

# Das Yoga-Sutra des Patanjali



## **Das Yoga-Sutra von Patanjali**

Patanjali oder die Schöpfer des Yoga-Sutras lebten vor ca. 2000 Jahren. Sie lebten in einer Zeit und einer Kultur, die ich nicht verstehen oder nachempfinden kann. Der Text wurde mündlich überliefert im Sanskrit (mit seiner eigenen Schrift, seiner eigenen Grammatik und seinem eigenen Bedeutungsinhalt) geschrieben. Inzwischen gibt es Übersetzungen ins Englische, die dann weiter in Deutsche übersetzt wurden. Manche wurden direkt aus dem Sanskrit ins Deutsche übertragen.

Einige der deutschen Übersetzungen waren für mich der Ausgangspunkt für meine Übersetzung. Ob mein Text noch etwas mit dem zu tun hat, was Patanjali seinen Schülern vermitteln wollte, weiß ich nicht. Es sind Worte, mit denen ich meine Erfahrung mit den deutschen Übersetzungen wiedergebe.

Ziel: eine Übersetzung, die heute im 21. Jahrhundert eine Aussagekraft hat.

### **1. Kapitel**

1-1 Jetzt beginnt der Yoga des Yoga, der Weg zur Einheit.

1-2 Yoga ist der Weg, die Gedankenwellen zur Ruhe zu bringen. Gleichzeitig ist Yoga das Ziel Ruhe im Geist zu leben.

1-3 Dann ruht der Sehende in seinem wahren Kern, in seinem SELBST.

1-4 Ist der Geist nicht in der Ruhe, identifiziert er sich mit den Gedankenwellen.

1-5 Es gibt fünf Gedankenwellen, sie können uns belasten oder unterstützen.

1-6 Die fünf Bewegungen der Gedanken sind: anerkanntes Wissen, falsches Wissen, Vorstellungen, Schlafbewusstsein und Erinnerung.

1-7 Anerkanntes Wissen (pramana) entsteht durch Beobachtung mit den fünf Sinnen, durch logische Verknüpfungen und durch Studium der Heiligen Schriften.

1-8 Falsches Wissen (viparyaya) bedeutet, dass unser Erkennen dem Wesen der Dinge nicht entspricht.

1-9 Vorstellungen (vikalpa) sind mentale Ideen, die nur durch Worte entstehen und nicht auf Grund eines realen Gegenstandes.

1-10 Schlaf (nidra) ist die Gedankenwelle, in der es keine konkrete Wahrnehmung mehr gibt.

1-11 Erinnerung (smriti) ist das Behalten einer vergangenen Erfahrung in unserem Geist.

1-12 Üben (abhyasa) und loslassen (vairagya) führt zur Ruhe der Gedankenwellen.

1-13 Üben bedeutet sich um ein Ziel intensiv zu bemühen.

1-14 Ein festes Fundament entsteht, wenn lange Zeit mit Hingabe geübt wird.

1-15 Wenn wir unser Verlangen nach gesehenen und gehörten Gegenständen meistern, entsteht Gelassenheit.

1-16 Die höchst Form des Nichtverhaftetseins entsagt sogar den drei Grundeigenschaften der Urnatur (rajas - tamas - sattva). Sie führt zur Erkenntnis des wahren SELBSTS.

1-17 Die mit Erkenntnis verbundene Versenkung entsteht durch genaue Beobachtung, klare Unterscheidung, tiefe Freude und dem Gefühl mit sich Eins zu sein.

1-18 Durch Übung entsteht eine Versenkung, die jede Wahrnehmung ruhig werden lässt und Erfahrungen der Vergangenheit auflöst.

1-19 Manche sind von der Geburt an mit der wahren Erkenntnis verbunden, andere durch einen sensiblen Körper, wieder andere durch ihre Verbindung mit der

Natur.

1-20 Wieder andere erreichen die tiefe Versenkung durch Glaube, Tugend, Tradition, gesammelte Betrachtung und Weisheit.

1-21 Wir nähern uns dem Ziel durch intensive Praxis.

1-22 Das Üben kann sanft, mittelmäßig oder kraftvoll sein. Daraus ergeben sich die Unterschiede.

1-23 Oder die Gedankenwellen kommen zur Ruhe durch die Hingabe an unseren göttlichen Kern (Ishvara pranidhana).

1-24 Ishvara ist ein besonderes SELBST. Dieses göttliche BEWUSSTSEIN ist unberührt von leidvollen Spannungen, den Folgen seines Handelns und unbewussten Prägungen.

1-25 Ishvara ist die Quelle des höchsten und tiefsten Allwissens.

1-26 Ishvara ist der Lehrer aller Lehrer durch alle Zeit.

1-27 OM ist das Klangsymbol für den göttlichen Kern.

1-28 Die göttliche Gegenwart wird erfahren durch das achtsame, klingende Wiederholen des OM-Lautes.

1-29 Durch all dies kommen wir zum inneren Kern des Bewusstseins und alle Hindernisse lösen sich auf.

