

Die Yoga Sutras nach Patanjali

[Die unterschiedlichen Schriftfarben beschreiben die Herkunft bzw. den Autor des Schriftabsatzes!]

- Grundlage der Arbeit aus "Die Wurzeln des Yoga, Patanjali" von Deshpande
- Hanspeter Sperzel
- Radhakrisnan, "Indische Philosophie"
- Swami Vishnu Devananda, "Meditation und Mantras"
- Vivekananda, "Raja-Yoga2"
- Iyengar; "Der Baum des Yoga" und "Yoga"

Einleitung

Das Alter der Sutras

Der Text des Patanjali ist das älteste Textbuch des Yoga. Der Grammatiker Patanjali wird dem zweiten Jahrhundert vor Christus zugeordnet, obwohl seine Identität mit dem Verfasser der Sutras nicht bewiesen ist. Allerdings bietet Vyasa's Kommentar zu den Sutras im vierten Jahrhundert nach Christus die Standardfassung.

Die Einteilung der Sutras

1. Das erste Kapitel gibt in 51 Versen lediglich einen Überblick über Wege und Ziele des Yoga an und gliedert die umfangreiche Thematik. Diese Verse wenden sich an den bereits weit fortgeschrittenen Suchenden, der auf direktem Wege zur Erfahrung kommen kann. Der erste Teil befasst sich nach Radh. mit dem Wesen und Ziel des Samadhi, der geistigen Konzentration und Sammlung.
2. Das zweite Kapitel befasst sich mit der praktischen Seite des Übungsweges und gibt Erläuterungen zu den einzelnen Praktiken und Haltungen. Diese Verse richten sich an den spirituell ausgerichteten, aber noch am Anfang stehenden Sucher. Der zweite Teil befasst sich nach Radh. mit den Mitteln zur Erreichung des Zieles.
3. Im dritten Kapitel wird das Ziel der Praxis umfassend dargestellt. Hierbei wird über die Früchte am Wegesrand ebenso wie über die übernatürlichen Kräfte gesprochen, die auf dem Weg auftauchen können. Dieses Kapitel richtet sich an die, die den Weg der spirituellen Entwicklung beginnen. Diese werden ermahnt, auf der vor ihnen liegenden Arbeit zügig voranzuschreiten und nicht halt zu machen (bei Siddhis). Der dritte Teil befasst sich nach Radh. mit den übernatürlichen Kräften, die durch Yoga erlangt werden können.
4. Das vierte Kapitel beschreibt das Ziel aller Praxis, die Vollkommenheit. Diese Verse locken den Lesenden, indem die Ziele und Möglichkeiten der Entwicklung in einfacher Form beschrieben werden. Der vierte Teil befasst sich nach Radh. mit dem Wesen der Befreiung.

Da sich die einzelnen Kapitel stets wie eine Schleife durch die gesamte Praxis ziehen und sich aufeinander aufbauen, wird die Gliederung dieser Arbeit nicht auf dieser Folge der

Verse beruhen. Die Sutras sind nicht chronologisch, sondern inhaltsgemäß geordnet wiedergegeben. Dem Text liegt die Übersetzung von Deshpande (Die Wurzeln des Yoga) zugrunde und bezieht sich lediglich auf die Übersetzung ins Deutsche, nicht deren umfangreiche Auslegung. Weiterhin wurden auf die umständliche fremdsprachige Gliederung und Begriffsbestimmung weitestgehend verzichtet. Etwaige Verkürzungen der Sinngebung der vorliegenden Sanskritbegriffe wurden in Kauf genommen.

Was ist Raja Yoga

Kapitel 1 / Verse 1-11

Raja-Yoga ist ein Übungsweg, der überwiegend mit geistigen und seelischen Bereichen des Menschseins beschäftigt und über diesen Zugang zur Vollkommenheit [das Ruhen in seiner Wesens-Identität] führen will. Es gibt nur einen vollkommenen Zustand des Seins, und dieser Zustand drückt sich in einem Zur-Ruhe-Gekommen-Sein des Geistes aus, so beschreibt Patanjali das Ziel des Yoga. Dies heißt aber nicht, dass hier (in diesem Zustand) keine Gedanken mehr erscheinen oder anwesend sind. Vielmehr könnte man an dieser Stelle eine Unterscheidung einfügen, welche die Gedankenwelt in einen arbeitenden Geist [Leidlos] und in einen denkenden Geist (nach Ramesh) [leidvoll] einteilt. Das Denken ist ursprünglich konzipiert als ein arbeitendes Werkzeug, dass für die Bewältigung des Lebens in der Form als Mensch notwendig ist. Es sorgt für Essen, Kleidung und andere Bedingungen, die das Leben und damit das geistige (spirituelle) Wachstum fördern. Erst der denkende Geist, der sich über diese Aufgabe (dieses Wort bedeutet "aufgeben! s.u.") erhebt, führt den Menschen aus seiner Vollkommenheit und erschafft so diese Welt des Leidens, wie wir sie heute kennen. Wir nutzen den nachfolgend beschriebenen Übungsweg, um unseren Geist zu seiner eigentlichen Aufgabe zurückzuführen, damit das Leiden zu beenden und uns in die Vollkommenheit zu führen. Dieser vollkommene Zustand, den ich auch als Meditation oder Wesens-Identität bezeichnen könnte, ist ein Zustand reinen Seins, in dem der denkende Geist unbeachtet bleibt und keine Anbindung erfährt.

Das philosophische System der Sutras

Nach Patanjali ist der Yoga eine methodische Bemühung, um durch die Beherrschung der verschiedenen Elemente der menschlichen Natur, des Physischen und des Psychischen die Vollkommenheit zu erreichen. Patanjali besteht auf bestimmten Übungen, mittels derer der Körper von seiner Unruhe geheilt und von Unreinheiten geläutert werden soll. Das Hauptziel ist das Aufzeigen eines praktisch begehbaren Weges zur Erlösung. Grundlage dieses Systems ist die Metaphysik des Samskhyas-Systems. Der Yoga erkennt dieses System an und untersucht es nicht weiter.

Zwei Entwicklungslinien sind vom manifesten Universum (Mahat-der kosmische Wille, Buddhi-Unterscheidungskraft/Intelligenz, Shiva) aus wirksam:

1. Die eine geht zum Ich-Bewusstsein (Ahamkara), zum Geist hin. Es umfasst Denken (Manas) und Unterbewusstsein (Citta).
2. Die andere zu den grobstofflichen Elementen (Tanmatras) hin, die Klang, Berührung, Gestalt, Geschmack und Geruch sind und aus denen sich die groben Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde entwickeln.

Das Ziel des Yoga besteht darin, den Einzelnen aus den Krallen der Stofflichkeit zu befreien. Die höchste Form des Stoffes ist das Unterbewusstsein (Citta). In dem dieses zurückgedrängt wird, überwinden wir das Leid der Welt und entinnen dem Kreislauf der Wiedergeburt (Samsara).

Raja Yoga gründet sich auf ein psychologisches System

Kapitel 1 / Verse 1-11

Raja Yoga behandelt und arbeitet wie alle psychologischen Systeme mit der gesamten Psyche des Menschen. Alle geistigen und seelischen Vorgänge sind damit angesprochen. In den Sutras werden 7 Unterscheidungen getroffen, welche die gesamte Bandbreite des Psychischen darstellen:

1. Es gibt ein Wissen, das auf direkter Wahrnehmung beruht und entweder aus dem religiösen Glauben oder aus philosophischer Einsicht kommt und oft auch Intuition genannt wird.
2. Aus Wahrnehmungen verschiedener Art entstehen Schlussfolgerungen. Diese sind ein Produkt des denkenden Geistes.
3. Über Überlieferungen (heilige Schriften und Erzählungen) wird Wissen aufgebaut und vom denkenden Geist verwendet.
4. Intuitive Wahrnehmungen, die in der Folge falsch interpretiert wurden und damit dem Wesen der Sache widersprechen, werden Irrtümer genannt.
5. Denkgebäude, die keinen Bezug zum Wesen der Dinge haben, nennt Patanjali Vorstellungen. Er nennt sie "Worte ohne Bedeutung".
6. Der Tiefschlaf, in dem zwar keine Wahrnehmungen erfolgen, der aber nicht mit dem Zustand der Vollkommenheit übereinstimmt.
7. Ereignisse, die in der Vergangenheit liegen, werden Erinnerungen genannt.

Alle geistig-seelischen Vorgänge können auf eine oder auf eine Kombination von mehreren dieser Unterscheidungen zurückgeführt werden. Diese Unterscheidung dient damit lediglich der Gliederung der breit gefächerten Thematik.

Patanjali geht damit von der Annahme aus, dass das reine und vollkommene Wissen nur über die Fähigkeit zur Intuition erlangt werden kann. Diesem Vorgang stehen aber, durch den denkenden Geist verursacht, Hindernisse gegenüber. Erlebnisse der Vergangenheit werden gespeichert, und als Grundlage für zukünftige Entscheidungen in umfangreichen Denkgebäuden, die nach P. keinerlei Grundlage besitzen, zu Regeln umgedeutet. Diese sind, da falsch, die eigentlichen Ursachen für jedes Leiden im Menschsein. Selbst richtiges, reines Wissen, das von Weisen schriftlich fixiert wurde, kann falsch ausgelegt und daher missverstanden werden. Einzig der Zustand des Tiefschlafes kommt dem angestrebten Zustand, dem reinen Sein, sehr nahe, aber gerade dort werden keine Wahrnehmungen

aufgenommen. Doch kommt aus ihm die Sehnsucht nach dieser Freiheit und dieser folgend wird der Mensch zum Suchenden.

Aus psychologischer Sichtweise, d. h., nicht das Physische, sondern das Psychische wird als der Ausgangspunkt des Weges betrachtet, steht der denkende Geist (Citta) an erster Stelle der Entfaltung der Welt. Erkennen, Ichbewusstsein und Denken sind darin inbegriffen. Der Geist ist wesentlich unbewusst und unterliegt Modifikationen, die durch die drei Zustände (Gunas) definiert sind. Das im Geist gespiegelte Bewusstsein des Selbst (Purusa) führt zum Eindruck des Erfahrens der Welt. Als Ursache ist der Geist alldurchdringend, und es gibt ebenso viele individuelle Geist(er) wie es Seelen gibt, da jede Seele einen eigenen Geist besitzt. Im unterbewussten Zustand (animalisch) ist der Geist zusammengezogen, im bewussten Zustand (menschlich) ist der Geist geweitet und ausgedehnt. Es gibt keinen feinstofflichen Körper, der den Geist beheimatet. Das Ziel des Yoga ist dahingehend, den durch Aktivität und Trägheit zusammengezogenen Geist wieder alldurchdringend, ausgeweitet und unendlich zu formen. Dann ist er so rein wie das Selbst und wird erlöst, verbrennt. Zurück bleibt das ungetrübte Selbst, dessen Wesenheit Stille und Frieden ist.

Durch Yoga ziehen wir uns von allem Äußeren zurück und wenden uns dem inneren Geist zu. Hierbei werden alle fünf Stufen der Konzentration, wobei die ersten drei (Ruhelosigkeit durch Raja, Schläfrigkeit durch Tamas, Unbeständigkeit und Zerstreuung) als unvollkommen betrachtet werden. Weitere Zustände sind die Einpunktigkeit in der Meditation und der Zustand der inneren Ruhe.

