

## ŚAUCA IM YOGA-SUTRA

# *Yoga für den reinen Geist*

Hören wir das Wort Reinheit, denken wir oft zuerst an die körperliche Ebene. Geht es im Kontext des Yoga um Reinheit, sollten wir aber vor allem die Reinheit des Geistes ins Auge fassen.

Text: Dr. Dirk R. Glogau



taxi.home / photocase.de

Als zweites Glied des achtgliedrigen Yoga listet Patañjali im Yoga-Sutra fünf niyama auf. Niyama können wir mit Zügelung, Selbstbeherrschung, innere Regel oder Disziplin übersetzen. Es handelt sich um generelle Verhaltensregeln, die Teil der Yoga-Praxis sind und eine innere Haltung kultivieren sollen. So wie die yama mit ahimsā beginnen, so beginnt die Aufzählung der niyama in Yoga-Sutra 2.32 mit śauca. In Yoga-Sutra 2.40 und 2.41 listet Patañjali die Ergebnisse von śauca, der Reinheit, auf. So führt śauca (Reinheit) zu einem Abstand (jugupsā) zum eigenen Körper und zu anderen Wesen, um hier der Übersetzung von Sriram für jugupsā zu folgen. Die Übersetzung dieses Sutra ist umstritten. Jugupsā wird zumeist mit Abneigung, Widerwillen, Abscheu oder Ekel übersetzt. Anderen Interpretationen nach geht es um den Wunsch zu schützen.

Dass es ein Aspekt der Yoga-Praxis ist, eine Distanz zu seinem Körper im Sinne einer Nicht-Identifikation oder Nicht-Anhaftung zu erreichen, ist wohl unumstritten. Ekel oder Abscheu

beinhalten jedoch eine emotionale Ablehnung, die wir als das kleśa dveṣa für Abneigung, Hass oder Zorn identifizieren können. Da es sich bei den kleśa um Verunreinigungen des Geistes und Leidensursachen handelt, kann es nicht im Sinne der Yoga-Praxis sein, ein kleśa zu erzeugen. – Es sei denn als zeitweilig wirkendes »Gegengift«, um aus der Identifikation und Anhaftung mit dem Körper heraus zu kommen und sich auf andere Ebenen des Seins zu konzentrieren. Schließlich ist der angestrebte Zustand des Yoga eine besondere Qualität des Geistes citta, wörtlich citta vṛtti nirodhaḥ (Yoga-Sutra 1.2), das Zurruhekommen des Geistes, das Sriram mit dem Zustand der dynamischen Stille umschreibt.

Dass es auch bei śauca um weit mehr geht, als um die Reinigung des Körpers, wird dann in Yoga-Sutra 2.41 deutlich. Hier listet Patañjali weitere Ergebnisse von śauca auf: »Und Reinheit/Klarheit von citta (sattva śuddhi), positives Denken/Fröhlichkeit (saumanas), Ausgerichtetheit (ekāgrya), Beherrschung der Sinne (indriya), Fähigkeit der Selbsterkenntnis (ātma-darśana) (sind Ergebnisse von śauca).« Und eben diese Selbsterkenntnis resultiert aus citta vṛtti nirodhaḥ, wie Yoga-Sutra 1.3 betont.

### Die Zustände des Geistes

Die Philosophie des Sāṃkhya kennt drei Grundzustände, in denen alles Materielle sein kann oder die in allem Materiellen dominieren können. Diese guṇa gelten auch als Grundzustände des Geistes, der in seiner Struktur als »feinstofflich« gilt. Da ist zunächst rajas, das aktive Prinzip, das für Kraft, Vitalität, Heftigkeit; Verlangen und Ablehnung, Antrieb zum Handeln, Langeweile, zum Erlangen des guten Gefühls, für Ehrgeiz oder Perfektionismus verantwortlich gemacht wird. Tamas steht für

Dumpfheit, Verwirrung, Passivität, Trägheit, Antriebslosigkeit oder Schwerfälligkeit.

Ein Geist, der von *tamas* und/oder *rajas* dominiert wird, ist nicht klar. Aus diesem Grund gilt es im Yoga auch immer, das dritte *guṇa*, *sattva*, zu kultivieren. *Sattva* steht für Zufriedenheit, Ruhe, Klarheit, Heiterkeit, Gelassenheit, Existenz ohne Mangelgefühl, wache Ruhe und Entspannung – kurz die dynamische Stille des Geistes.

Eine weitere Systematik für die Zustände des Geistes finden wir dann im Yoga-Bhāṣya, dem Yoga-Sutra-Kommentar von Vyāsa. Vyāsa unterscheidet in seinem Kommentar zu Yoga-Sutra 1.1 fünf Zustände des Geistes, wobei wir die ersten drei wohl als »verschmutzten« oder »getrübten« Geist beschreiben können.

