



DIE ETHIK DES YOGA-SŪTRA

Zuneigung und Mitgefühl entwickeln

Die Ethik des Yoga adressiert nicht alleine den Verstand, sondern setzt auf der Ebene einer emotionalen Klärung oder Reinigung an. Dabei geht es darum, das Leiden aller fühlenden Wesen möglichst zu vermeiden.

Text: Dr. Dirk Glogau

Heyam duhkham anāgatam – Zukünftiges Leid ist vermeidbar, so Yoga-Sūtra 2.16. Mit diesem und dem folgenden Sūtra entwickelt Patañjali den zentralen Lösungsweg des Yoga, der auch als Vyūha-Modell bekannt ist, was man mit Anordnung, Konstellation, Formation oder Setting umschreiben kann. Dieses Modell entwickelt sich in vier logisch aufeinanderfolgenden Stufen. Ausgangspunkt ist die Beobachtung, dass wir immer wieder in Situationen gelangen, in denen es uns nicht gut geht, in denen wir nicht glücklich sind und aus denen wir herauskommen möchten.

- Heyam ist das Vermeidenswerte, es geht darum, das Problem zu erkennen und zu definieren (YS 2.16). Hier bezieht sich Patañjali auf das zentrale Motiv, das nicht nur uns Menschen antreibt: Alle fühlenden Wesen sind bestrebt, Unangenehmes zu vermeiden und Angenehmes zu erreichen. Das Vermeidenswerte ist dukkha, was

wir mit Unwohlsein, Leid, Stressreaktion aber auch Wunsch nach Veränderung übersetzen können.

- Als nächstes stellt Patañjali die Frage nach der Ursache des Vermeidenswerten (hetu, heyahetu; YS 2.17, 2.24). Diese liegt in der Anbindung des sehenden Selbst an das, was dieses sieht (samyoga). Dahinter steht wiederum avidyā, falsches Wissen, das wir für richtiges Wissen halten, also eine strukturell grundlegende Täuschung, die sich im System der klesha manifestiert.
- Aus dieser Analyse ergibt sich eine entsprechende Zieldefinition: hānam (YS 2.25), die Freiheit von dukkha beziehungsweise kaivalya, die Freiheit von innerer Bindung.
- Im vierten Schritt widmet sich Patañjali dann der Frage nach den Mitteln, die uns Freiheit von dukkha ermöglichen (upāya/hānopāya; YS 2.26 ff.).

Es gilt, Unterscheidungsfähigkeit und passendes Wissen (vivekam, vidyā) zu erreichen, und dafür gibt es wiederum den Yoga-Übungsweg mit den acht Gliedern des Yoga, wie sie Patañjali ab Yoga-Sūtra 2.29 dann umfassend behandelt.

Wer leidet

In den meisten Übersetzungen des und Kommentaren zum Yoga-Sūtra gehen die Autoren davon aus, dass dukkha und die Ursachen von dukkha bei ein und derselben Person zu finden sind. Ich leide, und Ursache wie auch Lösung des Problems liegen in meiner Person und der Struktur meines Geistes begründet. Das sagt das Yoga-Sūtra so aber nicht explizit aus. Dukkha kann auch die emotionale Reaktion meines Gegenübers auf etwas sein, was von mir ausgeht, was durch meine Handlungen begründet ist. Und darin liegt die ethische Dimension von Yoga-Sūtra 2.16: Handle so, dass möglichst kein Leid von dir ausgeht. Das ist zugleich die Essenz von

Ethik in Ost wie West. Es geht darum, das Leid anderer zu vermeiden und die Rechte anderer zu respektieren. Dafür steht auch die »Goldene Regel« hier in einer volkstümlichen Formulierung: »Was du nicht willst, das man dir tu', das füg' auch keinem anderen zu.« – Eine Regel, die in allen Kulturkreisen und Religionen zu finden ist und sicherlich die Basis für eine globale Ethik sein kann.

In welchem Kontext die Goldene Regel nun zu gelten hat, hängt direkt davon ab, wem Leidensfähigkeit zugeschrieben wird. Im durch die abrahamitischen Religionen geprägten Westen steht der Mensch weitgehend im Mittelpunkt der Ethik. Das liegt an der herausragenden Rolle des Menschen als vermeintliche Krone der Schöpfung und einziges beseeltes Wesen als Ebenbild Gottes. Eine Weltsicht, die zwar zur allgemeinen Einführung – wenn auch nicht unbedingt immer zur Beachtung – der Menschenrechte geführt hat, aber auch Grund dafür ist, dass wir heute noch Tiere juristisch – und oft nicht nur das – als Sache behandeln.