Die Wege

Kapitel 1 / Verse 12-22

Kapitel 1 / Verse 34-39

Der Übungsweg führt immer über eine Loslösung von den vom denkenden Geist geschaffenen Formen, die sich wie ein Schleier über die Wahrheit legen. Intensive Bemühungen sind notwendig, um die Pforten der Versenkung aufzuspüren. Da die Verschiedenartigkeit der Anlagen und Voraussetzungen der Menschen verschiedene Möglichkeiten zur Versenkung beinhalten, gibt es auch verschiedene Arten derselben. Einige dieser Möglichkeiten seien nachfolgend aufgelistet, wobei selbstverständlich auch Kombinationen möglich sind:

- Logisches Denken, prüfende Überlegung oder Schlussfolgerung (Wissenschaft)
- Glauben (Religion)
- Mut, Erinnerung und Sammlung (Psychologie)
- Weisheit (Philosophie)

Der religiöse Weg (die Hingabe an Gott)

Kapitel 1 / Verse 23-29

Nahezu alle religiösen Systeme enthalten den Glauben an einen Gott, der vom Gläubigen wie eine Person gesehen und verehrt wird. Dieser Gott ist jenseits von Raum und Zeit. Er wird daher im Unendlichen, Zeitlosen und Allwissenden gesehen und, um die Unfassbarkeit dieser Phänomene zu umgehen, durch ein Symbol oder Wort dargestellt. Im System des Raja Yoga ist dieses der Laut OM. Im beständigen Murmeln dieses Lautes (japa) vergegenwärtigt sich der Übende seines Glaubens. Alle Meister, Lehrer und Autoritäten werden in dieser Gottheit zusammengefasst und wie sie verehrt. Rituale, Gebete und Demutsbezeugungen bilden den Kern dieser Praxis.

Der Yoga der Tat

Kapitel 2 / Verse 1-2

Dieser Yoga Weg kann kurz als der Weg der Askese und des Studiums beschrieben werden. In ihm kommt die Übung der Versenkung (Meditation) zur Anwendung. Zunächst führt diese Praxis zu einer Herabsetzung der leidvollen Spannungen (klesahs), die weiter unten ausführlicher beschrieben werden.

Häufig ist in den Interpretationen auch die Aufforderung enthalten, Hingabe an Gott zu üben und zu leben. Dieses Gebot ist nicht einfach, fordert es doch zu vielfältigen Missverständnissen heraus. Eine einfache Geschichte erklärt den Sinngehalt wohl am einfachsten: Ein Meister gab seinem Schüler zwei Lehrsätze mit auf den Weg. Erstens: Wissen, dass alle Bemühungen, Gott zu finden, vergeblich sind. Und zweitens: Handle so, als wüsstest du nichts vom ersten Lehrsatz.

Der achtstufige Weg des Rajy-Yoga

Kapitel 2 / Verse 26-55

Kapitel 3 / Verse 1-3

Der Weg des Raja-Yoga kann in einen achtstufigen Weg gegliedert werden, wobei die ersten vier Stufen gleichberechtigt nebeneinander stehen und die Stufen fünf bis sieben darauf aufbauen. Das Einüben der Disziplinen dieses Weges löst das Nicht-Wissen auf und führt zur Erkenntnis der Wahrheit. Alle Unreinheit wird dann verschwunden sein und die unterscheidende Erkenntnis mündet in der reinen Schau. Äußere und innere Disziplin bilden die ersten Stufen. Weitere sind die Einübungen von Körperhaltungen und Atemregulierung, von Konzentration, Meditation und Versenkung.

Die ethische Vorbereitung, die Körperbeherrschung, die Atembeherrschung und das Zurückziehen der Sinne von ihren natürlichen Funktionen sind Voraussetzungen beziehungsweise Hilfsmittel zum Yoga, jedoch keine Elemente desselben.

Yama und Niyama,

Diese Regeln durchdringen alle Bereiche des Lebens und gelten unabhängig von Begrenzungen wie Geburt, Ort, Zeit und Lebensumstände.

Die äußeren Regeln werden an den Beispielen von Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, dem reinen Lebenswandel und dem Nicht-Besitzergreifen dargestellt. Das Befolgen dieser Regeln ermöglicht die Abwesenheit von Feindschaft, eine Reifung der Taten, ermöglicht Reichtum, Kraft und Erkenntnis.

Die inneren Regeln werden an den Beispielen Reinheit, Ruhe, Askese, Studium und Hingabe an Gott erläutert. Durch sie erkennt man das wahre Wesen der Körperlichkeit, durch sie wird Unreinheit beseitigt und der Übende gewinnt eine Verbindung zu Gott.

Ahimsa —Gewaltlosigkeit

Toleranz gegenüber allem Lebenden

Ahimsa zeitgemäß zu definieren als "Toleranz gegenüber allem Lebenden" schließt alle aktuellen Fragen mit ein. Toleranz schließt die Anwendung von Gewalt aus, sofern dies möglich ist, setzt aber kein Gebot als absolut gültig. Dies bedeutet, dass sowohl Vernunft als auch die menschliche Natur in das Gebot einfließen und dass mit dem Wachsen der Vernunft (Entwicklung des Mensch-seins) auch der Inhalt der Toleranz sich verändert. Der Begriff und damit das Gebot fließt, entwickelt sich. Toleranz zu entwickeln bedeutet zu lernen, die Welt aus den Augen eines anderen zu sehen und dies in die eigene Wahrnehmung zu integrieren.

Platt ausgedrückt kann man die Sätze: "Von einem dummen Menschen kann ich keine Weisheit verlangen" und "Von einem vernunft-geleiteten Menschen Dummheit zu verlangen ist unvernünftig" gleichwertig nebeneinanderstellen. Infolge dessen sind unter ethischen Gesichtspunkten auch Regeln zu verstehen. Je stärker die Vernunft-führung des Einzelnen sich ausbildet, desto weniger Regeln sollten seine Freiheit einschränken. Die Schwierigkeiten, die solche Auffassungen in der Praxis bereiten, sind nicht zu leugnen. Auch sollten solche nicht Grundlage eines Staatswesens werden. Vielmehr sind sie für die persönliche Lebensführung gedacht und auch nur dafür verwendbar.

Satya —Wahrhaftigkeit

Im großen Rahmen für alle das Gute anstreben

Die Wahrheit steht uns nicht zur Verfügung. Also ist es vernünftig, im Rahmen der Möglichkeiten das Gute für alle anzustreben, und wo dies nicht machbar erscheint, die Belastungen des Einzelnen erträglich zu gestalten. Dieser Grundsatz impliziert auch nachfolgenden Überlegungen:

- Ein schwacher Mensch ist nur begrenzt belastbar, sowohl materiell als auch geistig.
- Unterschiedliche Selbstansichten erfordern unterschiedliche äußere Rahmenbedingungen, wenn eine Veränderung grundlegender Natur angestrebt wird.
- Jeder Mensch ist in sich eine Persönlichkeit, die zu achten und zu respektieren ist.
- Da Wahrheit nicht begreiflich ist, kann auch kein Mensch im Besitz dieser Wahrheit sein.

Der kategorische Imperativ Kant's war ein Versuch, dies kurz und bündig auszudrücken. Wie alle solche Erkenntnisse ist auch dieser nicht wort-wörtlich, sondern lebendig umzusetzen.

Asteya —Nicht-Stehlen

Eine bestehende Ordnung darf nur durch Reform korrigiert werden

Stehlen bedeutet meist, eine bestehende oder empfundene Ungerechtigkeit durch die Übertretung der Ordnung zu korrigieren. Die Ordnung wird heute in den meisten Staaten in Europa durch eine Staatsform geregelt, umschließt also eine sehr große Gemeinschaft. Bestohlen aber wird meist nur ein Einzelner oder eine kleine Gruppe. Durch Diebstahl wird

dann die Ungerechtigkeit des Einen durch eine neue Ungerechtigkeit eines Anderen vertauscht. Aus Gründen der Vernunft und der Logik kann und darf dies nicht als gut oder richtig bezeichnet werden. Große und gewaltsame Veränderungen der Ordnung nennt man Revolution. Die meisten Versuche dieser Art, einige sagen sogar alle, scheiterten kläglich. Diese Erfahrung vorausgesetzt, bleibt zur Veränderung einer bestehenden Ungerechtigkeit nur noch die Reform. Es gibt keine Alternative!

Bramacarya —reiner Lebenswandel

Leidenschaften unterliegen dem Gebot der Vernunft

Wenn wir zwei Formen von Leidenschaften kristallisieren, wobei erste dem unbewussten und die zweite dem bewussten Denken zugeordnet werden sollten, dann erhalten wir zum ersten dem Trieb und zum zweiten die Begierde. Während die Begierde dem Denken unterworfen und daher gezügelt werden kann, ist der Trieb nicht greifbar und wirkt daher im Geheimen. Die Aufgabe eines Übenden ist daher, diesen unbewussten Trieb zu einer bewussten Begierde zu transformieren. Medium dazu ist die Meditation in der Stille.

Solange Triebe im Menschen wirken, sollten Gelegenheiten bleiben, diese zu befrieden. Unbefriedete Triebe fördern die Unruhe und bewirken Krankheit.

Erst die Begierde, die dem Denken unterliegt, kann in ethischer Weise geformt werden. Hier sollte in allen Leidenschaften das Gebot, dass "rechte Maß zu halten", im Vordergrund stehen. Auch hier sind unterschiedlich begabte und unterschiedlich belastbare Mentalitäten der Menschen zu berücksichtigen.

Aparigraha —Nicht-Besitzergreifen

Die Vernunft steht über der Ordnung

Keine Ordnung, sei es die einer Familie, Sippe, Gruppe, Gemeinschaft oder Gesellschaft, kann für alle Eventualitäten Vorsorge treffen und weist daher Lücken auf. Diese werden in aller Regel gerne und auch ausgiebig genutzt, um sich einen Vorteil vor seinem Mitmenschen zu schaffen. Zu diesen Lücken gehören unter anderen die Bestechlichkeit, die Vorteilsnahme, die Untreue und der Betrug. Die Forderung für ethisches Verhalten, solche Lücken nicht zu nutzen, sich in Vernunft dem Richtigen zu beugen, auch wenn kein Zwang dazu auffordert, dies sollte Aparigraha genannt werden.

Saucha—Reinheit

Wir tragen Verantwortung für unseren Körper und unseren Geist

Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele und besitzt als solches eine Verbindung (Anteil) an dem, was wir GEIST nennen, dem Kosmischen, dem Einen. Wenn wir diesen Grundsatz akzeptieren, so tragen wir innerhalb unserer Möglichkeiten Verantwortung. Wir haben nur einen Körper und nur einen Geist, und es liegt auch an uns, womit wir diese füttern, wie wir diese behandeln oder pflegen.

Zum Körper gehören dann:

- Gesunde, gehaltvolle und ausreichende Nahrung
- Ausreichende Belastung der Körperfunktionen, denn der Organismus ist ein lernendes, sich ständig anpassendes System

- Die Pflege des Körpers, wozu auch Muskelpflege und Atemtraining gehören.

Zum Geist ist anzumerken:

- Übung durch Lernen, Bedenken und Nachsinnen
- Pflege der Gemeinschaft mit anderen
- Sich fernhalten von Reizen, die nicht gewollt sind.

