugleich äußerst Humanes. Etwas, das es geschafft hat, die Zeiten zu überdauern.

Es zeigt dem damaligen Yogi – und auch uns Heutigen – einen Weg, sich von priesterlich-brahmanischer Bevormundung zu lösen und ein mündiger, selbstständig denkender und fühlender Mensch zu werden. Es zeigt einen Weg, zu einer eigenständigen, spirituellen und zugleich vernünftigen Lebenshaltung zu finden. Diese altehrwürdige Yogalehre ist einerseits von der spirituellen Yogatradition geprägt, andererseits aber atmet sie einen für ihre Zeit modernen, geradezu aufgeklärten, tiefenpsychologischen Geist.

### **Yoga heißt: Mit sich selbst bewusst umgehen**

Das Yogasutra behandelt zeitlose, allgemein menschliche und tiefenpsychologische Themen wie: Sich-selbst-wahrnehmen und Sich-selbstergründen. Es richtet sich also nicht nur an Yogaanhänger\*innen, sondern an alle Menschen, die offen sind für die antike Idee des *Erkenne Dich selbst!*

*Yoga* wird bei Patanjali im ursprünglichen, noch sehr weit gefassten Sinn verstanden – als ein bewusster, meditativer und achtsamer Umgang mit sich selbst. Um zu dieser Bewusstheit und Achtsamkeit zu gelangen, ist es zunächst einmal erforderlich, dass unsere Gedanken und Gefühle einigermäßen zur Ruhe kommen. Das gelingt am ehesten im Abstand zur Alltagswelt, in einer irgendwie gearteten Sonntagswelt.

Erfahrungsgemäß kann das vieles sein: eine leere Kirche, ein stiller Tempel, ein lauschiger Platz in der Natur, ein liebevolles mitmenschliches Zusammensein, ein Versunken-sein in kreatives Tun, sogar ein rhythmisch-atembetontes Fitness-Gerätetraining – und natürlich auch ein Yogastudio. In solchen Situationen haben wir die Chance, die Alltagsgedanken ruhen zu lassen, und – in den Zwischenräumen zwischen den Gedanken – den Raum der Gedankenstille zu entdecken. Aus dieser Ruhe heraus können wir uns dann – in Ruhe – selbst wahrnehmen und uns näherkommen. Diesen inneren Raum der Ruhe entstehen zu lassen und zu kultivieren, das ist für Patanjali der Einstieg in den Yoga. Und die Essenz des Yoga. Er definiert sie gleich zu Beginn seines Lehrbuchs:

### **Hier wird jetzt die Yogalehre vorgestellt: (I/1)**

**Yoga bedeutet:**

**Du lässt in Deinem Bewusstsein – *citta* –  
die Gedanken und Gefühle – *vritti* –  
(mal) zur Ruhe kommen – *nirodhah*. (I/2)**

Mit diesem hohen Anspruch, mit der Gedankenstille, beginnt der klassische Weg des Yogasutra. Auch der darin beschriebene, berühmte Acht-Stufen-Weg beginnt ganz ähnlich anspruchsvoll: Du setzt Dich in einer aufrechten und angenehmen Körperhaltung hin und kommst durch Atemübungen und Konzentration allmählich zur Ruhe. Dieser direkte Einstieg ins Meditieren – ohne weitere körperliche Vorbereitung – scheint den Yogis vor 2000 Jahren noch gelungen zu sein.



## Hathayoga – Bewegung und Bewusstheit im Einklang

Späteren Generationen jedoch genügte das offenbar nicht mehr. Sie brauchten dann – so wie auch heute die meisten von uns – ausgiebige körperliche Vorübungen, um zur Ruhe zu kommen. Deshalb haben sie, etwa ab 1000 u.Z. – als hilfreiche Vorbereitung für den klassischen Yoga – den Hathayoga entwickelt. *Hatha* bedeutet wörtlich: Kraft, Gewalt, Anstrengung, Zwang, Unterdrückung. Die Hathayogis waren besonders strenge, eifrige und oft fanatische Praktiker.

Etwa um 1500 u.Z. entsteht die *Hathayoga-Pradipika*, das bekannte Yogalehrbuch des *Svatmarama*. Er versteht den körperbetonten Übungsweg ausdrücklich nur als Ergänzung für den eigentlichen, den meditativen Yoga. Hathayoga diente ursprünglich dazu, das stille Sitzen und Meditieren vorzubereiten und zu erleichtern. Hathayoga sollte dem *Rajayoga*, dem königlichen Yoga dienen. Die Idee des Hathayoga ist demnach: Körperhaltungen, Bewegungen und Atemübungen sollen uns in einen meditativen Zustand führen.

An diese Idee knüpfen wir in unserer psychotherapeutischen Yogapraxis an: Dabei trennen wir aber nicht, wie es traditionell üblich ist, zwischen vorbereitenden, bewegten Körperübungen und anschließendem stillen Sitzen und Meditieren. Sondern wir gestalten die Körperbewegungen so langsam, achtsam und bewusst, dass wir schon während der Bewegungen allmählich in einen meditativen Zustand gelangen.

