

R. SRIRAM

# ASHTANGAYOGA

Die 8 Übungen aus dem Yogasutra des Patañjali



THESEUS

# अष्टाङ्गयोगः

R. SRIRAM

Aṣṭāṅgayoga

Die 8 Übungen aus dem Yogasūtra  
des Patañjali



THESEUS

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

ISBN Printausgabe 978-3-95883-495-8

ISBN E-Book 978-3-95883-496-5

Originalausgabe

Copyright © Theseus in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld 2021

1. Auflage 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Projektleitung und Lektorat: Susanne Klein, [www.kleinebrise.net](http://www.kleinebrise.net)

Gestaltung und Satz: Michael Shorny, [www.mangomoon.at](http://www.mangomoon.at)

Umschlagabbildung © Adobe Stock Foto von Tobif82; Steinkreis auf Holztisch

Druck & Verarbeitung: Westermann Druck Zwickau GmbH

# Inhalt

Vorwort

Zur Schreibweise der Sanskritwörter

Die Sanskritbuchstaben und ihre Aussprache:

TEIL EINS: BEGRIFFSKLÄRUNG

Der Begriff *Aṣṭāṅgayoga*

*Aṣṭāṅgayoga* im *Yogasūtra*

Der Begriff *Kriyāyoga*

Drei Einstellungen als tragende Säulen

TEIL ZWEI: YOGA UND DAS PROJEKT LEBEN

Ein universelles Schema aus dem Yoga

Bewusstheit über das Leiden als eine universelle  
Empfindung

Die Akzeptanz-Seite

Die Widerstand-Seite

Bewusstheit über die innere Anfälligkeit als Ursache

Sich sicher sein, das Ziel zu erreichen

Die Mittel finden und sie anwenden

TEIL DREI: DIE ACHT GLIEDER DES YOGA

Acht Glieder, die gemeinsam einen Korpus bilden

Der Zusammenhang der Glieder

Eine Zusammenfassung der acht Glieder

1. *Yama*

Ein Konsens unter Lebewesen  
Die Grenzen der Ethikvorstellung  
Die Umsichtigkeit beim Umgang mit Regeln

*Ahiṃsā*

*Satya*

*Asteya*

*Brahmacarya*

*Aparigraha*

## 2. *Niyama*

Von Gehorsam, Disziplin und Verzicht

*Śaucam*

*Santoṣa*

*Tapas*

*Svādhyāya*

*Īśvarapraṇidhānam*

## 3. *Āsanam*

Was ist ein *Āsanam*?

Wie kommt man in ein gutes *Āsanam*?

Zwei wichtige Körperpunkte

Widerstandsfähigkeit als Wirkung der *Āsana*-Übung

Eine Geschichte der *Āsana*-Übung

## 4. *Prāṇāyāma*

Der Atem

Was ist *Prāṇa*?

Was ist *Prāṇāyāma*?

Die Übung des *Prāṇāyāma*

Die Wirkung von *Prāṇāyāma*

## 5. *Pratyāhāra*

Die elf Sinnesorgane

*Pratyāhāra*, ein selten genanntes Übungsglied

Eine hilfreiche Grunderkenntnis

Wie übt man die Neutralität der Sinne?

Die subjektiv-objektive Wahrnehmung

Die Vollendung der Übung

## 6. *Dhāraṇā*

Was ist Meditation?

*Dhāraṇā*, die tiefe Konzentration

Die Eigenschaften einer meditativen Konzentration

Das Thema für eine meditative Konzentration

## 7. *Dhyānam*

Klang als ein Ursprung der Meditation

Die Vertiefung der meditativen Konzentration

Die meditative Resonanz

Was ist Stille?

Probleme, die mit der Meditation einhergehen

## 8. *Samādhi*

Tun oder nicht tun?

Die Grenze des Passivseins

Was ist *Samādhi*?

Was bewirkt *Samādhi*?