1-30 Die neun Hindernisse (antarayah) sind:

- vyadhi: Krankheit, sich krank, kraftlos fühlen
- styana: Trägheit
- samshaya: Unentschiedenheit, sich nicht entscheiden können
- pramada: Hast, Achtlosigkeit
- alasya: Faulheit, Vorhaben auf die lange Bank schieben
- avirati: Abgelenktheit, zerstreut sein, sich zerstreuen lassen
- bhranti-darshana: Fehleinschätzung, Dinge falsch werten
- alabdha-bhumikatva: fehlende Zielstrebigkeit, sich nicht genügend zutrauen

- anavastitavina: Unbeständigkeit, nicht bei einer Sache bleiben

1-31 Einen zerstreuten Geist erkennen wir an Kummer, seelischer Not, körperlichen Schwächen, unregelmäßiger Atmung.

1-32 Diese Hindernisse können wir abbauen, indem wir unseren Geist konsequent auf die Einheit ausrichten.

1-33 Wir gehen den Weg der Harmonie durch Liebe, Mitgefühl, Zufriedenheit und Fehlerfreundlichkeit. Egal ob die Situation angenehm, schwierig, erfolgreich oder erfolglos ist.

1-34 Wir können das Ziel der Geistesruhe auch erreichen, indem wir uns auf das Ausatmen und die Atempause ausrichten.

1-35 Unseren Geist können wir festigen, indem wir unsere Sinne auf einen Gegenstand ausrichten.

1-36 Wir können unseren Geist festigen durch Vorstellung des Lichtes in uns, das leidlos ist.

1-37 Oder indem wir emotionale und materielle Abhängigkeiten loslassen.

1-38 Oder indem wir unsere Träume erkennen.

1-39 Oder indem wir uns tief auf einen frei gewählten Gegenstand einlassen.

1-40 Beherrschen wir unseren Geist in der beschriebenen Art, können wir alles, vom kleinsten Atom bis zur größten Ausdehnung durchdringen.

1-41 In unserem Kern ist der Sehende, das Sehen und das Gesehene eine Einheit. Dieser strahlende Kristall wird sichtbar, wenn die Gedankenwellen zur Ruhe kommen.

1-42 Die mit Reflexion verbundene Meditation entsteht, wenn unsere Versenkung mit Worten, Bedeutung und Erkenntnis verbunden ist.

1-43 Ist unser Geist von allen Erinnerungen gereinigt, ist er leer und die Wahrheit durchscheint ihn. Diese Form der Versenkung wird vom Denken freie genannt.

1-44 Damit ist der Inhalt und der Unterschied zwischen der Betrachtung mit Reflexion und der Versenkung ohne Erkenntnis beschrieben. Diese Unterscheidung gilt auch, wenn der Gegenstand der Meditation feinstofflich ist.

1-45 In dieser feinstofflichen Versenkung wird die Einheit aller Dinge erkannt.

1-46 Diese vier Arten der Versenkung gehören zur Versenkung, die noch Samen enthält.

1-47 In der Versenkung ohne Worte und Reflexion erlangen wir Selbsterkenntnis.

1-48 Dort finden wir die Weisheit der Wahrheit.

1-49 Diese Weisheit hat eine besondere Beziehung zu den Objekten. Sie geht über Wissen, schlussfolgerndes Denken oder das Studium der Heiligen Schriften hinaus.

1-50 Die Prägungen, die aus dieser Versenkungserfahrung heraus entstehen, ersetzen alle anderen unbewussten Prägungen.

1-51 Die keimlose Versenkung entsteht, wenn auch diese neuen Prägungen noch zur Ruhe kommen.

## **2. Kapitel**

2-1 Im Yoga der Tat üben wir Selbstbeherrschung, Selbststudium und Hingabe an unseren göttlichen Kern.

2-2 Wir können durch Meditation und Versenkung die leidvollen Spannungen abbauen.

2-3 Es gibt fünf leidvolle Spannungen (klesha): falsches Verstehen, Ich-Verhaftung, Verlangen, Abneigung, Ängste.

2-4 Falsches Verstehen (avidya) ist die Wurzel aller anderen leidvollen Spannungen, egal ob sie schlafen, schwach, unterdrückt oder aktiv sind.

2-5 Falsches Verstehen hält das Vergängliche für unvergänglich, das Unreine für rein, das Schmerzvolle

für Freude und den Ego-Menschen für den wahren MENSCHEN.

2-6 Ich-Verhaftung (asmita) entsteht, wenn der Sehende, das SELBST sich mit dem Gesehenen, dem Objekt identifiziert.

2-7 Verlangen (raga) ist die Energie, die uns vom Vergnügen abhängig macht.

2-8 Abneigung (dvesa) ist die leidvolle Spannung, die Schmerz vermeiden will und ihn dadurch anzieht.

2-9 Die Angst vor dem Tod (abhinivesah) kann auch den Weisen noch beeinflussen.

2-10 Die leidvollen Spannungen sollen schon im Keim durch die gegenteilige Energie aufgelöst werden.

2-11 Durch Meditation können wir die Gedankenwellen (1-6) beruhigen, die durch die leidvollen Spannungen (klesha, 2-3) hervorgerufen wurden.

2-12 Die Prägungen, die aus den leidvollen Spannungen heraus entstehen, sind die Wurzel für unser vergangenes, gegenwärtiges und zukünftiges Handeln.

2-13 Solange es diese Wurzeln gibt, ist unsere Geburt (soziale Situation), unsere Lebensdauer und unser Lebensweg bestimmt.

2-14 Je nachdem, ob unser Handeln verdienstvoll oder unehrenhaft motiviert ist, erfahren wir Freude oder Schmerz.

