

YOGA-SŪTRA, TEIL 3
1.2 *Yogaḥ citta vṛtti nirodhaḥ*

Die Klarheit des Geistes

Im zweiten Sūtra des ersten Kapitels bringt Patañjali auf den Punkt, was Yoga eigentlich ist: Eine Verfassung des Geistes, die man als dynamische Stille oder wache Ruhe bezeichnen könnte.

Text: Laura Casu



Das zweite Sūtra des ersten Kapitels wird auch »lakṣaṇa sūtra« genannt, was so viel bedeutet wie »Sūtra, das die Richtung zeigt, den Gegenstand definiert«. Hier definiert Patañjali was Yoga ist. Aber er definiert nicht nur einfach Yoga, sondern er erklärt ihn und enthüllt ihn in seiner eigentlichen Essenz. Und das alles in nur vier Worten.

Die wörtliche Übersetzung lautet:

yogaḥ	Yoga, das, was definiert wird
citta	Geist, meinendes Selbst
vṛtti	Bewegung, Aktivitäten, Aktion
nirodhaḥ	schneiden, vernichten, zerstrahlen, beenden, einstellen, aber auch konzentrieren, zusammenfließen, kontrollieren

Zu yogaḥ: Das Wort kommt aus der Sanskritwurzel yuj, was so viel bedeutet wie »zusammen bringen«, »vereinigen«. Das Objekt des Yoga ist citta. Das bringt uns dazu, zu denken, dass jede Praxis, jede Tat, jeder Gedanke, den wir auf dem Yoga-Weg durchlaufen, sich letztendlich auf unser citta ausrichten sollte, noch besser, unsere Praxis sollte citta erreichen, verstehen und transformieren. Citta wird häufig mit »Geist« übersetzt. Meiner Ansicht nach ist die Übersetzung, die näher an die Originalbedeutung des Wortes heran kommt, die von Sriram: Meinendes Selbst. Es ist der Geist, der denkt, bewertet, entscheidet, leidet und sich verändert. Gehen wir von der Dualität in der Sāṃkhya-Philosophie aus, die sich im Gegensatz von puruṣa, der Essenz, und prakṛti, der materiellen Natur, ausdrückt, wobei prakṛti den Boden der Entwicklung von puruṣa darstellt. Auf Grund dieser Dualität, die auch Patañjali in seine Vorstellung von Existenz einbezieht, können wir sagen, dass puruṣa/dṛṣṭā, also das Sehende, die externe Welt prakṛti/dṛṣya, also das, was gesehen werden kann, durch eine Linse, eine Brille erfährt, die die Vermittlung zwischen diesen zwei Welten darstellt und die eben aus unserem Geist besteht.

Der Geist als Vermittler zwischen Welt und Bewusstsein

Dieser Geist ist immer noch Teil der »grob« Welt von prakṛti, aber er baut eine Brücke, stellt eine Verbindung zu dṛṣṭā her, das in seiner Natur sehr fein ist und damit in der Nähe der Natur des Selbst liegt. Das citta, der Vermittler, wird von den Einflüssen der drei guṇa und der fünf kleśa konditioniert und drückt diese Beeinflussung durch seine Funktionen, die vṛtti, aus. Je nach Stärke dieser Beeinflussung durch diese Faktoren finden wir uns in einem der unten beschriebenen Geisteszustände wieder. Diese werden von Vyāsa, dem berühmten Kommentator des Yoga-Sūtra, aufgezählt und erklärt.

Zustände des Geistes nach Vyasa

citta kṣipta | »ruheloses citta«

Wenn man sich in diesem Geisteszustand befindet hat man weder die Intelligenz, noch die Geduld eine Beziehung zu stiller Betrachtung aufzubauen. Subtile Prinzipien können nicht verstanden werden. Es können keine Zustände von yogischer Kontemplation erreicht werden.

citta mūḍha | »eingemommener, stauender Geist«

Ein Geist, der auf die Sinne konzentriert ist. Zum Beispiel ein Geist, der eingebunden ist in familiäre Gedanken oder solche über Gesundheit und allgemein nur auf diese konzentriert ist. Es ist ihm nicht möglich seine Konzentration frei auf andere Dinge zu richten.

