

INHALT

Vorwort	7
Die Veden	9
Brāhmanas und Āranyakas	21
Die Upanishaden	24
Das Rāmāyana	35
Das Mahābhārata	43
Die Bhagavad Gītā	53
Die Purānas	58
Die Tantras	65
Die philosophische Literatur	72
Die Sāṅkhyakārikā des Īshvarakrishna	74
Das Yogasūtra des Patañjali	79
Shankara und der Advaita Vedānta	87
Rāmānujas Vishishtādvaita	92
Die Hathapradīpikā des Svātmarāma	95
Āyurveda - Die Caraka-Samhitā	102
Die Sanskrit-Sprache	110
Literatur	113
Glossar	120
Register	126



VORWORT

Seit der Mitte des 20. Jahrhunderts besteht im Westen ein wachsendes Interesse an indischer Literatur und Spiritualität. Texte wie die Bhagavad Gita wurden in zahlreichen Übersetzungen veröffentlicht, und das Mahābhārata wurde durch eine aufwendige Theater-Inszenierung weltweit bekannt.

Die besonderen Qualitäten der Sanskrit-Sprache haben wir bereits in unserem Titel *Erlebnis: Sanskrit-Sprache* ausführlich abgehandelt. Im vorliegenden Werk sollen die wichtigsten heiligen Schriften der altindischen Sprache vorgestellt werden, wobei auch philosophische Texte mit spiritueller Thematik einbezogen sind. All diese Texte haben gemeinsam, dass sie den Menschen eine Botschaft für ihre Selbst-Findung und Selbst-Verwirklichung bieten.

Dabei wird ein sehr weites Spektrum erfasst, das vom nüchtern-analytischen Erkenntnisweg des Sāṅkhya bis zur leidenschaftlichen Gottesverehrung der viśṇuitischen Purānas reicht. Einige Schriften wie das Yogasūtra und die Hatha Pradīpikā wurden besonders ausführlich dargestellt, um dem Interesse der vielen Yoga-Anhänger unter unseren Lesern zu entsprechen.

Zu fast allen Themen liegt eine umfassende Sekundärliteratur in deutscher Sprache vor, die von interessierten Lesern zur Vertiefung des Studiums herangezogen werden kann. Entsprechende Hinweise finden sich in einigen Fußnoten wie auch im Literaturteil.

Der Zweck dieser Studie war nicht so sehr eine detaillierte Abhandlung als vielmehr eine generelle Einführung, die einen guten Einblick und Überblick verschafft. Wir hoffen zudem, dass das sorgfältig erstellte Register das Buch zu einem nützlichen Nachschlagewerk macht. Mit seiner Hilfe kann die die Bedeutung von Sanskrit-Wörtern erschlossen werden, die in der Regel bei der ersten Erwäh-

nung erklärt werden. Das Glossar erläutert zusätzlich einige häufig vorkommende Wörter (sowie Eigennamen), deren Kenntnis generell hilfreich ist bei der Lektüre indischer spiritueller Literatur.

Wilfried Huchzermeyer

Die Veden

Das Wort „Veda“ hat für viele Inder bis heute einen magischen Klang. Es ist das *Urwissen* aus unvordenklicher Zeit, offenbart und mitgeteilt von den Rishis oder Sehern. Sie empfingen die heiligen Worte in ihrer inneren Schau und brachten sie in inspirierten Hymnen zum Ausdruck. Jahrtausendlang wurden die Texte dann mithilfe einer perfekten Gedächtnistechnik überwiegend mündlich von Generation zu Generation weitergegeben und erst ab dem 19. Jahrhundert durch den Buchdruck dauerhaft schriftlich fixiert.

Freilich ging im Laufe der Zeit der Schlüssel zum Verständnis verloren, und auch die Übersetzungen waren nicht immer hilfreich. Nur unzulänglich vermittelten sie den hohen spirituellen Wert dieser heiligen Schrift. Manche westliche Gelehrte vermochten gar bei der ersten Lektüre nicht mehr zu entdecken als schlichte Äußerungen eines Nomadenvolkes mit vereinzelt beachtlichen Passagen.

Doch diese unaufgeschlossene Sichtweise sollte sich im Verlaufe eines gründlicheren Studiums wandeln. So schrieb der Indologe Herman Lommel über den Rigveda: „Er ist aber nicht nur das große, reichgeschmückte Eingangstor zu dem gewaltigen Tempel indischer Religionen; durch den Reichtum seiner Bezeugungen ist er ein für die Religionsgeschichte der Menschheit überhaupt lehrreiches Beispiel einer kraftvollen frühen Stufe.“¹ Und Helmuth v. Glasenapp erklärte in seiner Literaturgeschichte, dass die geschickte Benutzung des Metrums zum Hervorbringen von Stimmungen, die treffenden Vergleiche, die lebendige Art der Schilderung und starke Phantasie „einzelnen Hymnen [des Rigveda] einen Ehrenplatz in der Geschichte der Dichtkunst aller Zeiten sichern.“²

Die westliche Indologie glaubt, dass sich die vedische Kultur im Anschluss an eine „arische Einwanderung“ ca. 1500 v. Chr. ent-

¹ *Gedichte des Rig-Veda* (München 1955), S. 14

² *Die Literaturen Indiens* (Stuttgart 1961), S. 53

wickelte. Allerdings weiß die indische Tradition nichts von einer solchen Einwanderung, und es gibt auch keine substantiellen Beweise dafür, eigentlich nur unsichere Vermutungen und Schlussfolgerungen, die zum indologischen Standard wurden, weil eine große Mehrheit von Wissenschaftlern sie als glaubhaft akzeptierte.