Santosha–Ruhe

Das Leben findet hier und jetzt statt

Der Zufriedenheit und dem Glück stehen in der Regel Vorstellungen, Wünsche und Ansichten im Wege, die als Voraussetzung für ersteres gesehen werden. Selten erfreut sich der Mensch seines Da-seins im Moment. Zum vollendeten Glück müssen erst noch dies und jenes eintreffen oder in Besitz gelangen. Hierfür wird dann mit großem Aufwand Sorge getragen und so verschiebt sich das Erleben immer weiter in die Zukunft. Auch schöne Stunden der Vergangenheit, in denen ein Höchstmaß an Stimmigkeit erreicht wurde, werden oft als Vorlage gewählt. Durch solche Einrichtungen wird das Leben begrenzt auf wenige Momente und wird damit in seinem Großteil als ungenügend empfunden. Viele Augenblicke und Stunden des Alltags tragen Freudvolles in sich. Man muss nur schauen, sich lösen von seinen Vorstellungen, und jeder Tag füllt sich an mit Momenten der Schönheit, des Glücks und der Zufriedenheit

Tapas–Askese

Das rechte Maß halten

Leiden wird alsdann empfunden, wenn Vorstellungen und Wünsche nicht verwirklicht werden können, wenn der Körper die zugemuteten Belastungen nicht kompensieren kann und wenn das geistige Vermögen nicht ausreicht, die anvisierten Ziele zu erreichen. Daher ist jeder Übende gehalten, das rechte Maß zu halten. Dazu gehört auch eine unverstellte Sicht der eigenen Möglichkeiten, Stärken und Schwächen. Meditation hat dann immer auch einen therapeutischen Charakter, enthält somit psychologisch wirksame Elemente. Diesen Raum zu geben, sollte bei der Technikwahl für die Meditation Berücksichtigung finden.

Swathyaya–Studium

Studium der philosophischen Schriften

Das Einfügen des Wortes "philosophisch" verändert dieses Gebot in beträchtlicher Weise, bedeutet "philosophisch" immer in Bezug zum Urgrund". Da dieser weder gewusst noch fixiert werden kann, bleibt das Gebot immer innerhalb einer persönlichen Freiheit. Jede dogmatische Auslegung, die nicht über das Handeln, sondern über das Denken urteilt, ist der "persönlichen Freiheit" abträglich und daher zu verwerfen. Gesellschaften, Gemeinschaften, Gruppen und Familien folgen Regeln, das persönliche Denken jedoch bedarf dieser Regeln nicht. Erst dieser Grundsatz erfüllt den Vorsatz "philosophisch".

Ishvara Pranidhaya–Hingabe an Gott

Beachten der gelebten Überlieferung

Der Mensch als gesellschaftliches Wesen lebt in der Gemeinschaft mit anderen. Hierbei ist unumgänglich, dass unterschiedliche spirituelle und philosophische Grundhaltungen

aufeinandertreffen. In der Regel pflegt eine Gesellschaft eine besondere Weltanschauung und die zugehörigen Rituale. Diese zu achten, sich auch im Interesse der Gemeinschaft sich den Ritualen und Gepflogenheiten nicht zu verschließen, wenn andere Meinungen und Einsichten sich kristallisieren, ist ein Gebot zur Verhinderung von Leiden. Viele Weise und Philosophen pflegten sich daher in häusliche oder klösterliche Umgebungen zurückzuziehen, wenn ihnen ihre Einsicht nicht gestattete, an den Gepflogenheiten ihres Gesellschaftskreises teilzunehmen. Durch diesen Rückzug ins Private und durch Zurückhaltung bei der Verbreitung ihrer Meinung entgingen sie der Gewohnheit der Massen, das andere, abweichende Denken zu verfolgen, zu ächten und zu zerstören.

Asana und Pranayama

Freude, innere Ruhe begleiten dann die Übungen, die in einer festen Sitzhaltung in der Meditation, in völliger Entspannung und in der Betrachtung über das Unendliche besteht. Alle Gegensatzpaare verschwinden, der Übende wird unempfindlich.

Die Atemregulierung, die aus Kombinationen aus Ein-, Ausatem und Atemanhaltungen besteht und in Dauer und Tiefe variieren, entschleiert das Wesen des Seins und ermöglicht die Erkenntnis des wahren Wesens. Der Übende lernt sich zu Konzentrieren.

Körperhaltungen (Asana)

Die Körperübungen nach Patanjali suchen die bestmögliche Körperhaltung für die Meditation. Sie ist gleichweit entfernt von Trägheit und gewaltsamer Anstrengung. Es werden verschiedene Haltungen empfohlen. Die Prinzipien, die dieser Empfehlung zugrunde liegen, werden nicht behandelt.

Das Asana nicht lediglich Gymnastik in exotischer Form darstellt, geht bereits aus der Aussage hervor, dass alle Asanas Meditationshaltungen sind. Auch sind alle Formen von Überbeweglichkeit eher der Gesundheit abträglich als ihr förderlich, sofern sie sich nicht auf Entspannungsfähigkeit begründen, wie man am Turnen unschwer beobachten kann. Warum also diese Verrenkungen?

Eine der möglichen Erklärungen ist die Arbeit im Grenzbereich der Veränderungsmöglichkeit. Wenn, wie oben beschrieben, Energie die Fähigkeit zur Veränderung darstellt, wird man sich dieser nur an der Grenze des Möglichen gewahr. Dort nämlich überschneiden sich unveränderliche, feste und chaotische, energetisch-wirksame Strukturen wie die Platten der Erdschicht und führen so zu wahrnehmbaren Eruptionen. Die große Beweglichkeit der Yogis ist dann lediglich eine nicht gewollte Auswirkung, die zwar als Maßstab verwendet werden kann, aber nicht das Ziel der Übungen ist.

Ziel der Übungen wäre dann, Veränderungen, als Energie bezeichnet, in sich selbst wahrzunehmen und bewusst zu machen. Wenn Energie fließt, verändert sich etwas. Diese Bewegung wird nur sichtbar auf dem Hintergrund des Unveränderlichen, Ruhenden. Asanapraxis ist dann Meditation, und so beschreibt Patanjali sie auch.

Der Yoga fordert uns auf, unseren Körper zu beherrschen, nicht, ihn abzutöten. Dies wurde und wird oft verwechselt. Die Vollkommenheit des Leibes, die durch Beherrschung erreicht wird, drückt sich in Schönheit, Anmut, Kraft und Festigkeit aus.

Atemschulung (Pranayama)

Wie auch bei den Körperhaltungen ist die Beschreibung der Atemtechnik sehr praktisch. Einatmen, Ausatem und Atemanhalten werden als Grundlage definiert und daraus die Übungen abgeleitet. Warum diese so und so ausgeführt werden, wird nicht beschrieben.

Was für die Asanapraxis gesagt wurde, könnte vom Charakter der Veränderung auch für die Pranayamapraxis gelten. Weiterhin ist hier anzumerken, dass zwischen Atem und emotionaler Stimmung ein direkter Zusammenhang besteht. Ausgehend von der Beobachtung, dass verschiedene Stimmungen auch verschiedene Atemformen besitzen, kann in der Umkehrung auch geschlossen werden, dass man über bewusste Atemveränderung auch emotionale Veränderung, als Energie wahrnehmbar oder gedacht, bewirken kann. Da auch hier die Beobachtung eine herausragende Rolle spielt, ist der meditative Charakter der Atemübungen zwangsläufig gegeben.

Die Regulierung des Atems überlässt Patanjali der freien Wahl des Yogin. Durch Atembeherrschung kann Heiterkeit und die Stille des Geistes erreicht werden. Ihre beruhigende Wirkung wird besonders betont. Da jedoch die Atembeherrschung auch okkulte und hypnotische Zustände hervorbringt, sollte der körperlich schwache Mensch diese mit Vorsicht üben. Daher die Aufforderung zur Geheimhaltung.

Das Zurückhalten der Sinne (Pratjahara)

Die Fünfte Stufe besteht aus dem Zurückziehen der Sinne von den Objekten.

Diese Stufe wird in vielen westlich orientierten Beschreibungen gerne verzichtet, beschreibt sie doch eine Selbstverständlichkeit. Wenn Meditation "innengerichtet" sein soll, muss die Außenwelt zurückgedrängt werden. Erst dann schaffe ich den Raum zur Wahrnehmung innerer Vorgänge. Hier ist das bildhafte Beispiel des Presslufthammers vor der Konzerthalle besonders geeignet, der jede Nuance der Musik in seiner Wucht verdeckt. Erst die Ausschaltung des Makrokosmos macht den Mikrokosmos in seiner Feinheit zugänglich

Das Zurückziehen der Sinne entspricht der Introversion der modernen Psychologie. Das Denken wird von allen äußeren Einflüssen abgeschlossen. "Sei stille und erkenne". Oder nach Laotse: "Was vermag trübes Wasser zu klären? Überlass es sich selbst, es wird von sich aus klar!"

Die Sammlung (die Konzentration, die Meditation und die Erleuchtung)

Kapitel 3 / Verse 4-8

Unter Konzentration versteht man das Festhalten des Bewusstseins in der Leere des Raumes. Die Meditation ist eine Einstimmung auf den Erfahrungsakt der Versenkung. Die Meditation, in der das eigene wirkliche Wesen entblößt ist, ist die Versenkung in Samadhi (Erleuchtung). Das Meistern dieser Stufen führt zur Weisheitsschau. In der Meditation werden diese drei als der innere Kern bezeichnet, der in allen anderen Stufen immer präsent ist. Doch auch diese drei inneren Stufen sind lediglich nur die Hülle der reinen Wahrheit, die in der keimlosen Versenkung berührt und erfahren wird.

Konzentration (Dharana)

Hier an diesem Punkt sind die Techniken angesiedelt, die für die Meditationen gelehrt werden. Sie alle haben zum Inhalt, dass der Übende sich zunächst auf einen Gegenstand, auf ein Wort oder einen Satz (Mantra), eine Wahrnehmung oder Handlung beschränkt. Ist diese Konzentration erreicht, ist der letzte Schritt zum Ziel, die Versenkung, dann die Lösung von diesem Übungsgehalt. Alle Techniken zur Meditation können so verstanden werden.

Meditation (Dhyana)

Meditation beschreibt die Fähigkeit, Zeiten der Versenkung zu erreichen. Allerdings steht dieses nicht abrufbereit zur Verfügung, sondern kommt und geht wie ein Geschenk einer höheren Macht, die geben, aber auch verweigern kann. Dieser Zustand kann nach Übereinstimmung aller Lehrer der Meditation nicht beschrieben, sondern nur erfahren werden. Meist wird dieser Zustand nur für wenige Momente erreicht und auch als Erleuchtungserfahrung (Satori im Zen) bezeichnet.

Ein Mensch von reifem Intellekt versucht, im Augenblick zu leben, und verfängt sich nicht in der Bewegung der Augenblicke. Die Bewegung der Augenblicke ist die Bewegung in der Zeit, geht von der Vergangenheit, die nicht mehr existiert, in die Zukunft, die noch nicht existiert. Der Mensch, der meditiert, ist von der Zeit befreit. Wenn ein Augenblick in den nächsten übergeht, geht der Übende mit dem Augenblick, nicht mit der Bewegung (des Geistes). Das ist Meditation.