Ist der Unterschied zwischen Mensch und Tier im Westen prinzipiell, so ist er im traditionellen indischen Denken lediglich graduell. Menschen haben hier wie andere Tiere auch eine Seele – atman/brahman – und gelten als fühlende Wesen. Oder, wie es die Bhagavadgītā formuliert: »Gelehrte sehen in allem dasselbe – in einem Brahmanen, der weise und gelehrt ist, in einer Kuh, in einem Elefanten und in einem Hund oder einem Kastenlosen.« (BG 5.18) Dahinter steht nicht nur die volkreilige Vorstellung von der Reinkarnation, die eine mögliche Wiedergeburt in den unterschiedlichsten Lebensformen annimmt, sondern auch die Philosophie des Vedanta, Sāṅkhya und Yoga, die von einem unsterblichen Wesenskern ausgeht, der über die Körperlebenszeit hinaus endlos existiert.

Interessanterweise hat sich die Sicht der modernen Verhaltensbiologie in den letzten Jahren deutlich verändert, wie beispielsweise Karsten Brensing in seinen

Buchtiteln »Persönlichkeitsrechte für Tiere« und »Das Mysterium der Tiere« erläutert. Die moderne Biologie geht heute davon aus, dass Tiere nicht nur Schmerzen spüren, sondern dass sie Gefühle haben, mit Leid auf entsprechende Situationen reagieren und sogar Persönlichkeiten sind. Diese »neue« Sicht auf Tiere kann nicht ohne ethische Konsequenzen in Bezug auf unseren Umgang mit Tieren bleiben. Aus diesem Grund fordern ExpertInnen der verschiedensten Fachgebiete inzwischen die artübergreifende Erweiterung der Menschenrechte zu Persönlichkeitsrechten für Tiere.

Was zu Leid führt

Das Yoga-Sūtra beschreibt ein System von Leidensursachen, die klesha, die Patañjali für dukkha verantwortlich macht. Diese Faktoren oder Kräfte sind sicherlich dafür verantwortlich, wenn wir selbst Leid erleben. So führt die Identifikation mit dem eigenen Körper dazu, dass im Fall von körperlichen Veränderungen wie Alterungsprozessen oder Erkrankungen Leid entsteht.

Die Leidensursachen oder klesha sind aber sicherlich auch eine – wenn nicht die – Ursache, wenn ich Handlungen begehe, die bei anderen fühlenden Wesen Leid auslösen. Die Täuschung, die ich für die Wahrheit halte (avidyā), die fälschliche Identifikation (asmitā) mit allem, zu dem ich »ich« und »wir« und »mein« und »unser« sage und die ausgrenzend wirkt, Verlangen/Gier (rāga) und Ablehnung/Hass (dvesha) sowie Angst (abhivivesha) sind die Motoren für Handlungen, die das Leid anderer Wesen billigend in Kauf nehmen oder sogar beabsichtigen. Und diese klesha werden ganz selbstverständlich von Politik und Wirtschaft »gefüttert«, was zu einer immer weiter fortgesetzten Spirale der Gewalt führt. Wenn beispielsweise Menschen andere Menschen und die Natur ausbeuten, sich bekämpfen und Kriege führen, sind die klesha im Spiel.

Dieses Motiv greift Patañjali im Yoga-Sūtra 4.7 auf, indem er erklärt, dass die Handlungen eines Yogi weder schwarz

noch weiß sind. Schwarze Handlungen sind klesha-getrieben und wir nehmen das Leid Anderer in Kauf. Weiße Handlungen sind vordergründig durch Empathie getrieben, folgen aber der Intention, etwas für sich – beispielsweise Ansehen oder Bewunderung – selbst zu erreichen. Die Handlungen eines Yogi sind dagegen völlig Ego-frei und »absichtslos«. – Es wird getan, was zu tun ist, ohne an die Ergebnisse des Handelns emotional anzuhaften.