Einige indische und westliche Gelehrte und insbesondere Yogis wiesen diese Hypothese dagegen entschieden zurück. Sie führen Belege dafür an, dass die vedische Zivilisation bereits ca. 3000 v. Chr. existierte. Dabei werden Argumente aus der Astronomie, Philologie ebenso wie Archäologie ins Feld geführt, und es ist zu diesem Thema eine sehr umfangreiche Literatur entstanden. Vor allem jüngere Forschungen zum Fluss Sarasvatī stützen die These einer zeitlich viel älteren vedischen Zivilisation. Obwohl dieser Fluss ohne Frage bereits ca. 2000 v. Chr. austrocknete, wird er in Rigveda II.41.16 besungen als „beste Mutter, bester aller Flüsse, beste der Göttinnen.“ Warum aber sollten die vedischen Inder, wenn sie mutmaßlich erst viele Jahrhunderte später lebten, diesen längst versiegten Fluss so enthusiastisch besingen?³

Aber noch wichtiger als die Datierung des Veda ist für uns sein richtiges Verständnis. Der Integrallyogi Sri Aurobindo glaubte, dass die vedischen Seher ihre Erkenntnisse in eine bestimmte Sprache kleideten, die sich uns nur erschließt, wenn wir die verborgene Bedeutung der Worte begreifen. In Rigveda IV.3.16 finden wir den Beleg für Sri Aurobindos Sichtweise:

„All dies sind geheime Worte, die ich [der Rishi Vāmadeva] dir, der du das Wissen hast, mitgeteilt habe, o Agni, o Verfüger, Worte der Anleitung, Worte des Seher-Wissens, *die ihren Sinn dem Seher verraten*. Ich habe sie ausgesprochen und in meinen Worten und Gedanken beleuchtet.“

Vielleicht hilft uns der folgende Vergleich zu verstehen, worum es hier geht: Wenn ein Gelehrter ohne jede Kenntnis von Tantra oder Esoterik in einem Text von einer „Cakra-Meditation“ liest, so würde er von der Grundbedeutung *cakra* - Rad, Kreis ausgehen und vermu-

³ Ausführlich wird dieses Argument in dem Buch *Erlebnis Bhagavad Gita*, S. 24-25, dargelegt. Siehe auch den ausgezeichneten Artikel von David Frawley in *Yoga aktuell*, 3/2000, S. 52-55.

ten, es handele sich um eine Meditation, bei der die Meditierenden im Kreis sitzen. Ein anderer Gelehrter, der mehr intuitiv an den Text herangeht, wird erklären, es handele sich wohl um eine Meditation, bei der die Gedanken wie in einem Kreis gesammelt werden, womit er der wahren Bedeutung schon viel näher kommt. Aber der eigentliche Sinn würde sich ihm nur vollständig erschließen, wenn er die Energiezentren im feinstofflichen Körper selbst schaut und erfährt.

Als Sri Aurobindo sich zu Beginn des 20. Jhs. intensiv mit der Götterwelt des Rigveda beschäftigte und viele Hymnen übersetzte, fand er den Schlüssel zu ihrem spirituellen Verständnis. Es wurde ihm deutlich, dass die Götter und ihre Funktionen als Chiffren verwandt wurden, um bestimmte innere Erfahrungen auszudrücken. Die Sprache der Rishis war bewusst verschlüsselt, um den Nicht-Eingeweihten den Zugang zu ihrem geistigen Wissen zu verschließen und dadurch Missbrauch zu vermeiden. Es sei daran erinnert, dass viele geheime Yoga-Techniken und esoterische Praktiken erst im Laufe des 20. Jhs. enthüllt wurden.

Sri Aurobindo erläuterte seine symbolische Deutung anhand zahlloser Textbeispiele in seinem Werk *Das Geheimnis des Veda*. Diese Deutung werde ich im folgenden zugrundelegen, doch gleichzeitig werden auch die äußeren Aspekte des Wesens und Wirkens der Götter erörtert.

Das vedische Pantheon

Gemäß dem Rigveda gibt es insgesamt 33 Götter und Göttinnen, davon je 11 im Himmel, auf der Erde und im Wasser. Einige gemeinsame Merkmale sind, dass sie in leuchtenden Wagen fahren, keinen Schlaf benötigen und „Soma“ trinken.

Individuelle Charakterzüge existieren, sind aber relativ wenig ausgeprägt. Jeder Gott erfüllt - mit fließenden Übergängen - bestimmte Aufgaben. *Parjanya* z.B. ist der Regen als solcher, der inmitten von Blitz und Donner die Pflanzen mit seinen Wasserströmen nährt, während die *Maruts* die Regenbringer sind, die die Wolken „melken“. Auch *Soma* wird in Verbindung mit dem Regen gesehen, weil er in ihm die Fruchtbarkeit bewirkt und alles Leben vitalisie-

rend durchströmt.

Hinter der Vielfalt der Götterwelt steht Das Eine, *tad ekam*, das letztliche Ziel der Seher auf ihrem inneren Pfad. So sagt der Rishi Dīrghatamas: „Indra, Mitra, Varuna, Agni, so nennen sie ihn... *Das Eine Seiende benennen die Weisen auf vielfältige Weise.*“ (RV. 1.164.46)

Im folgenden werde ich fünf bedeutende Götter und Göttinnen und ihre Funktionen vorstellen: Indra, Soma, Agni, Ushā und Sarasvatī. Die Übersetzungen der jeweiligen Rigveda-Zitate erfolgten auf der Grundlage von Sri Aurobindos freien englischen Übertragungen. Da zahlreiche Wörter des vedischen Sanskrit mannigfache Bedeutungen haben können, werden sie je nach Verständnis des Interpreten verschieden wiedergegeben.

Indra und der Soma-Wein

„Komm, Indra, zu unseren Soma-Gaben. Trinke, Soma-Trinker, vom Soma-Wein. Der Rausch deiner Verzückung schenkt fürwahr das Licht.“ (RV. 1.4.2)

Indra ist zusammen mit Agni die wichtigste Gottheit im Rigveda. Der Götterkönig wird beschrieben als imposante Gestalt mit bullenhaften Armen und großen Händen sowie einem herabwallenden Bart. Schon von Geburt an, so heißt es in den Hymnen, hat er den Soma-Wein getrunken. Er ist mächtig und mutig, bisweilen auch wütend oder ungestüm. Als vortrefflicher Wagenlenker zieht er mit der Wurfkeule, dem Vajra, gegen die feindlichen Mächte in den Kampf und erwirbt dabei reichlich Beute an „Kühen“ und „Rossen“.