Wenn sie still sind, findet absolut keine Bewegung des Gehirns mehr statt. Nicht länger nach außen gewandt, schaut das Gehirn nach innen und beginnt, seiner Quelle nachzuspüren. Diese Passivität haben wir alle in Augenblicken des Schlafes erfahren, in denen das Gehirn nicht arbeitet und sich wie ein Ding verhält. In diesen Momenten verliert man die Bewusstheit seiner selbst. Die yogische Philosophie beschreibt diesen Zustand als spirituelle Wüste. Patanjali warnt, uns nicht von dieser Stille einfangen zu lassen. Es gibt etwas, was jenseits davon liegt, der eigentliche Sitz der Bewusstheit. Wenn sie die Stille der Bewusstheit erreichen und nicht mehr herausfinden, bedenken sie, dass es einen Absturz gibt, den man Yoga-Bhastha nennt. Das bedeutet, dass man sich gegenüber dem Yoga versündigt hat. Desgleichen geschieht, wenn man auf dieser Stufe verharrt und meint, das sei das Ziel des Yoga. Die Praxis des Yoga muss weitergehen, da ihr Höhepunkt laut Patanjali der Anblick der Seele ist. Also geht die Reise des Yoga vom Schwingen zur Stille, von der Stille zum Schweigen, und vom Schweigen zum Anblick der Seele.

Kontemplation (Samadhi)

Samadhi ist die Fähigkeit zur Versenkung, die dem Willen des Übenden unterworfen ist. Im Yoga wird dieser Zustand als Sat-Chid-Ananda (Sein-Wissen-Glückseligkeit) bezeichnet und verschließt sich einer Beschreibung in Wort, Bild oder Handlung. Den großen Meister der Meditation wird diese Fähigkeit zuerkannt.

Samadhi bezeichnet den Zustand, durch den man kurz vor der Befreiung durchgeht. Es ist ein ekstatischer Zustand, in dem alle Verbindungen zur äußeren Welt abgebrochen sind. Durch ihn erhält das Selbst seinen ursprünglichen Zustand zurück.

Samadhi wird definiert als bewusst bleiben und gleichzeitig den Zustand des Schlafes erfahren. Samadhi ist nicht Trance. Wo kein Unbewusstes und kein Unterbewusstes sind, da ist Samadhi.

Die Hindernisse auf dem Weg

Kapitel 1 / Verse 30-33

Die Hindernisse

In den Sutras werden neun Zerstreuungen des Geistes genannt, die einer erfolgreichen Entwicklung im Wege stehen und daher vermieden oder beseitigt werden müssen.

Ausgeschaltet werden diese, indem der Übende eine auf die Einheit bezogene Konzentration einübt. Zunächst werden die neun Zerstreuungen aufgelistet:

- Krankheit
- Starrheit
- Zweifel
- Nachlässigkeit
- Faulheit
- Gier
- Falsche Anschauungen
- Das Nicht-Erreichen des Grundes des Yoga
- Das Nicht-Ausharren auf dem Grund des Yoga, wenn er einmal erreicht wurde

Die Symptome, die auf ein Hindernis deuten

Als Folge dieser Zerstreuungen wird der Übende mit Gemütsstimmungen heimgesucht, die ebenfalls aufgelistet werden:

- Leiden
- Gemütsstörungen oder Depression wegen der Nicht-Erfüllung von Wünschen
- Körperschwäche
- Unnatürliches Ein- und Ausatmen

Die Mittel zur Beseitigung der Hindernisse

Zu einer Abgeklärtheit des Geistes führen die Verwirklichung von nachfolgend aufgelisteten Tugenden und Gemütsverfassungen, die daher vom Üben angestrebt werden sollten.

Diese beziehen sich auf die Wahrnehmung der Gegensätze von Gemütsschwankungen wie Freude und Leid, Gutes und Böses und andere. Zur dieser Abgeklärtheit des Geistes führen:

- Liebe
- Mitleid

- Heiterkeit
- Gleichmut

Beschreibung und Analyse des Leidens

Spannungen, die Leid verursachen

Kapitel 2 / Verse 3-17

Diese Spannungen werden über das Werkzeug der Meditation und mit Hilfe der Gegenströmung (Angst – Vertrauen, Hass – Liebe) aufgegeben. Das durch diese Spannungen aufgebaute Karma wird in der jetzigen (sichtbaren) und in zukünftigen (unsichtbaren) Existenzen abgetragen, verursachen also Geburt, neue Lebensdauer und neue Erfahrungen. Die Motivationen der Handlungen, also ihre gute oder böse Absicht, verursachen die Erfahrung von Freude oder Bedrängnis. Der weise Mensch erkennt diese Zusammenhänge, spürt, dass sich die Kräfte der Natur gegenseitig stören können, erkennt so die Herkunft von Leiden. Nur zukünftiges Leid kann daher vermieden werden. Alles Leid kann auf die Trennung der Dinge in Subjekt und Objekt zurückgeführt werden.

Die Darstellung der Gegenströmungen (II, Vers 10) wie oben genannt (Liebe-Hass, Angst-Vertrauen) ist einleuchtend, schwierig aber wird diese Auslegung bei Verhaftungen wie Zuneigung und Abneigung, da beide zu den Kleshas zählen und wir nicht eine Klesha durch eine andere ersetzen wollen (können). Hier ist einsichtig, dass diese mechanische Art der Auslegung nicht greifen kann. Wenn wir von der Annahme ausgehen, dass Verhaftungen jeglicher Art Produkte des Geistes sind (Klesha – Emotion – Geist – Ich-Verhaftung), dann kann die Gegenströmung nur im Grund (Beispiel vom See...) gefunden werden und im Form von wahren Wissen aufscheinen. Die Gegenströmung aller Verhaftungen daher kann nur in der Stille gefunden werden, oder besser noch, kann nur Stille genannt werden. Wenn wir in dieser Stille, wie in Vers 11 beschrieben, die seelisch-geistigen Vorgänge in der Meditation, was in der Definition "das zur Ruhe kommen des Geistes" bedeutet, auflösen, dann findet hier diese Auslegung eine weitere Stütze.

Karma, Versuch einer Definition

Der erste Versuch einer Beschreibung ist im Sinne des Sprichwortes: "was du nicht willst, was man dir tue, das füge auch keinem andern zu" ist einem ethischen Gebot gleich. Weiterführend kommt die Mahnung, dass sich jedes Leid, dass ich zufüge, auf mich zurückschlägt. Für den sehr stark praktisch veranlagten Menschen mag dies genügen, sofern er nicht nach einer Erklärung verlangt, die mit "Warum" beginnt.

In philosophischer Sichtweise ist Karma zunächst einmal das Gesetz von Ursache und Wirkung, wobei unter Gesetz das verstanden wird, was immer wieder und folgerichtig beobachtet werden kann. Gehen wir tiefer in die Definition hinein, so kommen wir an einen Punkt, wo das Weltbild, auf dem wir unsere Erklärung aufbauen, entscheidend wird. Legen wir das Weltbild des Yoga zugrunde, das der Samskhyā-Philosophie vom Aufbau her entspricht, findet Karma nur im Geist des Menschen statt. Nach der Unterscheidung von Purusha und Prakriti und der ersten Entfaltung, Mahat (kosmologisch) und Buddhi (psychologisch) kommt als zweite Entfaltung Ahamkara, das "Ich". Erst in seiner Folge tritt die Welt in ihren Manifestationen und Wirkungen auf. So erscheint erklärbar, dass sich alle Bewegungen von Handlungen und Denken nur im eigenen Geiste abspielen können und

auch nur dort wirksam sein können. Ganz gleich, was auch immer ich tue oder denke, es findet in mir statt und es wirkt in mir.

Weiterführend ist Karma immer eine Bewegung oder Handlung aus dem Nicht-Wissen heraus, die zu einer Veränderung oder zu Ungleichgewicht führt, welche nicht dem Wesen der Natur entspricht. Die Natur, das Leben oder die Kraft des Lebens, die sich selbst reguliert und organisiert, wird dieses Ungleichgewicht ausgleichen. Dies hat nichts mit Strafe oder Vergeltung zu tun. Es ist ein natürlicher Vorgang ohne Wertung. Dieser Ausgleich wird besonders aus der Unwissenheit heraus immer als Leid oder als Klesha erfahren. Um Karma zu vermeiden, zu reduzieren oder abzubauen ist immer Wissen erforderlich, zumindest Handlung oder Denken aus dem Wissen heraus. Dieses Wissen, dem Grund des bewegten Sees entsprechend, ist natürlich, handelt und denkt natürlich, bringt keine Störung hervor und lässt kein Karma entstehen. Aufgebautes Karma wird, wenn es in Erscheinung tritt, wird angenommen und ohne Widerstand akzeptiert, so dass es zu keiner neuen Störung kommt und kein neues Karma aufbaut wird, die Kette des Karmas bricht oder verbrennt.

Nicht-Wissen, Unwissenheit (Avidya)

Das Nichtwissen ist die Voraussetzung oder der Nährboden für alle anderen inneren Spannungen. Es bezeichnet eine Anschauung der Dinge, die das Unvergängliche für vergänglich, das Reine für unrein, das Leidvolle für Freude und das Nicht-Selbst für das Selbst hält.

Die Darstellung des Wortes geht von dem Begriff "Wissen" aus, das im Yoga allgemein als nur aus dem Grund (Bild: Das ruhige Wasser des Sees erlaubt den Blick auf den Grund) kommen müßend als gültig bezeichnet wird. Nicht-Wissen ist dann all das, dass nicht Wissen ist.

Ich-Verhaftung, Egoismus (Asmita)

Die Ichverhaftung ist eine Sichtweise der Welt, die in Subjekte und Objekte einteilt und die Tatsache übersieht, dass solch eine Einteilung lediglich eine Auswirkung unserer Wahrnehmung darstellt. Sie ist nicht die Wahrheit an sich.

Die Darstellung des Wortes geht vom "verhaftet sein" aus, das durchaus aus dem Bild "Dieb und Polizei" gesehen werden kann. Der Verhaftete ist dabei in seiner Freiheit begrenzt, ist gefesselt und nur sehr begrenzt zur Individualität fähig. Bei Ich-Verhaftung ist das Ich der Teil, der die Polizei darstellt und das Selbst ist in diesem Bild der Dieb, der verhaftet ist.

Begierde und Hass, Zuneigung (Raga) und Abneigung (Dvesa)

Während die Begierde dem Vergnügen anhängt, folgt der Hass dem Leid. Beide Spannungen sind Extreme und einander entgegengesetzt.

Beide Neigungen sind in ihrem Wesen nach eine Begrenzung. Wenn ich nach links mich neige, kann ich die Schönheit rechts von mir nicht erblicken. Jede Neigung ist daher Einseitigkeit und damit Endlichkeit und hat mit dem wahren Wesen des Menschen nichts zu tun.

Trieb der Selbsterhaltung, Haften am Leben (Abhinivesa)

Dem Trieb der Selbsterhaltung folgend, verlieren sich die Menschen, oft auch die Wissenden, im alltäglichen Lebenskampf, der eingeboren ist, aber das Leben selbst nicht darstellt. Das Leben bedarf des Kampfes nicht.

Ein in unserem westlichen Kulturkreis wesentliches Moment, das diesem Leidenspunkt vom Wesen her entspricht, ist der Mangel an Spontanität.

Das Wesen von Subjekt (Sehende) und Objekt (Gesehene)

Kapitel 2 / Verse 18-25

Alle Objekte tragen die Qualitäten von Licht, Aktivität und Trägheit (Gunas) in sich, gleichgültig, ob es sich um Dinge oder um Lebewesen handelt. Diese Qualitäten liegen oftmals offen zu Tage, können aber auch verborgen sein. Nicht immer zeigt der erste oberflächliche Eindruck diese Wesenheiten an. Das Subjekt, also das Sehende, ist von anderer Qualität. In Wahrheit besteht es nur aus dem "ich sehe"-Gedanken, einer Energie also, die direkt auf der Erfahrung des Objektes aufbaut und ohne dieses so nicht denkbar ist. Das Subjekt, oder das, was wir als Subjekt erkennen, ist innerlich vollkommen rein und "eines mit allem". Trotzdem ist diese Trennung notwendig, denn durch sie erst erkennt der Sehende dieses "Eins-sein". Zusätzlich sieht er die durch das Nicht-Wissen verursachte Erfahrung der Trennung und kann diese Erfahrung mit anderen teilen, versteht so den Nicht-Sehenden. Wenn das Nicht-Wissen aufhört, zerbricht auch die Trennung in Subjekt und Objekt und der Sehende wird frei.