- Citta *kṣipta* = ruhelos; von *kṣip* = werfen, schleudern, schießen; der Geist wandert ruhelos umher.
- Citta *mūḍha* = verwirrt, unsicher, dumm/töricht; sinnesgebunden, vergesslich; müde, energielos; der Geist ist getrüb und durch die Sinne gebunden.
- Citta *vikṣipta* = unaufmerksam, zerstreut; von *vi* = weg, auseinander und *kṣip* = werfen, schleudern, schießen; der Geist ist zeitweise stetig aber auch abgelenkt; es handelt sich um den Alltagsgeist, der mit *duḥkha*, dem Unwohlsein oder Leid, verbunden ist.
- Citta *ekāgra* = einspitzig, aufmerksam, vertieft, erfüllt; die Ausrichtung auf eins ist möglich, der Geist verharrt konzentriert bei einem Objekt.
- Citta *nirodha* = kontrolliert, gehalten; lebendige, energetische Ruhe, vollständige Ausrichtung; dynamische Stille; dies ist der Zustand des Geistes im Yoga/Meditation (*samādhi*), er ist verbunden mit *sukha* (Glück, Zufriedenheit, Weite, Langsamkeit), es entsteht Klarheit im Geist, Entscheidungsfähigkeit und Selbst-Erkenntnis in *samādhi*.



kemal / photocase.de

**nirodha = Yoga = samādhi = vairāgya = sukha**



Dr. Dirk Glogau

## Die Reinigung des Geistes

Wie der ganze Mensch und speziell *citta* zu reinigen ist, verrät uns Patañjali in Yoga-Sutra 2.40 und 2.41 allerdings nicht. Da *śauca* als erstes *niyama* ein essentieller Bestandteil des Yoga-Übungsweges ist, der im zweiten Kapitel des Yoga-Sutra dargelegt wird und mit den Ausführungen zur Meditation am Anfang des dritten Kapitels endet, können wir davon ausgehen, dass die grundlegenden Aspekte der Yoga-Praxis, wie sie zu Beginn des zweiten Kapitels dargelegt werden, auch für *śauca* gelten.

In Yoga-Sutra 2.1 definiert Patañjali *kriyāyoga*. Nach dem Sanskritwörterbuch von Mylius können wir *kriyā* als Tat, Ausführung; Arbeit, Mühe, Opfer oder Therapie übersetzen. *Kriyā* steht für jegliche Aktion oder Handlung, die dadurch, dass sie die noch zu erläuternden Aspekte erfüllt, diese zur Yoga-Praxis macht. *Kriyā* kennen wir aber auch als Begriff für die Reinigungstechniken des Hatha-Yoga, die aber für die Zeit Patañjalis wohl nicht nachzuweisen sind. Auch nach Mylius kann *kriyāyoga* sowohl mit praktischer Yoga als auch mit Anwendung von Medikamenten übersetzt werden. Neben dem Aspekt der Handlung allgemein ist mit dem Begriff *kriyā* anscheinend schon früh auch der Gedanke der Reinigung und Heilung verbunden.

Der *kriyāyoga* zeichnet sich durch drei Merkmale aus – und im Umkehrschluss wird jegliche Handlung zu *kriyāyoga*, wenn sie drei Merkmale erfüllt:

- *Tapas*, wörtlich brennen, steht für den Willen, den Verzicht, die Leidenschaft. Dahinter steht die Motivation etwas loswerden, zu reduzieren und/oder etwas zu erreichen, hinzuzufügen.
- *Svādhyāya* bedeutet Selbststudium, Lernen, Reflexion. Hier geht es darum, den Verstand zu schärfen, abzuwägen, die Unterscheidungsfähigkeit zu nutzen, um intelligent abzuwägen, was zu tun ist. – Denn Yoga ist Freiheit und Verantwort-

tung. Hier geht es beispielsweise darum herauszufinden, ob eine Anstrengung/Praxis passend und anwendbar ist, aber auch beispielsweise wie ahimsā, die Gewaltlosigkeit, ganz konkret in der jeweiligen Situation praktiziert werden kann.

- Īśvarapraṇidhāna steht für die Hingabe an eine höhere Macht, bhakti, aus der heraus wir Vertrauen entwickeln können. Dazu gehört das Wissen, dass die Ergebnisse unserer Handlungen nicht in unserer Hand liegen: »2 + 2 kann im Leben 0 oder auch 1000 sein.« Vielmehr sollen wir lernen, die Ergebnisse zu akzeptieren und nicht für uns selbst zu beanspruchen oder zu erwarten. Dadurch entsteht absichtsloses Handeln, das Ent-Täuschungen vermeidet und den Blickwinkel vom Ego löst, auch wenn sich tapas zunächst auf konkrete Ziele ausrichtet.

