

# Sanskrit - der Schlüssel zur Yoga-Philosophie und Praxis

## Teil 1: Sprache, Schrift und Literatur

**Ralph Steinmann**

*Im Februar 2016 beginnt der Lehrgang „Sanskrit für Yoga-lehrerInnen“ des Schweizer Yogaverbandes (Ausschreibung in der Heftmitte). Aus diesem Anlass beschäftigen wir uns auch im Journal im Rahmen eines insgesamt zweiteiligen Artikels grundlegend mit dem Thema. Als Ergänzung zum vorliegenden ersten Teil wird sich der zweite mit Sanskrit als „Sprache der heiligen Schriften und Mantras“ befassen. Er wird zusammen mit dem Literaturverzeichnis in einer späteren Ausgabe erscheinen.*

*Eine erweiterte Fassung des Artikels ist Teil des erwähnten Sanskrit-Lehrgangs, in welchem die im Beitrag dargestellten sowie verwandte Themen vertieft werden. Wichtige Sanskrit-Begriffe werden kursiv und mit den in der Fachliteratur üblichen diakritischen Zeichen versehen hervorgehoben. Mit der männlichen Sprachform ist aus praktischen Gründen immer auch die weibliche Form gemeint. Der Autor dankt Wilfried Huchzermeyer für die kritische Durchsicht des Manuskripts. (die Redaktion)*

### Einführung und Überblick

Sprache ist das wichtigste Medium für die Verständigung unter Menschen – und auch zwischen Mensch und Transzendenz, zwischen Mensch und dem Göttlichen. Sprache ist jedoch weit mehr als ein Kommunikationsmittel. Jede Sprache ist unabhängig von Land und Bevölkerung ein Spiegel, ein unverfälschtes, direktes Abbild ihrer Gesellschaft und Kultur, ihrer Werte und Mentalität, und letztlich ihres Menschen- und Weltbildes. Dies gilt auch für die indische Sprachenvielfalt und deren wichtigste Mutter, dem Sanskrit.

Die traditionellen indischen Gesellschaften, religiösen Kulturen und Mentalitäten sind getragen und verbunden durch den Glauben an karma und Reinkarnation sowie durch ein gemeinsames, religiös begründetes, soziales, wirtschaftliches und kulturelles Ordnungssystem, das Kastenwesen. Daraus darf jedoch nicht geschlossen werden, dass die indischen Gesellschaften und Kulturen – und damit eben auch ihre Sprachen – ausschliesslich religiös und spirituell geprägt wären, wie so oft missverstanden wird. Zu allen Zeiten gab es in Indien auch materialistische und atheistische Weltanschauungen und Lebensstile.

In ihrer Vision der vier Lebensziele des Menschen integriert die hinduistische Tradition selber auch weltliche Aspekte und Bedürfnisse des Menschen: die Erfüllung der sozialen und rituellen Pflichten und die Einhaltung bestimmter moralischer Standards in Übereinstimmung mit der „ewigen kosmischen Ordnung“ (*sanātana dharma*), die materielle Sicherung von Familie und Besitzerwerb (*artha*), die Befriedigung sinnlicher, insbesondere sexueller Bedürfnisse und damit die Sicherung der Familientradition und Kaste (*kāma*) sowie das Streben nach Erlösung (*mokṣa*).

Mit diesen Lebenszielen überlappen vier idealtypische Lebensstufen, wobei *dharma* den ersten drei Lebensphasen zugrunde liegt: zunächst als eingeweihter Veda-Student und enthaltsamer Schüler eines Lehrers (*brahmacārin*), dann als Haushälter, der nach dem Studium eine Familie gründet und die Lebensziele *artha* und *kāma* verfolgt (*gṛhasthin*), danach als Waldeinsiedler, der sich zusammen mit seiner Frau aus dem öffentlichen und familiären Leben in eine Einsiedelei oder einen Ashram zurückzieht (*vānaprastha*), und schliesslich als einer, der allem entsagend mit Meditation und Askese nur noch *mokṣa* nachlebt und sich alleine und ohne festen Wohnsitz auf den Tod vorbereitet (*samnyāsīn*).

In diesem integralen Menschen- und Weltbild sind Erlösung und Entsagung zwar ein höchstes Lebensziel; dessen Erreichung führt jedoch über das Durchlaufen der vorangehenden Lebensphasen und die Erfüllung der damit verbundenen inner- und ausserweltlichen Lebensziele. So besteht zu allen vier Lebensstufen und Lebenszielen eine mehr oder weniger umfangreiche Literatur mehrheitlich in Sanskrit: zu *kāma* das weltbekannte Kamasutra, zu *artha* das Artha-Shastra, zu Justiz, Verwaltung, Staatspolitik, Kriegskunst und Pflichten des Königs, und zu *dharma* das Dharma-Shastra mit der einflussreichen Manusmṛiti, in welcher die traditionellen sozialen und religiös-rituellen Beziehungen, die Gesetze und Pflichten der Gesellschaftsstände sowie der vier Lebensphasen festgelegt sind.

Von besonderem Interesse für unser Thema ist die ebenfalls äussert umfangreiche, alle Epochen umfas-

sende Sanskrit-Literatur zum Lebensziel *mokṣa*, welche im engeren Sinn die einschlägigen Texte zur Yoga-Philosophie und -Praxis, wie zum Beispiel die Bhagavadgita, die Yoga-Sutras oder die Hathayoga-Pradipika und Tantra-Literatur sowie die (jüngeren) Yoga-Upanishaden, umfasst. Im weiteren Sinne gehören dazu zahlreiche weitere religiöse und religionsphilosophische Texte und Textsammlungen wie die umfangreichen Veden einschliesslich ältere Upanishaden, bedeutende philosophische Schulen wie der Vedanta mit den Brahma-Sutras und einer umfangreichen Kommentarliteratur, die klassischen Texte der grossen Sprachphilosophen, aber auch wichtige Teile des Mahabharata und Ramayana sowie die Puranas und die umfassende allgemeine Weisheitsliteratur.

Dazu gehören aber auch für das Verständnis des Veda wichtige Hilfswissenschaften, wie Sprachwissenschaften, Ritualistik und Astrologie. Ferner die bildenden Künste bzw. Kunstwissenschaften wie die Architektur, Bildhauerei, Malerei, Kunsthandwerk und die ebenso bedeutenden darstellenden Künste bzw. Kunstwissenschaften wie Theater, Tanz, Musik und die umfangreiche lyrische, dramatische und epische Literatur. Denn diese Wissenschaften und Literaturen stehen nicht immer, aber oft im Dienst der Religion und Philosophie. Darüber hinaus besteht eine umfangreiche Literatur zu weiteren, profanen Wissenschaften wie der Mathematik und technischen Wissenschaften sowie der Medizin einschliesslich Ayurveda.

Die grundlegenden, klassischen Texte zu diesen Wissenschaften sind alle in Sanskrit verfasst worden. Dementsprechend vielfältig sind die Formen und Gattungen, Autoren und Gelehrten sowie Verwendung, Nutzen und Nutzer der Sanskrit-Sprache und -Literatur.

## Sanskrit und die indische Sprachenvielfalt

Sanskrit gehört zum indischen bzw. indo-arischen Zweig der grossen Familie der indo-germanischen bzw. indo-europäischen Sprachen, welche alle aus dem sog. Urindogermanischen hervorgegangen sind. Sanskrit ist mit den meisten europäischen Sprachen wie Griechisch und Latein, aber auch mit Deutsch, Englisch und sogar Russisch entfernt verwandt. So bestehen bemerkenswerte Ähnlichkeiten u.a. bei Zahl-, Verwandtschafts- und auch zwischen religiösen Schlüssel-Wörtern wie zum Beispiel lat. *deus*, ital. *dio* und Skt. *deva* (Gott) oder Skt. *ātman* und dt. *Atem*, *atmen* und sogar zwischen *yoga* und *yuga* (Zeitalter) und lat. *iugum*, engl. *yoke* und dt. *Joch* (Huchzermeyer 2013a: 15ff.). In ihrer vedischen Früh-

form ist Sanskrit die älteste Sprache dieser Sprachfamilie in Südasien. Es werden drei, teils parallele, teils aufeinanderfolgende Entwicklungsstufen der indoarischen Sprachen unterschieden (Filliozat 2009: 11ff.):

- 1) Die **alt-indoarischen Sprachen**, das heisst (a) Vedisch oder vedisches Sanskrit, die Sprache der ältesten indischen Literatur, der Veden, sowie (b) das klassische Sanskrit, die Sprache der klassischen-hinduistischen Kultur und Literatur, welche sich bis heute vor allem als akademische bzw. Gelehrten- und Ritual-Sprache über Indien hinaus erhalten hat.
- 2) Die **mittel-indoarischen Sprachen** oder Prakrit-Dialekte hingegen dienten zwischen dem 2./3. Jh. vor bis ca. dem 10. Jh. n.Chr. als regionale Volks- und offizielle Staatssprachen. In diesen angesehenen Sprachen sind nicht nur die kanonischen Texte des Jainismus und frühen, südindisch-ceylonesischen Buddhismus verfasst worden, sondern auch viele Inschriften mit königlichen Erlassen und Lobpreisungen. Die meisten Schriften des späteren Buddhismus Nordindiens (Mahayana) hingegen wurden unter dem Einfluss des hinduistischen Tantrismus in sog. Buddhistischem oder Hybrid-Sanskrit verfasst.
- 3) Die **neu-indoarischen Sprachen**, zu welchen die meisten modernen Sprachen und Literaturen Nordindiens gehören wie Hindi (u.a. im Bundesstaat Uttar Pradesh), Marathi (Maharashtra), Gujarati (Gujarat), Panjabi (Panjab) und Bengali (West-Bengalen), die im Mittelalter die mittelindischen Sprachen als regionale Volkssprachen abgelöst und als Sprachmedium der panindischen Bhakti-Bewegung Bedeutung erlangt haben. Einen Überblick über die moderne indoarische Sprachfamilie, deren Haupt-Gruppen und Verbreitung in Nordindien gibt die Abbildung 1.

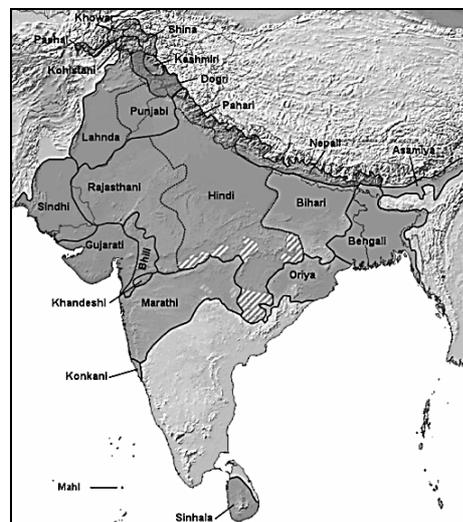


Abb. 1: Indoarische Haupt-Sprachen (Wikipedia)

Mit den indoarischen Sprachen kontrastiert das **Dravidische**, die zweite grosse Sprachfamilie des indischen Subkontinents, mit Tamil (Sprache des Bundesstaates Tamilnadu und Teilen Sri Lankas), Kannada (Karnataka), Telugu (Andhra Pradesh und Telangana) und Malayalam (Kerala) als bedeutendste Sprachen und Literaturen Südindiens (Abbildung 2). Darüber hinaus bestehen bis heute eine grosse Anzahl tibeto-birmanischer Sprachen im Himalaya und Nordosten sowie austroasiatische Stammessprachen in Rückzugsgebieten Mittel- und Ostindiens.