Purusha und Prakriti (Samkhya-System)

Die Prakriti ist die Grundsubstanz, aus der sich die Welt entfaltet. Im nicht-offenbaren Zustand ist sie lediglich eine Vereinigung von Gegensätzen, die im Gleichgewicht sind. Dieser Zustand der Ruhe (es gibt kein Tun) ist der natürliche Zustand. Die Bestrebungen des Lichts zur Offenbarung durch Aktivität werden durch die Trägheit in Schach gehalten. Wenn dieses Gleichgewicht gestört wird, baut sich die Welt auf und der Prozess des Werdens und Vergehens beginnt.

Alle organischen Wesen besitzen ein Prinzip der Selbstheit (Purusha), eine Seele, die in ihrem Wesen identisch sind. Die Unterschiede erklären sich lediglich aus den physischen Gebilden, die das Leben der Seele verfinstern und stören. Das wahre Wesen dieser Seele ist Stille, Friede und Ewigkeit. Sie wird auch das Erkennende (Subjekt) genannt, im Gegensatz zum Erkannten, der Welt (Prakriti, Objekt). Sie existiert, obwohl sie weder Ursache noch Wirkung ist. Durch sie (ihr Licht) wird die Welt erst manifest. Die Seele ist nur Bewusstheit, nicht Wonne oder Glück. Wonne oder Glück sind Produkte der Welt.

Die Befreiung in dieser Philosophie ist die Trennung von Seele und Welt.

Sattva (Licht), Rajas (Aktivität), Tamas (Trägheit)

Sattva ist potentielltes Bewusstsein und verursacht beim Einzelnen Glück. Es bezeichnet vom Wortstamm her das Reale oder das Seiende, das Vollkommene. es wird als das Gute, das Glück bringende, als Heiterkeit und auch als Licht verstanden. Die Funktion von Licht ist die Offenbarung.

Rajas ist die Quelle allen Tuns, Aktivität, die in ihrer Wirkung Leid hervorruft. Es führt zu einem fieberhaften Erleben und zu rastlosem Wirken. Die Funktion der Aktivität ist Tun.

Tamas ist das Element, das sich der Aktivität widersetzt und einen Zustand von Gleichgültigkeit und Apathie hervorruft. Es führt zu Unwissenheit und Trägheit. Die Funktion von Trägheit ist die Zurückhaltung.

Die Gunas (die gestaltenden Kräfte der Prakriti) sind niemals voneinander getrennt und wohnen allen Dingen und Wesen inne. Sie bezeichnen verschiedene Stufen der Evolution, die durchlaufen werden. Nach dieser Philosophie ist ein Ding niemals erschaffen, sondern lediglich produziert. Es manifestiert sich einerseits (Produktion) und hebt dann die Manifestation wieder auf (Destruktion). Ein Ding wird offenbar (Licht), wenn die Hinderungen überwunden sind und die Wesenhaftigkeit hervortritt. Aktivität bringt diese Offenbarung zustande, wenn Trägheit überwunden wird. Es gibt den Zustand des Lichts, den Zustand der Trägheit und den Prozess des Strebens, die Aktivität.

Die Stufen der Meditation

Kapitel 1 / Verse 40-46

Alle Meditationen führen zu einem Zustand des Geistes, den man einen gefestigten nennen kann. Die seelisch-geistigen Vorgänge kommen zur Ruhe und es entsteht ein Durchdringen von Subjekt und Objekt. Die Abstufungen ergeben sich aus einem abgestuften Verbleiben des Keimes (die Anteile von Wort- und Symbolgehalte sowie das Vorhandensein von Vorstellungen über den Zustand in der Versenkung).

Die Meditationen führen zu einer inneren Abgeklärtheit. Diese auch als Weisheit bezeichnete Eigenschaft unterscheidet sich stark von anderen Eigenschaften wie zum Beispiel der Intelligenz, denn sie wirkt auch in unterbewusste und unbewusste Bereiche des Geistes und lässt diese mehr und mehr zur Ruhe kommen.

Sich auf einen Punkt ausrichten ist Konzentration. Sich auf alle Punkte gleichzeitig konzentrieren ist Meditation. Meditation ist sowohl zentrifugal (nach außen gerichtet) als auch zentripetal (nach innen gerichtet). Bei der Konzentration sind sie auf einen Punkt fixiert, und die anderen Punkte verlieren ihr Spannungspotenzial. Breiten sie aber die Konzentration vom ausgestreckten Teil in alle anderen Teile des Körpers aus, ohne die Konzentration im ausgestreckten Teil zu reduzieren, dann werden sie weder die innere Wirkung noch den äußeren Ausdruck der Stellung verlieren. Und das lehrt sie, was Meditation ist. Konzentration hat einen Fokus, Meditation kennt keine Brennpunkte. Das ist das Geheimnis. Weiterführend kann diese Sichtweise vom körperlichen auch auf die geistigen und seelischen Vorgänge ausgedehnt werden. Was fühle ich körperlich, was denke ich, wie ist meine Befindlichkeit in Bezug zu meinen Emotionen und wie fühle ich mich als Ganzes, das sind die Fragen und Aufgaben in dieser Erweiterung.

Eine Übersicht über die Formen der Meditation

Kapitel 1 / Verse 34-39

- Pranayama
- Die objektbezogene Meditation
- Die Meditation über Leidlosigkeit
- Die Meditation über die Freiheit von Begierde
- Die Meditation über das Erleben von Traum und Schlaf
- Die Meditation über das Geliebte

Ratschläge über und für die Meditation

Kapitel 2 / Verse 33-34

Bei einer Behinderung durch störende Gedanken soll man über das Gegenteil meditieren. Störende Gedanken mit von Gier, Zügellosigkeit, Gewalt, Lüge und Stehlen durchsetzten Elementen werden durch Zorn und Verwirrung motiviert, schwächen den Menschen und führen zu Leid und Nicht-Wissen. Durch die Meditation über ihr Gegenteil werden sie überwunden.

Die Verwandlung in der Meditation

Kapitel 3 / 9-13

In der Meditation wechseln die unterbewussten Eindrücke des erregten Wachzustandes immer mehr ab mit einem Ruhezustand, der zunehmend das Bewusstsein zu einem friedvoll Strömenden, dahinfließenden umgestaltet. Dabei werden die Zerstreuungen des Geistes immer seltener und langsam formt sich eine Konzentration, die auf einem Punkte ruht. Durch die Wirkungen dieser einpunktigen Konzentration erreicht der Übende Einblicke in die Zustände der Konzentration und wird sich seiner Fähigkeiten bewusst.

Die yogische Wirklichkeit

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Kapitel 3 / Verse 14-18

Der Mensch durchlebt drei Wandlungen, die man kurz als Ruhe (das Vergangene), das Erwachen (die Gegenwart) und das nicht zu Benennende, unbestimmte (die Zukunft) bezeichnen kann. Durch die drei oberen Stufen des achthgliedrigen Weges, die wir Sammlung genannt haben, und den in ihr enthaltenen Verwandlungen entsteht Wissen von Vergangenen und Zukünftigen. Aber dieses Wissen steht immer unter der Gefahr der Verwirrung, die dann entsteht, wenn Wort, Gedanke und Vorstellung mit der Wirklichkeit verwechselt werden. Bleibt die Unterscheidung klar, erlangt man Erkenntnis alles Wissens der Menschen, erkennt unterbewusste Eindrücke und erlangt Wissen über frühere Existenzen.

Übersinnliche Fähigkeiten

Kapitel 3 / Verse 19-48

Kapitel 4 / Verse 1-13

Diese sind entweder angeboren, durch medizinische Pflanzen verursacht und können durch heilige Worte (mantras), durch Askese und Versenkung erreicht werden. Sie sind begründet in einem Überströmen der Urnatur, sind also ursprünglich im Menschen latent vorhanden und können gelöst werden.

- Durch die Erfahrung des Selbst erlangt man immer auch Wissen über die Gedanken und Wesenheit anderer. Die Grundlage aber, die Verbindung von Subjekt und Objekt, kann so nicht erfahren werden.
- Wendet man die Technik der Sammlung auf die Erscheinungswelt des eigenen Körpers hin aus, so verschwindet dieser zunehmend aus dem Wahrnehmungsfeld, wird "unsichtbar", was bedeutet, dass man den eigenen Körper nicht mehr wahrnimmt.

- Wird die Technik der Sammlung auf das Tun ausgerichtet, und erkennt der Übende, das normales Tun Anfang und Ende besitzt, während die Sammlung ohne Anfang und Ende erfahren wird. Der Übende erlangt so die Fähigkeit, zukünftiges, besonders seinen eigenen Todeszeitpunkt, vorauszusehen.
- Durch Entwicklung von Liebe, Mitleid, Heiterkeit und Gleichmut erlangt der Übende seelische Kräfte
- Die Hinwendung auf die seelischen Kräfte lassen den Körper erstarken.
- Durch Konzentration und Wahrnehmung könne subtile, verborgene und weit entfernte Dinge wahrgenommen werden (Hellsichtigkeit).
- Durch Konzentration und die Sonne erlangt man Kenntnisse über den Kosmos.
- Durch Konzentration auf den Mond erlangt man Kenntnisse über die kosmische Ordnung.
- Durch Konzentration auf den Polarstern erkennt man die Bewegungen im Kosmos.
- Durch Konzentration auf das Nabelzentrum erkennt man die Ordnung des Körpers.
- Durch Konzentration auf das Kehlzentrum verschwinden Hunger und Durst.
- Durch Konzentration auf das Herzzentrum erlangt man innere Festigkeit.
- Durch Konzentration auf das Kopfzentrum wird die Schau des Vollkommenen (Einen) ermöglicht.
- Die Schwächung der Körperbindungen ermöglicht ein Eintreten des Bewusstseins in andere Körper.
- Durch Beherrschung des aufsteigenden Atems können Schmerz en ertragen werden, ohne davon berührt zu sein.
- Der verbindende Atem macht den Körper leuchtend.
- Durch Konzentration auf die Beziehung zwischen leerem Raum und dem Ohr erlangt man ein göttliches Gehör.
- Durch Konzentration auf die Beziehung zwischen leerem Raum und dem Körper kann sich der Übende im Raum frei bewegen.
- Durch Konzentration auf die Beziehung zwischen Körper, Wesenhaftigkeit und Sinnhaftigkeit kann die gesamte materielle Welt beherrscht werden.
- So erhält man die Fähigkeit der Unverletzbarkeit, Vollkommenheit und kann den Körper atomklein machen.
- Schönheit, Anmut, Kraft und diamantene Härte zeichnen einen vollkommenen Körper aus.
- Durch Konzentration auf die Beziehung zwischen Empfänglichkeit der Wahrnehmung, der Sinne, des Ich und der Organe dieser Eigenschaften werden die Sinne beherrscht.
- Dadurch entsteht Schnelligkeit des Geistes, eine Loslösung vom Körper und die Beherrschung der Urnatur.
- Wer den Wesenskern des Menschen erkennt, erlangt Allmacht und Allwissen.