2-15 Leid entsteht durch: ständige Veränderung der Natur, durch Sehnsucht nach angenehmer Erfahrung, durch unsere unbewussten Prägungen und durch Widersprüche in uns. Für den Menschen, der die Unterscheidungsfähigkeit (viveka) geübt hat, ist daher alles leidvoll.

2-16 Wir können nur das Leid vermeiden, das zukünftig ist.

2-17 Überwinden wir die Identifikation des Sehenden (drastr, SELBST) mit dem Gesehenen (drsya, Objekt),

können wir eine Ursache des Leidens beseitigen.

2-18 Zum Gesehenen (drsya) gehört neben den Dingen auch unsere Sinne und unser Geist. Alles Gesehene hat drei Qualitäten: Licht, Aktivität und Trägheit / sattva - rajas - tamas. Es hat einen Zweck: uns Genuss zu vermitteln oder zur Befreiung zu führen.

2-19 Die Natur der Erscheinungen kann in vier Kategorien dargestellt werden: grobe Eigenschaften und feine, erkennbare Eigenschaften und feinstoffliche.

2-20 Auch wenn der Sehende reines Bewusstsein ist, sieht er die Gegenstände aufgrund seiner Erfahrung.

2-21 Das Gesehene ist nur für den Sehenden da.

2-22 Hat der Sehende sein Ziel erreicht, bleibt das Gesehene dennoch bestehen, da es eine Aufgabe für alle Menschen hat.

2-23 Alles, was uns begegnet, hat einen Sinn: Es hilft uns zwischen Gesehenen (Objekt) und Sehenden (SELBST) zu unterscheiden, um so unsere wahre Natur zu erkennen.

2-24 Falsches Wissen (avidya) ist die Ursache für die Verbindung zwischen Sehenden und Gesehenem.

2-25 Löst sich die Verbindung zwischen Objekt und Selbst, verschwindet das falsche Wissen. Der Sehende erreicht die Befreiung, die vollständige Einheit mit dem All-Einen.

2-26 Durch unterscheidende Erkenntnis können wir das Nichtwissen aufgeben.

2-27 Die Weisheit der unterscheidenden Erkenntnis erlernen wir in sieben Schritten.

2-28 Üben wir die Schritte des Yoga, verschwinden die Unreinheiten, Weisheit durchstrahlt uns und führt zur Unterscheidungskraft.

2-29 Die Schritte / Stufen des achtfachen Pfades sind:

1. Yama: äußere Disziplin
2. Niyama: innere Disziplin
3. Asana: körperliche Disziplin

4. Pranayama: mentale Atemdisziplin
5. Pratyahara: Disziplin der Sinne
6. Dharana: Konzentration
7. Dhyana: Meditation
8. die achte Stufe: Samadhi (Einssein) wird dann geschenkt

2-30 Zur äußeren Disziplin (yama) gehören:

- ahimsa: achtsamer Umgang, Gewaltlosigkeit
- satya: Wahrheitsliebe
- asteya: nicht stehlen
- brahmacarya: handeln im Bewusstsein eines höheren Selbst, rechter Lebenswandel
- aparigraha: verzichten können, Besitzbescheidenheit

2-31 Unser gesamter Alltag wird durchdrungen von den Regeln der äußeren Disziplin, unabhängig von Geburt (sozialer Situation), Ort, Zeit und Situation.

2-32 Zur inneren Disziplin (niyama) gehören:

- shaucha: Reinheit
- santosha: Zufriedenheit
- tapas: Selbstdisziplin, innere Glut
- svadhyaya: Selbststudium, Studium der heiligen Schriften
- Ishvara pranidhana: Hingabe an Ishvara, ein Höheres Ideal

2-33 Stören uns unsere eigenen Gedanken, können wir über den Gegengedanken meditieren.

2-34 Negative Gedanken, wie zum Beispiel Gewaltbereitschaft oder Unwahrhaftigkeit entstehen aus Nichtwissen und führen zu endlosem Leid. Egal ob wir sie selber ausführen, veranlassen oder nur billigen. Egal ob sie aus Gier, Zorn oder Selbsttäuschung entstehen. Egal ob ihr Ausmaß schwach, mittel oder stark ist.

2-35 Ist die tiefe Basis unseres Handelns

Gewaltlosigkeit, strahlen wir Frieden aus. Alle, die uns nahe kommen, geben eventuelle Feindschaft auf.

2-36 Wird unser Handeln von der Wahrhaftigkeit gelenkt, wird uns das Ergebnis der Handlung geschenkt.

2-37 Ist unser Handeln von der Haltung des Nicht-Stehlens (asteya) bestimmt, fallen uns alle Schätze zu.

2-38 Ist reiner Lebenswandel (brahmacarya) die Basis unseres Handelns, gewinnen wir große Kraft.

2-39 Ist unser Handeln durch Besitzbescheidenheit (aparigraha) geprägt, erkennen wir den Sinn des Lebens.

2-40 Durch Übung der Reinheit lassen wir die Sorgen los, die uns vom materiellen Körper abhängig machen. Wir finden Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz zu anderen Menschen.

2-41 Die Übung der Reinheit (shauca) führt auch zur inneren Reinheit, gute Gesinnung, Aufmerksamkeit, Sieg über die Sinne und öffnet uns zur Selbstverwirklichung.

2-42 Tiefe Zufriedenheit (santosha) lässt uns große Freude, Glückseligkeit erfahren.

2-43 Durch Askese (tapas) werden Unreinheiten beseitigt und wir lernen unseren Körper und unsere Sinne zu beherrschen.

