

RĀJA-YOGA  
PATAÑJALIS YOGA-SŪTRA

Interkulturelle Bibliothek

INTERKULTURELLE BIBLIOTHEK

Herausgegeben von

Hamid Reza Yousefi, Klaus Fischer, Ram Adhar Mall  
Hermann-Josef Scheidgen und Ina Braun

Band 135

Wissenschaftlicher Beirat

Prof. Dr. Constantin von Barloewen

Prof. Dr. Richard Friedli

Prof. Dr. Raúl Fornet-Betancourt

Prof. Dr. Wolfgang Gantke

Prof. Dr. Lutz Geldsetzer

Prof. Dipl.-Ing. Peter Gerdsen

Prof. Dr. Katsutoshi Kawamura

Prof. Dr. Dr. h.c. Heinz Kimmerle

Prof. Dr. Peter Kühn

Prof. Dr. María Xesús Vázquez Lobeiras

Prof. Dr. Rudolf Lütke

Prof. Dr. Jürgen Mohn

Prof. Dr. Dr. h.c. Dieter Senghaas

Prof. Dr. Alexander Thomas

Prof. Dr. Dr. h.c. Hans Waldenfels

RĀJA-YOGA  
PATAÑJALIS YOGA-SŪTRA

EIN BEITRAG ZUR PRAKTISCHEN PHILOSOPHIE

Aus dem Sanskrit übersetzt und erläutert von

EGBERT RICHTER-USHANAS

Traugott Bautz  
Nordhausen 2011

Das Abbild auf dem Umschlag wurde entnommen aus:  
Ute Franke-Vogt, Die Glyptik aus Mohenjo Dharo, Mainz 1991,  
Tafel XXXV, 245. Die Inschrift wird auf S. 47 besprochen.

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

Umschlagsentwurf von Susanne Nakaten und Ina Braun  
Verlag Traugott Bautz GmbH  
99734 Nordhausen 2011  
Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany  
ISBN 978-3-88309-323-9  
[www.bautz.de](http://www.bautz.de)  
[www.bautz.de/interkulturell.shtml](http://www.bautz.de/interkulturell.shtml)

## INHALT

Vorwort zur 6. Auflage	7
Aus dem Vorwort zur 2. Auflage	9
Einleitung	11
I. Samādhi - Vereinigung	17
II. Sādhana - Vervollkommnung	39
III. Vibhūti - Entfaltung (magischer Fähigkeiten)	63
IV. Kaivalya - Unabhängigkeit	83
Wörterverzeichnis	97
Literaturhinweise	105
Der Autor und das Buch	107

## ZUR AUSSPRACHE DER SANSKRIT-WÖRTER

Das Sanskrit wurde in der internationalen Umschrift geschrieben, außer eingebürgerte Wörter.

J ist wie weiches dsch, c wie tsch, y wie j in ja, ś und ṣ wie sch zu sprechen, e und o sind stets lang und tragen den Ton ebenso wie die einfachen langen Vokale. Ein h hinter einem Konsonant bedeutet Aspirierung, ḥ (Visarga) ist ein harter Hauchlaut. In der Wort-für-Wort Wiedergabe wurde der Visarga des Nominativ Singular stets weggelassen.

## BIBLIOGRAPHISCHER HINWEIS

Die Zahlen der Indussiegel und -tafeln wurden aus der von Asko Parpola u.a. herausgegebenen Finnischen Konkordanz entnommen (A Concordance to the Indus Inscriptions, Helsinki 1973).

## VORWORT ZUR 6. AUFLAGE

Wie die 5. Auflage enthält auch die 6. Auflage den Sanskrit-Text der Sūtras mit interlinearer Wort-für-Wort-Übersetzung. Die Übersetzung der Sūtras konnte an einigen Stellen philologisch und inhaltliche verbessert werden, insbesondere im Hinblick auf die Indus-Kultur. Der Kommentar wurde entsprechend geändert.