citta vikṣipta | »unaufmerksamer Geist«

Dies ist der Geisteszustand, in dem sich die meisten derjenigen befinden, die sich auf einen spirituellen Weg begeben. Es ist ein Geist, der in einigen Momenten still sein kann, in anderen unruhig ist. Wenn er sich im Zustand der Ruhe befindet, kann er eine gewisse Ebene des Verständnisses der subtileren Prinzipien erreichen und für eine bestimmte Zeit dort konzentriert bleiben.

citta ekāgratā | »in eine Richtung konzentrierter Geist«

Ein einziger Gedanke, in verschiedenen Stufen der Intensität und Tiefe, füllt diesen Geist. Der Gedanke kommt und kommt wieder, auch während des Schlafes. Wenn dieser Zustand des Geistes beherrscht wird, führt er auf die erste Ebene von samādhi.

citta nirodhaḥ | »der Zustand des Yoga«

In diesem Zustand kann der Geist in kürzester Zeit zur Ruhe gebracht werden, in jeder Situation. Die Wahrheit und die Freiheit sind erreicht.

Citta ist nur indirekt zu erfassen

Zu vṛtti: Patañjali bleibt nicht nur bei citta, sondern er spricht von den citta vṛtti. Er macht dies aus dem Grund, weil citta keine in ihrer Ganzheit physisch erfahrbare Einheit ist, sondern sich als konzeptionelle Einheit offenbart, die nur in dem Moment wahrgenommen werden kann, in dem sie aktiv ist. Sie kann durch ihre Bewegungen, ihre Funktionen, ihre vṛtti identifiziert und wahrgenommen werden. Nehmen wir als Beispiel elektrischen Strom. Wir sehen Strom nicht, sondern erkennen ihn nur durch die Wirkungen seines Vorhandenseins, zum Beispiel als

Licht oder Bewegung. In dem Moment, in dem wir den Strom »aktivieren«, geht das Licht an und so können wir sagen und erkennen, dass Strom vorhanden ist. Ansonsten wissen wir, dass er existiert, aber wir können ihn nicht sehen, wir können uns ihn nicht vorstellen, außer durch seine Manifestation durch etwas anderes. Analog können wir *vr̥tti* nicht nur als Bewegung, eine Aktivität von *citta* ansehen, sondern als eine »Art und Weise der Aktion von *citta*«. Taimni, ein Kommentator von Patañjali, beschreibt *vr̥tti* als die fundamentalen Zustände oder Arten der Modifikation, in denen der Geist existieren kann. Also sind die *vr̥tti* kein Bestandteil des Geistes, noch sind sie Abbilder oder haben eine Form, sondern sie sind wie Radiofrequenzen, auf die der Geist sich einstellen kann. Vergessen wir also nicht, dass das Objekt unserer Untersuchung, *citta*, das wir transformieren wollen, außer durch seine Funktionen schwer zu identifizieren und als Objekt nicht direkt zu fassen ist. Und genau dort müssen wir ansetzen, um Veränderungen zu bewirken, die Teil der Transformation von *citta* sind.

Zu *nirodhaḥ*: Es gibt bereits seit langem einen Streit, welche Interpretation des Wortes, in Bezug auf die zwei Übersetzungsmöglichkeiten oben, verwendet werden sollte. Ich glaube, dass beide Übersetzungen in Betracht gezogen werden sollten, um zu verstehen, was Patañjali uns mit diesem Sūtra sagen will. Zuerst ist es wichtig, dass »*citta vr̥tti nirodhaḥ*« kein statischer, steifer, verhärteter Zustand des Geistes ist, sondern ein lebendiger, lichterfüllter, voll von purem Bewusstsein. Das Leben ist nie statisch, das Bewusstsein ist nie statisch und das Licht ist nie statisch. Es kann als ein stiller, »pulsierender« Geisteszustand interpretiert werden. Es ist ein Zustand der wahren Aufmerksamkeit ohne Anspannung, in dem man nicht sucht, nichts erwartet, nicht urteilt, sondern nur »geöffnet« ist.