Jahrzehntelang experimentierten und erforschten wir, mit welcher Art von Körperübungen wir am ehesten den Kopf frei bekommen. Wir fanden heraus, wie überhaupt das Ineinanderwirken von Körper und Geist im Yoga funktioniert. Die Ergebnisse dieser Arbeit möchte ich nun – thesenartig – in Form einer modellhaften Übungssequenz präsentieren. Die Prozesse, die ich hier schildere, kann man/frau, je nach Vorerfahrung, bereits innerhalb einer gut gelungenen Yogastunde erleben. Es kann aber auch Monate oder Jahre dauern, da hin zu gelangen.

Zu unserem Yoga kommen vor allem Menschen, die sich ihrer Gefühle und inneren Konflikte schon weitgehend bewusst sind: Sie suchen einerseits seelisch-geistige Beruhigung, bringen andererseits aber auch aufgestaute Gefühle mit sich, die sich zeigen wollen. Nach unserer Erfahrung ist es nötig und hilfreich, auf diese psychischen Anliegen ein-

zugehen. Denn wir haben herausgefunden, dass ein *Ent-spannen* am ehesten geschieht, wenn die *in den körperlichen Spannungen verborgenen Gefühle und Bedürfnisse* sich dynamisch ausdrücken dürfen.

### Übung: Unser Stufenweg zum *gedankenstillen Selbst*

- **Gestaute Gefühle ausdrücken – Spannungen dynamisch auflösen**

Innere Unruhe und körperliche Spannungen haben immer eine Bedeutung. Sie brauchen und suchen die Chance, sich zu zeigen und auszudrücken – über Bewegungen, Gesten, Gefühle, Worte. Wenn sie das dürfen, sind Körper und Seele zufriedener. Und der Geist wird ruhiger.

Deshalb beginnen wir unsere Übungszeiten oft mit einer Rederunde in Bewegung: Wir stehen im Kreis, fassen uns an den Händen, drücken unsere Verbundenheit aus und gehen in rhythmische Bewegungen, z.B. Stapfen mit den Beinen, um uns zu erden und aufzulockern. So werden wir durchlässiger und offener für die Gefühle und Bedürfnisse, die sich zeigen wollen.

Jede/r bekommt die Gelegenheit, sie anzusprechen. Doch erstmal nur mit einem Wort oder einem Satz, damit wir auf der Körperebene bleiben und nicht zu sehr „in den Kopf gehen“. Die derart geäußerten Wünsche greifen wir oft auf und gestalten daraus ein kleines, meist rhythmisches Bewegungs- und Ausdrucksritual, an dem sich alle beteiligen können. Beispielsweise: „Mir ist alles zu viel, ich muss einfach mal Dampf ablassen“.

Es kann eine Weile dauern, bis wir dann zu den ruhigeren Übungen kommen:

- **Sich rhythmisch-tranceartig bewegen**

Unser Körper braucht und will Bewegung. Zur Ruhe finden wir meist nicht beim „ruhigen Sitzen“. Denn dabei sind die Gedanken unser einziges „Ventil“ und tanzen besonders viel herum. Zur Ruhe finden wir am ehesten über ruhige, gleichmäßige Bewegungen, die die unruhigen Energien gleichmäßig verteilen. *Denn Ruhe ist gleichmäßig verteilte*

*Unruhe* – mit anderen Worten: *Energie*.

Wir benötigen uns also nicht zur Ruhe, drängen uns aber auch nicht zu exklusiven yogischen Leistungen, sondern gehen einen Weg der Mitte: Wir bewegen uns meditativ, d.h. langsam, achtsam, atembetont, spürend, genussvoll. Optimal sind beispielsweise rhythmisch-rituelle Pendelbewegungen zwischen zwei oder mehr einfachen Körperhaltungen, die auch symbolische Bedeutungen enthalten:

Wir strecken und öffnen uns zum Himmel und nehmen dankbar etwas in uns auf. Wir verneigen uns zur Erde und laden erleichtert etwas ab. Das geht viele Male im Wechsel, so dass wir dabei in einen tranceähnlichen Zustand geraten, wobei der Geist sich leert – und die Seele sich nährt. Jede/r tut das auf ihre/seine individuelle Weise.

- **Sich bewegen – im Einklang mit dem Atemrhythmus**

Wir behandeln unseren Körper nicht wie ein Objekt, das zu optimieren wäre, sondern wie ein beseeltes, geliebtes Wesen, einen inneren Freund, mit dem wir uns respektvoll bewegen, spielen, tanzen und vor allem atmen – und auf diese Weise einen einfühlsamen Dialog führen.

Wir koordinieren auf natürliche Weise jede Bewegung mit einem Ein- oder Ausatmen – und ziehen dabei den Atem bewusst in die Länge. Dann spüren wir die Kraft des vollen und verbundenen Atmens – *Prana*. Es kommt von der Wurzel *pra*: in die Länge ziehen, füllen.

- **Das natürliche Atmen kultivieren**

Nach dem tiefen Ausatmen warten wir eine Weile, bis im Unterbauch das Einatmen von alleine beginnt. Der Bauchraum füllt sich mit Atemkraft und hebt dabei den Brustraum, der sich dadurch auch füllt und weitet. Das befördert ein körperlich-seelisches Sich-aufrichten. Diese Aufwärtsbewegung geht bis in die Nasenwurzel, den oberen Wendepunkt, wo das Einatmen ins Ausatmen übergeht.