2-44 Selbststudium führt uns zu unserem göttlichen Ziel.

2-45 Die Erfahrung der Einheit entsteht durch die Hingabe an unseren göttlichen Kern (Ishvara pranidhana).

2-46 Unsere Körperhaltung (asana) soll stabil (sthiram) und angenehm (sukham) sein.

2-47 Die stabile, angenehme Haltung erreichen wir durch Entspannung und die Ausrichtung auf das Unendliche.

2-48 Durch die Meisterung der Haltung besiegen wir

die Dualität.

2-49 Die feste, angenehme Körperhaltung führt zur nächsten Stufe, der Atembeherrschung, die Kontrolle des Rhythmus von Ausatmen, Einatmen und Atempause.

2-50 Atemkontrolle (pranayama) üben wir durch achtsames Einatmen, Ausatmen und Atemanhalten. Der Atem wird lang und fein.

2-51 Die vierte Atemtechnik geht über das bewusste Aus- und Einatmen und das Anhalten des Atems hinaus. Atmung geschieht in uns. ES atmet uns.

2-52 Wenn ES in uns atmet, beginnt unser wahres SELBST in uns zu scheinen.

2-53 Der Geist wird offen zur Konzentration.

2-54 Zurückziehen der Sinne (pratyahara) bedeutet, die Wahrnehmung auf den eigenen Geist zu lenken und sie von den Dingen zu lösen.

2-55 So lernen wir unsere Sinne zu beherrschen.

### **3. Kapitel**

3-1 Konzentration (dharana) ist das Ausrichten des Geistes auf einen gewählten Gegenstand.

3-2 Meditation (dhyana) entsteht, wenn der Geist auf das gewählte Thema ausgerichtet bleibt. ... wenn wir in dieser Ausrichtung verharren.

3-3 Einssein (samadhi) bedeutet, dass der Geist sich selber losgelassen hat und nur noch das gewählte Thema in uns leuchtet.

3-4 Diese drei zusammen (Konzentration, Meditation, Einssein) werden Einheitsmeditation (samyama) genannt.

3-5 Durch die Meisterschaft in der Einheitsmeditation entsteht das Licht der Erkenntnis.

3-6 Die Einheitsmeditation (Samyama) wird schrittweise erlernt.

3-7 Im Vergleich zu den ersten fünf Stufen des

achtgliedrigen Pfades, sind diese drei der innere Kern.  
3-8 Selbst die Einheitsmeditation ist nur ein äußerer Aspekt der samenlosen Versenkung.

3-9 Die Transformation in die innere Stille geschieht, wenn wir uns jeden Moment mit dem Ruhezustand verbinden, auch wenn unbewusste Prägungen den Geist beherrschen wollen.

3-10 Die Transformation der unbewussten Prägungen lässt den Geist ruhig fließen.

3-11 Die Wandlung in der Einheit (Erkenntnis) geschieht, wenn die Zerstreuungen des Geistes nicht mehr aktiviert werden, sondern Konzentration und Ausrichtung wach ist.

3-12 Der wandelbare Geist des Menschen kommt ins Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe. Daraus entsteht die Entwicklung der Einpunktigkeit des Bewusstseins.

3-13 Dadurch sind die Transformationen, das Wesen, die Zeit und den Zustand betreffend, in unserem Körper und unserem Geist erklärt.

3-14 Alles Wahrgenommene hat einen Kern, auch wenn der sich in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft anders zeigen sollte.

3-15 Die Unterschiede in der Reihenfolge sind der Grund für die verschiedenen Wandlungsprozesse.

3-16 Wenden wir die Einheitsmeditation auf die drei Wandlungsphasen (Nirodha, Samadhi, Ekagrata, dreifache Art der Transformation, 3-13: äußere Form, Zeitfaktor und allgemeiner Zustand), bekommen wir Wissen über Vergangenheit und Zukunft.

3-17 Verwirrung entsteht, wenn wir Wort, Gegenstand und Bedeutung miteinander verwechseln. Durch die Einheitsmeditation auf Unterscheidung dieser drei lernen wir alle Lebewesen zu verstehen.

3-18 Durch die intuitive Wahrnehmung der unbewussten Prägungen (samskara) entsteht das

Wissen über frühere Leben.

3-19 Durch die Meditation der Einheit auf eine anderen Person, lernen wir ihre Gedanken zu verstehen.

3-20 Die wahre NATUR einer anderen Person können wir nicht erkennen, weil sie kein wahrnehmbares Objekt ist.

3-21 Durch die Einheitsmeditation auf den eigenen Körper, wird er durchscheinend, er reflektiert das Licht nicht mehr und wird dadurch für andere unsichtbar.

3-22 Richten wir die Einheitsmeditation auf Ursache und Wirkung, können wir unser Schicksal verstehen.

3-23 Durch die Einheitsmeditation auf die Liebe und andere erwünschte Eigenschaften, entstehen diese seelischen Kräfte.

3-24 Konzentrieren wir die Einheitsmeditation auf die Kraft eines Elefanten, dann werden wir so stark wie ein Elefant.

3-25 Wendet man die Einheitsmeditation auf den Kern des inneren Lichtes, so entsteht Wissen über Feinstoffliches, Verborgenes und Entferntes.

3-26 Durch die Einheitsmeditation auf die Sonne, erlangen wir Wissen über den Kosmos.