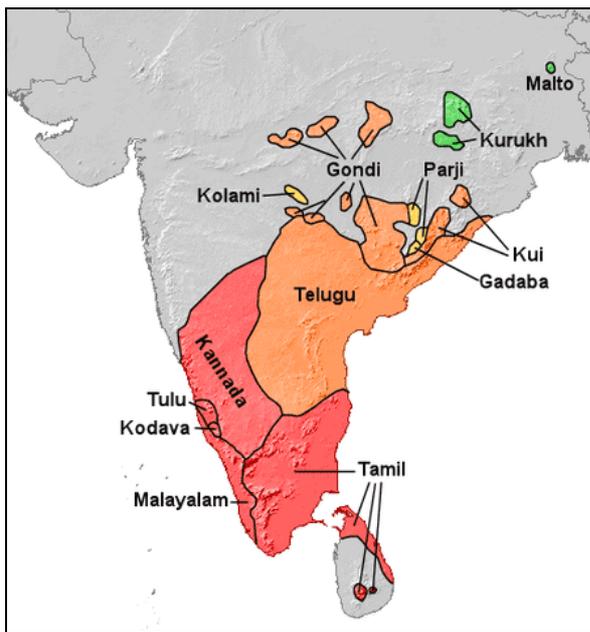


Abb. 2: Dravidische Haupt-Sprachen (Wikipedia)

Aus der unverwechselbar indischen Perspektive wird das Beziehungsgeflecht zwischen der grossen Anzahl indischer Sprachen jedoch nicht historisch oder evolutionistisch gedeutet, sondern als differenzierter Ausdruck ein- und desselben transzendenten Wortes Gottes. Der oft zitierten, sprichwörtlichen „Einheit in der Vielfalt“ Indiens hat der grosse Grammatiker Bhatkalanka (6. Jh.) folgendermassen Ausdruck verliehen (eda.: 56):

*„Wie der während dem Monsun vom Himmel fallende Regen, obschon derselbe und mit demselben Geschmack, je nachdem ob er auf salzigen, fruchtbaren oder trockenen Boden fällt, verschiedene Eigenschaften annimmt, nämlich als salzig, süss oder bitter schmeckendes Wasser, (...) so wird das Wort Gottes, obschon ursprünglich eine einzige, unausgeformte Sprache wie das (undifferenzierte) Rauschen von (Meeres-)Wellen, in die verschiedenen Sprachen umgewandelt, wenn es auf das Ohr der Hörer in den verschiedenen Landesregionen trifft“.*

## Verbreitung der Sanskrit-Sprache

Der Überblick über die grosse Sprachenvielfalt Indiens zeigt, dass Sanskrit zwar als Sprache des Veda und der heiligen Schriften der hinduistischen Tradition sowie aufgrund ihres Alters und Langlebigkeit für die meisten indischen Kulturen und Mentalitäten eine grosse Rolle gespielt hat und bis heute spielt. Der Überblick weist aber auch darauf hin, dass die Verbreitung des Sanskrit in Indien auch in religiösen Kreisen nie absolut bzw. flächendeckend war, sondern immer wieder mit religiösen und sozialen, wirtschaftlichen oder politischen Entwicklungen und Widerständen zu kämpfen hatte. Insbesondere Tamil verfügt als Hoch- und Volkssprache über eine ältere und moderne Sprache und Literatur, welche derjenigen des Sanskrit bezüglich Schönheit, Reichtum und religiös-philosophischer Tiefe ebenbürtig sind.

Ausserdem wurde Sanskrit - und damit die brahmanischen Eliten - nicht nur von den Jainas und frühen Buddhisten abgelehnt. Ab dem Mittelalter erhielt Sanskrit durch die neu-indoarischen Umgangssprachen, in welchen die Anhänger der grossen Bhakti-Volksbewegung ihrer Liebe und Hingabe an ihre persönliche Gottheit Ausdruck verliehen, auch innerhalb des Hinduismus Konkurrenz. Gleichzeitig machten und machen diese modernen Sprachen bis heute über die Schrift hinaus bei der Sanskrit-Sprache grosse Anleihen. Tatsächlich verhält sich Sanskrit zu Hindi oder Marathi ganz ähnlich wie Latein zu Italienisch oder Spanisch.

So zeugt die Geschichte der indischen Sprachen von einer permanenten, wechselseitigen linguistischen und kulturellen Beeinflussung und Überlagerung. In diesen komplexen Sprachprozessen und Bemühungen Indiens, für ihre Zivilisation(en) eine gemeinsame Sprache zu finden, gewann Sanskrit dank seiner Kanonisierung und gleichzeitigen Anpassungsfähigkeit auch in den königlichen Verwaltungen ab etwa dem 10. Jahrhundert die Oberhand. Der betreffende, panindische Prozess wird als **Sanskritisierung** bezeichnet. Darunter wird einerseits die Anpassung von nicht-Sanskrit-Wörtern an die Sanskrit-Aussprache verstanden, andererseits der - häufig grosse - Anteil und Gebrauch von Sanskrit-Vokabular, zum Beispiel in Hindi oder Marathi, aber auch in Tamil und vor allem Malayalam, meist für formale und religiöse Zwecke. Sanskritisierung bezeichnet aber für Ethnologen und Soziologen auch den Prozess, dank dessen niedrige Kasten bis heute versuchen, ihren sozioökonomischen Status zu verbessern, zum Beispiel durch die Übernahme älterer, reinerer und damit hierarchisch höherstehender Elemente der brahmanischen „Sanskrit-Kultur“, wie Vegetarismus oder die Verehrung von „Sanskrit-Gottheiten“ (Kessler-Persaud in: BEH 2015).

Sanskrit hat sich aufgrund seines sakralen Charakters, seiner Langlebigkeit und Stabilität bei gleichzeitiger Adaptions- und Assimilationsfähigkeit bis zum heutigen Tag als einziger gemeinsamer Träger traditioneller indischer Kultur, Werte und Mentalitäten erhalten. Die Sanskrit-Sprache gilt deshalb mit Fug und Recht als einzige, die grosse Mehrheit indischer Sprachen verbindende National-Sprache Indiens. Diese tragende Funktion wird durch die zeitweise enorme geographische und ethnische **Verbreitung** bezeugt.

Während des Goldenen Zeitalters zwischen dem 4. und 5. Jahrhundert unserer Zeitrechnung erlebte die Sanskrit-Literatur ihre grösste Blütezeit. Im Verlauf der vergangenen vier Jahrtausende hat sich die Sprache in verschiedenen Formen und Anwendungen weit über den indischen Subkontinent und Ceylon hinaus vom indonesischen Bali bis Ost-Iran und in ganz Zentral- und Südostasien, allerdings hauptsächlich unter brahmanischen und weiteren Eliten, verbreitet (Filliozat 2009: 121ff.).

In der indischen Verfassung von 1949 ist Sanskrit als eine der damals 14 (heute 22) anerkannten, *gesprochenen* Staats- bzw. Haupt-Sprachen aufgenommen worden. In der nationalen Erhebung von 2001 gaben über 14'000 indische Staatsbürger Sanskrit als ihre Muttersprache bzw. als eine der damals 122 erhobenen indischen Sprachen an. Die Entwicklung von der rein mündlichen Überlieferung über handschriftliche Manuskripte und den Buch-Druck (Abbildung 3) bis zu den elektronischen Massen-Produkten und Massen-Medien und schliesslich zur virtuellen Verfügbarkeit einer rasch wachsenden Fülle von Sanskritquellen, Wörterbüchern, Grammatiken und sogar Apps und Übersetzungs-Software unterstützt die weltweite Verbreitung und Nutzung der Sanskrit-Sprache, -Kultur und -Literatur. Diese Verbreitung schlägt sich u.a. auch in der zunehmenden Aufnahme von (religiösen) Sanskrit-Begriffen, wie zum Beispiel Karma, Guru, Ashram, Yoga, Mantra oder Cakra, in den Sprachgebrauch der europäischen Sprachen nieder.

Mit der Machtübernahme der rechtsnationalen „indischen Volkspartei“, der „Bharatiya Janata Party BJP“ mit Narendra Modi als Ministerpräsident, im Frühling 2014 erhielten die hindu-nationalistischen Bewegungen und damit auch die Sanskrit-Sprache politisch Auftrieb. Insbesondere die radikal-hinduistische „Rashtriya Swayamsevak Sangh RSS“, verstärkt seither ihre Forderungen nach einer konsequenten Hinduisierung und Sanskritisierung Indiens. Das Bildungsministerium selber ersetzte noch 2014 in den rund tausend Staatsschulen, in welchen Kinder von Staatsangestellten unterrichtet werden, Deutsch (und andere moderne Fremdsprachen) als dritte Pflicht-Sprache neben Hindi und Englisch durch

Sanskrit. Dies wurde damit begründet, dass der Unterricht westlicher Fremdsprachen Indiens Kultur gefährde und Sanskrit als „heilige Sprache der Hindus“ zwingend gelehrt werden müsse.

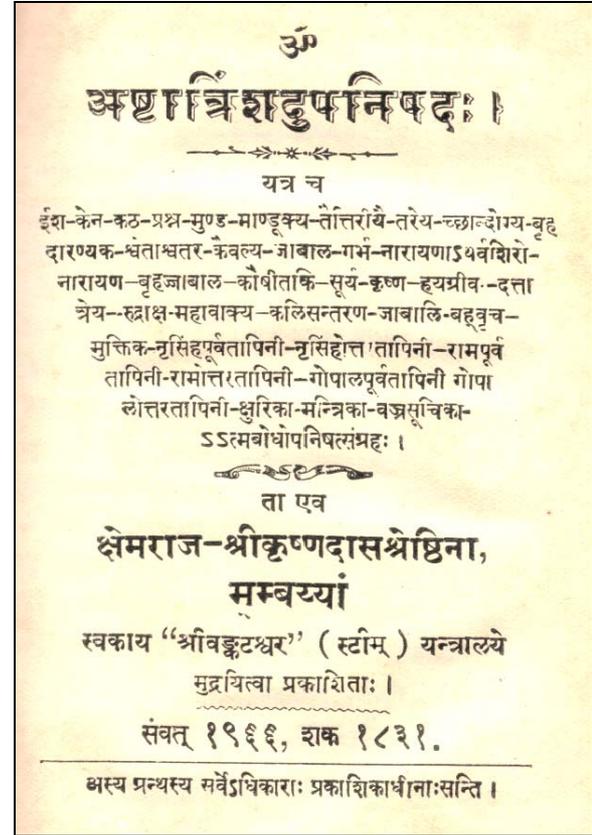


Abb. 3: The Thirty-Eight Upanishadas, Shree Venkateshwar Steam Press, Bombay 1910: Buchdruck (Titelblatt: 9 x 13.4 cm)

## Entwicklung der Sanskrit-Sprache

Die alt-indoarischen Sprachen und das Sanskrit haben sich während drei Hauptphasen entwickelt. Die erste Phase stellt das **Vedische** dar, in dem die Ursprünge des Sanskrit liegen. Die vedische Sprache hat sich zwischen 1750 und 600 vor Christus mitten unter verschiedenen indoarischen Volkssprachen (Prakrits) zu einer klar definierten religiösen Dichter-Sprache entwickelt und in ganz Nordindien verbreitet. Die älteste Entwicklungsstufe und archaischste Form des vedischen Sanskrits findet sich im Rigveda, der ältesten Hymnensammlung des Veda (1750 – 1200 v.Chr.). Das vedische Sanskrit und seine Dialekte weisen wegen ihrem teilweise anderen Wortschatz und anderer Aussprache und Rezitation mit drei Tonhöhen, ihrer geringeren Regelmässigkeit und noch grösseren Formenvielfalt als das jüngere, klassische Sanskrit einen hohen Schwierigkeitsgrad auf. Die grösste Schwierigkeit besteht jedoch im archaischen und magisch-

mystischen Charakter grosser Teile der vedischen Literatur. Die naturalistisch-magisch-kosmischen Glaubensvorstellungen, Rituale und Erfahrungen der damaligen Zeitepoche stellen hohe Anforderungen an sprachlich-inhaltliches Einfühlungsvermögen, Intuition und Imagination.

Berühmtestes und ältestes Zeugnis für diese archaische Entwicklungsstufe sind bekanntlich die umfangreichen **Veden**, die Hymnen, Gesänge, rituellen Formeln und Zaubersprüche der vier „Sammlungen“ oder Samhitas (Rig-, Sama-, Yajur-, Atharva-Veda), die Ritualtexte der Brahmanas, sowie die mystisch-asketischen Aranyakas und (älteren bzw. klassischen) Upanishaden. Der Veda, insbesondere die vier Sammlungen, sind gemäss traditionellem Verständnis von begnadeten, visionären Sehern (Rishis), Dichtern (Kavis) und Weisen (Munis) innerlich empfangen bzw. „gehört“ oder „geschaut“ worden. Seither ist der Veda, „Wissen“, in einer ununterbrochenen Kette von Meistern in verschiedenen Rezensionen in streng geregelten Schultraditionen bis in nachchristliche Zeit in ausschliesslich mündlicher Form an auserlesene Schüler und Schüler-Zirkel überliefert worden (Abb. 4). Das dafür erforderliche, ausserordentliche Gedächtnisvermögen lässt sich von der Tatsache ableiten, dass der Rigveda allein 10'462 Verse mit 153'826 Wörtern umfasst und dessen einfaches Auswendiglernen zwei Jahre, dasjenige gemäss allen elf Rezitationsmethoden jedoch rund zwölf Jahre beträgt (Filliozat 2009: 22).



