



## ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL VII

# Patañjali als Wegweiser

Nachdem ich nun genau ein Jahr regelmäßig für das Deutsche Yoga-Forum Artikel schreibe (und noch weitere plane), möchte ich zum »Jahrestag« einmal kurz innehalten und einige grundsätzliche Gedanken äußern über das Eigentliche im Yoga. Über das, was mich zum Schreiben dieser Artikel motiviert.

Text: Dr. Rahimo Täube

Es ist die spirituelle Essenz des Yoga, die mich ergriffen hat: Das Einfach-dasein, das Nur-Betrachter-sein. Das, was in Patañjalis Yoga-Sutra *ātman*, *purusha*, *samādhi* oder *viveka* genannt wird. Es sind die Segnungen dieser Bewusstheit, die mich erfüllen und seit Jahrzehnten mein Leben begleiten – gerade auch im Alltag. Somit habe ich eine Vision vom Yoga im Alltag, die mir als Maßstab dient. Und mein Anliegen ist es, gangbare Wege zu erkunden und zu beschreiben, wie wir den Yoga noch wirksamer von der Matte in unser alltägliches Tun bringen können. Für diesen Transfer sind die vielen kunstfertigen und ausgefeilten *āsana* bekanntlich nicht geeignet. Deshalb gebe ich immer wieder neue Anstöße, die eigene Yoga-Praxis zu überdenken und eventuell zu verändern.

### Neue Schwerpunkte im Yoga-Kurs

Denn ich meine, wenn der Yoga auch im Alltag Fuß fassen soll, dann müssten in den Kursen neue Akzente

gesetzt und neue didaktische Schwerpunkte gebildet werden. Deshalb habe ich in den bisherigen Artikeln angeregt, neue Lernziele anzustreben: Wir können das natürliche, tiefe, erfüllende und bewusste Atmen wieder erlernen und es zur Gewohnheit werden lassen – auch in sozialen Interaktionen. Wir können es mit unseren alltäglichen Bewegungen verbinden und ein atembetontes, alltagstaugliches Bewegungsverhalten einüben: zum Beispiel Sich-bücken mit Ausatmen, Sich-aufrichten mit Einatmen – oder beim Laufen: drei Schritte ausatmen, drei Schritte einatmen (Hefte 05 und 06/2017). Um das einzuüben, brauchen die Übenden allerdings mehr Muße, mehr Raum für besinnliches und beseeltes, eigenständiges Tun – im Rahmen des gemeinsamen Übens (Heft 01/2018). Sie brauchen mehr Zeit zum Fühler-einziehen, zum wirklichen Zu-sich-kommen und zum Bei-sich-bleiben. Das bedeutet: Längere Phasen von In-Ruhe-gelassen-werden, um nicht nur der Lehrerstimme, sondern

auch der eigenen inneren Stimme folgen zu können (Heft 02/2018). Die Übenden brauchen Phasen und Gelegenheiten für ein eigenständiges Üben, das sie dazu befähigt und darauf vorbereitet, auch im Alltag eigenständig zu werden und den eigenen Impulsen zu folgen: Öfter mal innehalten, tief durchatmen und durch kleine Übungen wieder mit sich in Kontakt kommen.

### Neue Wege zum traditionellen Ziel

Der Yoga enthält ein ungeheures Potential, das wir im Westen bisher nur zu einem Bruchteil angezapft haben. Wir können und sollten es noch viel gründlicher ausschöpfen. 2016 wurde der Yoga von der UNESCO zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt, weil er die indische Kultur wesentlich geprägt hat. Für uns Yoga-Leute bedeutet das, dass auch wir zu den Erben gehören. Um es mal pathetisch zu sagen: Uns wurde ein wertvolles kulturelles Erbe anvertraut, und mit solch einem hohen Gut haben wir sorgsam umzugehen. Was mich betrifft, so erlebe ich das wie einen Auftrag: Denn ich befasse mich seit fast 50 Jahren intensiv mit der Geschichte, den heiligen Schriften und der spirituellen Essenz des indischen Yoga – also mit der ganzen reichhaltigen Tradition. Und seit ebenso langer Zeit erfahre ich mit einer gewissen Wehmut, dass von dieser ungeheuren Fülle auf den westlichen Yoga-Matten nur sehr wenig ankommt – und im Alltag noch weniger. Und dass das nicht der Yoga-Szene und ihren AkteurInnen anzulasten ist, sondern unserer ökonomisierten Lebenswelt, die anscheinend nur das Wenige zulässt. Seitdem ich dieses ernüchternde Missverhältnis kenne, spornt es mich an, neue praktikable Wege zu zeigen, wie wir zum traditionellen, eigentlichen Ziel des Yoga gelangen können, zum Einfach-dasein – ohne Denken und Tun, ohne Müssen und Wollen. Zu dem, was Patañjali ātman, puruṣa oder samādhi nennt.