So pendelt das Atmen zwischen den beiden Wendepunkten, Stirnhöhle und Unterbauch – und verbindet beide Bereiche. Hilfreich ist es, wenn die Hände, die eigenen oder die eines Partners/einer Partnerin, dort aufgelegt werden, wo die Atembewegung unterstützt werden

soll. Etwa in dieser Reihenfolge: Bauch, Taille, Lende, Flanken, Brustbein, Schlüsselbeine, Nacken.

Dabei können wir einen faszinierenden Zusammenhang entdecken: In dem Moment, wo wir bewusst langgezogen atmen, können wir keinen Gedanken mehr fassen. Die Atemkraft verscheucht die Gedanken. So bleibt im Kopf nur noch die gedankenfreie Bewusstheit.

### • **Den Körper energetisch aufladen – wie einen Magneten**

Wir können auf das Körpergeschehen bewusst so einwirken, dass gestaute Energien und Gefühle ins Fließen kommen. So dass ein Wärmestrom in den Gliedern entsteht, der schließlich alle Körperregionen durchströmt – mit Wohlgefühl. Dann sind wir ganz erfüllt von Lebensenergie – *Prana* – und erleben uns als ein Ganzes. Dieses Erleben ist auch seelisch so beglückend, dass *Prana* von den frühen Yogis zum Gott erhoben wurde.

Mit dem einen Begriff *Prana* wird das Zusammenspiel von zwei unterschiedlichen Prozessen erfasst: Mit der Atemkraft – *prana* – können wir die Energieströme – *prana* – lenken und im Körper gleichmäßig verteilen. So gleichmäßig, dass wir uns als ausgeglichen erleben. In unserem Atem haben wir also ein natürliches Vehikel, das die Verbindung stärkt zwischen Geist und Körper, zwischen Bewusst-sein und Körper-sein.

Mit all diesen Übungen können wir nichtalltägliche, seelisch wohl-tuende Energieströme in Gang setzen. Dadurch wird unser Körper energetisiert, lebendig und für unser Bewusstsein besonders interessant und attraktiv – anziehend wie ein Magnet. So wird unsere Aufmerksamkeit gleichsam magnetisch zum Körperempfinden hingelenkt, und von den Gedanken abgezogen. Sie ziehen sich zurück – für eine Weile.

### • **Körper und Geist wirken aufeinander ein – und werden eins**

Andersherum gesagt: Körpergefühl, Körperempfindungen und das Atmen nehmen im Bewusstsein nun viel mehr Raum ein als gewöhnlich – und vertreiben dadurch die Gedanken.

Durch diese positiven Wechselwirkungen zwischen Geist und Körper

– und das Atmen als Brücke zwischen beiden – entsteht im Kopf immer mehr ein gedankenstillen, friedvoller Freiraum, der sich nach und nach über den ganzen Körper ausbreitet und ein neues Selbst-Gefühl vermittelt. Du erschaffst Dir eine innere Sonntagswelt.

Da kommen Gefühle auf, wie: Ich bin ganz Körper, ich fühle ich ganz, ich fühle mich mit mir im Einklang, mit mir eins. Diese Ganzheit zu erleben, das gilt allgemein als die Erfahrung des Selbst – *atman*, *purusha*, *drashta*. Ich nenne es – vorläufig – das gedankenstille Selbst.

### Alltägliche Zugänge zum gedankenstillen Selbst

Mir ist es wichtig, zu ergänzen: Solche körperbetonten spirituellen Momente von Ganzheit können wir natürlich am ehesten durch Yoga, Meditation und meditativen Bewegungen (Tai Chi, Qi Gong) erleben. Aber nicht nur. Es gibt auch viele andere Zugänge zum *gedankenstillen Selbst*:

Wenn wir z.B. bei handwerklicher oder gärtnerischer Tätigkeit den Körper energetisch gut durchgearbeitet haben und anschließend zufrieden ausruhen, dann ist der Energiestrom vielleicht besonders intensiv und leicht wahrnehmbar. Wenn wir diesem Geschehen Beachtung schenken, kann es uns beglücken. Wir sind dann mehr im Körper und näher *bei uns selbst*.

Ähnlich ist es nach ausdauernder sportlicher Betätigung, besonders in der Natur, z.B. nach langem Schwimmen oder Joggen, nach Radtouren oder Wanderungen, besonders in bergigem Land: Du sitzt dann bequem angelehnt, döst vielleicht in der Sonne und streckst genussvoll die Beine aus. Du bist erschöpft, aber glücklich über das Geschaffte. Du spürst die Lebensäfte in Dir strömen – und der Kopf ist vielleicht für eine Weile leer.

Ähnliches kennst Du sicher auch vom Tanzen, besonders, wenn Du nach außen nichts darstellen willst und nur für Dich tanzst – in körperverliebter, lustvoller und tranceartiger Bewegung. Dann bist Du vielleicht so in Dich versunken, dass Du *nur noch Körper* bist – ohne Denken, aber mit Bewusstheit.