Schlusswort

Glossar

Über den Autor

# Vorwort

In der Geschichte der letzten hundert Jahre gab es einige große Wendepunkte. Prägend waren da für die Industrienationen die 1940er-Jahre, während derer in Europa Krieg und Zerstörung herrschten. Für die meisten anderen Länder begann zu der Zeit die Befreiung von der jahrhundertelangen kolonialen Unterdrückung. Der Begriff des Yoga war im Westen in dieser Zeit noch maßgeblich geprägt vom Wirken Swami Vivekanandas (1863–1902), der Ende des 19. Jahrhunderts zu einer der wichtigsten Figuren des Ost-West-Dialogs wurde. Zu seinem Verständnis von Yoga gehörte die Auffassung, dass wir, wenn wir uns als Körper begreifen, uns vor den anderen Körpern beschützen wollen; und damit geraten wir in Trennung und entfernen uns vom Yoga. In dieser Zeit war für Menschen in Indien Yoga vor allem geprägt von Ritualen, die zu ihrem Leben gehörten. In Form von *Prāṇāyāma*- oder Meditationsübungen praktizierten sie Yoga als Teil ihrer spirituellen Bemühungen oder als körperertüchtigende Übungen, die sie rein hielten und ihre Askese vorantrieben.

Die verheißungsvollen Umwälzungen der 1960er-Jahre auf den Straßen und in den Universitäten der Industrieländer änderten das Gesicht des sozialen Lebens und verhiessen neue unbekannte Freiheit für Frauen, Mut gegen autoritäre Repressionen und eine sexuelle Revolution. In der damaligen sogenannten Dritten Welt wirkten diese Stürme auch. Die Autorität der Herrenländer wurde infrage gestellt, das Wirken und die Botschaft von

Menschen wie Martin Luther King Jr. oder Mahatma Gandhi nahmen einen neuen Stellenwert ein und die Machtstrukturen in der eigenen Gesellschaft wurden zunehmend kritisch betrachtet.

Der Westen hat in dieser Phase ein eigenes Bild von Yoga entwickelt. Bekannte Menschen wie etwa die Beatles verliehen durch ihr Interesse an der indischen Spiritualität auch dem Yoga ein neues Gesicht. Offenheit, Toleranz und ein Sinn für die Verbindung zwischen Körper und Geist scheinen damals die große Faszination ausgemacht zu haben. Hingegen war in Indien für viele yogaübende Lehrer und auch für uns Schüler zu der Zeit Yoga ein Weg, die eigene Religion und die geistigen Anschauungen frei zu überdenken und neu auszurichten. Das Ziel dabei war, von der unbedachten Modernisierung und Nachahmung des Westens wegzukommen. Die neuen Yogaschulen, die entstanden, waren meistens geprägt von dieser Haltung, auch wenn bei ihnen die Körper- und Atemübungen eine zentrale Rolle spielten.

Die Jahre um den Beginn des neuen Millenniums markierten die große digitale Revolution, die von Jahr zu Jahr das Leben in allen wohlhabenden Ländern nachhaltig und tiefgreifend veränderte; und dies geschah und geschieht auch in ärmeren Ländern wie Indien. Auf einmal war die Kommunikation mit Menschen, die man nur selten sah oder noch nie gesehen hatte, viel leichter möglich. Information verbreitete sich in Rekordeile und wir waren globalisiert, ohne dass wir diese Globalisierung auf eine gezielte Weise angestrebt oder befürwortet hätten - mit all ihren positiven und auch den problematischen Seiten. Hier hat sich auch das Bild von Yoga auf eine Art und Weise verändert, wie man es zwanzig Jahre zuvor noch gar nicht für möglich gehalten hätte. Yoga ist im Zuge dessen auch in allen europäischen Ländern zu einem Begriff geworden. Er

genießt fast universell ein gutes Ansehen, bewegt Geld in unglaublichen Mengen und wird dabei zuallererst als eine Körperdisziplin fürs Wohlbefinden verstanden.

Viele Menschen, die unermüdlich unterwegs gewesen waren, um die Anerkennung für Yoga zu erreichen, hinter dem sie ein großes universelles Wissen, basierend auf tiefsten menschlichen Erfahrungen, gesehen haben, versetzte diese Entwicklung in ein freudiges Erstaunen. Gleichzeitig kommen aber auch Befürchtungen auf, dass all diese neuen Trends an den eigentlichen Inhalten des Yoga vorbeigehen. Gerade deshalb ist es nun nötig, dafür zu sorgen, dass das Bild des Yoga in Zeiten der ungefilterten Massenkommunikation zumindest teilweise unbeschädigt bleibt. Denn nur so können wir aus den Weisheiten des Yoga wahrhaftig und aus dem Vollen schöpfen.