Seine Gegner sind die Dasyus, nach Auffassung vieler Indologen „die dunklen, nicht-arischen⁴ Vorbewohner Indiens“. Tatsächlich sind die Dasyus die Kräfte der Unwissenheit und Dunkelheit, die das Licht und die Wahrheit hassen. Zu ihnen gehören die Panis, die den Sehern insbesondere „Kühe“ vorenthalten, und die Vritras, die

⁴ Abgeleitet von Skrt. *ārya*, was einen noblen Charakter bezeichnete und mit einem bestimmten Volk oder einer Rasse nichts zu tun hatte, aufgrund einiger Missverständnisse und Fehlinterpretationen jedoch zu dieser Bedeutung gelangte.

Die Upanischaden

Die Fähigkeit, über sich selbst, den Kosmos und das Dasein zu kontemplieren, ist ein entscheidendes Merkmal des Menschen, der sich seiner tieferen Bestimmung bewusst wird. „Wer bin ich, wofür lebe ich, welches ist meine Beziehung zu anderen und zum Universum, welches ist die letzte Wahrheit hinter den Erscheinungen?“ - dies sind Fragen, mit denen sich die Seher der Upanischaden schon vor einigen Tausend Jahren beschäftigten.

Die Rishis jener Zeit waren Weise im höchsten Sinne des Wortes und wandten sich ihren Themen in echter existentieller Berührtheit zu. Wir mögen manche ihrer Aussagen „Spekulation“ nennen, aber tatsächlich geben sie zumeist ihre mystische Schau wieder, etwas, was sie sich nicht in mühevollen Gedankenschritten erarbeiteten, sondern vor ihrem inneren Auge sahen. Mystiker aller Zeiten und Kontinente hatten solche Erfahrungen, die ihnen z.B. die materielle Welt als etwas Göttliches offenbarten oder das überwältigende Gefühl der Einheit mit allen Wesen vermittelten.

sarvam khalvidam brahma - „wahrlich, alles ist Brahman“, so lautet die Grunderkenntnis der Chāndogya-Upanishad¹². Diese ganze Schöpfung mit ihren unzähligen Manifestationen und ihrem endlosen Werden ist das höchste göttliche Wesen. Aber auch ich selbst bin Es, sagten die Seher, *aham brahmāsmi*.¹³ So wie der Tropfen eins ist mit dem Meer, so ist die Einzelseele, Ātman, eins mit dem unendlichen Brahman.

tat tvam asi, „Das bist du“, erklärt wiederum die Chāndogya-Upanishad¹⁴ und bringt dieselbe Wahrheit aus einer anderen Perspektive zum Ausdruck. Es ist das Eine ohne ein Zweites, *ekam a-*

¹² III.14.1. *upa-ni-shad* bedeutet wörtlich: „sich hinsetzen zum“ (Lehrer, um seine Lehre zu empfangen).

¹³ Brihadāranyaka-Upanishad I.4.10

¹⁴ VI.8.7

*dvitīyam*¹⁵. Nur schwer können Worte es erfassen oder beschreiben, weshalb die Seher bisweilen nur wiederholen, *neti, neti (na iti)*: es ist nicht dies, nicht jenes, es ist unsagbar und unfassbar.

Doch immer wieder tasten die Autoren der Upanischaden sich mithilfe der klangvollen und ausdrucksstarken Sanskrit-Sprache an dieses Unsagbare heran und haben der Nachwelt in ihren Schriften unsterbliche Werke hinterlassen. Beginnen wir mit den ältesten Upanischaden:

I. *Bṛihadāraṇyaka-, Chāndogya, Taittirīya-, Aitareya-, Kaushītaki- und Kena-Upanishad*

Mit Ausnahme der Kena-Upanishad, die einen Übergang zu den jüngeren Schriften bildet, sind all diese Texte nur in Prosa verfasst und weisen sowohl inhaltlich als auch sprachlich eine gewisse Nähe zu den Brāhmanas auf, obgleich sie stets auch über deren Ebene hinausgehen. So werden Opfer und Ritual zwar weiterhin im Blick behalten, gelten nun aber als niederes Wissen, das auf die eigentliche, höhere Erkenntnis vorbereitet.

Die *Bṛihadāraṇyaka* ist vor allem wegen der Belehrung bekannt, welche Yājñavalkya, einer der berühmtesten Weisen jener Zeit, seiner Gattin Maitreyī über das Selbst und dessen Identität mit dem Brahman erteilt. Sehr imposant ist auch das Bild, mit dem die Upanishad eröffnet - der ganze Kosmos wird in Gestalt eines gewaltigen Opferrosses visualisiert:

„Die Morgendämmerung ist der Kopf des Opferrosses, die Sonne seine Augen, der Wind sein Atem, das Feuer Vaishvānara sein offenes Maul, und das Jahr sein Körper.“

Dieses Bild wird dann noch detailliert weitergeführt, und im zweiten Vers heißt es, dass dieses Ross Götter und Dämonen, Halbgötter und Menschen trage, und „das Meer (das höchste Selbst) ist sein Anverwandter, sein Geburtsort.“

¹⁵ Chāndogya-Upanishad VI.2.1

Wir brauchen viel Einfühlung, um diese ungewohnten Bilder aufzunehmen, und auch Kenntnisse des Sanskrit, da Wörter wie *ashva*, Pferd, bewusst mit subtilen Anklängen eingesetzt werden, um bestimmte Bedeutungen zu suggerieren. In der Sanskrit-Wurzel *ash* steckt z.B. die Bedeutung „sich erstrecken, besitzen“, ebenso wie „Kraft“ und „Geschwindigkeit“. Es ist ein dynamisches Bild mit kühner Symbolik, deren Bedeutung Sri Aurobindo in einem Kommentar überzeugend entschlüsselt hat.¹⁶

In Kapitel IV.1-7 macht die Brihadāranyaka signifikante Aussagen zum Thema Karma und Reinkarnation. Im folgenden einige Auszüge:

„Ein Mensch guter Taten wird gut, ein Mensch schlechter Taten wird schlecht. Durch reine Handlungen wird er rein, durch unreine wird er unrein.“

„Der Mensch handelt gemäß den Wünschen, denen er anhängt. Nach dem Tode geht er in die nächste Welt ein und trägt die subtilen Impressionen seiner Handlungen mit sich. Nachdem er die Früchte seiner vergangenen Taten geerntet hat, kehrt er wieder in diese Welt des Tuns zurück. So unterliegt der Mensch, der Wünsche hat, weiter der Wiedergeburt.“

„Doch jener, in dem das Begehren erlischt, wird nicht wiedergeboren. Nach dem Tode... begehrt er nur das Selbst und geht in die jenseitige Welt. Indem er Brahman erkennt, wird er zu Brahman.“

Die *Chāndogya* enthält viele bekannte Mantras und Grundlehren des Vedānta, von denen die wichtigsten, wie das *tat tvam asi*, bereits erwähnt wurden. Berühmt ist das Gespräch des Weisen Uddālaka Aruni mit seinem Sohn Shvetaketu über die All-Einheit, in dem die Lehre eines ganz vom Absoluten erfüllten Kosmos verkündet wird. Die *Taittirīya* erläutert in drei Abschnitten die spirituellen Grundlagen der Phonetik, den Weg zur Selbsterkenntnis und die Erkenntnis des Brahman. Auch sie enthält viele eindrucksvolle symbolische Bilder und Gleichnisse.