Ähnliche Momente von Gedankenstille können wir natürlich auch in der Liebe erfahren. Und in der Sexualität, besonders dann, wenn sie – inspiriert von lebensfreundlichem, modernem Tantra – mit Muße,

Respekt und Bewusstheit geschieht. Dann wird unsere Aufmerksamkeit – wie von einem Magneten – nicht nur zur anderen Person hingezogen, sondern auch in die eigene Innenwelt, die Welt des sinnlich-körperlichen Erlebens, wo die Gedanken keinen Platz mehr haben.

Bei all diesen Erfahrungen wird der Körper energetisiert und das Denken macht mal Pause. Jetzt kommt es darauf an, diese Momente nicht ungenutzt verstreichen zu lassen, sondern sie bewusst wahrzunehmen und *zu bewahren* – als ein wertvolles Geschenk. Dann können wir sie als spirituelle Momente bezeichnen: Du bist gedankenstill und einfach präsent – ohne Denken und Machen, ohne Müssen und Wollen – und ohne getrieben zu sein. Du bist ganz *bei Dir*, mit dem Körper sensitiv verbunden, *mit Dir eins*.

Wenn Du solche spirituellen Momente schon erfahren hast, so einen *Geschmack der Stille*, dann bist Du wahrscheinlich gut vorbereitet, den anspruchsvollen Einstieg in das Yogasutra zu verstehen – und auch nachzufühlen:

# DER STILLE BETRACHTER IN UNS – UND DIE BELEBTE SEELISCHE BÜHNE

## **Yoga heißt: Still betrachten, was geschieht**

Die Gedankenstille zu erleben, das ist ein Glücksmoment, eine Wohltat, ein Segen. Aber sind die Seligkeit und das persönliche Glück schon alles? Geht es nicht um mehr? Hat die Gedankenstille nicht auch noch eine umfassendere, tiefere Bedeutung? Worin könnte sie bestehen? Wofür soll es gut sein, die Gedanken zeitweise ruhen zu lassen? Dient das nur meinem eigenen Wohlergehen, oder ist es vielleicht auch ein Segen für mein Zusammenleben mit anderen Menschen? Die Antwort darauf gibt das Yogasutra gleich zu Beginn – mit dem Bild vom *Betrachter*: Er blickt anders auf seine Mitwelt – weniger verstrickt. Das tut allen gut.

### **1. Hier wird jetzt die Yogalehre vorgestellt**

#### **2. Yoga bedeutet:**

**Du lässt in Deinem Bewusstsein – *citta* –  
die Gedanken und Gefühle – *vritti* –  
(mal) zur Ruhe kommen – *nirodhah*.**

#### **3. Dann erscheint**

**(zwischen den Gedanken)  
das wahrnehmende Selbst – *drashta*,  
der gedankenstille Betrachter  
in seiner ureigenen, natürlichen Gestalt.**

#### **4. Normalerweise erscheint der Betrachter nämlich in der Gestalt von (bestimmten) Gedanken – *vrittis*, (die registrieren, einordnen, beurteilen).**

Der Sinn der Stille besteht also darin, den stillen, „reinen“ Betrachter, den Beobachter zu entdecken, der normalerweise hinter unserer gedanklichen Betriebsamkeit verborgen liegt. Er kann sich erst zeigen, wenn die unruhigen Gedanken zur Ruhe kommen und ihm Platz machen. Wenn er auftritt und wirksam ist, dann geschieht die alltagsübliche, meist wenig bewusste Wahrnehmung mit deutlich mehr Bewusstheit. Dann verwandelt sich das bloße, eilige und zweckgerichtete Wahrnehmen, das Registrieren und Einordnen, in ein eher zweckfreies Betrachten, für das wir uns ein paar Atemzüge länger Zeit lassen. Dann geht es uns ähnlich wie im Theater: In Muße betrachten wir das, was auf der Bühne geschieht und lassen uns davon berühren und überraschen.

Dieses Bild übertrage ich nun auf unser inneres Geschehen, auf unseren *Seelenraum*. Und nenne ihn unsere *innere Bühne*, wo es unendlich viel zu betrachten gibt. Dieses Bild verhilft uns vielleicht zu einem gewissen Abstand gegenüber dem Getriebe, das in unserem Bühnenraum stattfindet. Wir lehnen uns dann mal zurück und sind nur Zuschauer, Zeugen, Beobachter\*innen.

Genau genommen geht es beim Betrachter um das *wahrnehmende Selbst*, also um alle sinnlichen Wahrnehmungen, auch das Hören, Tasten, Fühlen usw.. Ich fasse sie alle unter *Betrachten* zusammen. Denn dieser uns vertraute Sprachgebrauch löst auch vertraute Empfindungen aus. Etwas *betrachten* bedeutet: Sich Zeit nehmen, *Muße* und Ruhe haben, etwas mit allen Sinnen aufnehmen – und auf sich wirken lassen. Das ist erholsam und heilsam – ein Stück Sonntagswelt. Eigentlich ist uns das allen vertraut. Diesen Zustand des reinen Betrachtens erfahren zu haben, das ist für Patanjali die Grundlage, auf der das ganze Yogasutra aufgebaut ist.