Abb. 4: Der vedische Rishi Dirghatapas beim Unterrichts von vier Schülern in einer Waldlichtung; Shunga, 2. Jh. v.Chr., Sandstein-Relief, Bharhut, Indian Museum, Calcutta

Die zweite Phase fällt in die postvedische Zeitepoche vom 6. bis 4. Jh. v.Chr. und betrifft die **Standardisierung der vedischen Sprache und Überlieferung**. Diese diente dem Ziel, Verständnis und Lernen einschliesslich korrekter Aussprache und Auslegung des Veda sowie dessen exakte rituelle Anwendung zu erleichtern und zu sichern. Denn der Veda war teilweise unverständlich geworden und wurde abweichend rezipiert, interpretiert und rituell verwendet. Dies führte schon in jener Zeit - und bis heute - zu grossen Debatten, ob sich der Veda inhaltlich entschlüsseln lässt oder ob es besser sei zu akzeptieren, dass er vollständig bedeutungslos ist und sein Hauptnutzen in seinem Wert als Mantra, das heisst als magisch-mystische Klänge liegt (Deshpande in: BEH 2015). Der Standardisierungsprozess fand in sechs, im einfach zu memorierenden Sutra-Stil verfassten Anhängen bzw. „Gliedern des Veda“ (veda-aṅga) seinen Abschluss: Phonetik, Metrik, Grammatik und Vokabular sowie Ritualistik, Astronomie und Astrologie. Dabei spielte die **Phonetik** eine besondere Rolle. Anders als handschriftbasierte Traditionen mit ihren unvermeidlichen Kopierfehlern konnte dank der Entwicklung von elf Rezitationsmethoden bis heute die wort-, silben- und aussprachegetreue mündliche Überlieferung des Veda gesichert werden.

Die dritte Phase betrifft den Übergang vom Vedischen zum klassischen Sanskrit bzw. die **Kanonisierung des klassischen Sanskrit** zwischen dem 6. bis 1. Jh. v. Chr. Für diese Entwicklung markiert die Grammatik Ashtadhyayi oder die „acht Lektionen“ von **Panini** (zwischen 6. und 4. Jh. v. Chr.) den wichtigsten Meilenstein. Paninis strukturelle Grammatik, welche ebenfalls im stichwortartigen Sutra-Stil verfasst ist, lässt sich nicht mit einer modernen Grammatik europäischer Sprachen vergleichen. Darin beschreibt Panini die damals von ihm und den übrigen Angehörigen seiner gehobenen, brahmanischen Schicht in Nordindien gesprochene erste bzw. Vatersprache. Paninis Grammatik stellt die Kanonisierung von Struktur und Gebrauch der klassischen Sanskrit-Sprache dar, so wie sie bis heute überlebt hat. Sie stellt das während der vergangenen 2500 Jahre am häufigsten benutzte Sanskrit-Handbuch dar.

## Vollkommenheit des klassischen Sanskrit

Der Name Sanskrit als Bezeichnung für diese Sprache ist erst für das 5. oder 6. Jahrhundert belegt. **samskṛta** bedeutet wörtlich „zusammengefügt“, und in Bezug auf die Sprache selber „verfeinert, veredelt, vervollkommenet“ bzw. „fertig, vollendet, perfekt“. Die Vollkommenheit der Sanskrit-Sprache basiert auf mehreren Aspekten: Zunächst auf dem aus 50 Buch-

staben aufgebauten Alphabet mit feststehender, unveränderlicher Aussprache, wobei neun Laute zu den für alle indischen Sprachen unverwechselbaren, häufig verwendeten Retroflexen gehören. Bei diesen Lauten wird die Zungenspitze nach oben zurück gebogen und an den Gaumen. Ein weiterer wichtiger Sprachaspekt ist das phonetische Regelwerk, welches die End- und Anfangslaute aufeinandertreffender Wörter zwecks optimalen Wohlklangs miteinander verschmelzen lässt (Sandhi). Schliesslich basiert die Vollkommenheit der Sprache auf der von Panini logisch, nach mathematischen und psychologischen Gesetzen definierten Grammatik. Für die Grammatik des klassischen Sanskrit sind die geregelte, doch grosse Formenvielfalt u.a. mit acht Fällen und sechs Zeiten, einer Dualform, verschiedenen Kompositaformen und langen Wortzusammensetzungen charakteristisch; die zwei Komposita „eierlegende Wollmilchsau“ würde in Sanskrit in einer einzigen Wort-Kombination geschrieben. Hinzu kommt ein grosser, differenzierter Wortschatz, zum Beispiel mit mehreren Dutzend unterschiedlichen Begriffen für „Frau“.

Aufgrund ihrer ausserordentlichen Adaptionsfähigkeit und Anwendbarkeit in sämtlichen Wissenschaften und Fachbereichen einschliesslich der Fähigkeit zur Erweiterung des Vokabulars ist die Sanskrit-Sprache „als vollkommenes Instrument für das Funktionieren des Intellekts in jedem Aktivitätsbereich“ definiert worden (Filliozat 2009: 41). In Anspielung auf die Vollkommenheit der von ihm festgelegten Sanskrit-Sprache sagte Panini selber (in Huchzermeyer 2013: 104):

„Wer meine Grammatik kennt, der kennt Gott“.

## Göttliche Schrift

Die Schrift kam erst relativ spät nach Indien und war auch dann nur von untergeordneter Bedeutung, da Wissen in Indien ja meist mündlich vermittelt und auswendig gelernt wurde. Dies mag der Grund dafür sein, dass für das Sanskrit keine eigene Schrift entwickelt worden ist und Sanskrit bis in die ersten Jahrhunderte der christlichen Zeitrechnung eine rein mündliche Sprache geblieben ist. Danach wurde Sanskrit-

Literatur in Stein gemeisselt, später auf Kupferplatten eingeritzt, auf Palmblätter und ab dem 11. Jahrhundert auf Papier niedergeschrieben (Abb. 5). Die Produktion von heute mehreren Millionen Sanskrit-Manuskripten ist ein Phänomen des Mittelalters.

Seit dem 12. Jahrhundert ist **deva-nāgarī**, „die in der Stadt der Götter benutzte (Schrift)“, die am weitesten verbreitete und gebräuchlichste Schrift des Sanskrit. Die Devanagari stammt wie alle anderen indischen Schriften von der Brahmi-Schrift ab, welche schon von Kaiser Ashoka für seine in Prakrit-Sprachen verfassten Säuleninschriften im 3. Jh. v.Chr. benutzt worden ist. Die Devanagari ist, wie alle anderen indischen Schriften, eine Silbenschrift und wird von links nach rechts geschrieben. Sie ist eine relativ leicht zu erlernende, schwungvolle, kreative Schrift, welche auch von einigen wichtigen nordindischen Sprachen, wie Hindi und Marathi, benutzt wird und damit den Zugang zu diesen Sprachen erleichtert (siehe Abb. 1). Seit dem 19. Jahrhundert gibt es auch eine Transkription des Sanskrit in lateinischer Umschrift. Die gebräuchlichste - auch in diesem Beitrag verwendete - Umschrift für Fach- und Wörterbücher ist seit einigen Jahrzehnten jene der „National Library at Calcutta NLAC“. Für die Computer-Anwendung wiederum sind verschiedene Schriften, wie Velthuis, Harvard-Kyoto und ITRANS, entwickelt worden (Waite 2005: Anhang 1).

## Warum Sanskrit lernen?

Jawaharlal Nehru, der erste Ministerpräsident des unabhängigen Indien, hat die Sanskrit-Sprache und – Literatur als wertvollstes Erbgut und grössten Schatz Indiens bezeichnet. Und für die indischen Sanskrit-Gelehrten Sampad & Vijay (2002: 153ff.) ist Sanskrit sogar „die Sprache der indischen Seele“. - Für Yoga-LehrerInnen stellt die Auseinandersetzung mit Sanskrit eine spannende Herausforderung und weiterführende Zusatzqualifikation dar. Schon Grund-Kenntnisse von Alphabet, Schrift und Aussprache bieten zusammen mit einem Basis-Vokabular und der Kenntnis wichtiger Mantras einen mehrfachen Mehrwert:

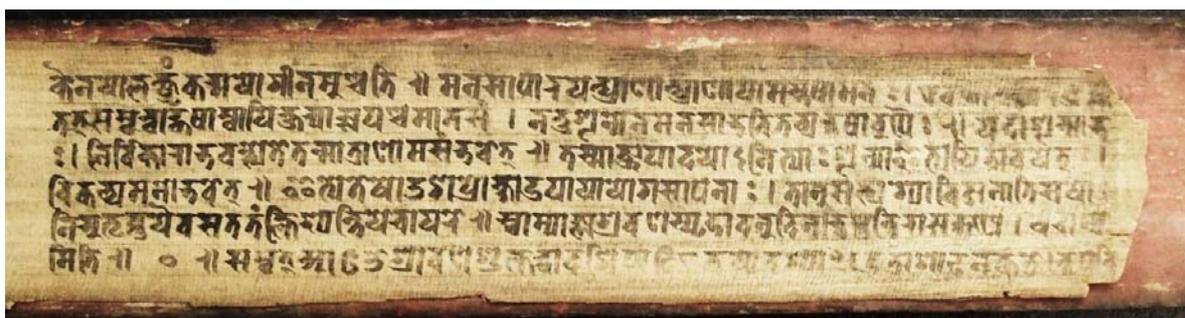


Abb. 5: Shiva-Dharmashastra, Teil des Kolophons, Palmblatt, 1139 n.Chr., Cambridge University Manuscripts

**Beruflicher Gewinn:** Grund-Kenntnisse der Sanskrit-Sprache führen zu einer substanziellen Erweiterung der Fach-Kompetenzen, indem sie Yoga-LehrerInnen dazu befähigen,

- Schlüssel-Texte und Schlüssel-Begriffe der Yoga-Philosophie und Yoga-Praxis anhand von Übersetzungen im Original zu identifizieren und für den Unterricht auszuwählen
- im Unterricht Yoga-Texte und –Begriffe in Kenntnis des soziokulturellen, religiösen und philosophischen Hintergrundes gezielt und souverän einzusetzen
- im Unterricht mit Sanskrit-Mantras und –Begriffen
  - in Kenntnis der verschiedenen Traditionen, Bedeutungen und Wirkungen gezielt und verantwortungsvoll umzugehen
  - und diese in Umschrift korrekt zu schreiben und auszusprechen.
- zwischen traditionell-indischen und neuen, modern-westlichen Yoga-Formen zu unterscheiden
- widersprüchliche oder eigenwillige Übersetzungen, Kommentare und Interpretationen von Schlüsselbegriffen und Mantras zu erkennen und zu hinterfragen.

Diese Professionalisierung erlaubt eine verbesserte Profilierung und Positionierung als YogalehrerIn.

**Persönlicher Gewinn:** Entdeckung grosser spiritueller Klassiker der Weltliteratur und damit Erschließung eines unerschöpflichen Fundus an traditionellen Quellen für die persönliche spirituelle Entwicklung.

**Gesundheitlicher Gewinn:** das Erlernen einer Fremdsprache stellt erwiesenermassen eine der besten Präventionsmethoden gegen kognitive Krankheiten, wie demenzielle Erkrankungen, dar.

## Ist Sanskrit schwierig zu erlernen?

Sanskrit als leicht zu erlernende Sprache darzustellen, wäre gelogen, ebenso jedoch, sie als ausserordentlich schwierig zu bezeichnen – und welche Sprache, selbst die Muttersprache, ist bzw. war leicht zu erlernen? Nicht die Schrift, und auch nicht die korrekte Aussprache stellen eine besonders grosse Herausforderung dar. Beides lässt sich mit regelmässiger Übung in nützlicher Frist aneignen. Schwierigkeiten bereiten vielmehr die Formenvielfalt, die Erkennung des Sandhi sowie die Aufschlüsselung langer Wort-Zusammensetzungen. Für den

professionellen und wirkungsvollen Einsatz von Schlüsselbegriffen und Mantras im Yoga-Unterricht sind jedoch keine Kenntnisse der Sanskrit-Grammatik erforderlich. Zu diesem Zweck genügen die Erlernung des Alphabets, der Aussprache und Schrift, sowie, darauf aufbauend, die Aneignung von Schlüsselbegriffen des Yoga und wichtiger Mantras. Dies ist das Ziel des Yoga-Lehrganges 2016 in Villeret.