¹⁶ The Upanishads (Pondicherry 1972), S. 399-411

Das Mahābhārata

„Das Mahābhārata ist - obwohl weder das größte noch kostbarste Meisterwerk der säkularen Literatur Indiens - gleichzeitig doch sein bedeutendstes und wichtigstes dichterisches Korpus. Als solches muss es im Mittelpunkt der Geschichte der Sanskrit-Literatur... stehen.“

Sri Aurobindo³²

Das Mahābhārata ist eine der eindrucksvollsten Schöpfungen des indischen Geistes. In seiner umfassenden Größe und immensen Anzahl von Themen ist es ohne Parallele. Das breite Spektrum des Wissens, das hier ausgebreitet wird im Bereich von Geschichte, Recht, Yoga, Spiritualität, Philosophie und Psychologie legt die Vermutung nahe, dass nicht ein einzelner - wie auch immer begabter - Autor am Werk gewesen sein kann. Viele Sanskrit-Gelehrte stimmen in der Auffassung überein, dass das Mahābhārata ursprünglich ein Text von nur ungefähr 24 000 Versen war und dass dieser Kern des Heldengedichts dann im Laufe der Zeit von einer Reihe sekundärer Dichter und Barden erweitert wurde.

Man muss in diesem Zusammenhang daran denken, dass die Überlieferung in Indien vor allem mündlich erfolgte, die Texte wurden von reisenden Sängern an Königshöfen, bei Versammlungen in Dörfern und Städten vorgetragen und konnten leicht mit vielfältigem Sagengut angereichert werden. Schließlich erreichte das Epos in einigen Versionen einen Umfang von bis zu 100 000 Versen. Das Bhandarkar Oriental Research Institute in Pune unternahm von 1933 bis 1966 die schwierige Arbeit, aus über hundert Manuskripten den „konstituierten Text“ zu erarbeiten, der zwar nicht den ursprünglichen Nukleus darstellt, aber in Form von 73 900 Versen eine hervorragende Grundlage für alle Mahābhārata-Forschung bildet. Der

³² *Vyāsa and Valmiki*, S. 3

Umfang des Textes übertrifft damit um ein Vielfaches jenen der uns im Westen bekannten Epen wie Ilias oder Odyssee. Als Autor gilt Vyāsa (s.u.), der einer Legende nach dem Gott Ganesha das gesamte Epos diktierte.

Der Inhalt ist in 18 Bücher unterteilt, als Anhang kommt noch das *Harivamsha-Purāna* hinzu, in dem Krishnas Leben beschrieben wird. Das Versmaß ist überwiegend der Shloka, obwohl sich auch andere Metren finden. Nur etwa die Hälfte des gesamten Textes beschäftigt sich mit der Haupthandlung, d.h. der Geschichte der Nachkommen des Königs Bharata, nach dem das Epos benannt ist. Der übrige Teil sind zahllose erzählende und belehrende Episoden, die in die Haupthandlung eingefügt sind, ohne notwendigerweise einen direkten Bezug auf sie zu haben. Einige dieser Geschichten wie jene vom König Nala oder von Sāvitrī und Satyavān gehören zum wertvollsten, was das Epos zu bieten hat.

Im folgenden fassen wir zunächst den Inhalt der Haupthandlung zusammen.

Einst lebte im alten Indien ein König namens Vichitravīrya. Er hatte zwei Frauen, Ambikā und Ambālikā, starb jedoch in jungem Alter kinderlos. Da auch sein Bruder keine Nachkommen hatte, wurde der Halbbruder Vyāsa von seiner Mutter Satyavatī gebeten, im Rahmen einer sogenannten „Leviratsche“ mit Ambikā und Ambālikā zusammenzukommen, um den Fortbestand der Dynastie zu sichern.

Der Yogi-Asket Vyāsa wollte, dass sich die beiden Frauen ein Jahr lang innerlich auf die Begegnung vorbereiteten, doch blieb dafür keine Zeit. Als sich nun Ambikā wider Willen mit ihm vereinigen musste, schloss sie die Augen, weswegen ihr Sohn Dhritarāshtra blind zur Welt kam. Ambālikā wiederum wurde ganz blass bei der nächtlichen Zusammenkunft mit Vyāsa und gebar den bleichen Sohn Pāndu.

Dhritarāshtra und Pāndu wuchsen gemeinsam am Hofe von Hastināpur auf, der Hauptstadt des Kaurava-Reiches, etwa 100 km nordöstlich vom heutigen Delhi. Dhritarāshtra wurde mit Gāndhārī verheiratet, der Prinzessin des Königreiches Gāndhāra am Westufer des Indus. Um das Schicksal ihres Gatten zu teilen, band sie sich ein Tuch um die Augen und trug es ihr Leben lang. Aufgrund einer übernatürlichen Fügung brachte sie hundert Söhne und eine Tochter zur Welt. Als erster wurde Duryodhana geboren,

jedoch begleitet von vielen unheilvollen Zeichen und Phänomenen in der Natur.

Pāndu heiratete Kuntī, die Schwester von Krishnas Vater Vasudeva, sowie die Prinzessin Mādri. Zwar war er aufgrund eines Fluches unfruchtbar, doch konnte Kuntī mithilfe eines Mantras, das ihr einst der Asket Durvāsā geschenkt hatte, einige Götter herbeirufen. Diese schenken ihr die drei Söhne Yudhishthīra, Bhīma und Arjuna, während Mādri mithilfe desselben Mantras die Zwillinge Nakula und Sahadeva zur Welt brachte.