Wenn wir den Yoga in dem, was er wirklich ist, verstehen wollen, ist es heute unerlässlich, dass wir ihn in seinem philosophischen und geistigen Kontext betrachten. Denn letztlich ist es dieser Kontext, weshalb Yoga weltweit bis heute noch eine Faszination ausübt. Ohne diesen Kontext ist Yoga lediglich ein durch neue, bessere Methoden austauschbares System der Körperschulung.

Begeistern Sie sich für Yoga? Interessieren Sie sich dafür, dass es nicht austauschbar und durch eine »schlauere« Körperübungsmethode ersetzbar wird? Dann erfordert es, in die Welt des *Aṣṭāṅgayoga* einzusteigen und die Übungen im eigentlichen Kontext des Yoga zu sehen, sodass diese Übungen nicht nur wohltuend sind und nachgewiesene Wirkungen auf Körper und Geist haben, sondern vielmehr zu einer Gelegenheit werden, sich und den eigenen Körper in einer ganzheitlichen Weise zu verstehen und eine innere Transformation in Gang zu bringen.

Der Weg einer solchen umfassenden Transformation über Yoga wird im *Yogasūtra* des Patañjali beschrieben, und dies bildet auch die Grundlage für dieses Buch.

Vielen Dank an dieser Stelle an Catherine Müller ([www.yogaraum-olten.ch](http://www.yogaraum-olten.ch)) aus Olten, die mit großer Lust und Sorgfalt viele Seminaufnahmen transkribiert und redigiert hat, was dann zur Vorlage für dieses Manuskript wurde.

# Zur Schreibweise der Sanskritwörter

Die Fremdwörter sind alle in der international anerkannten Übertragungsweise der Sanskrit-Schrift in die europäische Schrift gehalten. Das Wort Sanskrit verrät schon die Fehler, die in Übertragungen enthalten sein können, denn die Sprache heißt eigentlich *Ṣaṃskṛt*, was übersetzt »eine vollkommene Sprache« bedeutet. Selbst das Wort *Yogasūtra* müsste *Yogasūtram* in der Singularform oder *Yogasūtrāṇi* in der Pluralform lauten.

Die Wortübersetzungen lehnen sich an die Aussagen, die in dieser Lehrschrift gemacht werden, an. Die gewählte grammatikalische Form der Wörter ist eine, die im Text erscheint. Bei den Übersetzungen sind wie üblich die nominativischen Singular-Wörter auf ihre Grundform reduziert: *āsanam* (neutrum) wird *āsana* geschrieben, *samādhiḥ* (maskulinum) wird *samadhi* geschrieben und *dhāraṇā* (femininum) bleibt *dhāraṇā*.

Am Ende des Buches ist ein Glossar mit allen Sanskrit-Wörtern, die in den hier zitierten Versen aus dem Yogasūtra erscheinen. Um es übersichtlich zu halten, sind nicht alle Formen eines Wortes übersetzt, die irgendwo im Text erscheinen, sondern meist nur die Grundform.

## DIE SANSKRITBUCHSTABEN UND IHRE AUSSPRACHE:

<i>a</i>	<u>k</u> ann
<i>ā</i>	<u>K</u> ahn
<i>i</i>	<u>K</u> ind
<i>ī</i>	<u>B</u> rise
<i>u</i>	<u>k</u> urz
<i>ū</i>	<u>K</u> uhle
<i>ṛ</i>	<i>r</i> mit zurückgezogener Zunge
<i>e</i>	<u>K</u> ehle
<i>ai</i>	<u>K</u> eim
<i>o</i>	<u>K</u> ohle
<i>au</i>	<u>K</u> raut
<i>ṃ</i>	nasal klingend
<i>ḥ</i>	der vorhergehende Vokal wird leicht ausgehaucht
<i>ṅ</i>	<u>H</u> ang
<i>c</i>	<u>T</u> schechien
<i>j</i>	<u>D</u> schungel
<i>jñ</i>	wie »gnj«
<i>ñ</i>	Señor (wie »nj«)
<i>ṭ</i>	<i>t</i> mit zurückgezogener Zunge und Zungenspitze am Gaumen
<i>ḍ</i>	<i>d</i> mit zurückgezogener Zunge und Zungenspitze am Gaumen
<i>ṇ</i>	<i>n</i> mit zurückgezogener Zunge und Zungenspitze am Gaumen
<i>t</i>	<i>t</i> mit Zungenspitze unter der oberen Zahnreihe
<i>d</i>	<i>d</i> mit Zungenspitze unter der oberen Zahnreihe
<i>y</i>	<u>j</u> a

v wann

ś ich (Zungenspitze hinter dem Unterkiefer)