Erkenntnis der Wirklichkeit

Kapitel 3 / Verse 33-55

Kapitel 4 / Verse 3-4

Durch die Einübung der Sammlung wird die Fähigkeit zur Intuition entwickelt. Erkennt in der normalen Sichtweise der Mensch den Unterschied zwischen dem Kern des menschlichen

Wesens und seinem in-der-Welt-sein nicht, so kann durch diese Sammlung dieser Kern, der in sich selbst sich gründet und vollkommen unberührt ist, erfahren werden. Durch die Erfahrung des inneren Kernes des Menschen werden die Sinne des Menschen in überirdische Qualitäten erweitert. Diese Kräfte jedoch sind Hindernisse auf dem Weg. Sie nicht zu nutzen, zu verzichten, ist der Einstieg in die vollkommene Freiheit. Der wahre Yogi nutzt diese Fähigkeiten unter keinen Umständen. Durch die Ausrichtung der Wahrnehmungen auf das Aufeinanderfolgen der Momente in der Zeit wird die Erkenntnis gewonnen, die auf Unterscheidung beruht und die viele Dinge anders erkennt. Die Verfeinerung dieser Unterscheidungskraft ermöglicht das Begreifen einer außerhalb der Zeit stehenden Ordnung und führt so am Ende zu vollkommener Freiheit.

Die menschliche Denkart, die von Ursache zu Wirkung geht, also kausal verursacht ist, beschreibt nicht das Wesen der natürlichen Dinge. So kann er nur die Hindernisse beseitigen, die zur wahren Natur führen. Das individuelle Bewusstsein geht allein vom "Ich-Gedanken" aus, ist also nur eine Manifestation des Geistes. Obwohl es viele Individuen gibt, gibt es nur ein Bewusstsein. Dieses aus der Meditation geborene Wissen ist frei von unbewussten Eindrücken, daher frei von Gegensätzen wie hell und dunkel.

Das normale Wissen jedoch, das ein materielles Wissen ist, kennt die Gegensätze und deren Mischung. Die Werke und Taten, die daraus folgen, sind entsprechend gefärbt. Und obwohl sie getrennt erscheinen, besitzen sie dasselbe Wesen. Erinnerungen und Eindrücke erscheinen in Zeit und Raum getrennt, hängen in Wirklichkeit aber eng zusammen und begründen sich. Sie besitzen keinen Anfang, da sie auf einem unzerstörbaren Lebenswunsch beruhen. Durch die Aufhebung der Trennung verschwinden diese Eindrücke. Vergangenheit und Zukunft haben eine eigene Identität, die sich lediglich in ihren Eigenschaften, die sichtbar oder verborgen sein können, immer aber der Natur zugrunde liegen, und ihrer Folge in der Zeit unterscheiden

Alle Dinge beruhen auf Einheit und deren Wandlung. Sie können nur auf der Grundlage des individuellen Bewusstseins unterschieden werden. Das individuelle Bewusstsein kann Einheit nicht wahrnehmen, da es selbst in der Einheit nicht existieren kann. Es kann sich selbst nicht erkennen, da hierfür Subjekt und Objekt vereint werden müssten, was dem Individuum die Grundlage entzieht. Je nach Leidenschaft des Individuums werden die Dinge unterschiedlich erkannt. Der Wesenskern des Menschen, der der Kern aller Dinge ist, erkennt die individuelle Wahrnehmung, ist aber unberührt und passiv.

Es kann nicht zwei Bewusstsein geben. Könnten sich zwei Bewusstsein gegenseitig erkennen, würde ein Regresses (Rückbildung) von Intelligenz zu Intelligenz ergeben und das Gedächtnis verwirren. Wenn aber der Geist gegenüber dem wahrgenommenen Objekt gleichgültig verbleibt, wird er sich selbst seiner eigenen Intelligenz bewusst. Wenn das Bewusstsein darüber hinaus beide widerspiegelt, wird es allumfassend. Es dient dem Wesenskern, weil es gemeinsam mit ihm wirkt.

Die schöpferische Freiheit

Kapitel 4 / Verse 25-34

Derjenige, der über die Schau des Wesenskerns aller Dinge verfügt, ist frei von Selbstbezogenheit, wird "unpersönlich". Durch seine Kraft zur Unterscheidung strebt er zur Freiheit. Doch tauchen in Zwischenräumen des Bewusstseins immer wieder unbewusste

Eindrücke auf. Diese werden durch die Meditation auf ihr Gegenteil beseitigt. Wer dann auf das letzte Gut, den inneren Reichtum, verzichtet, erreicht er die Versenkung, die "die Wolke der ewigen Ordnung" genannt wird. Alles Leiden und alle Handlungen hören auf. Es gibt dann nicht weiter zu erkennen, und in diesem Ziel erlöschen alle Unterscheidungen und Eigenschaften. Auch die Zeit, die auf der Aufeinanderfolge beruht, gelangt zum Ende. Der Mensch ist angekommen, zurückgekehrt auf der Gegenströmung der Entfaltung, die Freiheit genannt werden kann, und ruht unendlich in seiner eigenen Wesensidentität. Der Weg ist zu Ende, nein, es gibt ihn nicht mehr. Alles ist "EINS".

Die Probleme der Auslegung des Textes

Wie bei allen klassischen Texten besteht auch im Yoga nach Patanjali ein Auslegungsproblem des Textes. Nachfolgend werden bestimmte Passagen des Originaltextes in Sanskrit aus unterschiedlichen Veröffentlichungen gegenübergestellt.

Kapitel- Vers	Die Wurzeln des Yoga, Deshpande	Der Urquell des Yoga, Iyengar	Raja Yoga, Vivekananda	Meditation und Mantras, Vishnu Devananda
II, 1	Askese, eigenes Studium der heiligen Schriften und Hingabe an Gott machen den Yoga der Tat aus.	Brennender Eifer bei der Übung, eigenes Studium der Schriften, Selbsterforschung und Hingabe an Gott sind die Elemente des Yoga der Tat.	Kasteiung, Studium und die Hingabe der Früchte der Arbeit an Gott, wird Kriya Yoga genannt.	Selbstzucht, Selbststudium und Hingabe an Gott formen Kriya Yoga.
II, 2	Der Zweck dieses Yoga ist die Meditation und die Versenkung, und er setzt die Spannungen	Diese Art von Yoga-Praxis vermindert die Leiden und führt zur Meditation und zum	Er dient der Übung des Samadhi und der Verringerung der Leiden bewirkenden	Er vermindert Leiden und führt Samadhi herbei.

Hier werden Askese, brennender Eifer bei der Übung, Kasteiung und Selbstzucht in der Übersetzung von Tapas genannt. Während zwei Interpreten das "eigene" im Studium der Schriften betonen, unterscheiden andere Studium der Schriften und Selbststudium nicht, lassen das Studium der Schriften ganz weg oder nennen beide. Hingabe an Gott oder Hingabe der Früchte der Arbeit an Gott kommen ebenso vor wie unterschiedliche Bezeichnung des Yoga der Tat (hier Kriya Yoga genannt), was das Gleiche bedeutet wie Karma Yoga.

herab.

Samadhi.

Hindernisse.

Samadhi /(Versenkung) wird herbeigeführt, nur als Ziel benannt, geübt oder als Ziel in Aussicht gestellt, was in der Auslegung vollkommen unterschiedliche Schlussfolgerungen erlaubt. Auch ob Leiden vermindert oder verringert, oder nur Spannungen herabgesetzt werden, erlaubt in der Folge eine unterschiedliche Bewertung.

I, 2	Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.	Yoga ist das Aufhören aller Bewegungen im Bewusstsein.	Yoga ist die Unterdrückung der Funktionen der Denksubstanz.	Yoga ist das Zügeln der Aktivitäten des Geistes.
------	--	--	---	--

Hier werden vier Beschreibungen dessen geliefert, mit dem sich Yoga beschäftigt und das gezügelt, zur Ruhe gebracht, zum Aufhören gebracht oder unterdrückt werden soll.

- Die seelisch geistigen Vorgänge sollen zur Ruhe kommen, d.h., dass sie zwar noch da sind, aber in einer Form der Ruhe und Unbewegtheit. Seelisch geistige Vorgänge sind Vorgänge des Denkens, Fühlens, Wollens, nicht aber solche, die nur seelisch sind, also Vorgänge des Seins.
- Die Bewegungen des Bewusstseins sollen aufhören. Dies würde bedeuten, dass wir nicht in einen Nicht-Bewussten Zustand (nicht vorbewusst oder unterbewusst) aufsteigen, sondern ein Bewusstsein des Momentes erfahren, also im Hier und Jetzt verweilen.
- Die Funktion der Denksubstanz sollen unterdrückt werden. Denken betrifft aber nur Manas, das einfache folgernde Denken, das Wahrnehmen und die Gefühle. Unbewusstes und Unterbewusstes sind hier nicht angesprochen.
- Die Aktivitäten des Geistes sollen gezügelt werden. Zügeln heißt mehr oder weniger "an die Leine nehmen", führen, und die Frage stellt sich, wer oder was hier diese Führung übernimmt. Die Antwort kann eigentlich nur mit einem wie immer auch betrachteten Prinzip Gott gegeben werden.

Patanjali's Yoga Sutras

In der Übersetzung nach Desikachar: „Über Freiheit und Meditation“

A: Über die Versenkung / Samadhi Pada

- (1) Nun die Disziplin des Yoga.
- (2) Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.
- (3) Dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität.
- (4) Alle anderen inneren Zustände sind bestimmt durch die Identifizierung mit den seelisch-geistigen Vorgängen.
- (5) Es gibt fünferlei seelisch-geistige Vorgängen, (und sie sind entweder) leidvoll oder Leid Los.
- (6) (Und zwar die folgenden: Gültiges Wissen, Irrtum, Vorstellung, Schlafbewusstsein und Erinnerung.
- (7) Das gültige Wissen besteht aus direkter Wahrnehmung, Schlussfolgerung und Überlieferung.
- (8) Irrtum ist eine verkehrte Erkenntnis, die sich auf etwas gründet, was dem Wesen der Sache nicht entspricht.
- (9) Vorstellung (vikalpa) ist eine Erkenntnis, die bloß auf Worten beruht, die bar jeder Wirklichkeit sind.
- (10) Der Schlaf ist ein Bewusstseinszustand (vritti), in dem der Gegenstand der Wahrnehmung abwesend ist.
- (11) Die Erinnerung ist das Nicht-Abhandenkommen von (früher) erfahrenen (Sinnes-) Gegenständen.
- (12) Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Vorgänge erlangt man durch Übung und Loslösung
- (13) Die intensive Bemühung um diesen Ruhezustand ist die Übung.
- (14) Wenn diese Übung eine lange Zeit ununterbrochen und mit einer Haltung der Hingabe vollzogen wird, bereitet sie eine feste Grundlage.
- (15) Das Nicht-Begehren nach allen gesehenen und gehörten Gegenständen ist die Loslösung, die auch Selbstbeherrschung (vashikara) genannt wird.
- (16) Das Nicht-Begehren nach den Grundelementen (der Erscheinungswelt), das zu der Schau des ursprünglichen Menschen (purusha) führt, ist die höchste Form der Loslösung.