Was wir tun können

Yoga adressiert nicht alleine den Verstand, sondern setzt auf der Ebene einer emotionalen Klärung oder Reinigung an. Es geht darum, mit Empathie allen Wesen dieser Welt zu begegnen und diese innere Haltung zu kultivieren. Oder, wie Krishnamacharya formuliert: »Alle Yoga-Praktizierenden sollen die yama und niyama üben. Es geht darum, Zuneigung und Mitgefühl nicht nur unseren Mitmenschen gegenüber, sondern in Bezug auf alle Lebewesen zu entwickeln ... Die Praxis der yama ist essentiell für das Wohlergehen der Gesellschaft.« (Krishnamacharya 1934, S. 9, Übersetzung aus dem Englischen durch den Autor) – es geht also nicht nur um die individuelle, sondern auch um die soziale und ökologische Dimension des Yoga.

Hinweise für die praktische Umsetzung finden wir bei Patañjali. Basis aller Praxis ist die Achtsamkeit – atha (YS 1.1). Hier und jetzt machen wir eine bewusste Erfahrung. Es geht also darum, zunächst einmal bewusst hinzuschauen, um zu sehen, was ist. Und dieser Aspekt der Achtsamkeit beinhaltet, dass wir nicht sofort – emotional und gegebenenfalls aus den klesha heraus – reagieren, sondern erst einmal nur wahrnehmen was ist. Svādhyāya – Selbststudium – kann hier dann auch bedeuten, zu schauen, wie der Zustand des eigenen Geistes – citta – ist und ob die klesha gerade aktiv sind. Dabei geht es nicht nur darum, die klesha aktiv zu beherrschen, sondern eine ego-freie, durch Empathie getragene innere Haltung zu kultivieren.

In Yoga-Sūtra 1.33 empfiehlt Patañjali das Einüben bewusster innerer Haltungen in

Bezug auf vier unterschiedliche Situationen. Klarheit/Reinheit/Ruhe des Geistes entsteht aus den hier genannten bhāvana heraus. Beobachten wir eine Situation, die durch sukha, also Glück, charakterisiert ist, sollen wir mit maitri reagieren, also Freundlichkeit und liebevolle Zuwendung kultivieren und uns mitfreuen. In Situationen, in denen Unglück, Unwohlsein oder Leid (duhkha) vorherrscht, empfiehlt Patañjali karuṇā, also Mitgefühl und Hilfsbereitschaft. Dazu gehört auch, anderen Wesen zu helfen, wenn sie leiden und wir dazu in der Lage sind. In Situationen, in denen Gutes geschieht (punja vishaya) sollen wir mudita, also Frohsinn, Freude und bestärkende Zuwendung kultivieren und uns für Gutes begeistern. In Situationen, in denen Unrecht geschieht (apunja vishaya), rät uns Patañjali, upekshā zu üben, also Gleichmut, Ignorieren, Abstandhalten und schlechte Seiten zu betrachten, ohne sie zu verurteilen. Diese Haltung bedeutet auch verzeihen zu können. Upekshā meint aber nicht, einfach wegzuschauen und Unrecht geschehen zu lassen – aber eben auf der praktischen Handlungsebene und nicht von den kleksha getrieben zu handeln.

Die yama kultivieren

Ab Sūtra 2.29 beschreibt Patañjali dann den Übungsweg des Yoga und der beginnt mit den fünf yama, die ethische Grundhaltungen sind. Die allererste Übung, die wir nun im Yoga-Sūtra finden, ist ahimsā, wörtlich »nicht verletzen«. Dabei geht es darum, nicht verletzen zu wollen, und zwar in Taten, aber auch in Worten und sogar in Gedanken. Und diese Haltung der Gewaltlosigkeit gilt für unser Verhältnis allen Lebewesen und der gesamten Natur gegenüber. Ahimsā bedeutet Freundlichkeit, Zugewandtheit, Rücksichtnahme auf Menschen, andere Lebewesen, Dinge und uns selbst.

Satya, die Wahrhaftigkeit, steht dafür, die Wahrheit zu sagen und nicht zu lügen. Dabei gilt aber auch wieder ahimsā, was bedeutet, dass wir die Wahrheit sagen sollen, wenn wir damit niemanden verletzen. Es gilt also abzuwägen, wem wir wann was

sagen und nur dann die Wahrheit zu sagen, wenn das jemandem hilft.