Leichtere bis mittelschwere Sanskrit-Texte, wie zum Beispiel die Bhagavadgita, lassen sich nach einem rund zweijährigen Grundstudium erschliessen, schwierige, zum Beispiel vedische Texte, nach rund vier Jahren. Für alle Lernstufen und viele Literatur-Gattungen stehen inzwischen in Englisch und zum Teil auch in Deutsch gute Hilfsmittel in gedruckter oder elektronischer Form zur Verfügung, welche das begleitete und Selbst-Studium unterstützen.



### Dr. Ralph Steinmann

Indien und die indischen Religionen und Spiritualitäten haben Ralph Steinmann seit seiner ersten Indienreise 1973 nicht mehr losgelassen. 1952 in Zürich geboren, studierte er an der Universität Heidelberg Indologie und Religionswissenschaft, unternahm zahlreiche Forschungsaufenthalte in Indien und übernahm indologische Lehraufträge. Nach Leitungsfunktionen in nationalen und internationalen Institutionen des Bildungs-, Verlags- und Gesundheitswesens ist er seit 2015 freiberuflich tätig als Dozent, Seminarleiter und Autor in den Bereichen Spiritualität und Gesundheit/Krankheit, spirituelle Traditionen Indiens/Indologie sowie Gesundheitsförderung im Alter. Er ist Schüler in der Beas-Tradition des Sūrat-Śabd-Yoga und seit 1975 verheiratet mit María-Lourdes Hernández Díaz, mit welcher er vier erwachsene Kinder hat.

Zu den zahlreichen, interdisziplinären Publikationen von Ralph Steinmann gehören „Spiritualität – die vierte Dimension der Gesundheit. Eine Einführung aus der Sicht von Gesundheitsförderung und Prävention“ (3. Auflage 2015), „Guru-Śiṣya-Sambandha. Das Meister-Schüler-Verhältnis im traditionellen und modernen Hinduismus“ (1986; 2016 Open Source: Südasiens-Institut, Universität Heidelberg) und „Das Guru-Institut in Leben und Lehren Śrī Ramaṇa Maḥarṣis“ (Asiatische Studien XL/1, 1986). Im Yoga Journal (Jubiläums-Textbuch 2015, Kp. 2-11) erschien ein Interview mit Ralph Steinmann zum Thema „Der qualifizierte Guru schützt vor den Gefahren des Heilsweges“.

# Sanskrit - der Schlüssel zur Yoga-Philosophie und Praxis

## Teil 2: Sprache der Heiligen Schriften und Mantras

**Ralph Steinmann**

*Der nachfolgende Beitrag ergänzt und baut auf dem im Yoga Journal 40 2015/2016 erschienenen Teil I zur Sanskrit-Sprache, -Schrift und -Literatur auf und schliesst die Thematik ab. Die erweiterte Fassung des Artikels ist ebenfalls Teil des Weiterbildungslehrgangs «Sanskrit für YogalehrerInnen» 2016 in Villeret, in welchem die im Beitrag dargestellten sowie verwandte Themen vertieft werden. Wichtige Sanskrit-Begriffe werden kursiv und mit den in der Fachliteratur üblichen diakritischen Zeichen versehen hervorgehoben. Mit der männlichen Sprachform ist aus praktischen Gründen immer auch die weibliche Form gemeint.*

### Einführung

Seit Urzeiten ist die Sanskrit-Sprache im Dienst von Religion und Philosophie gestanden; sei es in altvedischer Zeit eher zur Verwirklichung diesseitiger Lebensziele, sei es seit der klassischen Zeit eher mit dem Ziel der Erlösung (*mokṣa*), das heisst als Schlüssel zum Verständnis der verschiedenen Formen der Yoga-Philosophie und Yoga-Praxis. Sanskrit ist die Sprache der Götter, der Brahmanen und Gelehrten. Als Sprache der Mantras ist Sanskrit speziell auch die Sprache der Heiligen und Weisen Indiens. Seit Urzeiten haben Rishis, Yogis und Gurus sowie deren Schüler Sanskrit als Sakralsprache auf einem der vielen Yoga-Wege in der einen oder anderen Form als Mittel zur Verbindung mit dem Göttlichen verwendet.

Für das Verständnis des Sanskrit als **Sakralsprache** ist die klassisch-hinduistische Vorstellung grundlegend, dass der gesamte Kosmos von einer kosmisch-göttlichen Energie (*brahman*) durchdrungen, getragen und mit dieser verbunden ist. Gemäss hinduistischer Kosmologie ist der Mensch selber die höchste und vollkommenste der 8'400'000 Erscheinungs- bzw. Wiedergeburtformen. Das klassisch-hinduistische Menschen- und Weltbild geht von einem nahtlosen Kontinuum der Manifestationen der Schöpfungsenergie *brahman* – im Tantrismus *śakti* – aus. Die Unterschiede zwischen Stein, Pflanze, Insekt, Tier, Mensch, Ahnen, Halb-Götter und Götter sind nicht wesenhaft, sondern lediglich graduell. Dementsprechend benutzt der traditionsbewusste Inder Sprache

nicht nur zur zwischenmenschlichen Verständigung in dieser Welt, sondern ebenso zur rituellen und religiös-spirituellen Kommunikation mit den verschiedenen Welten: sei es zur Abwehr ungünstiger Einflüsse mit der Unterwelt und ihren Dämonen, sei es im Diesseits mit der vergöttlichten Natur und Tierwelt, sei es zur Verbindung und Besänftigung der Ahnen mit der Ahnenwelt oder sei es zur Kommunikation und Kommunion mit der persönlichen Wunsch-Gottheit (*iṣṭa-devatā*) oder zwecks Aufgehen im unpersönlich vorgestellten Göttlichen, im absoluten, transzendenten Sein (*sat*). Für all diese Zwecke ist Sanskrit als ewig existierende heilige Sprache seit altvedischer Zeit als Medium zur Kommunikation zwischen den verschiedenen Erscheinungsformen, Welten und deren Wesenheiten verwendet worden.

Eine besondere Rolle spielen **Mantras**, magisch-mystische Laute, Laut-Kombinationen, ganze Verse und sogar Textteile oder ganze Texte in Sanskrit, wie zum Beispiel die Bhagavadgita. In verschiedenen Formen befähigen Mantras den gläubigen, meist in sie eingeweihten, zu deren Verwendung befugten oder qualifizierten Menschen dazu, sich mit dem Göttlichen zu verbinden. Mantras stehen im Mittelpunkt der religiös-spirituellen Praxis und Erfahrung in Indien. Sie werden aber auch in Magie, Alchemie und Medizin sowie für rein weltliche Zwecke verwendet. Mantras werden in allen Lebensbereichen und Lebensereignissen von Geburt bis Tod sowie in allen Ritualformen und Yoga-Praktiken verwendet, und spielen auch im Buddhismus, Jainismus und Sikhismus eine wichtige Rolle. Deshalb wird der Sanskrit-Begriff *mantra* je nach Tradition und Verwendungszweck unterschiedlich gedeutet, zum Beispiel als „Werkzeug des Denkens“ oder „jenes, was das Denken übersteigt“ (Huchzermeyer 2013b).

### Vedische Religion (ca. 1500 bis 600 v.Chr.)

Die Sprache ist zusammen mit dem Ritual das wichtigste Instrument der vedischen Dichter-Weisen für

ihre Beziehung zu den Göttern. Die Heiligkeit der Sprache steht hier in engem Zusammenhang mit ihrem Gebrauch in den vedischen Riten und Hymnen. Der allgemeine Begriff für Sprache in den vedischen Schriften ist *vāc*, und die Sprache ihrer Hymnen gilt als **devī vāc**, „göttliche Sprache“. Die ursprünglich von den Göttern geschaffene Sprache ist für die Menschen zu drei Vierteln verborgen. Der den Rishis in ihrem Herzen offenbarte zugängliche Viertel ist von diesen durch mystische Versenkung entdeckt, ausgeformt und vervollkommen worden. Die „honigsüsse“ Sprache verwenden die Rishis, um die Götter in Form von energiegeladenen Gebeten, Lobeshymnen und (Sprech-)Gesängen zu verehren, anzurufen und um die Erfüllung ihrer Wünsche, ihren Beistand und Segen zu bitten oder dafür zu danken. Ein wunderbares Beispiel ist das berühmte **gāyatrī-mantra** zur Anrufung des Sonnengottes Savitri (RV III.62.10; Abb. 1):

*tat savitur vareṇyaṃ  
bhargo devasya dhīmahi  
dhiyo yo naḥ pracodayāt*

*Lasst uns dieses wünschenswerte Licht des  
Gottes Savitri empfangen,  
auf dass er unsere Gedanken anrege.*

Aufgrund der Erfahrung ihrer Macht wurde die Sanskrit-Sprache als mit geheimnisvollen schöpferischen Kräften ausgestattet und als eigenständige göttliche Macht, *Vāc* oder **Vākdevī**, „Göttin der Sprache“, wahrgenommen und verehrt. Der esoterisch-mystische Charakter des Sanskrit kommt in einer meditativen Hymne an *Vāc* zum Ausdruck. Die Geheimnisse und schöpferische Kraft der Sprache ist nur jenem zugänglich, der sich ihr in liebender Hingabe nähert (RV X.71):

*Und einer sieht, aber sieht die Sprache nicht.  
Und einer hört, aber hört ihre Worte nicht.  
Einem anderen jedoch offenbart sie ihre  
Geheimnisse,  
wie eine schön gekleidete Frau sich ihrem Gat-  
ten enthüllt.*

Die göttliche Sprache wurde schliesslich tragender Grund für die Existenz des gesamten Universums. So ist in der Rigveda-Hymne X.125 an *Vākdevī* die Rede von der Sprache als Ur-Gottheit, welche die anderen Götter, Weise und Menschen schafft und kontrolliert. In dieser Funktion verlangt *Vākdevī* vor jedem erfolgreichen, „Blüten und Früchte tragenden“ religiösen Gebrauch der Sprache Anrufung und Verehrung. Mit der vedischen Sprachgöttin *Vāc* wird im Hinduismus *Sarasvatī*, «die Fliessende», identifiziert, welche als «Mutter der Veden» und insbesondere als mythische Schöpferin der Sanskrit-Sprache und Schrift sowie von Wissenschaft, Kunst und der Weisheit verehrt wird.

Schon in vedischer Zeit galten die Veden als ewig und vollkommen, unendlich und widerspruchsfrei. Der gesamte Veda erhielt den **Status von Mantras**. Die vedischen Textsammlungen stellen die erste und älteste Kategorie, Philosophie und Praxis von Mantras dar. In den vier umfangreichen vedischen „Sammlungen“ oder **Samhitas** sind Mantras kraftgeladene, magisch-mystische, an Gottheiten gerichtete Hymnen (Rig-Veda), mit Ritualen verbundene Opfersprüche in Prosa (Yajur-Veda), metrische Gesänge (Sama-Veda) und rituelle Heil- und Zaubersprüche in Versen und Prosa (Atharva-Veda).

Die anschliessenden **Brahmanas** sind Texte, die sich mit dem wirksamen Gebrauch der Sanskrit-Sprache in den vedischen Ritualen und Texten befassen, welche mit der Zeit erklärungsbedürftig wurden. In diesen Schriften wird die Übereinstimmung zwischen Inhalten der rituellen Mantra-Formeln und den rituellen Handlungen selber für ein erfolgreiches, wirksames Ritual betont. Damit gewannen das ursprüngliche, inhaltliche Verständnis und ebenso die korrekte Aussprache und Intonation der Ritualtexte an Bedeutung.

## Asketische Bewegungen: Upanishaden (6. Jh. - 4. Jh.v.Chr.)

Die den Veda abschliessenden **Aranyakas**, „Waldtexte“, und **Upanishaden** wenden sich sowohl von der Anrufung der vedischen Götter über die Rezitation von Mantra-Hymnen und -Gesängen als auch von der allmählich veräusserlichten, brahmanischen Ritualpraxis ab. Diese beiden Wege führen aus ihrer mystisch-asketischen Perspektive nicht zur Befreiung von *karma* und zur Erlösung aus dem leidvollen Geburtenkreislauf. Stattdessen vertreten ihre Weisen und Meister-Heiligen einen meditativen, weltlichen Wünschen und Zielen entsagenden Lebensstil als Weg zur Verwirklichung der letzten, transzendenten Wirklichkeit *brahman*. Aber auch in den *Upanishaden*, «nahe (zu Füßen des Gurus) sitzen», spielt die Sprache und ebenfalls die rein mündliche Überlieferung ihrer mystischen Lehren in kleinen, exklusiven Zirkeln und Schulen eine wichtige Rolle.