Die Entstehung des Yoga in der Indus-Kultur ergibt sich aus den Siegeln dieser Kultur, auf denen ein Mann im Yoga-Sitz abgebildet ist. Der Text der Inschriften wurde nicht nur auf Siegel übertragen, sondern auch mündlich überliefert. Die Siegel-Inschriften stimmen mit kosmosophischen Hymnen des Ṛg-Veda (Richter-Ushanas 2011a) und mit einigen Yoga-Sūtras überein, in denen es ebenfalls um kosmosophische Zusammenhänge geht.

Im Zentrum der Indus-Kultur stand wie in Mesopotamien die Heilige Hochzeit. Auf ihr beruht auch der Veda und Yoga und Tantra im ursprünglichen, nicht westlich verformten Sinn. Das Tantra setzt die Heilige Hochzeit mit der Frau als Führerin auf gesellschaftlich verbotene Weise fort, im Yoga wird daraus die Trennung des männlichen und des weiblichen Urprinzips. Dies wird als Gegenschöpfung (*pratiprasava*) bezeichnet.

Das weibliche Prinzip erscheint bei Patañjali in der Prakṛti als Gegenpol des Puruṣa, ohne als Göttin Gestalt anzunehmen. Das höchste Wesen ist für Patañjali männlich (I.23-26). Doch gibt es Bilder von Śiva als Ardhanareśvara, als halb Mann und halb Frau, auch Viṣṇu erscheint in manchen Mythen in weiblicher Gestalt. Beide Götter gelten als Herren des Yoga. Wenn der Yogi eine Göttin als höchste Gottheit verehrt, steht dies nicht im Widerspruch zur Lehre des Yoga.

Der Yogi hat die Aufgabe, die Androgynität zu verwirklichen. Dies bedeutet die Überwindung von alten, aber auch von neuen Machtstrukturen, die die feministische Bewegung herstellen will, die aus den alten Mythen lediglich das herausliest, was

mit Moralbegriffen übereinstimmt, die auf dem christlichen oder realwissenschaftlichen Weltbild beruhen.

Die Cakras, die sieben Bewußtseinszentren auf der Wirbelsäule, haben für Patañjali nicht die Bedeutung wie im Haṭha-Yoga, er erwähnt sie nur einmal, doch setzt er ihre Kenntnis voraus. Die Kuṇḍalinī, die mythische Schlange, die eingerollt am Ende der Wirbelsäule ruht und die Sexualenergie symbolisiert, wird von ihm nicht erwähnt, obwohl sie die Ursache der übernormalen Kräfte ist, die er im III. Abschnitt beschreibt. Es besteht jedoch kein Zweifel an der Verwurzelung des Yoga im Mythos des kosmischen Menschen, des Puruṣa. Im Yoga wird daraus der höchste Geist. Patañjali sieht die durch die Konzentration auf Aspekte des kosmischen Menschen gewonnenen oder entstehenden übernormalen Kräfte als Hindernisse für die Vervollkommnung an. Dies sollten auch moderne Meditationsbewegungen beachten, statt sich und ihre Mitglieder und damit die indische Philosophie insgesamt durch Flugübungen oder ähnliche übernatürliche Experimente lächerlich zu machen und daran auch noch Geld zu verdienen.

Yoga hat auch nichts mit Esoterik zu tun, die diese Bewegung gern für sich in Anspruch nehmen.

Worpswede, im Februar 2011



## AUS DEM VORWORT ZUR 2. AUFLAGE

Yoga ist keine Sache der Theorie, sondern der Praxis. Für die Theorie genügte ursprünglich ein kurzer Leitfaden, wie er im Yoga-Sūtra vorliegt. Was darüber hinaus von Bedeutung war, wurde durch den Lehrer erklärt. Inzwischen sind mehr als zweitausend Jahre vergangen und unser Weltbild hat sich Laufe dieser Zeit einige Male geändert. An die Stelle der alten mythischen Vorstellungen sind rationale, auf den Ablauf der Geschichte gegründete Ideologien und Religionen getreten. Der Glaube an die Ratio und an einen einzigen Gott hat die alten Götter, zu denen der Mensch durch das Opfer unmittelbaren Zugang hatte und mit denen er gleichsam an einem Tisch saß und aß, mehr und mehr verdrängt. Dadurch sind auch die Methoden der Geistesschulung andere geworden.