3-27 Durch die Einheitsmeditation auf den Mond, erlangen wir das Wissen über die Sternkonstellationen.

3-28 Durch die Einheitsmeditation auf den Polarstern, erlangen wir das Wissen über die Bewegung der Sterne.

3-29 Durch die Einheitsmeditation auf das Nabelenergiezentrum erlangen wir das Wissen über die Organisation des Körpers.

3-30 Werden wir eins mit der Halsgrube, verschwinden Hunger und Durst.

3-31 Richten wir die Einheitsmeditation auf den Raum zwischen Brustbein und Brustwirbelsäule werden Körper und Bewusstsein stabil.

3-32 Durch die Einheitsmeditation auf das Lichtzentrum am Scheitel entsteht der Kontakt zu vollkommenen Meistern.

3-33 Durch die Einheitsmeditation auf die Intuition, entsteht Allwissenheit.

3-34 Durch die Einheitsmeditation im Herzen, erlangen wir Selbsterkenntnis im Fühlen und Denken.

3-35 Unsere psycho-physische Welt und das wahre SELBST sind zwei völlig verschiedene Wahrnehmungen. Nehmen wir diesen Unterschied nicht wahr, binden sich die Sinne an Oberflächlichkeiten. Wir erkennen unseren inneren Kern, wenn wir die Einheitsmeditation auf den inneren Kern ausrichten.

3-36 Daraus entsteht intuitives Hören, Fühlen, Sehen, Schmecken und Riechen.

3-37 Für die Welt erscheinen übernatürliche Fähigkeiten als erstrebenswert. Auf dem Weg zum SELBST sind sie eher ein Hindernis.

3-38 Wenn wir unsere emotionalen Reflexe transformieren, können wir andere Menschen so verstehen, als würden wir sie von ihrem Inneren her spüren.

3-39 Durch die Meisterung der aufsteigenden Atemenergie (udana) können Wasser, Sumpf und Dornen uns nicht mehr schaden. Wir werden fähig zur Levitation / den Körper zu verlassen.

3-40 Durch die Meisterung der Lebenskraft im Bauchbereich (samana), wird der Körper leuchtend.

3-41 Werden wir eins mit dem Raum zwischen dem Ohr und dem Ätherraum, können wir gottgleich hören.

3-42 Richten wir die Einheitsmeditation auf den Raum zwischen dem Körper und dem Ätherkörper und meditieren über einen leichten Gegenstand, wie die Baumwollfaser, so werden wir fähig uns frei im Raum zu bewegen.

3-43 Richten wir die Einheitsmeditation auf das nicht

vorstellbare Bewusstsein außerhalb der Körperlosigkeit, nehmen wir uns selber als Licht wahr. Dadurch wird die Wolke, die das Licht des SELBSTS verstellt, entfernt.

3-44 Richten wir die Einheitsmeditation auf die grobe Erscheinung, das eigene Wesen, die feinstofflichen Form, die Beziehung und die Bedeutung der Elemente, lernen wir die materielle Welt zu beherrschen.

3-45 Daraus entstehen die Fähigkeiten wie: so klein wie ein Atom zu werden, einen vollkommenen Körper zu erreichen und unverletzbar in den Körperfunktionen zu werden.

3-46 Die Vollkommenheit des Körpers ist Schönheit, Anmut, Stärke und Widerstandskraft.

3-47 Richten wir die Einheitswahrnehmung auf Wahrnehmungskraft, Wesen, Ego und Beziehung und deren Rolle in unserem Leben, erlangen wir Beherrschung der Sinne.

3-48 Aus der Beherrschung der Sinne entsteht Schnelligkeit des Geistes, eine Sinnesfähigkeit, die über das Körperliche hinausgeht, und die Beherrschung der Urnatur.

3-49 Wird der Unterschied zwischen der materiellen Natur und dem wahren SELBST erkannt, führt das zu Überlegenheit und Weisheit.

3-50 Wahre Freiheit entsteht, wenn wir selbst übernatürliche Fähigkeiten loslassen, und damit das letzte Hindernis im Keim ersticken.

3-51 Selbst wenn himmlische Wesen uns einladen, sollten wir uns nicht daran binden oder hochmütig werden. Aus der Beziehung könnte erneut Verhaftung entstehen.

3-52 Richten wir die Einheitsmeditation auf den Moment und den Folgen, die daraus entstehen, erlangen wir eine Erkenntnis, die auf Unterscheidung basiert.

3-53 Eine Wahrnehmung, die auf dieser Fähigkeit

gründet, kann auch Dinge unterscheiden, die von ihrem Ursprung, ihrer Form und ihrem Ort her gleich aussehen.

3-54 Einer Erkenntnis, die aus Unterscheidungskraft entsteht, ist ohne Bindung an Objekte, Raum oder Zeit.

3-55 Wahre Freiheit entsteht, wenn unser Dasein und unser SELBST identisch werden.

#### **4. Kapitel**

4-1 Die außergewöhnlichen Fähigkeiten können angeboren sein. Sie können auch durch Kräuter, heilige Worte, intensive Übung oder Meditation (samadhi) erreicht werden.

4-2 Jede Transformation zu einer anderen Person geschieht aus dem Überfluss der Urnatur heraus.

4-3 Alles, was uns im Alltag begegnet, reicht nicht aus für unsere innere Wandlung. Unser Erleben hilft uns aber Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Wir können uns entscheiden, was wir wie für uns nutzen wollen. Wie der Bauer, der das Wasser ins Reisfeld lenkt, damit der Reis wachsen kann.