- (17) Wenn (das Zur-Ruhe-Kommen (vritti-nirodha)) mit Hilfe von logischem Denken, prüfender Überlegung, Seligkeit oder Ichbewusstsein erlangt wird, führt es zu der Versenkung (samadhi), die mit Erkenntnis verbunden ist (samprajnata).
- (18) Eine andere Art (von Versenkung) entsteht als Ergebnis der Übung, die zur Erfahrung des Stillstandes führt, wobei nur ein Rest der vergangenen psychischen Eindrücke bleibt.
- (19) Der Zustand der körperlosen Wesen, die sich in der Urnatur auflösen, ist (eine Art von samadhi, der) auf der Erfahrung des Daseins beruht.
- (20) Die anderen (verkörperten) Wesen erreichen eine Art von Versenkung durch Glauben, Mut, Erinnerung, Sammlung und Weisheit.
- (21) Den intensiv Strebenden ist die (Versenkung) nahe.
- (22) Aufgrund einer schwachen, mittleren oder höchsten Intensität ergeben sich Unterschiede (in der Versenkung).
- (23) Oder durch Hingabe an Gott (kommen die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe).
- (24) Gott ist ein besonderes Geistwesen (purusha), unberührt von leidvoller Spannung, (daraus geborener) Handlung, (aus der Handlung geborenem) Ergebnis (der Handlung) und der Ansammlung (der Ergebnisse der Handlungen im Unterbewusstsein), (was alles die bedingte Psyche ausmacht.)
- (25) In Ihm ist der unübertroffene Keim der Allwissenheit.
- (26) Er allein ist der Meister der früheren (Meister), weil er nicht durch die Zeit begrenzt ist.
- (27) Der ihn offenbarende Name ist OM:
- (28) Das stete, aufmerksame Murmeln dieses OM-Lautes (japa) ist die (innere) Vergegenwärtigung seines Sinnes.
- (29) Dadurch erlangt man eine Verinnerlichung, und die Hindernisse (auf dem Weg zu samadhi) lösen sich auf.
- (30) Krankheit, Starrheit, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Gier, falsche Anschauung, das Nicht-Erreichen des Grundes (des Yoga), das Nicht-Ausharren, wenn man ihn einmal berührt hat – diese sind die Zerstreuungen (des Geistes), die Hindernisse sind.
- (31) Leiden, Gemütsstörung, Körperschwäche, unnatürliches Ein- und Ausatmen sind die Begleiterscheinungen eines zerstreuten Geistes.
- (32) Um diese Hindernisse zu beseitigen, (soll man) die Konzentration auf die Einheit üben.
- (33) Die Verwirklichung von Liebe, Mitleid, Heiterkeit und Gleichmut in Bezug auf Freude und Leid, Gutes und Böses (führt zur) Abgeklärtheit des Geistes.
- (34) Oder (Meditation mit Hilfe) des Ausstoßens und Anhaltens des Atems (führt zur Ruhe des Geistes).

- (35) Oder (Meditation über) das Entstehen einer intensiven Beschäftigung in Bezug auf einen Gegenstand führt zur Festigkeit des Geistes.
- (36) Oder (Meditation über) einen Zustand der Leidlosigkeit, der die Eigenschaft der Erleuchtung hat (führt zur Festigung des Geistes).
- (37) Oder (Meditation über) einen Geisteszustand, der frei ist von der Begierde nach den Sinnesgegenständen (führt zur Festigung des Geistes).
- (38) Oder (Meditation über) die Erfahrung, die im Traum oder im Schlaf gewonnen würde (führt zur Festigung des Geistes).
- (39) Oder durch Meditation über einen geliebten Gegenstand (erlangt man die Ruhe des Geistes).
- (40) Die Beherrschung des (gefestigten Geistes) reicht vom kleinsten Atom bis zur höchsten Größe (des Himmels).
- (41) Wenn die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe gekommen sind, wird der Geist (transparent) wie ein Kristall, (der die Beziehung von) Erkennen, Erkennen und Erkannten widerspiegelt. Diese Einheit und dieses Durchdringen wird samapatti (betrachtende Vereinigung) genannt.
- (42) Wenn diese Betrachtung (samapatti) eine Mischung der Vorstellungen von Wort, Sinn und Erkenntnis enthält, ist sie eine mit dem Denken verbundene Meditation (savitarka).
- (43) Wenn (der Geist) von Eindrücken der Erinnerung völlig gereinigt ist, wird er wie entleert von seiner eigenen Form, und es leuchtet nur die Wirklichkeit allein. Diese Betrachtung wird eine vom Denken freie (nirvitarka) genannt.
- (44) Damit ist auch die Unterscheidung zwischen der mit Erwägung verbunden und der von Erwägung freien Betrachtung erklärt sowie deren feine Gegenstände.
- (45) Die Feinheit der Gegenstände führt zu einem Zustand ohne charakteristische Merkmale (an denen sie unterschieden werden können).
- (46) Diese (vier Arten der Betrachtung) werden als ‚keimhafte Versenkung‘ (sabija samadhi) bezeichnet. Erfahrung in dem Zustand der von der Erwägung freien Betrachtung führt zur inneren Abgeklärtheit.
- (47) Erfahrung in dem Zustand der von der Erwägung freien Betrachtung führt zur inneren Abgeklärtheit.
- (48) Dort findet man Weisheit, die der ewigen Ordnung voll ist.
- (49) Diese Weisheit unterscheidet sich von der Intelligenz der Worte und Schlussfolgerungen, denn sie hat eine besondere Bedeutung.
- (50) Die aus dieser Weisheit entsprungenen (unterbewussten) Eindrücke verdrängen die anderen (unterbewussten) Eindrücke.
- (51) Wenn selbst diese (neuen unterbewussten Eindrücke) zur Ruhe kommen, kommt alles zur Ruhe, (und daraus entsteht) die ‚keimlose Versenkung‘ (nirbija samadhi).

B: Über die Übung / Sadhana Pada

- (1) Askese, eigenes Studium (der heiligen Schriften) und Hingabe an Gott machen den Yoga der Tat aus.
- (2) Der Zweck (dieses Yoga) ist die Meditation und die Versenkung, und er setzt die Spannungen herab.
- (3) Die fünf leidvollen Spannungen sind: Nichtwissen, Ichverhaftung, Begierde, Hass und Selbsterhaltungstrieb.
- (4) Das Nichtwissen ist der Nährboden der anderen, ob sie schlummern, verringert, gespalten oder in voller Aktivität sind.
- (5) Nichtwissen ist (die falsche Anschauung), die das Vergängliche für unvergänglich, das Reine für unrein, das Leidvolle für Freude und das Nicht-Selbst für das Selbst hält.
- (6) Ichverhaftung (asmita) ist (jene leidvolle Spannung, die) die Kraft des Sehens und die Kraft des Gesehenen fälschlich identifiziert.
- (7) Begierde ist (jene Spannung, die) dem Vergnügen anhängt.
- (8) Hass ist (jene Spannung), der das Leid folgt.
- (9) Selbsterhaltungstrieb ist der eingeborene Instinkt des Selbstgefühls, (der mit dem Körper verbunden ist) und von dem selbst die Wissenden nicht frei sind.
- (10) Die leidlosen Spannungen sind mit Hilfe der Gegenströmung aufzugeben, da sie sehr subtil sind.
- (11) Die seelisch-geistigen Vorgänge, die von ihnen hervorgerufen werden, sind durch Meditation aufzulösen.
- (12) Die Ansammlung von Handlungsresten, deren Wurzel die leidvollen Spannungen sind, wird in den sichtbaren (gegenwärtigen) und unsichtbaren (vergangenen oder zukünftigen) Existenzen erfahren.
- (13) Wenn diese Wurzel (der leidvollen Spannungen) lebendig ist, sind ihre Ergebnisse die Geburt, die Lebensdauer und die Lebenserfahrungen.
- (14) Die Erfahrungen von Freude oder Bedrängnis sind die Früchte von Handlungen, die von guter oder böser Absicht motiviert sind.
- (15) Aufgrund der Leiden, die durch die Veränderung, die Bedrückung und die unterbewussten Eindrücke entstehen, und weil die Bewegungen der Kräfte der Natur sich gegenseitig stören, erkennen die unterscheidenden Weisen, dass alles Leid ist.
- (16) (Nur) das Leid, das noch zukünftig ist, kann vermieden werden.
- (17) Da die Verblendung des Sehenden mit dem Gesehenem die Ursache des Leides ist, kann es vermieden werden.
- (18) Das ‚Gesehene‘ hat die Qualitäten des Lichts, der Aktivität und der Trägheit. Diese drei Eigenschaften manifestieren sich in den Elementen und in den (Wesen mit)

Sinnesorganen, und ihr Zweck besteht darin, dass sie zu Wohlergehen und Erlösung führen.

- (19) Die Formen der dreifachen Kräfte (gunas) sind entweder bestimmt oder unbestimmt, entweder mit oder ohne sichtbare Kennzeichen.
- (20) Der ‚Sehende‘ ist nichts anderes als die Energie der Schau. Obwohl er in sich völlig rein ist, sieht er durch die Erfahrung.
- (21) Das ‚Gesehene‘ existiert nur für den ‚Sehenden‘.
- (22) Für den, der das Ziel erreicht hat, löst (das Gesehene) sich auf, aber es existiert noch weiter für die anderen wegen der Gemeinsamkeit der Erfahrung.
- (23) Die Verbindung (des Sehenden mit dem Gesehenen) ist der Grund dafür, dass die Wesensidentität des Herrn und der Kräfte erkannt wird.
- (24) Die Ursache dieser Verbindung ist das Nichtwissen.
- (25) Wenn das Nichtwissen aufhört, hört auch die Verbindung auf. Das Aufgeben beider führt zur absoluten Freiheit des Sehers.
- (26) Die Schau der unterscheidenden Erkenntnis, die nicht mehr in die Irre geht, ist der Weg, (das Nichtwissen) aufzugeben.
- (27) Die Weisheit, die aus dieser (unterscheidenden Erkenntnis) entspringt, erstreckt sich auf sieben Stufen (des achtgliedrigen Yoga).
- (28) Wenn die Unreinheit geschwunden ist durch die Ausübung der Yoga-Glieder, leuchtet die Erkenntnis auf bis hin zur Schau der Unterscheidung.
- (29) Äußere und innere Disziplin (yama und niyama), Körperhaltung, Atemregelung, Zurückhalten der Sinne (von den Objekten), Konzentration, Meditation und Versenkung sind die acht Aspekte des Yoga.
- (30) Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, reiner Lebenswandel und Nicht-Besitzergreifen sind die äußere Disziplin.
- (31) Diese Regeln umfassen das große Gelübde, das alle Bereiche des Lebens durchdringt und unabhängig ist von den Begrenzungen durch Geburt, Ort, Zeit und Umstände.
- (32) Reinheit, innere Ruhe, Askese, eigenes Studium und Hingabe an Gott sind die inneren Disziplinen.
- (33) Bei einer Behinderung durch störende Gedanken soll man über das Gegenteil meditieren.
- (34) Störende Gedanken sind Gewalttätigkeit usw. (d. h. Lüge, Stehlen, Zügellosigkeit und Besitzgier). Sie entstehen aus getanen, veranlassten oder gebilligten Handlungen, die von Gier, Zorn oder Verwirrung motiviert sind und die in schwachem, mittlerem oder hohem Grad auftreten. Ihr Ergebnis ist endloses Leid und Nichtwissen. (Das Bewusstsein von diesem Vorgang) ist Meditation über das Gegenteil.