### Unsere spirituellen Vorerfahrungen

Das sind gewichtige, bedeutungsschwere Sanskrit-Worte, die uns Respekt einflößen können. Vor allem dann, wenn sie mit dem emotional aufgeladenen Wort »Erleuchtung« und Ähnlichem übersetzt werden. Aber wir sollten uns davon nicht beirren lassen und nicht ehrfürchtig erstarren. Sondern uns selbstbewusst erinnern an unsere eigenen, wenn auch nur ansatzweisen, spirituellen Vorerfahrungen. Denn die meisten von uns haben das, was Patañjali da beschreibt, in guten Momenten auch schon einmal erlebt: einen gedankenfreien, stillen Geist. Oder in der heute üblichen Sprache: einen freien Kopf. Viele kennen diesen Zustand und sehnen sich danach, den Kopf

mal wieder frei zu kriegen, möglichst auch im Yoga. Und bei guter Anleitung gelingt es meist auch. Das stelle ich immer wieder fest, wenn ich eine meditative Übung anleite: Beispielsweise pendeln wir mit dem »Atem-Fahrstuhl« zwischen Beckenboden und Nasenwurzel (Heft 06/2017). Stetig geht es auf und ab durch die »inneren Stockwerke«, wobei wir uns mit prāna derart füllen, dass die Gedanken zurückweichen. Anschließend frage ich: Wieviel von dem Gesagten hast Du erlebt und gefühlt? Beim Antworten mittels der Händeskala breiten viele die Arme weit aus, was heißen soll: »Ja, das meiste davon hab ich so erlebt, mein Kopf wurde ziemlich frei«.

### An spirituelle Vorerfahrungen anknüpfen

An dieses eigentliche Ziel des Yoga muss immer wieder erinnert werden. Denn dieses Eigentliche ist in Gefahr, in einem Meer von gut gemeinter Yoga-Betriebsamkeit und Āsana-Begeisterung unterzugehen. Dabei ist dieses Ziel doch heute für viele schon zum Greifen nahe. Viele haben von der Ruhe im Kopf schon gekostet und kennen sie – vom Joggen, vom Tanzen, vom Musik-hören, von beschaulichen und seligen Momenten – allein oder zu zweit. Viele einigermäßen bewusst lebende Menschen haben heute ein Bewusstsein davon, dass ihr Kopf zu voll und zu unruhig ist, und dass sie ihn dringend mal wieder leeren sollten. Diese spirituellen Sehnsüchte zeigen sich heute nicht nur in gelehrten Gesprächen über ātman und brahman, sondern auch im lockeren alltäglichen Sprachgebrauch: »Mein armer Kopf ist gerade so voll ... ich kann nichts mehr aufnehmen ... ich muss erst mal runterkommen ... erstmal abschalten ... erst mal ankommen... muss mal wieder mein Hirn auslüften ... möchte einfach mal wieder Löcher in die Luft starren ... nur doof rumsitzen ... ich will mich wieder spüren.«

### Patañjali und das Eigentliche im Yoga

Auch wenn über solche spirituellen Momente flapsig und salopp gesprochen wird – und nicht gerade »heilig«, so sollten wir sie doch nicht unterschätzen. Denn, wenn wir solche scheinbar banalen Erfahrungen ernst nehmen, dann dienen sie uns als Brücke zu Patañjalis Lehre. Ihren Kern möchte ich hier vorstellen – aus neuer Sicht. Dabei werde ich den Meister von den unerreichbaren Höhen, in denen er vielfach angesiedelt wird, herunterholen – in unseren Erfahrungshorizont. Ich knüpfe an die geschilderten Vorerfahrungen an, um seine Sutras nachvollziehbarer und fühlbarer werden zu lassen. So benutze ich bei meiner Übersetzung auch Begriffe, die für manche vielleicht gewöhnungsbedürftig sind. Yoga bedeutet:

**Du lässt die Denkerei – vrittis –  
in Deinem Kopf – citta –  
(mal) zur Ruhe kommen. (I/2)  
Dann erscheint –  
(zwischen den Gedanken) –  
das wahrnehmende Selbst/  
der reine Betrachter  
in seiner ureigenen, natür-  
lichen Gestalt. (I/3)**

### Den inneren Beobachter entdecken

Gleich zu Beginn erfahren wir das, was für Patañjali das Eigentliche am Yoga ausmacht: Das Entdecken des inneren Beobachters. Er wird zur wichtigsten inneren Instanz, zu einer inneren Figur, die auf dem Yoga-Weg ständig präsent sein sollte. Denn unser wahrnehmendes Selbst ist ja die Grundlage all unserer Selbstwahrnehmung – also eigentlich eine Selbstverständlichkeit. So wird es hier auch vorgestellt – und nicht weiter erklärt. So, als wären – im indischen Kulturkreis – alle mit dieser Idee des Selbst vertraut.