4-4 Die Bewegungen des Geistes werden vom Ego geschaffen.

4-5 Obwohl es die unterschiedlichsten Bewusstseinsformen gibt, haben sie alle den einen GEIST als Ursache.

4-6 Das Bewusstsein, das aus dem Meditationsprozess heraus entsteht, wird unabhängig von vergangenen Erfahrungen.

4-7 Das Handeln eines Yogis ist weder schwarz noch weiß. Alles andere Handeln unterliegt den drei Kräften der Natur. (tamas - rajas - sattva)

4-8 Nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung wird der Same unserer Wünsche Früchte tragen.

4-9 Unsere unbewussten Prägungen und unsere Erinnerungen haben die gleiche Quelle. Auch wenn

Umstände, Ort und Zeit verschieden sind, stehen sie doch in Verbindung.

4-10 Diese Prägungen sind ohne Anfang, weil der Lebenswunsch ohne Ende ist.

4-11 Unsere Wünsche werden aufrechterhalten durch Ursache, Wirkung, unterstützende Faktoren und der Abhängigkeit von Gegenständen. Werden diese vier Faktoren aufgegeben, verschwinden die Wünsche.

4-12 In Vergangenheit und Zukunft ist der Kern der Dinge identisch. Was sich in der Gegenwart zeigt hängt von der Unterschiedlichkeit der Wege ab.

4-13 Die Erscheinungsform in der Gegenwart ist grobstofflich oder feinstofflich, je nach den Urkräften der Natur.

4-14 Alles ist im Wandel. Die Einzigartigkeit des Momentes hängt von den Urkräften (tamas - rajas - satthva) ab.

4-15 Ein und das selbe Objekt kann, aufgrund der Vielfalt des Bewusstseins, unterschiedlich erkannt werden.

4-16 Ob ein Ding existiert oder nicht, hängt nicht von einem einzelnen Bewusstsein ab.

4-17 In Abhängigkeit von der Wachheit des Bewusstseins, wird ein Ding erkannt oder nicht erkannt.

4-18 Unser Wesenskern ist unveränderlich. So kann er jede Änderung des Geistes erkennen.

4-19 Das Bewusstsein strahlt nicht aus sich selbst heraus, weil es ein wahrnehmbares Objekt ist.

4-20 Das Bewusstsein kann nicht gleichzeitig den Sehenden und das Gesehene wahrnehmen.

4-21 Unsere Erinnerung würde verwirrt, wenn wir die Wahrnehmung einer anderen Person wahrnehmen könnten.

4-22 Wenn der Geist aufhört von Ort zu Ort zu wandern, können wir unser SELBST erkennen.

- 4-23 Wird das Bewusstsein vom Sehenden und Gesehenen durchdrungen, wird es allwissend.
- 4-24 Unser Geist dient dem SELBST. Obwohl er von den unterschiedlichsten Erfahrungen und Wünschen geprägt ist, liegt seine Quelle im wahren Selbst.
- 4-25 Erkennen wir den Unterschied zwischen Sehenden und Gesehenen, löst sich die Egobezogenheit auf.
- 4-26 In der Klarheit der Unterscheidung wird unser Bewusstsein zur Freiheit gezogen und erlangt Erkenntnis.
- 4-27 Die unterbewussten Prägungen sind so stark, dass sie immer wieder unser Bewusstsein beeinflussen können.
- 4-28 Die verselbständigten Gedanken können wir genauso abbauen wie die leidvollen Spannungen.
- 4-29 Wer den Wunsch nach dem höchsten Bewusstsein aufgibt und dennoch weiter Unterscheidung übt, bekommt die Versenkung geschenkt, die dem Gesetz der höchsten Gottheit folgt und nicht durch die Wolke der Moral verschleiert ist.
- 4-30 Damit finden die leidvollen Spannungen und das Handeln müssen ein Ende.
- 4-31 Dann sind alle Schichten der Unreinheit beseitigt. Alles Erkennen des Geistes ist verschwindend klein im Vergleich zur unendlichen Weisheit des Lichtes.
- 4-32 Dann habe die Kräfte der Urnatur (tamas - rajas - satthva) ihren Zweck erfüllt. Die Wandlungen kommen zu ihrem Ende.
- 4-33 Zeit und Moment hören auf zu sein und wir erkennen das Muster der Transformationen.
- 4-34 Tief im eigenen SELBST zu stehen und in der Kraft des reinen Bewusstseins ist wahre Freiheit (kaivalya). Die Kräfte der Urnatur sind überwunden und kommen ins Gleichgewicht.



## **Wörterliste: Sanskrit - Deutsch**

Nach den im Literaturverzeichnis angegebenen Übersetzungen des Yoga-Sutras.