Teil ihrer Meditationspraxis ist die heilige Silbe **om**, welche als **Wurzel-** bzw. **Ur-Mantra** (*mūla-mantra*) als machtvoll Instrument für die Erlangung der mystischen Vereinigung mit *brahman*, dem tragenden Urgrund und der Schöpfungs-Urkraft des Universums, gilt. Die Ur-Silbe *om*, welche aus den drei Sprach-Elementen *a*, *u* und *m* zusammengesetzt ist, umfasst das gesamte Sanskrit-Alphabet, vom hintersten, am wenigsten differenzierten Kehllaut *a* bis zum vordersten und letzten Lippenlaut *m*. Die Silbe

endet mit äusserem und innerem bzw. mentalem Schweigen, welches in der Devanagari-Schrift durch den Halbmond (*candra*) mit Punkt (*bindu*) über dem Zeichen dargestellt wird (Abb. 1 und 3).



Abb. 1: om-Symbol mit gāyatrī-mantra, Rigveda III.62.10. (Anhänger käuflich bei [www.dollsofindia.com](http://www.dollsofindia.com))

Diese vier Aspekte stellen die vier Bewusstseinszustände Wach-, Traum- und Tiefschlaf-Bewusstsein sowie das höchste, absolute Bewusstsein dar, wenn die individuelle Identität in *brahman* aufgegangen ist. Da *brahman* jenseits aller Eigenschaften und damit auch jenseits jeder sprachlichen Ausdrucksform und Beschreibung liegt, kann es nur durch Schweigen angemessen charakterisiert werden.

Die Mandukya-Upanishad enthält die älteste Philosophie zu *om*, welches seither Teil praktisch aller späteren hinduistischen und vieler jainistischen und tibetisch-buddhistischen Mantras (z.B. *om maṇi padme huṃ*) geworden ist. In allen religiösen Texten des Hinduismus wird *om* zu Beginn und am Schluss gesprochen bzw. geschrieben, und ist mit Recht zum Hauptsymbol des Hinduismus geworden. Die Ur-Silbe wird in Sanskrit und in den verschiedenen indischen Sprachen und Schriften unterschiedlich geschrieben und in grosser kalligraphischer Vielfalt ausgestaltet (Abb. 2).

Als weitere wichtige Mantra-Kategorien enthalten die Upanishaden die vier „grossen Lehrsätze“ (*ma-hā-vākya*) wie zum Beispiel *aham brahmāsmi*, „ich bin brahman“, aber auch ganze Verse, wie beispielsweise das berühmte, ebenfalls aus der Brihadaran-yaka Upanishad (1.4.10; 1.3.30) stammende Mantra:

*om asato mā sad gamaya  
tamaso mā jyotir gamaya  
mṛtyor māmṛtaṃ gamaya*

*Aus dem Nichtsein führe mich zum Sein!  
Aus der Finsternis führe mich ins Licht!  
Vom Tode geleite mich zur Unsterblichkeit!*

#### Verschiedene OM / AUM (DAO / TAO) Symbole



Abb. 2: om-Kalligraphie in indischen Sprachen und Schriften

### Klassischer Hinduismus: Epen, Puranas, philosophische Schulen (ca. 4. Jh.v.Chr. – 6. Jh.n.Chr.)

Der von den Rishis auditiv empfangene bzw. «gehörte» Veda geniesst in den hinduistischen Traditionen als Offenbarungsliteratur (*śruti*) höchste Autorität. Demgegenüber kommt der darauffolgenden, sich auf den Veda lediglich berufenden Sanskrit-Literatur „nur“ der Status überlieferter bzw. „erinnerter“ Texte (*smṛti*) zu. Dazu gehören u.a. die Epen, wie das Ramayana und Mahabharata mit für den Yoga bedeutenden Texten wie der **Bhagavadgita**, welche in der Frühzeit des klassischen Hinduismus entstanden ist (200 v.Chr. – 100 n.Chr.). Neben den verschiedenen Yoga-Wegen des uneigennütigen Handelns (*niṣkāma-karma-yoga*), der Erkenntnis (*jñāna-yoga*) und der meditativen Versenkung (*dhyāna-yoga*) hebt die Gita bekanntlich zum ersten Mal den *bhakti-yoga* hervor, das heisst die liebend-hingebende Verehrung eines einzigen, persönlichen Gottes. In Übereinstimmung mit ihrem Namen „Gesang des Erhabenen“ bedeutet *bhakti-yoga* in der Gita nicht nur innere Hingabe, sondern ebenso *kīrtan* und *bhajan*, das flammend-ergriffene, gefühlsbetonte Singen von heiligen Texten und Man-

tras sowie das Tanzen und später auch Musizieren zu Ehren Krishnas.

Auch die Bhagavadgita enthält eine *om*-Philosophie und preist die Wiederholung dieses Ur-Mantra. Krishna verkündet, dass er selber unter den Worten diese heilige Silbe und unter den verschiedenen Anbetungsformen ihre Wiederholung ist (*mantra*- bzw. *japa-yoga*: BhG X.25). Wie viele andere heilige Texte wurde auch die Bhagavadgita nicht bloss als philosophisches Werk betrachtet, sondern ebenso als kraftgeladener Text zur Mantra-Rezitation. Mehrere Texte beschreiben den Prozess der hingebend-singenden Rezitation der Gita und die religiösen Verdienste, welche mit der Rezitation bestimmter Verse, Kapitel und des ganzen Textes verbunden sind. Schliesslich wurde der Text selber vergöttlicht und werden Gebete zu Ehren «der Göttin *Gītā*» verfasst. Mahatma Gandhi selber bezeichnete die Gita als «seine ewige Mutter». Im heutigen Indien finden sich sog. *gītā-mandir* oder Gita-Tempel, in welchen der Text in allen möglichen Formen verehrt wird, von der Gottesstatue bis zum Buch in Stein, von Wandinschriften über die Rezitation bis zum gedruckten Buch.

In die Blütezeit des Hinduismus fallen die grundlegenden Texte der sechs klassisch-hinduistischen **philosophischen Schulen**, *ṣaḍ-darśana*, „Sichtweisen“ bzw. Perspektiven. Sie sind alle in Sanskrit verfasst und anerkennen die vedische Überlieferung: Die **Mimamsa**-Schule widmet sich der Auslegung und sprachphilosophischen Analyse der ältesten vedischen Ritualtexte und damit auch den für die korrekte Ausführung der Riten relevanten Mantras. Der **Vedanta**, „Ende des Veda“, und dessen unterschiedlichen Schulen und kanonischen Texte, wie die Brahma- bzw. Vedanta-Sutras und deren zahlreichen Kommentare, befassen sich mit der mystischen Philosophie der Upanishaden, das heisst mit der Realisierung der Identität des individuellen Selbst (*ātman*) mit dem einzig realen *brahman*, das als reines Sein (*sat*), reines Bewusstsein (*cit*), und reine Glückseligkeit (*ānanda*) beschrieben wird. Der *a-dvaita*-Vedanta, Shankaras monistische Lehre der „Nicht-Zweiheit“ bzw. Einheit von *ātman* und *brahman*, zählt bis heute zu den einflussreichsten philosophischen Schulen des Hinduismus. Die theoretische **Nyaya**-Schule bemüht sich um die rationale, logische Begründung des Monotheismus und stimmt in ihren Prinzipien mit der verwandten **Vaisheshika**-Philosophie überein. Diese Schule beschäftigt sich mit Fragen zu Ursprung, Entwicklung und Struktur der Welt (Kosmologie) und den Bestandteilen der Wirklichkeit (Ontologie).

Von besonderer Bedeutung für die Rolle des Sanskrit als Sprache der verschiedenen Yoga-Formen sind die beiden letzten Philosophie-Systeme, Samkhya und Yoga. Obschon die streng dualistische, atheistische

**Samkhya**-Philosophie zwischen bewusstem Geist (*pu-ruṣa*) und unbewusster Natur bzw. Materie (*prakṛti*) unterscheidet, hat v.a. ihre Kosmologie und Psychologie mit den 25 *tattva* oder konstituierenden Elementen des Seienden einen grossen Einfluss auf das Welt- und Menschenbild vieler theologischer und philosophisch-praktischer Schulen ausgeübt, so auch auf die **Yoga**-Philosophie.

Die **Yoga-Sutras** (ca. 400 – 450 n.Chr.) sind bekanntlich der älteste und wichtigste Grundlagentext des Yoga als praktische Philosophie der Meditation und Konzentration. Darin hat Patanjali einen grossen und wichtigen Teil der seit mehreren Jahrhunderten vor ihm bestehenden, zahlreichen Yoga-Traditionen systematisch zusammengefasst. Die Yoga-Sutras sind in Form von sprachlich und inhaltlich anspruchsvollen, philosophisch-theoretischen als auch praktischen Merksätzen verfasst. Zu unserem Thema sollen hier zwei Aspekte hervorgehoben werden: einerseits die Bedeutung der Rezitation und des Studiums religiös-spiritueller Texte (*svādhyāya*) und andererseits die Mantra-Praxis (*mantra-japa*).

Die Mantra-Praxis selber wird zwar mit keinem der acht Glieder des *aṣṭāṅga-yoga* Patanjalis explizit verbunden. Im vierten Kapitel über die vollkommene Freiheit wird **mantra-japa** jedoch u.a. neben Askese (*tapas*) und tiefer, anhaltender Versenkung (*samādhi*) als Quelle der übernatürlichen, mystisch-magischen Kräfte (*siddhi*) aufgeführt (YS IV.1). Im Zusammenhang mit dem Weg der liebenden Hingabe an Gott (*bhakti*) und in Übereinstimmung mit der Bhagavadgita wird *om* sogar als sprachliche Offenbarung bzw. als Wort Gottes bezeichnet. Dessen stetige, murmelnde Wiederholung (*japa*) führt zur Vergegenwärtigung seines Sinnes, richtet das Bewusstsein nach innen und überwindet die Hindernisse auf dem Yoga-Weg (YS I.27-29).

**svādhyāya**, «das für sich Darübergehen» über heilige Schriften, nimmt nicht nur in den Yoga-Sutras, sondern in der gesamten vedischen und hinduistischen Überlieferung und auf allen Yoga-Wegen eine herausragende Stellung ein. Schon in den Upanishaden wird die grosse Bedeutung der persönlichen und der Lehrrezitation des Veda durch den Guru hervorgehoben (z.B. Taittiriya-Up I.9.1, I.11.1-2). In der Bhagavadgita selber wird *svādhyāya* als eine der Tugenden jener genannt, die zu göttlicher Existenzweise geboren sind (BhG XVI.1). Und in den Yoga-Sutras (II.44) heisst es, wiederum im Zusammenhang mit *bhakti-yoga*:

*svādhyāyād-iṣṭa-devatā samprayogaḥ.  
Aus svādhyāya erwächst Vereinigung mit der  
geliebten Gottheit.*

Ausserdem wird *svādhyāya* neben Askese und Hingabe an Gott als drittes Glied des zentralen Yoga der Tat (*kriyā-yoga*) bezeichnet sowie gleich zu Beginn des achtgliedrigen Yoga als *niyama*-Tugend bzw. als eine der fünf grundlegenden, persönlichen Verhaltensregeln aufgeführt (YS II.1 bzw. II.32).

*Svādhyāya* hat mit dem Aufkommen der Schrift bis heute Modifizierungen und Neu-Interpretationen erfahren (Schreiner 2015). Für die vedische Zeit kann darunter die achtsame Rezitation des Veda durch Brahmanen, und damit auch die korrekte Wiederholung vedischer Mantras verstanden werden; dann ab klassischer Zeit auch in erweitertem Sinn als acht-sames Selbststudium sowie Kommentieren vedischer und nachvedischer Schriften oder Mantras durch die oberen drei Kasten, verbunden mit hingebungsvoller Rezitation, Kontemplation und Verinnerlichung. In asketisch-yogischen Kreisen wird *svādhyāya* vor allem „Selbsterforschung“ oder Introspektion bedeutet haben, in aller Regel verbunden mit verschiedenen Formen der Mantra-Praxis.

Bis heute ist der Gegensatz zwischen der nicht abreisenden Flut von Übersetzungen, Kommentaren und Publikationen hinduistisch-yogischer Texte einerseits und der wiederkehrenden Betonung von Heiligen, Gurus und Yogis erkennbar, dass die Ziele der verschiedenen Yoga-Wege jenseits jeden Bücherwissens liegen und letztlich nicht über das Studium von Schriften zu erreichen sind. Dieser scheinbare Widerspruch hängt mit dem unterschiedlichen Verständnis und Einsatz von *svādhyāya* bzw. mit dem prozess- und stufenartigen Charakter der Yoga-Wege zusammen.