Und nicht nur das Yogasutra. Unser gesamtes kulturelles Leben ist auf dieser Grundlage aufgebaut: Die Kunst des Betrachtens ist eine elementare kulturelle Kompetenz, die von uns erwartet wird, wenn wir Kulturgütern aller Art begegnen. Dann benötigen wir die Fähigkeit, uns still und konzentriert in etwas zu versenken – in das Betrachten von Bildern, Filmen, Bühnenstücken, in das Lesen von Büchern, in das Hören von Musik, in das aufmerksame Zuhören in mitmenschlichen Beziehungen und vieles andere. Bei alledem können wir – gleichsam beiläufig – Momente der Gedankenstille erleben. Je mehr wir davon gekostet



haben, desto leichter wird es uns fallen, all das noch Folgende zu verstehen. Deshalb will ich hier – ganz explizit – noch zwei Übungen vorstellen, mit denen wir den Betrachter/die Betrachterin in uns entdecken, bewusst machen und stärken können:

### **Übung: Den inneren Betrachter entdecken**

Schaff Dir eine angenehme Situation, in der es etwas Schönes, Wohltuendes zu betrachten gibt: eine friedliche Landschaft, die Wolken, ein Tier, oder irgendein Gegenüber, *das nichts von Dir will*.

Erinnere Dich an den eben geschilderten Stufenweg, an die Körper- und Atemübungen – und wende sie an. So können Deine Gedanken eher zur Ruhe kommen.

Wenn Du zwischen zwei Gedanken eine Lücke wahrnimmst, dann „spring“ in diesen freien Raum hinein und Sorge mit bewusstem Atmen dafür, dass er frei bleibt.

Stell Dir vor: Du verteidigst diesen gerade entdeckten Raum, denn er ist kostbar. Er ist heilig. Wenn unerwünschte Gedanken in ihn eindringen wollen, dann vertreibe sie, atme sie weg.

Oder: Wenn ein Gedanke kommt, dann betrachte ihn, registriere ihn und lass ihn wieder davonziehen – so wie eine Wolke weiterzieht.

So werden die Gedanken kommen und gehen – wie die Wolken am Himmel. Der Betrachter aber bleibt – vergleichbar mit dem blauen Himmel.

So lässt Du die Gedankenleere möglichst leer sein und füllst sie nicht gleich mit neuen Gedanken. Du hältst das „Leer-sein“, das „Nichts“ eine Weile aus. Du hältst Dich selber aus – mit dem, was in Dir aufsteigt oder aufsteigen will: Empfindungen und Gefühle.

Du bleibst einfach mal nur gedankenstill, *neutraler* Betrachter. Du betrachtest, was geschieht, ohne es gleich zu benennen

oder zu beurteilen. Du hältst eine gewisse Distanz zu dem, was Du wahrnimmst – in Dir und um Dich herum.

Solch eine distanzierte innere Haltung wird nicht nur im Yoga angestrebt. Wir brauchen sie auch in vielen alltäglichen Situationen. Das kennen wohl die meisten von uns:

Wenn uns im Alltag mal alles zu viel ist, dann versuchen wir, zu dieser belastenden Situation Abstand zu bekommen. Dann stehen wir vielleicht intuitiv vom Schreibtisch auf, gehen ans Fenster, vor die Tür, an die frische Luft, dehnen und recken uns und atmen mal wieder tief durch. Oder gehen gleich spazieren. So kommen wir auf eine andere Ebene, zu einer anderen Perspektive und vielleicht auch zu neuen Einsichten und Lösungen.

In unseren psychotherapeutischen Yogagruppen hören wir oft: Mir ist alles zu viel. Mir wächst alles über den Kopf. Ich bin in so vieles verwickelt, bin verwirrt und unzufrieden mit mir. Wie komme ich raus aus diesem Chaos?

In solchen Situationen bieten wir keine Lösungen an, aber eine kleine Übung, die den distanzierten Betrachter stärkt, sodass wir mit seiner Hilfe zu eigenen Lösungen finden:

### **Übung: Den inneren Betrachter stärken**

Stell Dir mental vor, was Dich bedrückt und belastet.  
Und in was Du verwickelt bist.

Dann stell es optisch-symbolisch dar. Stell es gleichsam vor Dich hin – mit Hilfe von Symbolen: mit verschiedenen farbigen Tüchern, Kissen, Figuren, bedeutungsvollen Gegenständen usw.

Das ist jetzt ein Stück Deiner Lebensbühne. Stell Dich mittenrein in dieses Bühnengeschehen und spüre, wie es auf Dich wirkt.

Lass auch das Unbehagen zu,  
die Überforderung, die Verwicklungen.

Dann mach einige ganz bewusste Schritte –  
raus aus dem Bühnenraum. Stell Dich auf ein weißes Tuch  
oder hülle Dich darin ein. So trittst Du auch innerlich heraus

und bist nun eher Zuschauer\*in.

Geh in die Position des wohlwollenden Betrachters,  
der Betrachtlerin. Und schau Dir das Geschehen  
aus der Distanz an – zunächst auf der sichtbaren,  
äußeren Bühne. Dann auch auf der fühlbaren, inneren Bühne.

Du kannst Dich noch einmal ins Geschehen hineinbegeben –  
und wieder heraustreten. Vielleicht einige Male im Wechsel.  
So spürst Du sicher deutlicher den Kontrast  
zwischen dem Verwickelt-sein und dem Abstand-haben.

