

## YOGA UND MEDIZIN, TEIL 1

# *Patañjalis Yoga-Sutra und dessen Sicht auf Medizin*

In dieser und in den folgenden Ausgaben des Deutschen Yoga-Forums werden die Veränderungen der Auseinandersetzung des Yoga mit der Medizin im Laufe der Zeit durchleuchtet. Der erste Artikel beschäftigt sich mit dem Krankheitsverständnis, das sich im Yoga-Sutra von Patañjali spiegelt.

Text: Dr. Hedwig Gupta



Wann genau das Yoga-Sutra entstanden ist, ist bis heute Thema wissenschaftlicher Diskussionen. Verschiedene Hinweise deuten darauf hin, dass es zwischen dem 2. Jahrhundert vor und dem 4. Jahrhundert nach Christus geschrieben wurde. Das fällt in die Zeit der Upanishaden, einer Episode des indischen Geisteslebens, in dem viele Bereiche der vedischen Wissenschaften differenziert und ausgearbeitet wurden. Ein reger geistiger Austausch führte zu einer genaueren Strukturierung und Ordnung von Gedankengut, das schon vorher vorhanden, nicht aber systematisiert war.

Das Yoga-Sutra gilt als Gründungswerk des Yoga-Darśana, der Yoga-Philosophie. Dieses gehört zu den sechs orthodoxen Philosophiesystemen (āstika-darśana), zu denen außer Yoga die Philosophiesysteme Sāṃkhya, Nyāya, Vaiśeṣika, Mīmāṃsā und Vedānta gezählt werden. Deren Grundlagenwerke sind typischerweise sehr kurz, im Falle des Yoga-Sutra nur 195 Verse lang. Dies ist vor allem der Tatsache geschuldet, dass in den klassischen Zeiten die Bücher auswendig gelernt wurden, sodass die Autoren gezwungen waren, sich kurz zu fassen. Erst in späteren Zeiten wurde das Wissen in Kommentaren genauer ausgearbeitet und interpretiert. Das Yoga-Sutra hat als Grundlagenwerk eines

Philosophiesystems eine primär philosophisch-spirituelle Ausrichtung.

Yoga wird als ein differenziertes System beschrieben, mit dem ein Mensch, der die Erleuchtung erreichen möchte, über acht Glieder zu samādhi kommen kann. Yoga selbst wird dabei definiert als das, was das Ziel am Ende ausmacht: der nirodha, das Beherrschen von citta-vṛtti, den Veränderungen von citta, dem Geist.

## PYS I:2

»yoga-citta-vṛtti-nirodhaḥ«: »Yoga ist das Beherrschen der geistigen Veränderungen.«

Zunächst hat damit der Yoga mit Krankheit oder gar Medizin im landläufigen Sinne nichts zu tun. Er beschäftigt sich mit der spirituellen Disziplin und wie man sie erreicht.

## Patañjalis Sicht auf Krankheit und Leiden

Der Begriff vyādhi, Krankheit, tritt im Yoga-Sutra nur ein einziges Mal und das gleich am Anfang des Werkes auf, im 30. Vers des ersten Buches »Samādhipadaḥ« bei der Beschreibung der Dinge, die auf dem Yoga-Weg auftreten können und den Übenden von der Entwicklung abhalten können. Diese werden als antarāya (Hindernisse) bezeichnet. Sie rufen citta-vikṣepa (Verwirrung des Geistes) hervor und behindern dadurch die Entwicklung eines klaren, konzentrierten Geistes. Diesen benötigt man aber für das Erreichen von samādhi. Neun solcher antarāya sind beschrieben:

PYS I:30

»Die antarāya, die den Geist verwirren sind

- vyādhi (Krankheit),
- styāna (geistige Trägheit),
- saṃśaya (Zweifel, Unentschlossenheit),
- pramāda (Nachlässigkeit, Gleichgültigkeit),
- ālasya (Faulheit, Trägheit),
- avitari (Übermäßigkeit, Unkeuschheit),
- bhrānti-darśana (falsche Sicht, Verblendung),
- alabdha-bhumikatvāni (fehlende Zielstrebigkeit, Mangel an Durchhaltevermögen) und
- anavathitavāni (Unbeständigkeit, Ruhelosigkeit).«

Krankheit wird bemerkenswerterweise als das erste von neun klassischen Hindernissen genannt.

Krankheit behindert den Yoga-Weg. Der Mensch wird in seiner Konzentration behindert, wenn der Körper zum Beispiel schmerzt oder seine Funktionen nicht regelrecht aufrechterhalten werden können. Dabei geht es Patañjali nicht um die Art der Erkrankung, sondern um die Ablenkung, die Krankheit hervorruft. In gleicher Weise wirken die anderen acht antarāya wie mangelnde geistige Klarheit mit Unkonzentriertheit, Trägheit, Zweifel, fehlende Beharrlichkeit oder geistige Ruhe und mangelnde Einsicht oder Eintauchen in körperliche Freuden. Auch diese lenken den Menschen ab, sich stetig um die spirituelle Entwicklung zu mühen. Aus Patañjalis Sicht führen diese genauso zur Behinderung des Yoga-Weges wie Krankheit.