Unter den Sprachphilosophen verdient **Bhartrihari** mit seinem Hauptwerk *Vakyapadiya* (4. Jh.) besondere Erwähnung. Im Rahmen seiner *sphoṭa*-Lehre stellt Sprache aufgrund ihrer unveränderlichen, konstanten Eigenschaft als transzendentes Wort, Klang oder Urschwingung (*śabda-brahman*) das höchste und letzte Prinzip der Wirklichkeit jenseits von Geist und Materie dar. Alle bedeutungsvollen Worte und Wesen stellen davon lediglich Transformationen dar. Für Bhartrihari wie für den Grammatiker Patanjali und weitere grosse Sprachphilosophen sind das **Sanskrit-Studium und die Grammatikwissenschaft** selber sogar ein eigenständiger Weg zur Erlösung.

In ähnlicher Weise und unter Bezugnahme auf Bhartriharis *śabda-brahman* beschrieb der Musikwissenschaftler Sharngadeva (13. Jh.) seine Erfahrung der letzten Wirklichkeit als Klang bzw. Schwingung (*nada-brahman*) und die **Musik** als Weg zur Erlösung. Für diesen Musiker besteht ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen Religion und Musik, Shiva und Gesang bzw. zwischen yogischem, unhörbar-un-

manifestiertem und hörbar-musikalischem Klang. Die holistische Vorstellung eines alldurchdringenden Ur-Klangs und seine physische Verwirklichung in der klassisch-indischen Musik erlebte eine grosse Verbreitung, von der späteren Tantra- und Bhakti-Literatur über den Sikhismus und Sufismus bis zu New Age-Strömungen und modernen, transreligiösen Formen des *nada-yoga*, der Nada-Musik und Nada-Heilung.

Für die Spätzeit des klassischen Hinduismus erwähnenswert sind die 18 grossen, enzyklopädieartigen **Puranas**. Deren wichtigste sind bis ins 12. Jahrhundert verfasst worden und haben die hinduistische Volks-Gläubigkeit stark geprägt. Sie bilden die Grundlage für die Entfaltung der einzelnen hinduistischen Traditionen, des Shivaismus, Vishnuismus und Shaktismus, in verschiedenen theologischen Schulen und Religionsströmungen in der darauffolgenden religionsgeschichtlichen Epoche. Bis heute werden diese hauptsächlich mythisch-ritualistischen Texte, und ebenso das Ramayana und Mahabharata, im Rahmen von sog. *pārāyana*-Veranstaltungen zuerst in Sanskrit rezitiert und danach in der regionalen Umgangssprache wiedergegeben. In diese Zeit fällt die Herausbildung einer weiteren, puranischen Mantra-Kategorie, welche die Verehrung eines einzelnen Gottes oder Avatars, wie zum Beispiel Krishna oder Rāma, zum Gegenstand hat. Ein weit verbreitetes Mantra ist *om namaḥ śivāya*, „om Verehrung (sei) Shiva“. Im Zusammenhang mit der mythischen Kosmologie wird Sanskrit auch in dieser Zeit als Sprache der in verschiedenen Himmeln wohnenden Götter und Heroen bezeichnet, als *amara-vāṇī*, mit der Doppelbedeutung „unsterbliche Sprache“ und „Sprache der Unsterblichen“. Als Sprache der Brahmanen, welche als „Götter auf Erden“ gelten, wird Sanskrit aber auch als Sprache der irdischen Welt akzeptiert.

## Tantrismus (7. Jh. – 13. Jh.)

Die **Tantras** oder **Agamas** sind wie die Puranas nicht-vedische Offenbarungstexte, deren Urheberschaft von ihren Anhängern Shiva, Vishnu oder Shakti, der göttlichen Schöpfungskraft, zugeschrieben werden. Sie sind vermutlich sehr viel älter und haben parallel zu den philosophischen Traditionen bestanden. Spezifische, esoterische Initiationsrituale (*dīkṣā*) öffnen unabhängig von Herkunft und Kastenstatus Zugang zu den tantrischen Lehren und Praktiken. Zu den tantrischen Schriften gehören im engeren Sinn Texte wie das Kularnava-Tantra, in weiterem Sinn aber auch die Gheranda- und Shiva-Samhita sowie die Hathayogapradipika. In diesen Texten begegnen wir neuen, den Körper nicht aus-, sondern einschliessenden Yoga-Theorien und Yoga-Praktiken, welche für viele der modernen körperbetonten Yoga-Formen

bedeutsam sind. Als eine der einflussreichsten neuen Yoga-Traditionen entwickelte sich der **Hatha-Yoga**, welcher bekanntlich auf Körperstellungen (*āsana*) und Atemübungen (*prāṇāyāma*) fokussiert, welche in den Yoga-Sutras noch eine auffallend marginale Rolle spielen.

Im Tantrismus, auch als **mantra-mārga**, „Weg der Mantras“, bekannt, erreichte Sanskrit als Sakral-Sprache ihren Höhepunkt. In der detaillierten, komplexen Mantra-Philosophie und Mantra-Praxis der Tantras wird *mantra-yoga* oder *mantra-japa*, die ständige, konzentrierte, oft murmelnde Wiederholung eines Mantras, zum ersten Mal als eigenständiger Yoga-Weg definiert. Tantrische Mantras bestehen aus einem einzigen Laut oder einer Kombination von Lauten, welche wie die vedischen Mantras als von übermenschlichem Ursprung gelten und über die Macht verfügen, sowohl in Körper und Geist des tantrischen Yogi als auch im Kosmos bestimmte Veränderungen zu bewirken. Die tantrischen Mantras unterscheiden sich von den gottgegebenen, feststehenden vedischen Mantra-Hymnen und den Mantras der Upanishaden durch ein eigenes Vokabular und eine spezielle Wissenschaft und Lehre der Bildung und Zusammensetzung (Mantra-Shastra). Das gesamte Sanskrit-Alphabet wird im Tantrismus mit mystisch-magischer Macht verbunden (Abb. 3).



Abb. 3: Kommentar und Grafik zu Gherandasamhita VI.11: Im *ājñā-cakra* liegt ein gleichseitiges Dreieck mit den 3 x 16 Silbenzeichen des Sanskrit-Alphabets, den übrigen Silben *ha, kṣa* und *ḥ* (nur vedisch) zur Kennzeichnung der Winkel und *om* in der Mitte (Thomi 2013: 83).

Jeder der 50 Laute des tantrischen Sanskrit-Alphabets steht für eines der Elemente der tantrischen Schöpfung und Kosmologie: gleichzeitig entsprechen die Sanskrit-Laute den einzelnen Teilen des physischen

Körpers (*mantra puruṣa*; Abbildung 4). Ausserdem gelten bestimmte Laut-Kombinationen als Klang- oder Schwingungsform spezifischer natürlicher und göttlicher Kräfte.

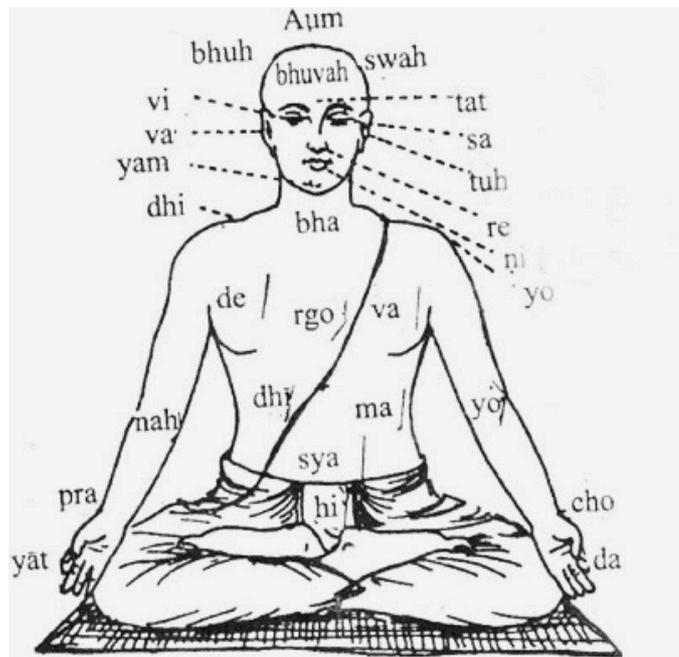


Abb. 4: *mantra puruṣa* am Beispiel des *gāyatrī-mantra*: ([http://ennapadambhagavati.blogspot.ch/2010\\_05\\_01\\_archive.html](http://ennapadambhagavati.blogspot.ch/2010_05_01_archive.html))

Anders als in der weltverneinenden, Körper und Geist transzendierenden Weltanschauung und Yoga-Praxis der Upanishaden und der Brahma- und Yoga-Sutras findet im Tantrismus eine Spiritualisierung des grob- und feinstofflichen Körpers statt. Der menschliche Körper wird als Abbild bzw. Mikrokosmos des göttlichen Universums oder Makrokosmos eingebunden und selber göttliches Objekt der Verehrung. Dabei spielen die einsilbigen **bīja-mantra** oder „Keim-“ bzw. „Kern-Mantras“ als typisch tantrische Mantra-Kategorie eine besondere Rolle. Diese Klang-Symbole werden auf makrokosmischer Ebene mit dem Leib einer einzelnen Gottheit gleichgesetzt und im menschlichen Mikrokosmos den einzelnen *cakra* oder feinstofflichen Energiezentren zugeordnet. Die Keim- oder Ur-Mantras *lam, vaṃ, raṃ, yaṃ, haṃ, om* entsprechen in aufsteigender Reihenfolge den sechs *cakra* des Kundalini-Yogas (Abb. 5). *om*, zum Beispiel, entspricht dem *ājñā-* oder *guru-cakra*, dem zwischen und hinter den Augenbrauen liegenden *cakra* der Unterweisung durch den Guru. Dem siebten und höchsten *sahasrāra-cakra* werden keine Sprachsilben zugeordnet, da es jenseits des Sprachbereichs liegt. Die permanente, intensive Rezitation eines *bīja-mantra* soll direkt zur betreffenden Gottheit bzw. zur inneren, rein spirituellen Form des Guru führen. Dahinter steht die tantrische Vorstellung des bereits erwähnten *śabda-* bzw. *nāda-brahman*, dass der ge-



Grundstein für den **Neohinduismus** und die Entwicklung des Hindu-Nationalismus und Fundamentalismus gelegt. Für diese waren die Wiederentdeckung und Neuinterpretation der eigenen Tradition und heiligen Schriften in Sanskrit, insbesondere des Veda und heiliger Texte wie der Bhagavadgita, zentral.

Für die Wiederentdeckung und Popularisierung bestimmter heiliger Schriften des Hinduismus, der Yoga-Traditionen und Mantra-Praxis spielte **Swami Vivekananda** (1863 – 1902), dem wichtigsten Schüler von Sri Ramakrishna, eine entscheidende Rolle. Nachdem einige Yoga-Traditionen, namentlich Patanjalis Yoga-Sutras und offensichtlich auch der Hatha-Yoga im 18. und 19. Jahrhundert in Indien nur noch punktuell oder im Verborgenen existierten, verlieh Swami Vivekananda dem Yoga in der Neuzeit neue Impulse. Er interpretierte die Geschichte des Yoga neu und verbreitete in Ost und West unter dem Namen und Buch „Raja Yoga“ (1896) Patanjalis Yoga-Sutras als autoritativsten Yoga-Text und den *aṣṭāṅga-yoga* als höchste Yoga-Form. Obschon er (richtigerweise) Patanjalis *aṣṭāṅga-yoga* als vom *haṭha-yoga* verschieden bezeichnet, beansprucht Vivekananda für den *rājā-yoga* gleichzeitig, dass dieser *prāṇa* kontrolliere, die Erweckung der *kuṇḍalinī* zum Ziel habe und mit allen anderen Yoga-Praktiken kompatibel sei. Tatsächlich hat *rājā-yoga* jedoch seine Wurzeln nicht in Patanjalis *aṣṭāṅga-yoga*, sondern einerseits in der Tradition des *haṭha-* und *siddha-yoga* und andererseits in Traditionen des Vedanta, in welchen der *jñāna-yoga* im Mittelpunkt steht.