Solches Handeln schwächt die kleśa und führt zur vollkommenen Erkenntnis, wie Patañjali in Yoga-Sutra 2.2 betont. Kriyāyoga richtet uns auf samādhi, den Erkenntniszustand des Yoga aus, reinigt citta von den kleśa und ermöglicht eine klarere Wahrnehmung. Dabei ist Yoga – hier nicht als Übungsweg, sondern als Zustand oder Ziel verstanden – samādhi, die Einheitserfahrung, wie Vyāsa in seinem Kommentar zu Yoga-Sutra 1.1 betont.

Im ersten Kapitel des Yoga-Sutra sagt Patañjali, dass durch abhyāsa (beharrliches Üben) und vairāgya (Gleichmut, Gelassenheit) die dynamische Stille erreicht werden kann (Yoga-Sutra 1.12). Und er führt in Yoga-Sutra 1.13 weiter aus: Mit Standhaftigkeit und Hinwendung/Mühe zu praktizieren ist abhyāsa. – Beharrliches Üben und intensives Bemühen setzt tapas, die Motivation oder den Willen und Unterscheidungsfähigkeit (viveka) voraus, hierzu ist svādhyāya erforderlich.



kemal / photocase.de

Vairāgya bedeutet Lösgelöstheit und Gleichmut, ohne Verlangen oder Gier (rāga) und nicht Ego-zentrisch zu sein, und basiert auf einer inneren Zufriedenheit. Vairāgya ist Gleichmut, nicht Gleichgültigkeit, und kann wiederum aus īśvarapraṇidhāna hervorgehen. Die höchste Stufe von vairāgya entsteht nach Yoga-Sutra 1.16, wenn wir die eigentliche Natur unseres Selbst erkennen.

## Hindernisse trüben den Geist

Neben den kleśa – Unwissenheit/Täuschung, Identifikation, Verlangen, Ablehnung und Angst (Yoga-Sutra 2.3 ff.), die den Geist citta »verschmutzen«, listet Patañjali im Yoga-Sutra 1.30 neun Hindernisse (antarāya) auf, die citta zerstreuen oder trüben (vikṣepāḥ).

- Vyādhi, die Krankheit, eigentlich sich krank fühlen beziehungsweise sich mit der Krankheit identifizieren;
- styāna: Trägheit/Schwere/Schwäche; tamas herrscht vor;
- saṁśaya: Unentschiedenheit/Zweifel/innerer Konflikt;
- pramāda: Unbesonnenheit/Unbekümmertheit/Gleichgültigkeit; Mangel an Motivation und Vertrauen (śraddhā);
- ālasya: Antriebs-/Energielosigkeit durch Überlastung; zu viel, zu früh tun, die Energie nicht halten können;
- avirati: »Lustgier«/Abgelenktheit/Unruhe/Haltlosigkeit/Lustprinzip, fehlende Kontrolle der Sinne; die Objekte beherrschten Sinne und Geist;
- bhranti-darśana: Selbstüberschätzung/Verblendung/Unwissenheit, Täuschung; mangelnde Übereinstimmung von Wort und Tat;
- alabdha-bhūmikatva: Mangel an Mut/Standhaftigkeit/Fähigkeit den nächsten Schritt zu gehen; frühzeitig aufgeben, wenn ein Problem auftritt;
- anavasthitatva: »Nicht-fest-Gegründetheit«, Unbeständigkeit/Erreichtes nicht bewahren können.

Im darauffolgenden Sutra 1.31 beschreibt Patañjali die Symptome von Zerstreutheit (vikṣepa). Dies sind Unwohlsein, Leid (duḥkha), Trübsinnigkeit, Pessimismus, Niedergeschlagenheit, negatives Denken (daurmanas: »was den Geist dunkel macht«), körperliche Unruhe, unkontrollierte Bewegungen, Überaktivität, auch Reden (aṅga ejayatva) sowie ein unruhiger Atem (śvāsapraśvāsa).

## Der Schlüssel ist die Achtsamkeit

Die essentielle Grundlage für die Reinigungstechnik des Geistes, die Patañjali beschreibt, liegt im Aspekt der Achtsamkeit: atha yogā anuśāsanam (Yoga-Sutra 1.1). Atha bedeutet nun, jetzt; verheißt Glück, steht am Anfang und fordert Aufmerksamkeit und Achtsamkeit im Hier und Jetzt. Anuśāsanam setzt sich zusammen aus anu für Praxis, folgen und śāsanam, Theorie. Es geht um eine Kombination aus Praxis und Theorie, wobei die Vermittlung der Erfahrung eine besondere Rolle im Yoga spielt.



kema / photocase.de

Wir können Yoga-Sutra 1.1 auch folgendermaßen frei übersetzen: »Achtung, hier und jetzt erfolgt eine vermittelte Yoga-Erfahrung«.