Auch im Westen gehört diese Idee, genau besehen, zum vertrauten Kulturgut. Die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, zur Einsicht und zur Selbsterkenntnis wird von uns alltäglich erwartet – nicht nur im yogischen und psychotherapeutischen Kontext. Erwartet wird von uns mündigen Bürgern die Fähigkeit, als nüchternen Zeugen aufzutreten, als neutraler Beobachter, als unvoreingenommener reiner Betrachter, der seine Vorurteile abbaut. Dass wir aufgeklärten Bürger diese Fähigkeit zur geistigen Klarheit aufbringen, das ist auch im westlichen Alltag immer schon vorausgesetzt. Aber wer hat schon so viel Bewusstheit? Wie kann man sie erlangen? – Ich meine, Patañjali gibt hier hilfreiche Antworten:

**Der Weg zur Befreiung erfordert:  
Sei Dir ständig des Unterschieds – viveka – bewusst:  
Ist Dein Geist gerade rege  
– oder still? (II/26)  
So kommst Du zu einer Bewusstheit,  
die sich auf die sieben Stufen  
(des achtstufigen Yoga-Weges)  
auswirkt. (II/27)**

### Die Bewusstheit hat Vorrang

Die Bewusstheit steht also nicht als großes Ziel in weiter Ferne, sondern sie soll uns auf allen Stufen des Weges begleiten. Von Anfang an wird vom Üben erwartet, dass er/sie sich selbst beobachtet und genau unterscheidet, ob sein/ihr Geist gerade rege ist

oder still. Denn der Geist ist immer am Pendeln zwischen den beiden Polen – Regung und Stille, Denken und Nicht-Denken. Diese Unterscheidung – viveka – wird im Yoga-Sutra zu einem der Zentralbegriffe und zieht sich durch das ganze Werk. Selbstwahrnehmung ist ständig gefordert.

Wenn wir diese Sutras ernst nehmen, dann hat das enorme Folgen für unsere Yoga-Praxis. Dann stehen Bewusstheit und Selbstwahrnehmung im Zentrum unseres ganzen yogischen Tuns. Die Aufgabe der Lehrenden wäre es dann, einen geschützten meditativen Rahmen zu schaffen, ein Energiefeld und eine Atmosphäre, wo der Spür- und Fühlyoga Priorität hat gegenüber dem Leistungs- und Vorzeigeyoga. Wo wir nicht vorrangig darauf fixiert sind, die Übungen zu perfektionieren, sondern Mühe haben, unsere inneren Regungen wahrzunehmen – Atmen und Pulsieren, Empfindungen und Gefühle. Denn auch die besten Körper-Techniken sind nur in dem Maße seelisch-geistig wirksam, in dem sie von Bewusstheit begleitet sind. Der Glaube an die Technik an sich ist heute zwar zeitgemäß, aber sicher nicht yoga-gemäß.

### Sich versenken in das Üben

Ein yoga-gemäßer Umgang mit den Übungen ist eher das Sich-versenken – samyama. Dieses Wort führt Patañjali ein, nachdem er alle acht Yoga-Stufen beschrieben hat. Es fasst die Stufen 6 bis 8 zusammen – zu einer ganz eigenen Stufe:

**Die Verbindung dieser drei Stufen –  
das heißt: Sich-versenken  
– samyama. (III/4)**

Man/frau soll also gleichzeitig auf allen drei Stufen stehen:

6. Konzentration – dhāranā
7. Meditation – dhyāna
8. Einfach-dasein – samādhi.

Das klingt höchst anspruchsvoll und schier unerreichbar. Es dürfte manchen LeserInnen wieder großen Respekt einflößen: »Das schaff ich nie!« – Deshalb ist es mein Anliegen, auch hier an Vertrautes anzuknüpfen: Den Zustand des Sich-Versenkens – samyama – kennen wir alle – von unbeschwerten Momenten unserer Kindheit. Da waren wir so hingebungsvoll in ein Spiel versunken und so mit dem Tun im Einklang, dass wir Zeit und Umgebung vergessen konnten. Diese positive Erfahrung ging uns dann weitgehend verloren – und im Yoga versuchen wir nun, sie uns wieder zurück zu holen. Das kann aber vermutlich nur