Die antarāya (Hindernisse) führen nach Patañjali zu Symptomen, also klinischen Zeichen, nämlich:

PYS I:31

- »duḥkha (Schmerz, Leiden),
  - daurmanasya (Schwäche des Geistes, Verzweiflung),
  - aṅgamejayatva (körperliche Unruhe) und
  - śvāsa-praśvāsaḥ (Beschwerden bei Ein- und Ausatmung)
- sind die vier Zeichen von vikṣepa (Verwirrung).«

Wird der Mensch geistig abgelenkt und verwirrt und damit auf seinem spirituellen Weg gestört, ist das erkennbar an Zeichen wie dem Schmerz. Der Mensch leidet. Er wird geistig immer schwächer, kommt in Verzweiflung, kann den Körper nicht in Ruhe kontrollieren und die Atmung nicht frei fließen lassen. Durch die Krankheit und die anderen Hindernisse entsteht erst das Leiden. Die Krankheit selbst wird nicht unter dem Aspekt betrachtet, sondern die Auswirkung der Krankheit, die als spirituelles Hindernis wirkt, sorgt für das Leiden.

**Die Entstehung von Leid**

Erneutes Klären und Vertiefen der Sicht von Patañjali auf die Entstehung von Leiden findet sich im zweiten Buch des Yoga-Sutra, dem »Sādhanapādaḥ«. Die Wiederholung dieses Themas unterstreicht dessen Bedeutung: wenn man bedenkt, dass das

Gesamtwerk wegen der Notwendigkeit der oralen Tradierung extrem kurz gehalten wurde, ist eine doppelte Darstellung eines Themas und das noch jeweils am Anfang der ersten beiden Bücher ein bedeutender Raum, der diesem Gedanken gegeben wird.

Diesmal werden die Quellen des Leidens in anderer Form aufgezählt, nämlich als kleśa (Schwierigkeit, Leiden, Elend, Schmerz, Krankheit). Gleich im zweiten Vers wird unterstrichen wie wichtig es ist, die Praxis von Yoga einzusetzen, um die kleśa zu beseitigen.

Im dritten Vers erst werden sie genannt:

PYS II:3

»Die kleśa sind

- avidyā (Unkenntnis, Unwissenheit),
- asmitā (Ich-Zentriertheit, »Egoismus«),
- rāga (Leidenschaft, Begehren),
- dveṣa (Hass, Abneigung) und
- abhiniveśa (Bedürfnis nach Fortbestand, Furcht vor dem Sterben).«

Die fünf kleśa werden in den nächsten Versen einzeln genau definiert und in Beziehung zu einander gesetzt:

- Avidyā: Falsches Wissen sorgt für Fehleinschätzungen des Wesens, des Ursprunges und der Wirkungen der wahrgenommenen Objekte. Avidyā ist die Quelle der anderen kleśa.
  - Asmitā: Fehlerhafte Identifikation entsteht, wenn die Geistesbewegung als die Quelle von Wahrnehmung angesehen wird.
  - Rāga: Eine Anhaftung entsteht, wenn angenommen wird, dass diese zu immerwährender Freude führt.
  - Dveṣa: Aversionen sind das Ergebnis von schmerzvollen Erfahrungen in der Vergangenheit in Bezug auf bestimmte Objekte oder Situationen.
  - Abhiniveśa: Die instinktive Furcht vor dem Tod existiert unabhängig vom Ausmaß der Bildung.
- (s. PYS II:4 – 9)

Noch stärker als die antarāya sind die kleśa Aspekte der Wahrnehmung und geistigen Verarbeitung. Genau betrachtet sind die kleśa Ursachen für die antarāya.

**Kleśa führen zu Leid und Krankheit**

Das wird im Yoga-Sutra in den folgenden Versen genau dargestellt (s. PYS II:10 – 17): Die Handlungen und deren Folgen werden von den kleśa beeinflusst. Wird die Wahrheit nicht richtig erkannt, identifiziert sich der ātman mit dem Geist, versucht man krampfhaft, angenehme Dinge zu erreichen und unangenehme Dinge zu vermeiden, dann führt das zu einer veränderten Handlungsweise. Dies führt zu Krankheit und Leiden. Ein banales Beispiel wäre eine Leidenschaft für Sahnekuchen. Wegen der Gier danach wird Sahnekuchen immer und immer mehr genossen. Als Folge entsteht Übergewicht, daraus Diabetes, die Zuckerkrankheit, die für schlechte Wundheilung und Infektionsneigung sorgt. Am Ende steht ein langer Leidensweg mit einem verfrühten Tod.

Die Ursache hinter all dem Leid wird von Patañjali in rāga, der Leidenschaft, gesehen.

Zweimal nennt Patañjali Quellen von Schmerz. Einmal in Form von neun antarāya und einmal in Form von fünf kleśa. Beide, antarāya und kleśa, stören die spirituelle Entwicklung und verursachen damit Leiden. Krankheit und ihre Ursachen werden also bei Patañjali rein spirituell verstanden.