Asteya bedeutet nicht stehlen zu wollen, also nichts zu nehmen, was nicht uns gehört. Dazu gehört auch nichts zu nehmen, ohne dafür etwas angemessen gegeben zu haben, also das absichtslose Geben zu kultivieren und auf anvertraute Dinge zu achten. Aparigraha meint nicht Besitz ergreifen zu wollen, wörtlich »nicht zugreifen«. Dieses yama steht für Anspruchslosigkeit und Zufriedenheit. Es geht darum, nichts zu nehmen, was uns nicht zusteht, und nur das zu nehmen, was angemessen ist, und nicht zu horten.

Brahmacarya bezeichnet traditionell die Schülerschaft (bei einem Brahmanen) und steht darüber hinaus für (sexuelle) Enthaltsamkeit und Keuschheit. Sexualität soll dabei nicht völlig unterdrückt werden, aber sie gehört in den Rahmen der Ehe oder Lebenspartnerschaft. Brahmacarya steht auch für die Konzentration auf das Wesentliche, also für Spiritualität.

Besteht Zweifel, wie die yama umzusetzen sind, hilft es, sich auf die Gegenposition zu fokussieren (pratipaksha bhāvana; YS 2.33) und den Blickwinkel/die Perspektive zu wechseln. Es geht also nicht um ein simples Befolgen von Geboten, sondern darum, intelligent abzuwägen – denn Yoga ist Freiheit und Verantwortung. Pratipaksha bhāvana bedeutet sich zu fragen, ob die bevorstehende Handlung Gewalt oder Unrecht bedeutet. Dabei kann es sich um aktive, veranlasste oder gebilgigte Handlungen handeln. Weiterhin sollten wir uns fragen, ob wir aus Gier, Wut oder Verblendung, kurz den kleksha, heraus handeln und ob die Folge unserer Handlungen dukkha sein wird.

Wollen wir den Yoga und seine Ethik wirklich leben, müssen wir viele Verhaltensweisen, die in unserer Gesellschaft, Wirtschaft und Politik als normal gelten, in Frage stellen. Es gilt, unser gesamtes Verhalten und die entstehenden Konsequenzen bewusst zu reflektieren und beispielsweise auf Nachhaltigkeit, Fairness und ökologische

Verträglichkeit zu setzen. Für grenzenloses Wachstum und »Geiz ist geil« ist hier kein Raum mehr. Oder wie Mahatma Gandhi gesagt haben soll: Diese Welt kann uns allen geben, was wir brauchen, aber nicht, was wir haben wollen.

Literatur

- Alt, Franz** (Hg.): Der Appell des Dalai Lama an die Welt – Ethik ist wichtiger als Religion. Wals bei Salzburg: Benevento 2015
- Breising, Karsten**: Persönlichkeitsrechte für Tiere. Freiburg i. B.: Herder 2013
- Breising, Karsten**: Das Mysterium der Tiere. Berlin: Aufbau Verlag 2017
- Glogau, Dirk**: Persönlichkeitsrechte für Tiere, Interview mit Dr. Karsten Breising Teil 1. In: Deutsches Yoga-Forum 2/2015 S. 12 ff.
- Glogau, Dirk**: Die Erde gehört uns nicht allein, Interview mit Dr. Karsten Breising Teil 2. In: Deutsches Yoga-Forum 2/2015 S. 20 ff.
- Krishnamacharya, T.**: Yoga Makaranda, Kannada Edition, Madurai: C. M. V. Press 1934 (Englische Übersetzung von Lakshmi Ranganathan und Nandini Ranganathan. Chennai: KYM 2006)
- Sriram, R.**: Patanjali. Das Yogasutra – Von der Erkenntnis zur Befreiung. Berlin: Theos 2006



DIRK R. GLOGAU

Yogalehrer BDY/EYU in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar, Dr. phil., Schüler von D. V. Sridhar, Chennai. Dirk leitet zusammen mit Laura Casu die BDY-Ausbildungsschule »Yogaschule Erlangen« und die BYO-Ausbildungsschule (im Anerkennungsverfahren) »Yogaschule Oberösterreich« sowie das »Yoga Zentrum Bayerwald« und ist als Dozent in der BDY-Ausbildung tätig.
<https://yogaschule-erlangen.de>
<https://yogaschule-oberoesterreich.at>
www.yoga-bayerwald.de