Zunächst wird Pāndu zum König ernannt, weil sein Halbbruder blind ist. Doch er stirbt alsbald, so dass nun Dhritarāshtra die Herrschaft antritt. Pāndus fünf Söhne, die „Pāndavas“, wachsen mit Dhritarāshtras hundert Söhnen, den „Kauravas“ (benannt nach einem Vorfahren namens „Kuru“), am selben Hof auf, und es entstehen große persönliche Rivalitäten zwischen den Cousins. Komplikationen entstehen auch hinsichtlich der Thronfolge, denn Pāndu war zwar der jüngere Bruder, herrschte jedoch aufgrund der Behinderung Dhritarāshtras als erster. Schließlich wird Yudhishthīra von Dhritarāshtra zu seinem Nachfolger ernannt, was Duryodhana und seine Brüder äußerst erzürnt. Die Pāndavas entgehen knapp einem Mordanschlag Duryodhanas und tauchen unter.

Während dieser Zeit gelingt es Arjuna bei einem Wettbewerb im Bogenschießen, die schöne Prinzessin Draupadī, Tochter des mächtigen Königs Drupada, zur Frau zu gewinnen. Anschließend kommt es zu einem Streit und Kampf mit anderen Prinzen. Die Pāndavas, die als Brahmanen verkleidet aufgetreten waren, können sich durchsetzen und werden von Krishna unterstützt, der mit seinen Stammesleuten anwesend ist. Draupadī wird anschließend aufgrund einer bestimmten Begebenheit zur gemeinsamen Frau aller fünf Pāndavas.

Bald darauf wird die wahre Identität der Brüder offenbar. Der alte Dhritarāshtra teilt nun sein Königreich und schenkt den Pāndavas eine Hälfte, um die Rivalitäten zu beenden. Sie regieren hinfort aus ihrer neuen Hauptstadt Indraprastha.

Während eines Besuches in Dvāraka bei seinem Vetter Krishna verliebt sich Arjuna in Krishnas Schwester Subhadrā und heiratet sie. Die Freundschaft zwischen Arjuna und Krishna wird im Laufe der Zeit immer intensiver.

Indem nun die beiden Königreiche der Pāndavas und Kauravas parallel bestehen, beobachten die letzteren mit Neid und Argwohn, wie ihre Vettern und deren Reich deutlich besser prosperieren. So lädt Duryodhana schließlich Yudhishthīra zu einem Würfelspiel ein, bei dem der trickreiche Falschspieler Shakuni den noblen Pāndava Runde für Runde besiegt.

Die Bhagavad Gītā

Die Bhagavad Gītā ist die bekannteste Schrift der Sanskrit-Literatur. Nicht nur in Indien, sondern weltweit fand sie Beachtung als herausragendes spirituelles Werk, das in zahllose Sprachen übersetzt wurde. Man könnte sagen, sie hat für die Hindus dieselbe Bedeutung wie die Bibel für Christen.

Die Gītā erscheint in Mahābhārata VI.25-42 und umfasst 18 Kapitel mit insgesamt 701 Versen. Sie gibt einen Dialog zwischen Krishna und Arjuna wieder, kurz bevor die große Schlacht zwischen den Pāndavas und den Kauravas beginnt. Beide Heere sind aufmarschiert und in Kampfordnung aufgestellt. Krishna ist Arjunas Wagenlenker und fährt ihn auf seinen Wunsch vor die gegnerischen Linien, wo er unter den Kauravas zahlreiche geschätzte Bekannte und Verwandte erblickt. Denn auch ehrwürdige Männer wie der Waffenlehrer Drona oder der Familienseniore Bhīshma kämpfen auf Seiten der Kauravas, da sie an deren Hof leben und ihnen Loyalität bezeigen, auch wenn sie ihr Verhalten gegenüber den Pāndavas nicht billigen. Beim Anblick dieser Menschen wird Arjuna von Zweifeln überwältigt und kann keinen Sinn darin sehen, eine solche Schlacht zu schlagen, selbst wenn sie gewonnen würde.

Krishna jedoch erinnert ihn an sein Kshatriya-Dharma, seine Pflicht, einen gerechten Kampf gegen die Kräfte der Falschheit zu kämpfen. Und er fügt hinzu, dass auf einer höheren, göttlichen Ebene der Sieg der Guten schon beschlossen sei und er nun nur seine Rolle spielen müsse.

Eingeflochten in diese Thematik sind lange Vorträge Krishnas über verschiedene Yoga-Wege, insbesondere den dreifachen Pfad von Karma-, Jñāna- und Bhakti-Yoga, ergänzt durch viele weitere Ausführungen. Diese Vorträge sind zum Teil nicht mehr mit dem ursprünglichen Anlass des Dialogs verknüpft, sondern eigenständige Abhandlungen zum jeweiligen Yoga-Thema. Erst am Ende wird der Faden wieder aufgenommen, und Arjuna erklärt, seine Zweifel seien

ausgeräumt und er selbst zum Kampf bereit.

Die Gītā wurde in Indien von vielen bekannten Yogis in Vergangenheit und Gegenwart kommentiert. Auch ein Gandhi sah in ihr eine höchste Quelle der Inspiration. Autoren wie er, die sich der Doktrin absoluter Gewaltlosigkeit verpflichtet sehen, blenden den Hintergrund der Mahābhārata-Schlacht aus und sehen den äußeren Kampf nur als Allegorie, wobei Vorgänge, die sich tatsächlich in uns selbst abspielen, symbolisiert werden, d.h. das Ringen zwischen den lichtvollen und dunklen Kräften in unserem Wesen. Allerdings können wir nicht den viel zitierten Vers 4.7 außer Acht lassen, wo Krishna erklärt:

„Immer wenn Dharma verfällt und Adharma wächst, manifestiere ich mich.“

An dieser Stelle präsentiert sich der Avatar nicht als Weisheitslehrer, der gekommen ist, um Suchern spirituelle Lehren zum Zwecke ihrer persönlichen Befreiung zu vermitteln, sondern es geht offensichtlich um sein Eingreifen in die Evolution und das Weltgeschehen, indem die Kräfte des Dharma aktiv unterstützt und gefördert werden. Freilich gelangen verschiedene Interpreten bei dieser speziellen Frage zu ungleichen Erkenntnissen, wie dies bei der Deutung heiliger Schriften oft der Fall ist. Wir sollten jedoch erwähnen, dass bekannte Kommentatoren früherer Jahrhunderte wie Shankara oder Rāmānuja nicht den Versuch unternahmen, das Geschehen der Gītā von der Gesamthandlung des Mahābhārata und der aktuellen Situation im Epos zu abstrahieren.³⁸

Der dreifache Pfad

Karma ist im Sanskrit in der Grundbedeutung das aktive Handeln (aber in einer weiteren Bedeutung auch dessen Folgen). So ist Karma Yoga der Yoga der Werke. Der Mensch, so wird ausgeführt, kann

³⁸ Westliche Indologen vertreten dagegen die Ansicht, dass die Gītā erst nachträglich in das Epos eingefügt worden sei, doch ist auch dies eine Frage subjektiver Einschätzung.

gar nicht anders, als ständig tätig zu sein, selbst im Ruhezustand atmet er noch. Tätigkeit als solche zu unterdrücken, ist nicht der rechte Weg, sondern sie soll *nishkāma* sein, d.h. selbstlos und ohne nach den Resultaten und dem Lohn zu fragen. Im Idealfall wird sie Krishna, dem Göttlichen, als Opfergabe dargebracht.

Unterstützt wird der Karma Yoga durch den Yoga der Erkenntnis. Durch wachsendes Unterscheidungsvermögen erkennt der Jñānī die Welt der Erscheinungen als vergänglich und realisiert, dass hinter ihr die unwandelbare, unvergängliche Wirklichkeit des Selbstes steht. Loslösung, Gleichmut, Entsagung und Läuterung des Denkens sind wichtige Mittel zur Befreiung.

Als dritter Weg wird in der Gītā der Bhakti Yoga dargelegt, der als der kürzeste Pfad gilt. Die große Bedeutung der Gottesliebe wird vielfach in der Gītā herausgehoben und ist von entscheidender Wichtigkeit. Diejenigen, die Krishna, der göttlichen Inkarnation Vishnus, *bhakti* entgegenbringen, werden von Leid und Sorge befreit, finden ihren inneren Frieden und gelangen zu Ihm.

Wir geben im Folgenden einige Verse wieder, die die Essenz dieser drei Lehren widerspiegeln, welche letztlich nicht getrennt zu sehen sind, sondern in einer Einheit verschmelzen:

„Du hast ein Recht auf Werke, nicht jedoch auf deren Früchte.“

„Aus dem Yoga heraus tue deine Werke, Arjuna, ohne Anhaftung.“

„Wer von Glauben erfüllt ist und Meister seiner Sinne, konzentriert auf das Höchste, der erlangt Wissen. Wenn er Wissen erlangt hat, geht er alsbald in den höchsten Frieden ein.“

„Wer mich überall sieht und alles in Mir, dem gehe ich nicht verloren, noch geht er mir verloren.“

„Richte deinen Geist auf mich, sei Mir ergeben, bringe mir Opfer dar und verneige dich vor Mir. Wenn du dich so ganz mit Mir vereinst und Ich dein höchstes Ziel bin, wirst du zu Mir gelangen.“

Das Yogasūtra des Patañjali

Das Wort *yoga* bedeutet im Sanskrit Vereinigung, Verbindung, Kontakt und steht im spirituellen Bereich für die „Sammlung der Sinne und Gedanken zur Meditation“ oder „Vereinigung mit dem Göttlichen“. Es taucht bereits in den Upanishaden auf und wird in Katha-Upanishad 6.11 erstmals in seiner spirituellen Bedeutung definiert als das Zügeln der Sinne und Lösen des reinen Geistes von den feinstofflichen psychischen Organen, wodurch ein Realisieren des Ātman möglich wird. In vielen späteren Texten wie dem Mahābhārata und der Gītā werden Yoga-Themen angesprochen oder ausführlich erörtert, oft in Verbindung mit der Sāṅkhya-Lehre, wobei letztere als der theoretische Erkenntnisweg gesehen wird, während Yoga mit seinen Übungen der praktischen Verwirklichung dient.

Bei einem Vergleich der beiden Systeme ist zu beachten, dass Sāṅkhya im Laufe der Zeit viele Entwicklungen durchmachte. Der prominente Kommentator Vijñānabhikṣu brachte in seinem *Sāṅkhya-pravacana-bhāṣya* sogar das Argument vor, ohne Gott könne die Evolution der Prakṛiti nicht zufriedenstellend interpretiert werden, und gab der Sāṅkhya-Philosophie somit eine theistische Ausrichtung, womit er sich in der Frage der Existenz Gottes Patañjalis Yogasūtra annähert. Patañjali geht zwar, gleich dem klassischen Sāṅkhya, davon aus, dass es eine unendliche Vielzahl von Puruṣhas gibt, lehrt aber, dass jenseits von ihnen *ein* Īshvara oder höchster Puruṣha existiert. Daher nennt man den Yoga auch „*śeṣvara-Sāṅkhya*“, d.h. Sāṅkhya-mit-Īshvara.

Dieser Īshvara ist immer jenseits der Prakṛiti und nie in sie involviert. Wenn der Yoga-Übende über Ihn – symbolisiert durch den Laut OM – meditiert, werden durch diese geistige Vertiefung und Sammlung jene Hindernisse überwunden, die der spirituellen Befreiung im Wege stehen. Allerdings wird nicht eine ähnlich intensive persönliche Verbindung zwischen Anbeter und dem Göttlichen her-

gestellt, wie etwa in der Gītā. Der Īshvara ist vielleicht eher einem transzendenten Buddha vergleichbar, der nicht aktiv ins Weltgeschehen eingreift, aber durch die Präsenz seiner spirituellen Sonne jenen, die über ihn kontemplieren, Licht und Erleuchtung schenkt.⁴⁴

Spätere Kommentatoren des Yogasūtra waren freilich mit diesem Gottesbild nicht zufrieden und versuchten den Īshvara den Menschen näher zu bringen, indem sie sein Wesen und seine Funktion neu bestimmten. So wurde er etwa in Vyāsas⁴⁵ Kommentar *Yogabhāshya* zum Heilsbringer, der zu Beginn einer neuen Weltperiode auf Erden als Lehrer erscheint oder der die Menschen durch seine persönliche Gnade auf ihrem Yoga-Weg unterstützt. Andere spätere Autoren sahen den Īshvara sogar als Weltenschöpfer oder Weltenherrscher, wodurch die ursprünglichen Lehren signifikant modifiziert wurden. Doch wenden wir uns nun dem Inhalt des Yogasūtra zu, das in der Zeit zwischen dem 2. Jh. v.Chr. und dem 4. Jh. n.Chr. entstanden sein dürfte. Hinsichtlich der genauen Datierung divergieren die Ansichten der Gelehrten.