Im Anschluss an die erwähnten Textstellen der Bhagavadgita und der Yoga-Sutras sowie in Anlehnung an Bhartriharis erwähntem Konzept des *śphoṭa* und *śabda-brahman* hat Vivekananda ausserdem eine einflussreiche **Sprach- und Mantra-Philosophie** entwickelt. Als deren Zentrum bezeichnet Vivekananda *om* als das einzig mögliche und wahre Gottessymbol. Die Zusammenhänge zwischen göttlichem Urgrund und Erscheinungswelt bzw. zwischen ewigem Wort oder Logos und der manifesten Sprache und gestalteten Welt erklärt er in Anlehnung an das Johannes-Evangelium folgendermassen (in Huchzermeyer 2005):

*Im Universum manifestierte sich Brahma oder der kosmische Geist zuerst als Name und dann als Gestalt, nämlich als dieses Weltall. Diese ganze, durch die Sinne wahrnehmbare Welt, ist die Gestalt, hinter der das ewig unaussprechliche Sphota steht, der Offenbarer als Logos oder Wort. Dieses ewige Wort, der unvergängliche Grundstoff aller Ideen oder Namen, ist die Macht, durch die Gott die Welt erschafft. Gott wird zum Wort und entfaltet dann aus sich das gestaltete, sinnlich wahrnehmbare Weltall. Dieses ewige Wort hat ein einziges mögliches Lautsymbol, und das ist OM, und wie durch nichts das Wort von der Idee getrennt werden kann, so*

*sind OM und das ewige Wort untrennbar. Deshalb nimmt man an, dass aus diesem heiligsten aller heiligen Worte, der Mutter aller Namen und Gestalten, die ganze Welt erschaffen wurde. (...) Dieses OM ist das einzig mögliche Symbol, das alle Bedingungen erfüllt. Kein anderes kommt ihm gleich. (...) Deshalb wird er der Nada-Brahman oder der Laut-Brahman oder der Gotteslaut genannt. OM, und OM allein ist dasjenige Symbol, das es [das nicht ausdrückbare ewige Wort] am wenigsten spezifiziert, aber gleichzeitig sein Wesen möglichst annähernd ausdrückt, das wahre Sinnbild des Logos.*

Zur Begründung verweist Vivekananda auf die Tatsache, dass die Silbe *om* wie kein anderer Laut die Gesamtheit aller möglichen Sprachen und Mantras umfasst. Als einer der Wegbereiter der demokratisierenden Tendenzen des modernen Hinduismus befreite Vivekananda die Mantra-Praxis aus den exklusiv-brahmanischen und esoterisch-tantrischen Kreisen und machte sie für alle Menschen unabhängig von Glaube, Geschlecht, Rasse und Kaste zugänglich:

*Mantras sind ebenso der Besitz der Allerniedrigsten wie sie der Besitz eines Buddha sind, ebenso der Besitz des kleinsten Wurmes, der über die Erde kriecht, wie jener des Christus, denn sie sind universelle Prinzipien. (...) Sie bleiben verdeckt und werden entdeckt, existieren jedoch durch alle Ewigkeit in der Natur.*

Obschon er seine gesamte Ausbildungszeit in England verbrachte, hat sich kaum jemand der neuzeitlichen Yogis und Gurus mit der Sanskrit-Sprache, den altindischen heiligen Schriften und vor allem mit der vedischen Mantra-Philosophie so eingehend befasst wie **Sri Aurobindo** (1872 – 1950), der Schöpfer des integralen Yoga. Aufgrund seiner persönlichen Erfahrung ist *mantra* für Aurobindo in seinem wesentlichen, heilig-wirksamen Aspekt nicht eine Schöpfung des Intellekts, sondern hat seinen Ursprung in der supramentalen Ebene bzw. in der Wahrheit (vedisch *ṛtam*). Für Sri Aurobindo gebrauchten die vedischen Rishis viele Wörter des Veda als Chiffren für spirituelle Erfahrungen, deren wahre, spirituelle Bedeutung nur dem eingeweihten Adepten zugänglich war: zum Beispiel das Wort „Kuh“ (*go*) für „Licht“ im Sinne von Erleuchtung, oder *agni*, Bezeichnung für das natürliche „Feuer“ und den Feuergott Agni, als psychisches Feuer des spirituellen Herzens. Indem Aurobindo jedem Laut des Sanskrit-Alphabets eine spirituelle Bedeutung beimass und zum Beispiel „a“ mit „*absolutem Sein*“ gleichsetzte, entschlüsselte er bislang unverständliche Teile des Veda.

In auffälligem Kontrast zu Vivekananda und Sri Aurobindo spielte für **Sri Ramana Maharshi** (1879 – 1950), „grosser Rishi“ genannt, die traditionelle Mantra-Praxis eine untergeordnete Rolle. Sri Ramana verkörperte einen von allen traditionellen Mustern der Überlieferung und Schulung, von Kaste und Kultur, Glauben und Land losgelösten, reinen Erfahrungs-

Advaita und steht damit den Rishis der Upanishaden nahe. Konfrontiert mit der verbreiteten Verwendung von Mantras in seinem Umfeld vertrat Sri Ramana, dass Mantras nur von Nutzen und Wirkung sind, wenn sie von einem dafür qualifizierten Schüler über eine Einweihung, das heisst von einem (ebenso qualifizierten) Guru empfangen werden. Sri Ramana gab sich jedoch nie als Guru aus und erteilte auch keine formellen Einweihungen. Die in seinem *jñāna-yoga* zwecks Ergründung des wahren Selbst immer wieder introspektiv zu stellende Frage „Wer bin ich?“ ist nicht als Mantra zu missverstehen.

Vivekanandas Wirkung ist von seinen zahlreichen **Publikationen zu den verschiedenen Yoga-Wegen** zumeist in Englisch, einschliesslich Teil-Übersetzung zentraler Yoga-Werke in Sanskrit, nicht zu trennen; und der Sri Ramakrishna Matha hat sich mit seinen zahlreichen Ablegern durch die Herausgabe, Rezitation, Übersetzung und Kommentierung fast aller wichtigen Yoga- und Advaita-relevanten Sanskrit-Texte weltweit einen Namen gemacht. Auch Sri Aurobindo hinterliess einen beeindruckenden, höchst anspruchsvoll zu lesenden Nachlass, der punkto Umfang einer kleinen Bibliothek gleicht. Demgegenüber verfasste Sri Ramana Maharshi, der hauptsächlich durch äusseres und inneres, mentales Schweigen lehrte und wirkte, nur einige wenige Werke in Tamil sowie Übersetzungen von wichtigen advaitischen Sanskrit-Texten in Tamil, Malayalam und Telugu.

## **Moderner Hinduismus: Missionierung und zeitgenössische Entwicklungen (ab 1950)**

Bemerkenswerterweise ist der Typ des klassischen, nicht-missionarischen, authentischen Rishi und Weisen, wie es ihn seit der Zeit der Upanishaden immer wieder gegeben hat, bis heute nicht ausgestorben. Seltene, dafür umso leuchtendere und gut bezeugte Beispiele sind der schon erwähnte Sri Ramana Maharshi sowie **Swami Lakshman Joo** (1907 – 1991). Von Lakshman Joo wird berichtet, dass er als letzter Guru der monistischen Tradition des kashmirischen Shivaismus oder Trika diesen gemeistert hat. Anders als Sri Ramana wirkte Lakshman Joo nicht nur als Yogi und Rishi, sondern auch als Pandit, der die Sanskrit-Tradition von Abhinavaguptas Shivaismus einschliesslich Sprach- und Mantra-Philosophie wiederentdeckte.

In der seit den 60er Jahren im Westen missionierenden „**Internationalen Gesellschaft für Krishna-Bewusstsein ISKCON**“ spielt ein spezifisches Mantra eine überragende Rolle. Als einziges Mittel zur Erlösung auf diesem *bhakti-yoga* gilt das nachfolgende

*mahā-mantra*, „grosses Mantra“. Es ist von den eingeweihten Anhängern täglich mindestens 1'728 mal (16 Runden des 108 Perlen zählenden Rosenkranzes) zu singen:

*hare kṛṣṇa, hare kṛṣṇa, kṛṣṇa kṛṣṇa, hare hare  
hare rāma, hare rāma, rāma rāma, hare hare*

Einen weiteren Höhepunkt erlebt die Mantra-Praxis in der Neuzeit im **Baya Baba Matha** in Odisha (früher Orissa), in welchem seit 1973 Krishna-Mantras unablässig, das heisst während 24 Stunden, gesungen werden; eine Praxis, die nicht selten zu Ekstase- und Ohnmachtszuständen führt.

Typisch für den synkretistischen Charakter des modernen Hinduismus sind in vielen zeitgenössischen Bewegungen in Indien und im Westen vedische, hinduistisch-klassische und tantrische Elemente in Ritual und Mantra-Praxis miteinander verwoben. So zum Beispiel im „**Zentrum der Einheit**“ auf der Schweißalp oberhalb von Brienz im Rahmen des Guru-Purnima-Festes zu Ehren des jung verstorbenen bzw. verschwundenen Yogi Babaji von Haidakhan (? – 1984). Im vereinfachten, doch auf der Rezitation von transkribierten Sanskrit-Texten basierenden vedischen Feuerritual und in der traditionell-hinduistischen Arati- und Paduka-Puja werden sowohl vedische als auch klassische und tantrische Mantras und Mantra-Texte, wie das Lalita-Sahasranama oder das Mahishasura-Mardini-Stotra, rezitiert und Hindi-Kirtans mit bekannten Liedern und Gebeten anderer Weltreligionen ergänzt.

Dagegen spielen in vielen modernen, weltanschaulich neutralen Formen des **Hatha-Yoga** die heiligen Schriften des Hinduismus und Sanskrit als Sprache der Mantras nur noch eine marginale oder gar keine Rolle mehr. Bekanntlich ist der moderne Hatha-Yoga sowohl in Indien als auch im Westen ab dem frühen 20. Jahrhundert in grösserem Masse durch westliche Trainingsformen wie Gymnastik, Stretching, Bodybuilding usw. geprägt als durch Elemente des traditionellen, dem Tantrismus nahestehenden *haṭha-yoga*. Aufgrund seines Fokus auf körperliche Gesundheit und Stressreduktion, Fitness und Wellness geht in diesem Mainstream-Yoga das Bewusstsein für die Bedeutung und Verbindung von Mantras mit dem fein- und grobstofflichen Körper und damit die Verwendung von Mantras immer mehr verloren. Zu den Ausnahmen, die die Regel bestätigen, gehört zum Beispiel Theos Bernard (1908 – 1947), der „weisse Lama“, der den Weg des traditionellen, tantrischen *haṭha-yoga* in reiner Form gegangen ist und mit dem tantrischen Buddhismus verbunden hat. Ein anderes Beispiel ist Reto Zbinden (\*1960), Gründer und Leiter der Yoga University in Villeret, dessen Yoga-Praxis u.a. durch den Nachlass von Bernhard geprägt ist.

Interessant in diesem Zusammenhang ist die Einführung des „**Internationalen Tag des Yoga**“, welchen Narendra Modi, der aktuelle, rechtsnationalistische Ministerpräsident Indiens, anlässlich der UNO-Vollversammlung 2014 persönlich erwirkt hat. Am 21. Juni 2015 führte Modi diesen Yoga-Tag zum ersten Mal und an vorderster Front mit grossem nationalem und internationalem Erfolg durch. Im Vorfeld des Yoga-Events hatten muslimische Organisationen jedoch erreicht, dass die 35-minütige Yoga-Demonstration in New Delhi mit rund 35'000 Teilnehmenden sowie die Begleit-CD unter Ausschluss der *om*-Rezitation und des „Sonnen-Grusses“, *sūrya-namaskāra*, erfolgte. Mit einem begleitenden, internationalen Yoga-Kongress und einem mit CHF 70 Mio. dotierten Yoga-Programm möchte Modi dem modernen Yoga in und über Indien hinaus neue Impulse verleihen. Zu diesem Zweck hat er Shripad Naik als ersten Minister für Yoga und alternative Heilmethoden wie Ayurveda, Unani, Siddha und Homöopathie eingesetzt. Das Ziel ist, dass in allen Grundschulen Yoga erlernt wird und Krankenhäuser auch Ayurveda-Heiler beschäftigen.

Sanskrit wird auch im modernen indischen **Bildungswesen** aktiv gefördert (siehe Teil I: Sprache, Schrift und Literatur). Ab der Mittelstufe wird Sanskrit neben Hindi und Englisch als dritte Sprache unterrichtet und daran anschliessend an einer der zahlreichen Sanskrit-Universitäten und -Schulen. Sanskrit ist noch heute eine häufig benutzte Dichter-Sprache und es gibt Sanskrit-Zeitschriften und Magazine und sogar einen Sanskrit-Kanal des nationalen Radios.