abhinivesah 2-9 Aspekt der fünf leidvollen Spannungen, Angst vor dem Tod, Todesfurcht, Lebenswille, starker Wunsch nach Leben, Selbsterhaltungstrieb

abhyasa 1-12 Üben, Praxis, Wiederholung

ahimsa 2-34 Aspekt der äußeren Disziplin (yama), Gewaltlosigkeit, achtsamer Umgang, Nicht-Verletzen egal ob durch Gedanken, Worten oder Taten, sanftmütig handeln

alabdha-bhumikatva 1-30 Aspekt der neun Hindernisse, fehlende Zielstrebigkeit, sich nicht genügend zutrauen, Unfähigkeit zur Konzentration, Unfähigkeit, einen Halt zu finden

alasya 1-30 Aspekt der neun Hindernisse, Faulheit, Vorhaben auf die lange Bank schieben, Müßiggang

anavastitatvani 1-30 Aspekt der neun Hindernisse, Unbeständigkeit, nicht bei der Sache bleiben, nicht ausharren, wenn man den Grund einmal berührt hat, Ruhelosigkeit des Geistes durch Ablenkung, Wankelmütigkeit

antarayah 1-30 Hindernisse, Störungen

aparigraya 2-39 Aspekt der äußeren Disziplin (yama), verzichten können, Begierdelosigkeit, Nicht-Besitzen Besitzbescheidenheit, Nicht-Besitzgier

asana 2-46 körperliche Disziplin, Körperhaltung, Sitzhaltung, Haltung

asmita 2-6 Aspekt der fünf leidvollen Spannungen, Ich-Verhaftung, sich mit den Objekten identifizieren, Egoismus, Ich-Gefühl, Gefühl der Individualität, Ichbewusstheit

asteya 2-37 Aspekt der äußeren Disziplin (yama), Nicht-stehlen, Begierdelosigkeit, Verlangen nach Besitz aufgeben, Enthaltung von unrechtmäßiger Aneignung, Abwesenheit nach Verlangen

avidya 2-4 Aspekt der fünf leidvollen Spannungen, falsches Verstehen, Nichtwissen, fehlende Wahrnehmung / mangelndes Erkennen der Wirklichkeit, Unwissenheit

avirati 1-30 Aspekt der neun Hindernisse, Genusssucht, Abgelenktheit, zerstreut sein, sich zerstreuen lassen, Verhaftet sein, Verlangen nach Vergnügen, Gier, an Dingen haften, Unbeherrschtheit, Unbezähmtheit

bhranti-darshana 1-30 Aspekt der neun Hindernisse, Fehleinschätzung, Dinge falsch werten, Täuschung, Verwirrung, Fanatismus, falsche Anschauung, irrtümliche Ansicht, Vorurteil

brahmacarya 2-38 Aspekt der äußeren Disziplin (yama), reiner Lebenswandel, handeln im Bewusstsein eines höheren Selbst, Enthaltbarkeit in Bezug zu allen Sinnen, Enthaltung von Sinnlichkeit

citta 1-2 Bewusstsein, Psyche, Mind, Geistmaterie, aus

der Wahrnehmung und Denken entsteht

dharana 3-1 Konzentration, Kontemplation,  
anhaltende Ausrichtung, Aufmerksamkeit halten,  
ständige Ausrichtung auf einen Gegenstand,  
Einpunktkonzentration

dhyana 3-2 Meditation, Versenkung, stilles  
Reflektieren, Kontemplation, innere Schau

drastr 2-17 der Sehende, Wahrnehmende, Zuschauer,  
Wissende, Beobachter, Anschauende

drsi 2-20 sehen, wahrnehmen, Kraft des Sehens

drsyā 2-17, 4-23 das Gesehene, Wahrgenommene,  
Erkannte, Gewusste, Erfahrbare, äußere Welt

dvesa 2-8 Aspekt der fünf leidvollen Spannungen,  
Abneigung, Hass, Zorn, Ablehnung, Abstoßung

ekagrata 3-16 Einspitzigkeit, Unbeirrbarkeit,  
vollständiges Ausrichten des Geistes auf eine  
Sache /auf einen Punkt

guna 1-16, 2-18 Eigenschaft, Qualität, Naturell,  
Anlage, grundlegende Kraft, Eigenschaften, die die  
Wirklichkeit verhüllen, Erscheinungsfaktor, Ziel: das  
Gleichgewicht der drei gunas, der drei  
Grundeigenschaften der Urnatur

Ishvara pranidhana 2-45 Aspekt der inneren Disziplin  
(niyama), Hingabe an ein höheres Selbst,  
Gotteshingabe, Urvertrauen

kaivalya 4-34 All-eines-Sein, absolute Freiheit,

Unabhängigkeit, Einzigartigkeit, vollkommene Erlösung, reines, klares Bewusstsein, Befreiung

klesa 1-24 leidvolle Spannung, Belastung, Leid, Behinderung, Schmerz, Pein, Trübsal, Elend, Ursache des Elends

nidra 1-10 Schlaf, Schlafbewusstsein

nirodha 1-2, 3-9 Hinderung, Beruhigung, Kontrolle, Beherrschung, aufhören, sich zu identifizieren, Selbstbeherrschung, Zurückhaltung ⇒ Kontrolle ⇒ Unterbindung

niyama 2-32 Versprechen, Gelübde, innere, geistige Disziplin, Verhaltensregeln, bewusste Umgang mit sich selbst, Notwendigkeit, Versprechen, Selbstbeherrschung

pramada 1-30 Aspekt der neun Hindernisse, Hast, Achtlosigkeit, Arroganz, Unaufmerksamkeit, Nachlässigkeit, Gleichgültigkeit, Vernachlässigung, Unbesonnenheit

pramana 1-7 anerkanntes Wissen, Norm, Erkenntnismittel, Beweismittel, geprüfte und bezeugte Tatsachen, logisches Erkennen

pranayama 2-50 Atemkontrolle, Atemtechnik, Regulieren des Atems, Lenkung der Lebensenergie