In der 1. Auflage habe ich versucht, eine Brücke zwischen der alten Kultur des Yoga und der heutigen Wissenschaft zu schlagen, aber als ich dann über diese Brücke gehen wollte, mußte ich feststellen, daß sie allenfalls als eine Zugbrücke zu verwenden ist, die man nur zu gewissen Zeiten benutzen kann: Wenn man sich Yoga-Übungen widmet, kann man keine Wissenschaft im heutigen Sinn betreiben, wenn man im heutigen Sinn wissenschaftlich arbeitet, nicht Yoga üben, denn das Denken, das der Wissenschaftler benutzt, will der Yogi ausschalten oder anhalten (vergl. Richter-Ushanas 20011d; 15).

Zwar wird der Mangel an wissenschaftlicher Methodik durch den Gewinn an Geistesruhe mehr als ausgeglichen, doch sind einige Korrekturen am westlichen Weltbild erforderlich, mit denen sich der heutige Wissenschaftler so wenig einverstanden erklären kann wie früher Hegel (Richter-Ushanas 2011d; 152). Doch der Yoga ist nicht davon abhängig, was heutige Wissenschaftler darüber denken. Da er schon so alt ist wie die Menschheit, wird er auch die heutige Zeit überste-

hen. Der Mensch will nicht nur Erfolg haben, sondern auch frei sein, und Freiheit ist nicht nur ein politischer, sondern vor allem ein philosophischer Begriff. Und die Philosophie beginnt nicht erst bei den Griechen, sondern bereits bei den alten Hochkulturen, wo Philosophie noch Kosmosophie war (vergl. Richter-Ushanas 2011a). Mit Aurobindo teile ich das Bedauern, den Veda nicht schon früher gelesen zu haben. Die vorprogrammierte Überfremdung durch neuzeitliche religiöse und wissenschaftliche Literatur hat es verhindert.

In der Einleitung zur 1. Auflage habe ich besonders auf die Beziehung des Yoga zum Tantra hingewiesen, in der 2. Auflage habe ich die Beziehung des Yoga zum Mythos in den Vordergrund gestellt. Einige Sūtras erhalten erst unter diesem Blickwinkel einen Sinn. Viele Kommentatoren hätten sich wesentlich kürzer fassen können, wenn sie vom Mythos, statt von ihrer Zeit und ihrem Denken ausgegangen wären, und damit hätten sie auch der Praxis des Yoga einen viel größeren Dienst erwiesen als durch ihre ganze Gelehrsamkeit. Das gilt auch für die Kommentatoren, die über praktische Erfahrung im Yoga verfügen. Denn Mythos ist Unmittelbarkeit, ist lebendiges Sein. Und dies und nichts anderes will der Yogi verwirklichen. Ein englisches Wort für Verwirklichung lautet *actualization*. Und ein Kommentar, der nicht aktuell ist, trägt in der Tat nichts zur Verwirklichung der Freiheit bei. Nichts aber ist so aktuell wie der Mythos, auch wenn wir in Deutschland wegen seines zwölfjährigen Mißbrauchs durch den nationalsozialistische Rassenwahn noch immer unter Mythos-Verbot stehen.

Bremen, im Dezember 1983  
Worpswede, im Februar 2011

## EINLEITUNG

Der Yoga gehört neben Vaiśeṣika, Nyāya, Mīmāṃsā, Sāṃkhya und Vedānta zu den sechs klassischen Systemen der indischen Philosophie, aber diese Zuordnung wird dem Yoga-Sūtra, dem Leitfaden des Yoga, als dessen Verfasser Patañjali gilt, nicht gerecht. Yoga ist kein System, keine Denkanschauung. Auch die Bezeichnung Rāja-Yoga, königlicher Yoga, die allgemein dem Sūtra vorangestellt wird, um auf seine Herkunft im Kreis der Könige und nicht der Brahmanen hinzuweisen (vergl. Gita 4.1), sollte nicht dazu verleiten, den Yoga als festgelegtes System zu betrachten. Das Sūtra ist eine Sammlung von Aphorismen, von Hinweisen, Sūtras im Plural. Wer will, kann sich ein System oder einen Weg daraus zusammenstellen, und wer es vorzieht, ohne System vorzugehen, kann sie ebenfalls benutzen.