Übersicht

Das Yogasūtra besteht aus vier Teilen oder Pādas. Der erste Teil (*samādhipāda*) führt ein in das Wesen, das Ziel und die Methoden des Yoga, wobei auch die verschiedenen Modifikationen (*vrittis*) des Citta (Denksubstanz) erläutert werden ebenso wie Techniken, um die Modifikationen zu stillen.

Der zweite Teil (*sādhanapāda*) enthält eine Analyse des Leids, seiner Ursachen und deren Beseitigung. Ganz allgemein geht es nicht nur um seelischen Schmerz, sondern um Handlungen und deren Früchte, um Karma und Verstrickung.

Der dritte Teil (*vibhūtipāda*) enthält Ausführungen zur Yoga-Psychologie und erläutert auch übernatürliche Phänomene und Fähigkeiten (*vibhūti*s).

Der vierte Teil (*kaivalyapāda*) schließlich erläutert das Ziel der

⁴⁴ Am Ende dieses Kapitels werden als Leseprobe einige Verse abgedruckt, die auf die Ishvara-Thematik Bezug nehmen.

⁴⁵ Dieser Vyāsa ist nicht identisch mit dem legendären Autor des Mahābhārata.

Die Hathapradīpikā des Svātmārāma

Der Hatha Yoga⁵⁶ wird heute weltweit in verschiedenen Übungsformen praktiziert. Ihnen allen liegen insbesondere drei Quellentexte zugrunde, die in Sanskrit verfasst sind und zwischen dem 12. und 16. Jh. entstanden sein dürften: Die *Hathapradīpikā* des Svātmārāma, die *Gheranda-Samhitā* des Gheranda und die *Shiva-Samhitā*, deren Verfasser unbekannt ist.⁵⁷

Die drei Texte unterscheiden sich in ihren Schwerpunkten wie auch einigen Details, doch kann in den praktischen Übungsanleitungen eine weitgehende Übereinstimmung festgestellt werden. Wir werden in diesem Kapitel den bekanntesten dieser Texte vorstellen: Die *Hathapradīpikā*. Als Buchtitel lesen wir oft auch *Hathayogapradīpikā*, doch taucht diese Bezeichnung in den ersten Original-Sanskritschriften nicht auf. Es gibt eine große Anzahl verschiedener Manuskripte, wobei die Zahl der Verse zwischen 389-1553 und jene der Kapitel zwischen 4 und 10 liegt.

Wir greifen im folgenden auf die Ausgabe von M.L. Gharote und Parimal Devnath zurück, die im Jahr 2002 vom Lonavla Yoga Institute in Indien herausgegeben wurde und 10 Kapitel umfasst. Die Herausgeber berichten im Vorwort, wie sie das Manuskript nach fünfundzwanzig Jahren Suche in einer Bibliothek in Jodhpur aufspürten. Diese neue empfehlenswerte Ausgabe⁵⁸ enthält 643 Verse in Devanāgarī und lateinischer Umschrift sowie eine gut lesbare engli-

⁵⁶ *hatha* bedeutet im Sanskrit wörtlich „Kraft“, daher „Yoga der Kraft“. Oft wird auch eine esoterische Bedeutung genannt: *Ha* ist der Sonnenatem, *Prāna*, während *Tha* der Mondatem ist, *Apāna*. Die Vereinigung beider führt zur Erweckung der Kundalinī.

⁵⁷ Es existieren noch einige weitere Texte, von denen vor allem das *Goraksha-Shataka* des Goraksha als wichtig gilt.

⁵⁸ *Hathapradīpikā of Svātmārāma*. 10 Chapters. With Yogaprakāshikā Commentary by Bāla-krishna.

Eine dt. Ausg. der *Hathapradīpikā* wurde vom Olms Verlag herausgegeben. Hierbei handelt es sich um den Abdruck einer Dissertation aus dem Jahre 1893, der eine Ausgabe des Sanskrit-Textes in vier Kapiteln zugrunde lag: *Svātmārāma's Hathayogapradīpikā*. (Die Leuchte des Hathayoga). Aus dem Skrt. übers. von Hermann Walter. Hildesheim 1984.

sche Übersetzung. Ein Kommentar von Bālakrishna wird nur ohne Übersetzung abgedruckt.

Diese Ausgabe wurde sehr sorgfältig erstellt und enthält neben einem Glossar und Index der Anfangswörter eines Verses auch einen Sanskrit-Wortindex für den gesamten Text. Die folgende Zusammenfassung gibt einen Überblick über den umfassenden und vielfältigen Inhalt der Verse.

1. Kapitel. Der erste Vers benennt den Urheber der Weisheit des Hatha Yoga und erklärt dessen grundsätzliche Bedeutung:

„Ich verneige mich vor Shrī Ādinātha, der die Weisheit des Hatha Yoga verkündete, die als Leiter gilt, um die höchste Stufe des Rāja Yoga zu erreichen.“

Ādinātha ist Shiva, dem somit die Urheberschaft des Hatha Yoga zugeschrieben wird. Etwas später werden die Namen Matsyendra und Goraksha genannt, von denen Svātmārāma das Wissen empfangen hat. Matsyendra soll im 5. oder 6. Jh. gelebt haben und vierhundert Jahre alt geworden sein, woraufhin er das Wissen im 10. Jh. an Goraksha weitergab. Letzterer war ein bekannter Yogi, der zahlreiche religiöse Zentren begründete und viele Werke verfasste.