Diese pulsierende Stille erreicht man nicht in einem Moment. Vergessen wir nicht, dass Yoga ein Prozess ist, der eine lange und konstante Praxis verlangt, wie im Sūtra 1.13 dargestellt. Auch *nirodhaḥ*, wie wir bereits in der Beschreibung der verschiedenen Geisteszustände oben gesehen haben, stellt sich für die meisten Personen durch einen langen und konstanten Prozess ein. Am Anfang steht die Konzentration verbunden mit der Anstrengung in der Konzentration. Danach folgt die »einfache« Konzentration, die ohne Anstrengung ist. Bereits in diesen beiden Phasen, besonders in der zweiten, gibt es eine Reduzierung der Aktivität, quasi eine »Optimierung« von *citta*. Diese schrittweise Reduktion geht weiter, bis man in der Stille angekommen ist, in der sich das Objekt der Konzentration langsam selbst enthüllen kann, da in *citta* keine geistigen Prozesse des Beurteilens, des Abwägens, der Meinung, der Bewertung, des Katalogisierens, des Organisierens, des Erinnerns und der Benennung mehr stattfinden.

Es gibt sie nicht mehr, die »Elemente der Verzerrung«, die uns das Objekt anders sehen lassen als es ist oder es uns überhaupt

nicht sehen lassen. Diese Klarheit und Transparenz ermöglicht eine Anschauung des betrachteten Objektes. Vision bedeutet auch Verständnis. Und Verständnis in diesem Sinn ist kein Zustand des Geistes. Der kognitive Prozess, der zum Verständnis führt, ist eine geistige Aktivität, aber das Verständnis an sich stellt nur einen Moment oder aufeinander folgende Momente des immer klareren Verstehens, einer immer klareren Anschauung dar. Der Versuch, etwas zu verstehen, geschieht über die Aktivität des Geistes, aber der Moment, in dem sich die Erkenntnis einstellt oder »erwacht«, ist ein Moment der plötzlichen Erkenntnis. In diesem Moment sind die geistigen Aktivitäten zur Ruhe gekommen, es ist ein Moment der Stille.

Der Weg in die Einheit

Patañjali gibt nicht vor, was das Objekt der Konzentration im Yoga sein soll. Meiner Meinung nach gibt es daran keine Zweifel: die Konzentration auf ein externes Objekt ist sicherlich sehr hilfreich um unser *citta* zu trainieren, aber der einzige wahre Punkt der Konzentration im Yoga ist das Selbst in Beziehung zur Außenwelt, man selbst in Beziehung zu sich selbst. Und genau das ist die Herausforderung des Yoga: *citta*, das *citta* erforscht, um über *citta* hinaus zu gehen.

Die *citta vr̥tti* sind sehr nützlich, sie dienen uns dazu, die Welt zu entdecken und Erfahrungen zu sammeln, aber leider nutzen wir sie oft zu ausufernd, oft auch in überflüssiger Art und Weise. Wenn wir an einem schönen Frühlingstag über eine blühende Wiese laufen, warum müssen wir uns selbst sagen »wie schön«, »schau dir die Blumen an«, »wie gut ich mich fühle« oder »hoffentlich bleibt das Wetter so«. Anscheinend können wir nicht in dieser Freude und in der Schönheit dieses Momentes sein, ohne uns ständig davon zu erzählen. Die Frage ist, was für einen Sinn es macht, uns selbst Dinge zu sagen, die wir schon wissen. Oder ob wir Schönheit betrachten können, ohne sie zu katalogisieren. Können wir Erfahrungen machen, ohne eine qualitative Bewertung damit zu verbinden? Können wir hören, ohne darüber zu urteilen? Können wir direkt erfahren ohne Bemerkungen?

Katalogisieren, Bewerten, Urteilen und Bemerkungen sind Aktionen, die die Realität zerstückeln und sie in ihrer Einzigartigkeit verzerren. Es ist diese Überaktivität unseres Geistes, die wir vermindern, »zerstrahlen« und in ihre Grenzen weisen sollten. *Citta* im gegenwärtigen Moment zu vereinen, in der gegenwärtigen Erfahrung, in das Hier und Jetzt, ohne ein Plus an geistiger Aktivität, das ist der Zustand des *citta vr̥tti nirodhaḥ*. Wiedervereinigung ist also nicht Aufspaltung, Teilung und Vernichtung, sondern Einheit. Und das ist genau das, was Yoga bedeutet, Einheit.

Literatur

Patañjali: Das Yogasutra, Einführung, Übersetzung und Erläuterung von R. Sriram, Theseus-Verlag Berlin 2006

Taimni, I.K.: Die Wissenschaft des Yoga, Aquamarin Verlag, Grafting 2. Aufl. 2006