Auch wenn er kein System ist, gehört der Yoga dennoch zur Philosophie, denn Philosophie befaßt sich nicht nur mit dem Denken, sondern auch mit dem Handeln, Yoga ist praktisch praktische Philosophie. Doch Yoga ist auch Theorie, er ist Denken über das Denken, wie besonders aus dem IV. Buch hervorgeht, wo das psychischen Organ und seiner Vorgänge untersucht werden, Yoga schließt auch Psychologie, Medizin, Soziologie und andere Einzelwissenschaften ein, die sich heute so verselbständigt haben, daß es kaum möglich ist, ihre ursprüngliche Zusammengehörigkeit noch zu erkennen.

Vor 1700 Jahren, als das Yoga-Sūtra in die heutige Form gebracht wurde, gab es solche Einteilungen noch nicht. Die Unterschiede in den indischen Systemen sind nicht mit den westlichen zu vergleichen. Der indische Geist hat eine ausgeprägte Neigung zur Integration, und so hat es von der frühesten Zeit an bis heute immer wieder Versuche gegeben, die verschiedenen Systeme als einander ergänzend zu sehen. Vivekananda und Aurobindo sind zwei moderne Vertreter dieses Geistes, die sogar auch das scheinbar nicht zu integrierende westliche Denken und die christliche Tradition mit einbeziehen.

Auch die Bhagavadgītā, die sich ebenfalls auf den Yoga stützt (Richter-Ushanas 2011d), und die neben den noch älteren Upaniṣads zu den heute bekanntesten Schriften der indischen Philosophie gehört, umspannt einen so weiten Bogen menschlichen Denkens, daß westliche Gelehrte sich zu dem Versuch veranlaßt fühlten, sie in Bestandteile zu zerlegen. Solche Bemühungen erwiesen sich nicht nur als erfolglos, sie lassen auch die indische Mentalität außer Acht.

Richard Garbe wollte so in der Bhagavadgītā einen theistischen Kern finden, um die Verwandtschaft mit dem Christentum oder sogar ihre Abhängigkeit davon nachzuweisen. Das Gleiche versucht sein Schüler J. W. Hauer, der auch als Begründer des *Deutschen Glaubens* bekannt geworden ist, mit dem Yoga-Sūtra. Aber weder theistische Einflüsse, noch die von anderen Kommentatoren, darunter Vivekananda, herausgestellten Übereinstimmungen mit dem dualistischen Sāṃkhya scheinen mir für das Verständnis des Yoga-Sūtra von entscheidender Bedeutung. Von größerer Bedeutung ist seine Beziehung zum Tantra und zum Mythos, die bisher übersehen wurden.

Im Westen wird das Tantra ohnehin erst seit kurzer Zeit zur Kenntnis genommen, aber auch in Indien steht man ihm mit großer Scheu gegenüber, nicht zuletzt aus Furcht, dem kulturell vermeintlich überlegenen Westen Gelegenheit zu Spott oder moralischer Entrüstung zu geben. Den Anlaß dafür gibt das Tantra durch seine Haltung zur Sexualität. Denn diese Lehre, die etwa im 12. Jahrhundert zusammen mit anderen religiösen Erneuerungsbewegungen auftaucht, deren Wurzeln aber bis in die Indus-Kultur zurückgehen, verbannt die Sexualität nicht wie die Bibel die Schlange, sondern verehrt sie als Abbild des Ewigen Geistes, durch das der Mensch zur Unsterblichkeit gelangt, zu dem Stand, von dem die Bibel ihn ebenso ausschließen will wie von der Erringung der inneren Freiheit. Darum wird im Tantra die Frau nicht als Verführerin betrachtet, sondern als Führerin des Mannes angesehen. Oder

Mann und Frau helfen sich gegenseitig, ohne das 'bedrückende Geschäft' der Ehe oder anderer Formen des erzwungenen Zusammenlebens eingehen zu müssen.