Wichtig in diesem ersten Vers ist auch die Definition des Hatha Yoga als eines Systems, das zur Erfüllung des Zieles des Rāja Yoga⁵⁹ führt. Weiter heißt es, Svātmārāma habe die Hathapradīpikā verfasst „für jene, die aufgrund der Vielfalt der Ansichten (über den Hatha Yoga) verwirrt sind und kein Wissen über den Rāja Yoga besitzen.“

In Vers 10 wird erklärt, der Hatha Yoga gewähre all jenen Zuflucht, die von den Leiden des Lebens heimgesucht werden: „Er bietet Unterstützung für all die verschiedenen Zweige des Yoga, so wie einst die Schildkröte (beim Quirlen des Milchozeans) eine Stütze gewährte.“

Der Text erörtert dann die Grundelemente der Schöpfung und spricht das Gesetz des Karma und der Verstrickung durch Werke an,

⁵⁹ D.h. des Systems, das Patañjali in den Yogasūtras vorgelegt hat.

wodurch Samskāras geschaffen werden, d.h. feine Prägungen, die den Menschen binden. „Der wahre Yogi kennt den Lauf von Evolution und Involution.“ Eine wichtige Rolle in der Schöpfung kommt dem Element Äther (*ākāsha*) zu: Aus ihm entwickelt sich das ganze bewegliche und unbewegliche Universum und geht wieder in ihm auf.

Im nächsten Abschnitt werden Begehren und Egoismus abgehandelt, die durch Anhaftung binden. Sie erlöschen durch Erleuchtung und Weisheit, welche Moksha (Befreiung) herbeiführen.

In Vers 35 werden die sechs Glieder des Yoga genannt: *āsana* (Körperstellung); *prāna-samrodha* (Atemkontrolle), *pratyāhāra* (Abziehen der Sinne), *dhāranā* (Konzentration), *dhyāna* (Meditation) und *samādhi* (Versenkung). Wenn der Yogi im Samādhi das höchste Licht empfängt, transzendiert er Karma und wird nicht wieder geboren.

Āsanas helfen, Krankheiten zu heilen, und Prānāyāma „löscht Vergehen aus“, Pratyāhāra befreit von mentalen Leiden. Hilfreiche äußere Praktiken und innere Haltungen sind das Studium der heiligen Schriften, die Anleitung eines Gurus, Entschlossenheit, Geduld, Ausdauer etc. Hinderlich für die Yoga-Praxis sind dagegen Maßlosigkeit, Geschwätzigkeit, übertriebene Askese und schlechte Gesellschaft. Für die Ernährung wird, wie in der Bhagavad Gītā, eine ausgeglichene Nahrung empfohlen, die den Körperorganismus nicht aufreizt oder aber träge macht.

In den Versen 55-58 werden zehn Yamas und zehn Niyamas genannt. Zu den ersteren zählen Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Enthaltbarkeit, Vergebung, Einfachheit und Sauberkeit. Niyamas sind u.a. Zufriedenheit, Glaube an Gott, seine Anbetung und Verehrung, sowie Opferriten. Diese Yamas und Niyamas, so heißt es, können die Folgen von Fehlverhalten beseitigen wie ein starker Wind, der den Staub hinwegfegt.

2. *Kapitel.* In diesem Kapitel werden die *āsanas* erörtert, deren Wirkung generell als gesundheitsfördernd beschrieben wird. Es gibt so viele Āsanas, wie Gattungen von Lebewesen existieren, aber Shiva hat 84 speziell ausgewählt. Einige davon, die von Weisen wie Vasishtha und Yogis wie Matsyendra praktiziert wurden, werden

dann im Text vorgestellt, als erstes der Kreuzsitz: „Indem man die Fußsohlen richtig zwischen den gegenüberliegenden Oberschenkeln und Unterschenkeln plaziert, sitzt man aufrecht. Dies ist *svastikāsana*.“

Viele weitere Āsanas werden dargestellt und zum Teil auch die physiologischen Wirkungen erklärt. So gelte für das Matsyendrāsana (Drehsitz), dass es die Verdauung anregt, die Wirbelsäule stabilisiert und die Kundalinī erweckt. Als besonders wertvoll wird das Siddhāsana dargestellt, ein „vollkommener“ Meditationssitz, bei dem die Beine an den Knöcheln überkreuzt werden. Man hält den Rücken gerade und fixiert den Blick zwischen den Augenbrauen. „Dies ist *siddhāsana*, welches das Tor zur Befreiung (*moksha*) öffnet.“ Ein Yogi, der dieses Āsana „zwölf Jahre übt, sich maßvoll ernährt und sich dem Studium des Ātman widmet, erlangt den Zustand des Samādhi.“

Verwandt dem Siddhāsana ist das Padmāsana, der Lotussitz, bei dem die Beine so überkreuzt werden, dass die Füße auf dem jeweils gegenüberliegenden Oberschenkel ruhen. Zusätzlich können auch noch die Hände hinter dem Rücken gekreuzt werden und jeweils die großen Zehen umfassen. Dieses Āsana „beseitigt die Krankheiten der Yogis.“

3. *Kapitel*. Hier werden die *shat-karmas* vorgestellt, d.h. sechs Reinigungstechniken. In Vers 8 wird erklärt, dass diese nicht von jenen praktiziert werden müssen, deren Doshas (Humore) ausgeglichen sind. Die drei Doshas Vāta, Pitta und Kapha werden im folgenden Kapitel „Āyurveda“ ausführlich erläutert.

Die sechs Reinigungstechniken sind *dhautī*, *bastī*, *netī*, *trātaka*, *naulī* und *kapālabhastrī*. Hierbei werden durch verschiedene Hilfsmittel Magen, Darm und Nasenkanäle gereinigt. Als Krönung gilt der Naulī-Yoga, bei dem durch eine besondere Technik der Magen im Kreise bewegt wird. Wenn durch diese Praktiken die Nādīs, die feinstofflichen Kanäle, gereinigt sind, ist der Körper bereit für die Übung des Prānāyāma.

4. *Kapitel*. Prānāyāma. Gleich im ersten Vers dieses Kapitels wird erklärt: der Schüler solle „gemäß der Weisung des Gurus“ üben. Weiter heißt es an anderer Stelle, unkundiges Üben könne Krankheit