ʂ Muschel (Zunge zurückgezogen und Zungenspitze am Gaumen)

s Muss

## TEIL EINS

# BEGRIFFSKLÄRUNG

## Der Begriff Aṣṭāṅgayoga

Zunächst ist es mir wichtig, mit einem verbreiteten Missverständnis aufzuräumen. Der Begriff Ashtanga-Yoga ist recht bekannt, da er oft als Name für eine bestimmte Richtung von Yoga verwendet wird, die heute sehr verbreitet ist. Diese Yogarichtung geht zurück auf einen bekannten Yogameister aus Mysore in Südindien, auf Pattabhi Jois. Der von ihm gewählte Name für seinen Stil ist »Ashtanga-Vinyasa-Yoga«, und dieser Name wird gemeinhin zu »Ashtanga-Yoga« verkürzt. *Aṣṭāṅga* in Sanskrit heißt »acht Glieder«. Der achgliedrige *Aṣṭāṅgayoga* ist eine grundsätzliche Struktur, wonach Yoga geordnet und verstanden wird. Das Sanskritwort *Vinyasa* bedeutet »eine Reihe ineinander führender Positionen«. Bewährt ist zum Beispiel aus dem Yoga der Sonnengruß, eine Reihe von Körperpositionen, bei denen eine Haltung fließend zur nächsten führt. Hierbei werden acht Glieder des Körpers geübt – die zwei großen Zehen, die zwei Knie, die Brust, die Stirn und die zwei Hände – und mit ihnen wird zum Höhepunkt der Übungsabfolge der Boden berührt. Das ist eine ziemlich gewöhnliche

Andachtsstellung in Indien, mit der man seine Ehrfurcht gegenüber der Sonne zeigt; entsprechend heißt diese Bewegungsabfolge *Sūryanamaskar* oder »der Gruß an die Sonne«. Man könnte diesen Gruß »ein Vinyasa der acht Glieder« nennen oder eben »Ashtanga-Vinyasa-Yoga«.

Der Begriff *Aṣṭāṅgayoga* jedoch bedeutet ganz etwas anderes. Bei *Aṣṭāṅgayoga* geht es um ein holistisches Konzept, um eine Struktur für eine ganzheitliche und spirituelle Persönlichkeitsentwicklung. Dieses wird ausführlich beschrieben im Grundwerk des Yoga, dem *Yogasūtra* des Patañjali. Einen in unserer Zeit entstandenen Stil mit diesem Namen zu beschreiben kann zum Problem werden, weil es uns von einem wesentlichen und majestätischen Konzept des Yoga ablenkt. »Ashtanga-Yoga« als ein Stil des modernen Yoga ist verbreitet. Doch halt! Wir sollten uns, wenn wir nicht auf der Oberfläche eines Yogaverständnisses schwimmen wollen, mit dem wirklichen *Aṣṭāṅgayoga* vertraut machen. Deshalb ist das Thema hier eben dieser *Aṣṭāṅgayoga*. Es geht mir dabei nicht um ein altes, historisch wertvolles Bild des Yoga, sondern um ein leibhaftig relevantes Konzept, das unserem Leben und unserem Tun aus der Perspektive des Yoga eine klare Struktur geben kann.

## Aṣṭāṅgayoga im Yogasūtra

Yoga ist vor allem eine Weltanschauung, es ist, um einen Begriff aus dem westlichen Kontext zu verwenden, »ein philosophisches System aus Altindien«. Zusammen mit dem System des *Sāṃkhya* bildet es eine solide Weltanschauung, deren Ziel es ist, den Weg des Leidens und auch den Weg aus ihm heraus aufzuzeigen. Patañjali wird unangefochten