pratyahara 2-54 Disziplin der Sinne, Zurückziehen der Sinne, Nach-innen-Lenken der Aufmerksamkeit, Nach-innen-Wenden der Sinne, Vertiefung in das eigene innere Bewusstsein, Abstraktion

raga 2-7 Aspekt der fünf leidvollen Spannungen, Verlangen, Leidenschaft, ein Objekt unbedingt besitzen wollen, Zuneigung, Gefallen, Anhänglichkeit, Verhaftung

rajas 1-16 eine der drei gunas, aktiv, unruhig, Gefühl, Genuss, Leidenschaft, Dynamik, Unrast, Betriebsamkeit, Vitalität, Rastlosigkeit

samadhi 3-3 Einssein, Erkenntnis, Versenkung, Vollendung, kognitive Versenkung, vollkommene Erkenntnis, Sammlung, Einheitserfahrung, reines kosmisches Bewusstsein, Erfüllung

samshaya 1-30 Aspekt der neun Hindernisse, Zweifel, Unentschiedenheit, sich nicht entscheiden können, Ungewissheit, Zögern

samskara 3-18 unbewusste Prägungen, Erziehung, Eindruck, Charaktereigenschaften, Verfeinerung, Neigung, Fähigkeit

samyama 3-4 Einheitsmeditation, die drei Bestandteile der Meditation (dharana, dhyana, samadhi), Sammlung. Eins-werden, gleichzeitige, simultane Existenz, Versenkung, Ausgerichtetheit des Geistes, Zusammenhalt, Fokussierung des Bewusstseins

samtosha 2-42 Aspekt der inneren Disziplin (niyama), Zufriedenheit, Genügsamkeit, Glücklichein

sattva 1-16 eine der drei gunas, klar, licht, rein, edel, Bewusstsein, Freude, Sein, Tugend, Stärke, Wahrheit, Harmonie, Gleichgewicht

satya 2-30 Aufrichtigkeit, Wahrhaftigkeit,  
Wahrheitsliebe, ehrlich zu sich und anderen sein,  
Authentizität, das innere Wesen aller Dinge,

shauca 2-41 Aspekt der inneren Disziplin (niyama),  
Reinheit, Sauberkeit, Reinigung auf jeder Ebene:  
Wahrheit reinigt den Geist, Wissen reinigt die  
Fähigkeiten der Vernunft, Wasser reinigt den Körper  
und der Staubsauger die Wohnung, alte Hüllen  
abstreifen

smriti 1-11 Erinnerung, Tradition, Gedächtnis

sthira 2-46 stabil, fest, permanent, unbewegt,  
bleibend, ruhig, standhaft

styana 1-30 Aspekt der neun Hindernisse, Trägheit,  
geistige Trägheit, Stumpfheit, Teilnahmslosigkeit,  
Mattigkeit, Starrheit, Verhärtung

sukha 2-46 angenehm, Freude, Glück, Wohlbefinden,  
Vergnügen

svadhyaya 2-44 Aspekt der inneren Disziplin  
(niyama), Selbststudium, Selbstbeobachtung,  
Selbsterkenntnis, Studium der heiligen Schriften

tamas 1-16 eine der drei gunas, schwer, dumpf,  
träge, inaktiv, Unfähigkeit, Dunkelheit,  
Unwissenheit, Festigkeit, stabil, Ruhe, Stabilität,  
Erdung, Interessenlosigkeit

tapas 2-43 Aspekt der inneren Disziplin (niyama),  
Selbstdisziplin, inneres Feuer, Motivationsfeuer,  
Begeisterung, Askese, Hitze, Strenge,  
Läuterung, Enthaltbarkeit

vairagya 1-12 loslassen, Wunschlosigkeit,  
Losgelöstheit, Verzicht, Entsagung

vikalpa 1-9 Wechsel, Unschlüssigkeit, Zweifel, falsche  
Vorstellung, Phantasie, Einbildungskraft,  
begriffliches Denken

viparyaya 1-8 falsche Meinung, falsches Wissen,  
Umkehrung, falsche Auffassung, Irrtum,  
irrtümlicher Eindruck, Täuschung, Verkehrte

viveka 2-28, 4-26 Unterscheidungsfähigkeit, geistige  
Klarheit, Weisheit, Unterscheidung zwischen wahr  
und unwahr, Unterscheidungskraft

vritti 1-2, 1-5 Regungen, Gedankenwellen, Erregung  
des Geistes, innere Einstellungen, Verhaltensweise,  
Zustand, Beschäftigung, Modifikationen,  
Funktionsweisen,

vyadhi 1-30 Aspekt der neun Hindernisse, Krankheit,  
sich krank, kraftlos fühlen, Leiden,  
Ungleichgewicht, körperliche Einschränkungen

yama 2-30 Beherrschung, Disziplin im  
zwischenmenschlichen Bereich,  
Selbstbeschränkung, Gelübde der Enthaltbarkeit

yoga 1-1 Beruhigung der Bewegungen des  
Bewusstseins, Integration aller Aspekte der  
Persönlichkeit, Weg zur Einheit, Unterdrückung der  
Modifikationen der Psyche, Techniken, den Weg zur  
Einheit zu gehen, geistige Disziplin,  
Selbstbeherrschung; Gottesschau, Vereinigung,  
Verbindung, Einheit, Fülle; Traditionen, welche

durch Übungen, Praktiken und Disziplinen den  
Kontakt zum selbst oder zu Gott herstellen wollen