© erp/bpa

funktionieren, wenn wir an die Kindheitserfahrungen anknüpfen und sie wiederbeleben. Das geschieht beispielsweise, wenn wir basteln oder werkeln, malen oder musizieren. Wenn wir beschaulich und besinnlich in ein überschaubares Tun oder Geschehen vertieft sind. Wenn diese Versenkungs-Erfahrung in uns noch lebendig ist, dann sollten wir sie auch nutzen – und den Yoga als ein Sich-in-sich-versenken praktizieren. Dann kommen wir dem Kern des Yoga näher.

**Dich versenken – das solltest Du in allen Lebensbereichen/auf allen Yoga-Stufen praktizieren. (III/6) Diese letzten drei Stufen bilden – gegenüber den vorhergehenden fünf Stufen – den eigentlichen Kern des Yoga. (III/7)**

### Der Kern des Yoga

Das Sich-versenken, der Kern des Yoga, ist auf allen Stufen angesagt. Der achtstufige Weg ist also keinesfalls schematisch und linear zu verstehen – als ein »Immer höher«. Sondern eher als ein ständiges Fließen – die Stufen hinauf und wieder hinunter. Ein einziges āsana zum Beispiel kann Dich schon auf eine höhere/tiefere Stufe führen, wo Dich ein Hauch von mehr Bewusstheit umweht. Dann gehst Du mit mehr Bewusstheit in das nächste āsana und so weiter. So entsteht ein positiver Zirkel, der von den Lehrenden unterstützt werden sollte.

Das Ziel ist also nicht, die höchste Stufe – samadhi – zu erreichen, und in der himmlischen Harmonie der

Non-Dualität zu verweilen (wie im Advaita/Vedānta). Patañjali meint vielmehr, wir sollten wieder heruntersteigen – auf die irdische Ebene der Dualität. Und uns da in unsere differenzierte und konfliktreiche Innenwelt versenken, denn da gibt es unendlich viel zu bearbeiten. In etwa 50 seiner 195 Sutras nennt er Bereiche, in die wir uns versenken sollten. Einen davon möchte ich herausgreifen:

**Versenke Dich in die schildkrötenförmige Höhlung – unter dem Brustbein. Das bringt innere Stabilität. (III/31)**

Diese Höhlung liegt auf der Höhe des Zwerchfells und markiert den Übergang vom Bauchraum zum Brustraum – von der Bauchatmung zur Brustatmung. Je offener und durchlässiger dieser Übergang ist, desto leichter fällt es uns, voll durchzuatmen, also Bauch- und Brustatmung zu verbinden (Heft 06/2017). Diese Höhlung in der Mitte des Rumpfes ist also eine Schlüsselstelle. Wenn wir uns in sie versenken, dann unterstützen wir das verbindende, volle Atmen. Es verbindet unsere inneren Teile so, dass wir uns eher als ein Ganzes wahrnehmen. Dieses Gefühl von Ganzheit, dieses Selbstgefühl – das ist es wohl, was uns die »innere Stabilität« bringt.

Patañjalis Übungsanregung können wir mit vielen schon bekannten Yoga-Techniken kombinieren. Beliebt ist bei vielen das einfache, atembetonte, trancheartige Pendeln zwischen Vorbeuge und Rückbeuge. Dabei liegt der Fokus nicht auf der Technik, sondern auf dem Zweck, dem sie dient, der vertieften Selbstwahrnehmung. So kann uns Patañjali zum Wegweiser werden.



DR. RAHIMO TÄUBE

Jahrgang 1942, ehemaliger Lehrer, seit 1970 Yogalehrer, Körper-Psychotherapeut (HP), Indologe, sieben Indienreisen, erste Ehe mit einer Inderin, ein Sohn, drei Enkel, 1978 Promotion über Yoga: »Innere Erfahrung und Gesellschaft«. Zusammen mit seiner zweiten Frau, Brigid, betreibt er seit 1987 ein »Zentrum für Yoga, Therapie und matriachale Heilkunst«, einen kleinen »Waldashram« in Nordhessen. Gemeinsam entwickelten sie einen kreativen, psychotherapeutisch ausgerichteten Yoga. Dazu erschien 2015 ihr Buch »Drachenyoga«.

www.blicki.de, brigrah.taeube@gmx.de