### Yogische Therapie bei Patañjali

Nach der Beschreibung wie antarāya und kleśa den Yoga-Weg behindern und damit zu Leiden führen, beendet Patañjali das Thema nicht. Im Gegenteil, die verhältnismäßig ausführliche Beschreibung der Wege zum Leiden wird im Yoga-Sutra eingesetzt, um die Motivation für die Therapie dieses Leidens zu bestärken. Im ersten Buch beschreibt gleich der nächste Vers nach der Beschreibung der Symptome des Leidens den Weg aus dem Leid heraus:

PYS I:32

»Zur Beseitigung derer (der neun Hindernisse und derer vier Symptome) gibt es abhyāsa (beharrliches Üben) von eka (einem) tattva (Grundprinzip, Wahrheit).«

Und dieses eine Grundprinzip wird im nächsten Vers mit den sogenannten brahmavihāra (göttlichen Verhaltensweisen) beschrieben:

PYS I:33

»citta-prasādana (das Klären des Geistes) wird erreicht durch das Entwickeln von

- maitri (reine Liebe, Freundlichkeit),
  - karuṇa (Mitgefühl, Wohlwollen),
  - mudita (Heiterkeit, Frohsinn) und
  - upekṣāṇa (Gleichmut, Duldung)
- von
- sukha (Glück),
  - duḥkha (Leid, Schmerz),
  - puṇya (heilig, rein) und
  - apuṇya (schlecht, unrein).«

Das Üben von einer Haltung der liebevollen Heiterkeit und Empathie bei gleichzeitigem Gleichmut gegenüber den Fragen der Freude und des Schmerzes, des Guten und des Bösen ist die spirituelle Therapie von Krankheit und Leid bei Patañjali. Dabei soll für jeden Aspekt des Lebens die korrekte Geisteshaltung geübt werden: mit Liebe und Freundlichkeit soll dem Glück begegnet werden, mit wohlwollendem Mitgefühl dem Leid, mit heiterem Frohsinn den reinen Menschen begegnet werden und mit Gleichmut die unreinen Taten erduldet werden.

Bei Patañjali entstehen Krankheiten durch und als Hindernisse, die den Geist verwirren (citta-vikṣepa). Sie werden durch eine geistige Haltung kuriert, wörtlich geklärt (citta-prasādana). Diese Haltung muss kultiviert und geübt werden.

Auch welche genauen Methoden eingesetzt werden können, um die heilende Geisteshaltung zu entwickeln, wird in den nächsten Versen des ersten Buches genannt.

Darin werden konkrete Techniken beschrieben wie

- Ausatmen und Atem-Anhalten,
- Beobachtung der Bewegungen der Sinnesorgane,
- Meditation auf das innere Leuchten in Leidlosigkeit,
- Loslösung des Geistes von Objekten der Gier,
- Meditation auf das Wissen aus Träumen und Tiefschlaf und
- Meditation, die einem angenehm ist (s. PYS I:34 – 39).

Im zweiten Buch nennt Patañjali die Therapie der kleśa.

Nachdem über viele Verse die negativen Auswirkungen der kleśa beschrieben wurde, kommt in den beiden letzten Versen die Therapie:

PYS II:28

»Die Praxis und die Untersuchung der verschiedenen yogāṅga (Glieder des Yoga) vermindert schrittweise die Hindernisse...«

Ab PYS II:29 werden die acht aṅga (Glieder) des Yoga vorgestellt, die die Therapie der Wurzeln des Leidens darstellen.

### Zusammenfassende Beurteilung

Zu den Zeiten des Yoga-Sutra von Patañjali war die Sicht auf Krankheit und deren Medizin eine spirituelle: Krankheiten haben ihre Wurzel in den Unreinheiten und Verwirrungen des citta. Die yogāṅga sind die »Medizin«, mit denen diese Erkrankungen zu behandeln sind. Sie müssen mit abhyāsa (beharrlicher Übung) und vairāgya (ohne Anhaftung) praktiziert werden. Damit ist der Yoga als Weg die Medizin der Krankheiten, die nicht körperlich, sondern spirituell begründet sind. Der Yoga als Ziel ist ein erreichbarer Zustand der Gesundheit.

PYS I:12

»Der Geist kann das Stadium des Yoga erreichen durch abhyāsa (beharrliche Übung) und vairāgya (Loslösen).«

Im Verlauf der Jahrhunderte wird sich dieses Verständnis von Krankheit und Medizin schrittweise verändern.

Literatur

**Yoga-Sutra von Patañjali** (Zitate in eigener Übersetzung der Autorin)

T. K. V. Desikachar: The Heart of Yoga, 1999 by Inner Traditions



**Dr. med. Hedwig H. Gupta**, Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin, Leiterin der Vidya Sāgar Akademie für Ayurveda und Yoga-Therapie. [ausbildung@vidya-sagar.de](mailto:ausbildung@vidya-sagar.de), [www.vidya-sagar.de](http://www.vidya-sagar.de)