Einer solchen Form von Religiosität steht der westliche Mensch im Grunde hilflos gegenüber. Weder durch das Christentum noch durch die platonische Philosophie, den beiden Hauptströmungen des westlichen Geistes, ist ihr beizukommen. Aber auch die Nebenströmungen, Minnesang und Romantik, helfen nicht weiter, weil hier die Frau nur dichterisch verklärt, nicht aber in ihrer sexuellen Polarität anerkannt wird. Die modernen feministischen Emanzipationsbestrebungen werden dem Tantra nicht gerecht, weil sie die Religiosität ausklammern. Die einzige Brücke des Verstehens waren die griechischen und keltischen Mysterien, aber diese Traditionen sind erloschen. So versieht P. Rawson seinen Bildband *Tantra* mit dem Untertitel *Der indische Kult der Ekstase*, denn das Geheimnisvolle und Exotische, das darin zum Ausdruck kommt, ruft noch immer das größte Interesse in den westlichen Ländern hervor.

Aber Tantra ist kein Kult, sondern ein Weg zur Überwindung des Leidens genau wie der Yoga, mit dem es gemeinsame Wurzeln hat. Tantra ist auch nicht Ekstase, eher schon Enstase, wie M. Eliade in seinem grundlegenden Werk *Yoga* den Samādhi nennt, denn ein Tantriker geht nicht aus der Welt hinaus, sondern dringt ein in alle ihre Bereiche, bis in die feinsten Verästelungen. Er ist wie eine Spinne in dem von ihr selbst ausgespannten Netz, worin auch eine Grundbedeutung des Wortes Tantra, Flechtwerk, Gewebe, anklingt.

Es ist hier nicht der Ort, auf die inzwischen zahlreicher gewordene Literatur über das Tantra einzugehen. Die Tendenz ähnelt der des Rawsonschen Untertitels oder ist trocken philologisch. Eine Untersuchung tantrischer Einschlüsse im Yoga-Sūtra konnte schon aus der beschriebenen Grundeinstellung zum Tantra in den bisherigen Kommentaren nicht erfolgen, aber auch das Yoga-Sūtra selbst scheint dem

besonders durch die streng asketisch anmutenden Vorschriften des II. Abschnitts entgegenzustehen und die christliche Moral eher zu bestätigen als in Frage zu stellen. Ich bin in meinen Erläuterungen hierauf genauer eingegangen. Soviel aber sei vorweg gesagt: Die Moralgebote der monotheistischen Religionen dienen letztlich immer der Verbreitung einer Ideologie, wohingegen die Gebote des Yoga-Sūtra zur Überwindung des Denkens und zur Auslöschung des Ichs führen sollen. Die dabei erreichte samenlose Vereinigung hat überhaupt keine Folgen, weder gute noch schlechte. Das Böse wird so ent-, statt verabsolutiert, und die Vereinigung mit Samen, die der Sexualität in ihrer meist geübten Form entspricht, wird Stufe zur Vereinigung ohne Samen, und führt so zur Befreiung, wie die Geschichte Agastyas zeigt (vergl. Erl. zu IV.34).

Die Anhänger des doktrinären Christentums sehen auch heute noch ihre Religion als den Maßstab an, mit dem sie das moralische Verhalten aller anderen Völker beurteilen können, aber die Geschichte des Christentums ist ebenso wie die Geschichte des Atheismus und des Kapitalismus durch Haß, Unterdrückung, Raub und Greuelthat gekennzeichnet. Dies ist nicht zuletzt eine Folge der Ausklammerung der Sexualität, der Verbannung der Schlange. Yoga wie Tantra stellen nicht bestimmte Moralgebote in den Mittelpunkt, sondern die Lehre vom Karma als ethisches Gesetz. Dadurch weiß der Mensch, der anderen schadet, daß er sich selbst schadet. Er wird darum auch im sexuellen Bereich nie die Vor- und Rücksicht außer Acht lassen. Diese Achtsamkeit führt ihn sehr schnell auf eine Stufe der Weisheit, die in den monotheistischen Religionen sehr selten erreicht wird. Doch kann dies auch zum Anlaß von Verleumdung und übler Nachrede werden.