Du kannst Dein inneres Chaos mit Abstand betrachten und so eher  
eine gewisse Ordnung oder Reihenfolge hineinbringen: Was ist mir  
am wichtigsten? Was hat Vorrang? Was tue ich als erstes?  
Was ist vielleicht unnötig, so dass ich es loslassen kann?

So kannst Du öfter am Tag aus Deinem alltäglichen Theater heraus-  
treten und Dich gleichsam an den Rand der Bühne  
begeben – und nur betrachten, was mit Dir geschieht.

Dieses Bild von unserer inneren Bühne habe ich vor vielen Jahren ein-  
mal in ein Gedicht gefasst. Da viele Menschen sich davon berühren las-  
sen, möchte ich es (wie schon im „Drachenyoga“) auch hier zitieren. Es  
ist gut geeignet, eine Meditation zu begleiten, wenn es sehr langsam und  
mit vielen Atem- und Fühlpausen vorgetragen wird:

### **Ein friedvoller Blick**

Ich sitz bequem, an Muße angelehnt  
Und kann beschaulich, lang ersehnt,  
Aus der Perspektive Rücken  
Leib und Leben neu durchblicken:

Mein inn`res Theater wird langsam still.  
Heilsam tönt`s in mir: Ich will

Jetzt mal keine Rolle spielen,  
Nur noch freie Bühne fühlen.

So mach` ich den Betrieb mal dicht,  
Denn die inn`re Stimme spricht:  
Theaterpause – nix zu tun,  
Szenen und Figuren ruh`n.

Ohne etwas zu vermissen,  
Lehn` ich hinter den Kulissen.  
Im Parkett dort treibt`s noch bunt,  
Doch ich find` Halt im Hintergrund.

Halt` mich fest am Unfassbaren.  
An der Leere, die mich neu erfüllt.  
Am Lebensstrom, dem steten, klaren,  
der mich still in Gnade hüllt.

### **Patanjali über die Macht des Unbewussten – *samskaras* und *kleshas***

Dieses stille und friedvolle Betrachten bleibt, wie wir wissen, natürlich nicht ewig still. Irgendwann tauchen mehr oder weniger störende Gedanken auf, und Gefühle steigen aus den inneren Tiefen herauf. Deshalb muss das Bild von der Bühne erweitert werden: Das Theater, in dem wir uns alltäglich erleben, hat bekanntlich nicht nur den Bühnenraum. Um ihn herum gibt es noch viele weitere Räume: Da lagern die alten Kostüme, Requisiten, Bühnenbilder und Texte, die alten Szenen und Figuren, die in unserem Leben mal eine Rolle gespielt haben. Wenn wir diese Rolle unglücklich oder leidvoll gespielt haben, dann müssen wir sie noch einmal einnehmen – und auf gute Weise zu Ende spielen. So drängen die Relikte dieser Rolle auf die Bühne, um uns daran zu erinnern, dass es seelisch noch etwas zu erledigen gibt.

Mit anderen Worten: Auch wenn wir unsere mentale Oberfläche beruhigt haben, so ist doch ein stetiger natürlicher Unruheherd in unserer unbewussten inneren Tiefe am Wirken: Unser Schatten. Alte, uns tief eingeprägte seelische Mechanismen bedrängen uns weiterhin. Diese –

heute allgemein bekannten – tiefenpsychologischen Tatsachen und Einsichten waren Patanjali auch schon vertraut. Er erkennt die Macht und die Bedeutung dieser unbewussten Kräfte, dieser verborgenen Antriebe in uns, und rückt sie ins Zentrum seiner Lehre:

**... Die andere, die vollständige Stille bedeutet:  
Als Folge von beharrlichem Üben  
kommen alle seelisch-geistigen Regungen zur Ruhe.  
Übrig sind dann nur noch  
die uns eingepprägten, verborgenen Antriebe – *samskaras*.  
(I/18)**

**... In diesen Frieden hinein  
drängen immer wieder andere,  
störende Vorstellungen.  
Das bewirken unsere verborgenen Antriebe – *samskaras*.  
(IV/27)**

Die Stille wird immer wieder von Gedanken, Empfindungen und Gefühlen unterbrochen, von seelisch-geistigen Regungen, den *vrittis*. Denn solange das Leben in uns pulsiert, entstehen Regungen, die uns *beleben* – oder die Stille stören. Je nachdem, wie wir sie bewerten. Unsere Motivationen können wir als lebensnotwendige *Antriebe* begreifen – oder als Antriebe, die uns auf dem Weg zum *Nicht-mehr-getrieben-sein* (*nirvana*) behindern.

Diese Störungen der Stille entspringen den *Samskaras*. Das ist ein treffender und brauchbarer Begriff. Er kommt von der Sanskrit-Wurzel *kr*: Tun, Machen (vgl. *Karma*, *Kriya*) und bedeutet wörtlich: die inneren Macher. Es sind unsere inneren Antreiber, die verborgenen Antriebe, die frühen seelischen Prägungen, die latent in uns weiterwirken, die unbewussten seelischen Programme, die unser Verhalten weitgehend steuern.