Atha ist ein »Weckruf«, der Achtsamkeit fordert und eine Unterbrechung des Alltagsgeistes erreichen soll – wie das Anschlagen einer Klangschale uns zum Yoga rufen kann. Achtsamkeit können wir als Zustand des Geistes citta beschreiben, bei dem sattva dominiert. Achtsamkeit ist reines Zeugenbewusstsein. Es geht darum, ohne Urteil und Einmischung zu bemerken, was hier und jetzt ist. Achtsamkeit ist reine Panoramabewusstheit, ist hellwache Geistesgegenwärtigkeit, ist reines Beobachten ohne Fühlen, Denken, Wollen, ohne zu bewerten und zu beurteilen und ohne reagieren zu müssen. Dabei ist Achtsamkeit noch keine Konzentration oder Meditation. Achtsamkeit bedeutet hellwach beobachten dessen, was jetzt ist, ohne bei einem Objekt der Wahrnehmung zu verweilen. – Ein Strom aus Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen, der einfach nicht wertend und nicht reagierend in seiner Gegenwärtigkeit wahrgenommen wird.

## Liebe und Mitgefühl kultivieren

In Sutra 1.33 empfiehlt Patañjali nun den Geist zu klären, zu reinigen und zu beruhigen, indem wir wahrgenommene Situationen mit bestimmten Gefühlsqualitäten, den bhāvana, verbinden. Er entwirft hierfür eine Art Reaktionsmatrix aus bhāvana (1. Zeile) und Situationstyp (2. Zeile):

maitrī karuṇā mudita upekṣānām  
sukha duḥkha puṇya apuṇya viśāyānam  
bhāvanātaḥ citta prasādanam

Klarheit, Reinheit oder Ruhe (prasādanam) des Geistes (citta) entsteht aus den bhāvana heraus, wenn wir uns in den fol-

genden Situationen mit den entsprechenden Qualitäten verbinden (3. Zeile).

In Situationen, in denen Glück vorherrscht (sukha viśaya = Gebiet, Reich, Bereich, Platz, Objekt, Zustand von Glück, sukha), sollen wir mit maitrī (= Freundlichkeit, Liebe, sich freuen) reagieren. In Situationen, in denen Unglück, Unwohlsein oder Leid vorherrscht, (duḥkha viśaya) sollen wir karuṇā = Mitempfinden und Hilfsbereitschaft anderen Wesen gegenüber kultivieren.

In Situationen, in denen Gutes geschieht (puṇya = Gutes, Rechtes; Tugend) sollen wir mudita (= Frohsinn, Freude, bestärkende Zuwendung, sich für Gutes begeistern) entfalten und in Situationen, in denen Unrechtes geschieht (apuṇya viśaya) sollen wir mit upekṣa (= Gleichmut, Ignorieren, Abstandhalten, schlechte Seiten betrachten, ohne sie zu verurteilen und verzeihen können) reagieren.

Gelingt es uns, aus einem achtsamen Geist heraus auf diese Welt zu schauen und dann die wahrgenommenen Situationen aus dem Grundgefühl der bhāvana, das wir als Ego-freie, selbstlose und liebevolle Zuwendung beschreiben können, zu verbinden, dann ist es möglich, den Geist von den Einflüssen der kleśa und der antarāya zu reinigen. Ein auf diese Weise geklärter Geist zeichnet sich durch sattva und nirodha aus und auf diese Weise wird Selbst-Erkenntnis möglich und grundloses weil bedingungsloses Glück entsteht.

### Literatur

- Mylius, Klaus:** Sanskrit – Deutsch, Deutsch – Sanskrit, Wörterbuch, Harrassowitz Verlag, Wiesbaden 2005  
**Patañjali's Yoga Sutras** with the commentary of Vyāsa and the gloss of Vachaspati Misra, translated by Rama Prasada, Munshiram Manoharlal Publishers, New Delhi 2005  
**Simon-Wagenbach, Helga:** Klarer Geist, weites Herz, Vianova, Petersberg 2013  
**Sridhar, D. V., Muthu, Alagu:** The Song of Truth. An Essence of the Yogasutras of Patañjali, Rupa.Co, Daryaganj 2008  
**Sriram, R.:** Patañjali, Das Yogasutra, Theseus, Berlin 2006  
**The Yoga Sutras of Patañjali**, An Analysis of the Sanskrit with Accompanying English Translation, Sri Satguru Publications, Delhi 1990



**Dr. Dirk R. Glogau**, Yogalehrer BDY/EYU, Schüler von D. V. Sridhar, Chennai, Chefredakteur des Deutschen Yoga-Forums, unterrichtet in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar und ist als Dozent in der Yogalehrausbildung tätig.  
www.yoga-bayerwald.de