Federführend in der Erhaltung und Verbreitung der Sanskrit-Sprache und -Literatur ist das Bildungsdepartement der indischen Regierung und deren Sanskrit-Kommission. 1970 ist die weltweit grösste Sanskrit-Universität, **Rashtriya Sanskrit Sansthan**, ins Leben gerufen worden, welche heute über elf Standorte in zehn indischen Bundesstaaten verfügt. Logo und Motto der Universität leiten sich von einem Vers des Mahabharata ab, in welchem die Grösse eines Menschen nicht von seinem Alter, seinem Reichtum und der Grösse seiner Familie abhängig gemacht wird, sondern vom Wissen, das man von den Rishis erhalten hat (Shalyaparva 50.40). Auf meinem Besuch des einsamen, ganz in der Natur gelegenen Vedavyasa-Campus bei Garli in Himachal Pradesh mit je rund 50 Studentinnen und Studenten lernte ich vier DoktorandInnen kennen, die zwar neben Hindi, Urdu und weiteren indischen Sprachen Sanskrit mündlich und schriftlich beherrschten, doch kaum Englisch sprachen. Ihre Dissertationsthemen entsprechen den an der Universität landesweit gelehrten Hauptfächern Sanskrit-Grammatik und -Literatur sowie Astronomie/Astrologie. Je nach Standort

können aber auch der Veda, traditionelle Rechtsprechung und Architektur, die sechs indischen Philosophie-Systeme einschliesslich Yoga und sogar moderne Fächer belegt werden. Bezüglich Methodik /Didaktik orientiert sich die Universität allerdings an den im heutigen Indien üblichen Standards, die durch Frontal-Unterricht und Auswendiglernen geprägt sind. In Europa werden am Südasien-Institut der Universität Heidelberg seit 17 Jahren Intensiv-Kurse in gesprochenem Sanskrit angeboten.



### Dr. Ralph Steinmann

Indien und die indischen Religionen und Spiritualitäten haben Ralph Steinmann seit seiner ersten Indienreise 1973 nicht mehr losgelassen. 1952 in Zürich geboren, studierte er an der Universität Heidelberg Indologie und Religionswissenschaft, unternahm zahlreiche Forschungsaufenthalte in Indien und übernahm indologische Lehraufträge. Nach Leitungsfunktionen in nationalen und internationalen Institutionen des Bildungs-, Verlags- und Gesundheitswesens ist er seit 2015 freiberuflich tätig als Dozent, Seminarleiter und Autor in den Bereichen Spiritualität und Gesundheit/Krankheit, spirituelle Traditionen Indiens/Indologie sowie Gesundheitsförderung im Alter. Er ist Schüler in der Beas-Tradition des Sūrat-Śabd-Yoga und seit 1975 verheiratet mit María-Lourdes Hernández Díaz, mit welcher er vier erwachsene Kinder hat.

Zu den zahlreichen, interdisziplinären Publikationen von Ralph Steinmann gehören „Spiritualität - die vierte Dimension der Gesundheit. Eine Einführung aus der Sicht von Gesundheitsförderung und Prävention“ (3. Auflage 2015), „Guru-Śiṣya-Sambandha. Das Meister-Schüler-Verhältnis im traditionellen und modernen Hinduismus“ (1986; 2016 Open Source: Südasien-Institut, Universität Heidelberg) und „Das Guru-Institut in Leben und Lehren Śrī Ramaṇa Maḥarṣis“ (Asiatische Studien XL/1, 1986). Im Yoga Journal (Jubiläums-Textbuch 2015, Kp. 2-11) erschien ein Interview mit Ralph Steinmann zum Thema „Der qualifizierte Guru schützt vor den Gefahren des Heilsweges“.

Traditionelle Formen des Bildungswesens sind jedoch ebenfalls noch lebendig. So wird Sanskrit und die Sanskrit-Kultur nach wie vor im intimen Rahmen der Meister-Schüler-Beziehung (*guru-śiṣya-sambandha*) oder in einer der vedisch-orthodoxen Veda-Schulen (*veda-pāṭhāśālā*) vermittelt, wie zum Beispiel in Tiru-

pati oder im Sri Ramanashramam. Dort werden im Sri Ramana Maharshi geweihten Tempel, wie zu seinen Lebzeiten in seiner Gegenwart, neben der Rezitation klassischer Tamil-Texte zwei Mal täglich wichtige Teile des Veda mündlich rezitiert (*veda-pārāyana*). Sri Ramana hat immer wieder auf die Wirksamkeit des Zuhörens von Veda-Rezitationen zur Unterstützung der Meditation hingewiesen, und zwar unabhängig davon, ob die Mantras auch inhaltlich verstanden werden oder nicht.

## Fazit

Die Epochen der indischen Religionsgeschichte überblickend kann gesagt werden, dass Sanskrit seine grosse Bedeutung als Sakralsprache, als Sprache des vedischen, klassisch-hinduistischen und tantrischen Rituals und der traditionellen heiligen Texte und Mantras während fast vier Jahrtausenden behalten hat. Die Jahrtausende alte Geschichte des Yoga, in welcher jede Gruppe in jedem Zeitalter ihre eigene Version des Yoga erschaffen hat, ist gleichzeitig die Geschichte des Sanskrit als heilige Sprache. Auch für den modernen Hinduismus lässt sich festhalten, dass Sanskrit als Sprache der heiligen Schriften und der Mantras nicht im westlich geprägten Mainstream-Yoga jedoch in traditionsbewussten Yoga-Formen, in der vielfältigen Ritualpraxis, unter Gelehrten und im traditionellen Bildungswesen bis heute seine Bedeutung behalten hat. Im Zusammenhang mit der eingeleiteten politischen Hinduisierung Indiens kann sogar davon ausgegangen werden, dass Sanskrit in Zukunft in Bildung, Kultur und Religion eine noch stärkere Rolle einnehmen wird.

## Sanskrit-Lehrgänge des Schweizer Yogaverbandes

Der nächste Sanskrit-Lehrgang des Schweizer Yogaverbandes mit Ralph Steinmann wird voraussichtlich im Jahr 2018 stattfinden. Verbandsmitglieder und LeserInnen des Yoga Journals werden frühzeitig informiert. Für extern abgehaltene Kurse oder Einzelunterricht kann der Referent unter [rms@gmx.ch](mailto:rms@gmx.ch) direkt kontaktiert werden.

## Weiterführende Literatur (Teile I und II)

Aurobindo, Sri (1987) *Das Geheimnis des Veda*. Gladenbach.  
 Avalon, A. (d.i. Sir John Woodroffe) (1968) *Die Girlande der Buchstaben Varnamala. Studien über das Mantra-Shastra*. Weilheim.

BEH: Brill's Encyclopedia of Hinduism (Online 2015). Edited by: Knut A. Jacobsen et al., Leiden. *U.a. folgende Artikel*: B. Bäumer: Lakshman Joo; G.L. Beck: Kirtan and Bhajan; J. Bronkhorst: Philosophy of Language, sowie: Sūtras; M. Deshpande: Language and Linguistics; T. Forsthoefel: Ramana Maharshi; K.A. Jacobsen: Yoga: Pātāñjala Yoga; A. Kessler-Persaud: Sanskrit Texts and Language; J. Mallinson: Yoga: Haṭha Yoga; Ramdas Lamb: Rām (Rāmnām); P. Schreiner: Yoga: Rāja Yoga; M. Singleton: Yoga: Modern Yoga; T.L. Smith: Tantras; Sthaneshwar Timalsina: Mantras; Vasudha Narayanan: Om; A. Wilke: Sound; L. Williamson: New Age Spirituality.

Bernhard, T. (1950) *Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience*. London.

Diamond, D. (ed.) (2013) *Yoga – The Art of Transformation*. Washington D.C.

Ebert, G. (2011) *Ramana Maharshi. Sein Leben*. Norderstedt: Books on Demand

Filliozat, P.-S. (2009) *The Sanskrit Language: an Overview. History and structure, linguistic and philosophical representations, uses and users*. Translated from the French by T.K. Gopalan. Varanasi, 2<sup>nd</sup> English edition.

Frawley, D. (2012) *Mantra Yoga and Primal Sound. Secrets of Seed (Bija) Mantras*. Delhi, First Indian Edition. Vgl. [www.vedanet.com](http://www.vedanet.com)

Geldner, K.F. (1923) *Rig-Veda: Das Heilige Wissen Indiens; neu herausgegeben von P. Michel*, Marix-Verlag, 2008.

Houston, Vyaas (Hg.) (o. J.) *Devavani: The Language of the Gods. A Collection of Essays, Articles, and Quotes on Sanskrit*. Warwick, New York: American Sanskrit Institute; teilweise online: [www.americansanskrit.com/](http://www.americansanskrit.com/)

Huchzermeyer, W. (Hg.) (2005) *Das Geheimnis der Mantra-Kraft*. Karlsruhe, 4. Auflage.

Huchzermeyer, W. (Hg.) (2013a) *Erlebnis: Sanskrit-Sprache. Mantra – Yoga – Linguistik*. Karlsruhe, 6. Auflage.

Huchzermeyer, W. (2013b) *Das Yoga-Lexikon. Sanskrit – Asanas – Biografien – Hinduismus – Mythologie*. Karlsruhe, 5. Auflage.

Malinar, A. (2009) *Hinduismus*. Göttingen.

Michaels, A. (2012) *Der Hinduismus. Geschichte und Gegenwart*. München, 2., durchgesehene Auflage.

Pabst, V. (2014) *Fremdsprachendebatte in Indien: Sanskrit oder der Schlüssel zur Welt*, in: *NZZ* 27.11.2014

Ramananda Prasad (2014) *The Bhagavad-Gītā (The Song of God)*. Delhi, 6th Reprint.

Sampad (Sampadananda Mishra) & Vijay (2002) *The Wonder that is Sanskrit*. Pondicherry and Ahmedabad.

Schreiner, P. (2015) *Zur Textualität der Yoga Sutras. Oder: Schreiben und lesen Yogis Bücher*. In: *Yoga Journal Jubiläumstextbuch*. Villeret: 274 – 284.

Singleton, M. (2010) *Yoga Body, The Origins of modern Posture Practice*. New York.

Singleton, M. & Byrne, J. (eds.) (2008) *Yoga in the Modern World, Contemporary Perspectives*. London.

Sivaramamurti, C. (1981) *Rishis in Indian Art and Literature*. New Delhi.

Slaje, W. (Übers. und Hg.) (2009) *Upanischaden. Arkanum des Veda*. Frankfurt am Main und Leipzig.

Steinmann, R.M. (1981) *The Nature of Mauna and Language in Ramana Maharshi*, in: *The Mountain Path* 1981: 199-203.

Steinmann, R.M. (1986) *Das Guru-Institut in Leben und Lehren Śrī Ramaṇa Maharṣis*. In: *Asiatische Studien* XL/1: 5-21.

Steinmann, R.M. (2015) *Guru-Śiṣya-Sambandha. Das Meister-Schüler-Verhältnis im traditionellen und modernen Hinduismus*. Stuttgart: Steiner Verlag, 1986. Online-Ausgabe: Südasiens-Institut, Universität Heidelberg: CrossAsia-Repository, 2015: <http://crossasia-repository.uni-heidelberg.de/3683>.

Thomi, P. (Hg.) (2013) *Das indische Yoga-Lehrbuch Gheraṇḍasamhitā*. Hamburg.

Vivarana-Patrika. Prospectus 2014-15, New Delhi: [www.sanskrit.nic.in](http://www.sanskrit.nic.in) (Curricula der staatlichen Sanskrit-Universitäten)

Vivekananda, S. (1896, 2001) *Raja Yoga or Conquering the Internal Nature*. Calcutta.

Ulrike Putz, Alles im Om, in: *Der Spiegel* 10/2015

Von Brück, M. (Übers. und Hg.) (2007) *Bhagavad Gītā. Der Gesang des Erhabenen*. Frankfurt am Main und Leipzig.

Zbinden, R. (Hg.) (2015) *Yoga Journal Jubiläums-Textbuch, CD-ROM*. Villeret. Artikel zu: *Die Geschichte des modernen Körperyogas*; Theos Bernard: *Zwei Biographien geben Einblick in das Leben des herausragenden amerikanischen Yogapioniers*; Interview mit Angelika Malinar.