Ebenso starke, zumeist unbewusste Wirkkräfte in uns sind die fünf *Kleshas* (von *klish*: leiden), die elementaren Triebkräfte, die von den Yogis als störend, lästig und leidvoll eingestuft werden:

**Die fünf lästigen Triebkräfte – *kleshas* – sind:  
Mangelnde Bewusstheit, Ichbezogenheit,  
Begehren, Hassen und der Wille zum Leben. (II/3)**

Die *Samskaras* und *Kleshas* gelten bei den Yogis allgemein als Störfaktoren. Denn durch ihr Wirken ist es dem Geist unmöglich, dauerhaft Ruhe und Frieden zu finden. Deshalb haben die traditionellen Yogis es sich zum Ziel gesetzt, diese Naturkräfte in sich zu bekämpfen, zu überwinden und zu besiegen. Denn es widerspricht ihrem idealistischen Selbstbild, anzuerkennen, dass sie von unbewussten Mächten gesteuert werden – und nicht von ihrem Willen und ihrer bewussten Geisteskraft.

**Sich versenken – in die Macht des Unbewussten – *samyama***

Patanjali lehrt einen anderen Weg, mit diesen Mächten umzugehen:

Ihre Macht anerkennen, sie ernst nehmen

Sich in sie versenken

Sich mit ihnen auseinandersetzen

Wir müssen uns mit ihnen auseinandersetzen. Denn, wenn die Gedanken zur Ruhe gekommen sind – *samadhi*, dann ist noch lange nicht das Endziel erreicht. Dann beginnt erst die eigentliche innere Arbeit, das Sich-versenken – *samyama*.

*Samyama* ist für Patanjali der eigentliche Kern des Yoga (III/1-7): Wir versenken uns in ein bestimmtes – inneres oder äußeres – Geschehen, aber wir versinken nicht darin. Wir bleiben der bewusste, achtsame Betrachter/die Betrachterin des Geschehens auf unserer inneren Bühne:

**Versenke Dich in Deinen Herzraum.  
Dann wird Dir Dein seelisches Geschehen bewusst.  
(III/34)**

**Versenke Dich in Deine  
unbewussten Antriebe – *samskaras* –  
und lass sie bewusst werden.  
Dann bekommst Du tiefere Einsicht  
in Dein bisheriges Leben. (III/18)**

**Versenke Dich  
in die Betrachtung innerer Vorgänge  
und Veränderungen.  
Das führt Dich zu Einsichten  
in Subtiles, Verdrängtes und Abgelegenes. (III/25)**

Das Verdrängte ist mächtig, denn es ist unbewusst und als Unbewusstes – zunächst einmal – unzugänglich. Um ihm seine Macht zu nehmen, müssen wir es wieder ins Bewusstsein heben. So verstehe ich Patanjali. Er geht unserem Menschsein und den Kräften, die uns antreiben, auf den Grund. Er will Unbewusstes bewusst machen – ähnlich wie Sigmund Freud und seine Nachfolger.

Beide wollen Verdecktes aufdecken, und beide stoßen dabei auf erhebliche Widerstände. Wir Menschen wehren uns vielfach – wie die traditionellen Yogis – gegen die kränkende Idee, nicht über uns selbst zu bestimmen, sondern von Naturkräften gesteuert zu sein.

**Leben im Spannungsfeld von Naturkräften und Geisteskräften –  
*viveka***

Unser Seelenleben – und das Leben überhaupt – ist weitgehend von Naturkräften und infolgedessen von ständigen Schwankungen bestimmt. Bekanntlich ist alles immer in Bewegung, immer im Fluss – in ständigem Wandel. Das wusste schon Heraklit: „Alles fließt – *panta rhei*“. Er war ein Zeitgenosse von Buddha, der die Welt ganz ähnlich sah: Es gibt von Natur aus keinen Stillstand, nichts ewig Gleichbleibendes.

Aber das hätten wir gerne. Wir Menschen sind von Natur aus kulturelle, sozial ausgerichtete Wesen und bemühen uns, mit unserer Geistes-

kraft etwas Gleichbleibendes, Stabiles, Haltgebendes und Verlässliches hervorzubringen: Götter und Göttinnen, tragende Ordnungen, Gemeinschaften, Bindungen, gültige Regeln und klare Identitäten, die uns Sicherheit und Gewissheit geben sollen – „Das trägt mich, das bin ich, das habe ich zu tun“.

So leben wir im Spannungsfeld von Polaritäten, von gegensätzlichen, aber zusammengehörigen Kräften – natürlichen und geistigen. Dieses Spannungsfeld erleben wir natürlich auch im Yoga: Mal ist unser Geist stabil, geordnet, still und von naturalen Impulsen ungestört, dann wieder von unserer inneren Natur bewegt, erregt und betriebsam, was wir vielleicht als Störung empfinden.