Da Yoga zur Entpersönlichung, zur Überwindung des Ich führt, ist es nicht von Bedeutung, wer der Verfasser des Yoga-Sūtra war. Der Name Patañjali mag für eine Gruppe von Yogis stehen, die zu diesem Werk beigetragen haben. Das schließt die Identität mit den Verfassern eines gram-

matischen Werkes, das unter dem gleichen Namen geht, nicht aus, denn in den Strukturen der Sprache sind die des Denkens abgebildet, und häufig sind Philosophen im alten Indien zugleich Grammatiker.

Ich habe für meine Erläuterungen insbesondere meine Übersetzungen der Bhagavadgītā und von Gauḍapādas Kārikā herangezogen, ferner *Four Chapters on Freedom*, Übersetzung und Kommentar der Yoga-Sūtras von Satyananda, sowie die inzwischen klassisch gewordene kommentierte Übersetzung von Vivekananda, bekannt unter dem Namen Raja-Yoga. Wenig Nutzen konnte ich aus der 1976 erschienenen, *Die Wurzeln des Yoga* genannten Ausgabe von Deshpande ziehen, weil diese sich mehr an einen im westlichen Denken verwurzelten Leserkreis wendet.

Seit der 4. Auflage konnte ich auf die erstmals 1914 erschienene englische Übersetzung von J. H. Woods zurückgreifen, die auch die Kommentare von Vyāsa und Vācaspati Miśra enthält, die etwa aus dem 6. bzw. aus dem 8. Jh. stammen. Ich verweise darauf stets mit Kommentar. Es ist bezeichnend, daß Deshpande mit dieser Ausgabe der Sūtras nicht viel anfangen konnte, doch ist es für einen Europäer unumgänglich, den Yoga auch aus indischer Sicht kennenzulernen, auch wenn er damit nicht immer einverstanden ist.

Wegen der Verschiedenheit der Denkformen, wegen der Unmöglichkeit, über das Samenlose zu sprechen und wegen der eigenen Unzulänglichkeit ist es sehr schwierig, diesen Text zu erläutern. Aber dieselben Gründe, die uns hindern, treiben uns an. Wer im Handeln das Nichthandeln und im Nichthandeln das Handeln sieht, erkennt, lehrt die Gita.

Jedem Werk wohnt eine eigene Dynamik inne. Sie kommt von selbst zum Durchbruch, wenn die Zeit reif geworden ist, wie ein Kind, das seinem Karma gemäß geboren wird. So erscheint nunmehr die 7. überarbeitete Auflage dieser Übersetzung, obwohl ich annahm, daß die vierte im Hinblick auf mein Alter die letzte sein würde.

Für diese wie für die 6. Auflage konnte ich auch die Erkenntnisse verwenden, die ich auf einem Kongreß über *Vedic Heritage for Global Welfare* in Orlando 2008 gewonnen habe, deren Teilnahme mir durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft ermöglicht und auf der mir der Titel 'Prachya Vidya Parangata' verliehen wurde, was etwa 'Experte in der alten (indischen) Weisheit' bedeutet. Ich habe dort über das Indussiegel 2420 gesprochen, das einen Yogi als Herrn der Tiere zeigt und das ich hier in IV.18 behandle.

So bin ich zum Ende meines Lebens doch noch meinem ursprünglichen Ziel, durch Yoga eine Brücke zwischen westlichem und östlichem Denken herzustellen, einen großen Schritt näher gekommen, wenngleich die Indus-Kultur, mit deren Schrift ich mich in den letzten 20 Jahren befaßt habe, von indischen Historikern und Archäologen meist als nachvedisch angesehen wird und für sie eine fremde Kultur geblieben ist, während westliche Indologen sie als vorvedisch betrachten, und jemanden, der das bestreitet, für pseudowissenschaftlich erklären. Diese Einstellung hat auch Konsequenzen für die Entstehung und das Wesen des Yoga, worauf ich in meinem Kommentar zu gegebener Zeit zurückkommen werde.

Worpswede, im Februar 2011