Diese beiden unterschiedlichen Phasen/Zustände genau wahrzunehmen und zu unterscheiden, das nennt Patanjali *Viveka*. Das ist einer seiner Zentralbegriffe, der sich wie ein Roter Faden durch das ganze Yogasutra hindurchzieht. *Viveka* bezeichnet das Unterscheiden – zwischen dem bewegten und dem stillen Geist, zwischen dem betriebsamen und dem betrachtenden Dasein:

**Der Weg zur Bewusstheit erfordert:**

**Sei Dir ständig des Unterschieds – *viveka* – bewusst:**

**Jetzt bin ich Betrachter –**

**jetzt bin ich betriebsam. (II/26)**

**Wenn Du Yoga praktizierst –**

**auf allen acht Stufen,**

**ann verschwinden die Störungen.**

**Licht und Klarheit erscheinen**

**in Deinem Seelenraum.**

**Und Du lernst zu unterscheiden – *viveka*:**

**zwischen betriebsamem und stillem Dasein. (II/28)**

Die beiden Zustände – so erlebe ich es – wechseln einander ständig ab – oft schnell nacheinander. Dauerhafte Stille ist uns zu Lebzeiten nicht gegönnt. Wir sind eingebunden in das Spannungsfeld gegensätzlicher,



aber zusammengehöriger Kräfte, in eine Dualität:

Mit dem Begriff *Viveka* erfasst Patanjali diese Dualität, die unser Dasein bestimmt. Er nimmt sie ernst, setzt sich mit ihr auseinander und macht sie zur Grundlage seiner dualen Psychologie und Philosophie. Er fokussiert sich nicht idealistisch auf das große Ziel des Eins-seins, sondern beschreibt sehr realistisch das Spiel der gegensätzlichen Kräfte, die Konflikte und Widerstände, die unser Dasein ausmachen – auch auf dem Yogaweg.

Diese inneren Schwankungen versuche ich im Folgenden etwas zu verlebendigen – angelehnt an eine berühmte Passage aus Goethe`s Faust:

*„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust,  
die eine will sich von der andern trennen...“*

Solche „zwei Seelen“ erlebe auch ich in mir – gleichsam im rhythmischen Schwingen zwischen dem tätigen und dem stillen Selbst. Dementsprechend habe ich Goethe`s Verse umgedichtet:

*Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust.  
Sie schaffen es, sich zu vermählen.  
Die eine will, als Mittel gegen Frust,  
tröstlich gedankenreich erzählen.  
Der andern ist es höchste Lust,  
gedankenstill den Körper zu beseelen.*

So habe ich mich in einer dualen Lebensform eingerichtet und halte die Dualität für ein angemessenes und stimmiges Denkmodell, mein spirituelles Dasein zu beschreiben.

### **Die duale Philosophie des Yogasutra**

Diese Lehre geht von zwei Erfahrungen aus, von zwei Gewissheiten, zwei Tatsachen, die kaum zu bestreiten sind. Sie sind das Einzige, das wir sicher wissen:

Wir nehmen etwas wahr.

Da ist etwas, das wir wahrnehmen.

Was genau wir wahrnehmen – das ist nicht immer eindeutig. Das, was gerade geschieht, kann jede/r mit anderen Augen sehen, gleichsam mit einer gefärbten Brille. Jede/r hat ihre/seine persönlich gefärbte Wahrnehmung, die aber nicht unbedingt „die Wahrheit“ ist. Deshalb wird über Wahrnehmungen bekanntlich viel gestritten. Nichts ist absolut sicher. Sicher ist nur: Da *ist* etwas, da *geschieht* etwas, und wir nehmen es wahr. Es ist also sinnvoll, skeptisch zu sein gegenüber der eigenen Wahrnehmung – etwa im Sinne von Sokrates: „Ich weiß, dass ich nichts weiß“. Ganz ähnlich würde Patanjali sagen: „Ich weiß nur, dass ich etwas wahrnehme, und dass da etwas geschieht“.

Für diese beiden Gewissheiten benutzt er zwei Begriffe, die aus der *Samkhya*-Lehre stammen. Diese mit dem Yoga eng verbundene duale Lehre gilt als die älteste indische Philosophie und zählt, wie Yoga, zu den sechs Lehren, die von den Brahmanen als „rechtgläubig“ anerkannt werden. Dieser Lehre hat Patanjali die zwei zentralen Begriffe entnommen:

Der *Purusha*, wörtlich: der Mensch, der Mensch an sich. Wenn unsere Gedanken zur Ruhe kommen, was bleibt dann noch von uns? Wir sind dann nur noch empfindsame, wahrnehmende Wesen. So wie auch die Tiere, aber mit Bewusstheit. Dann erleben oder imaginieren wir eine sensitive Instanz in uns, die all das wahrnimmt, was geschieht – in uns und um uns herum. Das ist der *Purusha*. Er gilt als etwas Gleichbleibendes, Beständiges, Ewiges.

Die *Prakriti*, von der Wurzel *kr*: machen, schaffen, (vgl. *karma*, *keriya*), wörtlich: das Geschaffene, die Schöpfung, das Naturgeschehen, die wirkende, tätige Natur um uns und in uns. Sie besteht aus Wachsen, Werden und Vergehen, aus Entwicklungen und Wandlungen, aus Gegensätzen, Polaritäten, Konflikten und Kämpfen. Wir sind ein Teil von ihr, und sie wirkt bis in unsere inneren Tiefen hinein. Zur *Prakriti* zählt alles, was in der Welt geschieht. Alles, was

wir wahrnehmen können. Auch das, was sich in unserer Innenwelt abspielt.

*Purusha* **und** *Prakriti*, der wahrnehmende Mensch und das Wahrgenommene – diese zwei Begriffe bilden den Kern von Patanjalis dualer Philosophie und Psychologie – und die Leitlinien seiner Yogapraxis.