- (35) Wenn man in der Gewaltlosigkeit fest gegründet ist, (schafft man eine Atmosphäre des Friedens, und) alle, die in die Nähe kommen, geben die Feindschaft auf.
- (36) Wenn man in der Wahrhaftigkeit fest gegründet ist, schafft man eine Grundlage für die Reifung der Taten.
- (37) Wenn man im Nicht-Stehlen fest gegründet ist, kommen einem alle Schätze von selbst zu.
- (38) Wenn man im reinen Lebenswandel fest gegründet ist, erlangt man große Kraft.
- (39) Wenn man im Nicht-Besitzergreifen fest gegründet ist, erkennt man das Wesen des Lebens.
- (40) Aus der Übung der Reinheit entsteht eine Abneigung gegen den eigenen Körper und gegen die Berührung mit anderen Körpern.
- (41) Sie führt auch zu innerer Reinheit, Güte, Konzentration, Beherrschung der Sinne und macht einen fähig zur Schau des eigenen Selbst.
- (42) Aufgrund der inneren Ruhe erlangt man unübertreffliche Freude.
- (43) Die Askese führt zur Beherrschung von Körper und Sinnen, weil die Unreinheiten beseitigt werden.
- (44) Durch eigenes Studium entsteht eine Verbindung mit der erwählten Gottheit (ishtadevata).
- (45) Durch Hingabe an Gott erlangt man die vollkommene Versenkung.
- (46) Die Sitzhaltung soll fest und angenehm sein.
- (47) Diese Sitzhaltung soll man in völliger Entspannung und in einem Zustand der Betrachtung des Unendlichen einnehmen.
- (48) Daraus ergibt sich eine Unempfindlichkeit den Gegensatzpaaren gegenüber.
- (49) Wenn man darin feststeht, folgt die Atemregelung, die ein Innehalten im Rhythmus von Ein- und Ausatmen ist.
- (50) (Die Atemregelung) besteht aus den Vorgängen des Ausatmens, Einatmens und Anhaltens, und sie ist lang oder subtil, wenn Ort, Dauer und Zählung beobachtet werden.
- (51) Die vierte Form (der Atemregelung) übersteigt die äußeren und inneren Gegenstände.
- (52) Dadurch wird der Schleier, der die innere Erleuchtung bedeckt, entfernt.
- (53) Es entsteht eine Fähigkeit zur Konzentration des Denkens.
- (54) Wenn die Sinne sich von ihren Objekten zurückziehen und sozusagen in das Eigenwesen des Geistes eingehen, so heißt dieser Zustand das ‚Zurückhalten der Sinne‘ (pratyahara).

(55) Daraus entsteht eine vollkommene Beherrschung der Sinne.

C: Über die übernatürlichen Kräfte / Vibhuti Pada

- (1) Das Festhalten des Bewusstseins in der Leere des Raumes ist Konzentration (dharana). Oder Die Verbundenheit des Bewusstseins mit dem Betrachtungsgegenstand ist Konzentration.
- (2) Dort (in dieser Meditation) ist das Einstimmen in einem einzigen Erfahrungsakt Meditation (dhyana).
- (3) Nur die Meditation, die den Gegenstand allein zum Leuchten bringt und wobei man sozusagen der eigenen Identität entblößt ist, ist Versenkung (samadhi).
- (4) Diese drei (dharana, dhyana, samadhi) werden zusammen als ‚Sammlung‘ (samyaama) bezeichnet.
- (5) Deren Meisterung führt zur Weisheitsschau.
- (6) Sie wird auf die verschiedenen Bereiche (der Meditation) angewendet.
- (7) Diese drei sind der innere Kern der früheren Aspekte des Yoga (d. h. yama, niyama, asana, pranayama und pratyahara).
- (8) Selbst diese drei sind nur die äußeren Aspekte der ‚keimlosen Versenkung‘ (nirbija).
- (9) Wenn die unterbewussten Eindrücke des erregten Wachzustandes und des Ruhezustandes abwechselnd auftreten und das Bewusstsein sich jeden Augenblick mit dem Ruhezustand verbindet, geschieht eine Verwandlung, die die ‚Verwandlung in den Ruhezustand‘ (nirodha-parinama) genannt wird.
- (10) Das Dahinströmen des Bewusstseins ist friedvoll durch die Eindrücke des Ruhezustandes.
- (11) Das Aufhören der Zerstreuung des Geistes durch alle Arten von Gegenständen und das Erwachen einer einzigen Konzentration ist die ‚Verwandlung der Versenkung‘ (samadhi-parinama).
- (12) Dabei führt der Ausgleich zwischen dem friedvollen Zustand und dem Erwachen der Konzentration wieder zu einer Verwandlung des Bewusstseins in Konzentration (ekagrata-parinama).
- (13) Damit sind die drei Verwandlungen in Körper und Sinnesorganen, nämlich der Beschaffenheit (dharma), des Merkmales (laksana) und des Zustandes (avastha), erklärt.
- (14) Der Träger der Eigenschaften macht die drei gleichen Wandlungen wie die Eigenschaften durch: die Ruhe (das Vergangene), das Erwachen (die Gegenwart) und das nicht zu benennende (die Zukunft).
- (15) Die Verschiedenheit der Reihenfolge ist der Grund für die Verschiedenheit der Verwandlung.

- (16) Wendet man die Sammlung auf die drei Verwandlungen hin, so entsteht ein Wissen von Vergangenen und Zukünftigen.
- (17) Wenn man Wort, Gegenstand und Vorstellung miteinander verwechselt, entsteht eine Verwirrung. Wendet man die Sammlung auf die auf die klare Unterscheidung der drei hin, so erlangt man Erkenntnis der Sprache aller Lebewesen.
- (18) Durch die unmittelbare Erfahrung der unterbewussten Eindrücke erlangt man Wissen von den früheren Existenzen.
- (19) Wenn man die Sammlung auf die Erfahrung hin, so erlangt man Wissen von den Gedanken anderer.
- (20) Nicht aber (erlangt man Wissen von) der Grundlage dieser (Gedanken), da sie nicht zum Objekt werden kann.
- (21) Wendet man die Sammlung auf die Erscheinung des Körpers hin, so werden die Kraft, die ihn wahrnehmbar macht, gebannt und die Verbindung zwischen dem Auge und dem Licht unterbrochen, und er wird unsichtbar.
- (22) Das Tun (karma) hat entweder einen Anfang (und ein Ende), oder es hat keinen Anfang (und kein Ende). Wendet man die Sammlung darauf hin, so erlangt man Vorauswissen vom (eigenen) Tod oder von Unglück.
- (23) Wendet man die Sammlung auf Liebe usw. hin, so erlangt man die (seelischen) Kräfte.
- (24) Wendet man die Sammlung auf die Kräfte hin, so erlangt man Stärke wie die eines Elefanten oder anderer (Wesen.).
- (25) Wendet man die Sammlung auf das Leuchten der Wahrnehmung hin, so erkennt man subtile, verborgene oder weit entfernte Dinge.
- (26) Wendet man die Sammlung auf die Sonne hin, so erlangt man Wissen vom Kosmos.
- (27) Wendet man die Sammlung auf den Mond hin, so erlangt man Wissen von der Ordnung der Gestirne.
- (28) Wendet man die Sammlung auf den Polarstern hin, so erlangt man Wissen von der Bewegung der Sterne.
- (29) Wendet man die Sammlung auf das Nabelzentrum hin, so erlangt man Wissen von der (inneren) Ordnung des Körpers.
- (30) Wendet man die Sammlung auf die Höhle der Kehle hin, so verschwinden Hunger und Durst.
- (31) Wendet man die Sammlung auf die schildkrötenförmige Höhlung in der Brust hin, so erlangt man (innere) Festigkeit.
- (32) Wendet man die Sammlung auf das Licht im Zentrum des Schädels hin, so erlangt man die Schau der Vollkommenen (siddhas).

- (33) Oder durch den Blitzstrahl der Intuition erkennt man alles.
- (34) (Durch Sammlung) im Herzen erlangt man Erkenntnis des Bewusstseins.
- (35) Die Welterfahrung (bhoga) ist ein Erleben, das nicht unterscheidet zwischen der reinen psycho-physischen Natur (sattva) und dem ‚inneren Menschen‘ (purusha), die völlig unvermischt sind. Diese Welterfahrung bezieht sich auf einen anderen (den ‚inneren Menschen‘). Wendet man die Sammlung auf das in sich selbst Gründende hin, so erkennt man den ‚inneren Menschen‘ (purusha).
- (36) Daraus (aus der Erkenntnis des purusha) entsteht blitzartige Erleuchtung, wodurch man eine überirdische Fähigkeit des Hörens, Fühlens, Sehens, Schmeckens und Riechens erlangt.
- (37) Diese übernatürlichen Kräfte sind Hindernisse für die Versenkung, aber sie erscheinen im Zustand der Aktivität als ‚Vollkommenheiten‘ (siddhis).
- (38) Wenn die Ursache der Bindung (an den Körper) geschwächt ist und die Bewegungen des Bewusstseins erkannt sind, wird der Yogi fähig, in andere Körper einzugehen.
- (39) Durch Beherrschung des aufsteigenden Atems (udana) wird der Yogi fähig, durch Wasser, Schlamm oder Dornen zu gehen, ohne davon berührt zu werden, und er kann (den Körper) verlassen.
- (40) Durch Beherrschung des verbindenden Atems (samana) wird sein Körper leuchtend.
- (41) Wendet man die Sammlung auf die Beziehung zwischen dem Ohr und dem leeren Raum hin, so erlangt man ein göttliches Gehör.
- (42) Wendet der Yogi die Sammlung auf die Beziehung zwischen dem Körper und dem leeren Raum hin und betrachtet er die Leichtigkeit (des Körpers) wie Baumwolle, so erlangt er die Fähigkeit, sich frei im Raum zu bewegen.
- (43) Der nicht vorgestellte Bewusstseinszustand außerhalb (des Körpers) wird der ‚große Körperlose‘ genannt. Dadurch wird die Hülle über der inneren Erleuchtung entfernt.
- (44) Wendet man die Sammlung auf die grobe Gestalt, das Eigenwesen, die feine Gestalt, die Beziehung und die Sinnhaftigkeit der Elemente hin, so erlangt man Beherrschung der materiellen Welt.
- (45) Daraus entstehen die übernatürlichen Fähigkeiten, wie den Körper atomklein zu machen usw., Vollkommenheit des Körpers und die Unverletzbarkeit in den körperlichen Eigenschaften.
- (46) Die Vollkommenheit des Körpers besteht in Schönheit, Anmut, Kraft und diamantener Härte.
- (47) Wendet man die Sammlung auf die Empfänglichkeit, das eigene Wesen, das Ichbewusstsein, die Beziehung und die Sinnhaftigkeit (der Sinnesorgane) hin, so erlangt man Beherrschung der Sinne.

- (48) Daraus entsteht Schnelligkeit des Geistes, ein Zustand der Loslösung (von den körperlichen Organen) und die Beherrschung der Urnatur.
- (49) Einer, der die reine Schau der Verschiedenheit zwischen der reinen psycho-physischen Natur (sattva) und dem ‚inneren Menschen‘ (purusha) besitzt, erlangt Allmacht und Allwissenheit.
- (50) Durch Verzicht selbst auf diese Vollkommenheit werden alle Keime der Unreinheit zerstört, und er erlangt die völlige Freiheit (kaivalyam).
- (51) Selbst wenn er von Hochgestellten (oder himmlischen Wesen) eingeladen wird, soll der Yogi weder davon berührt noch hochmütig sein, weil (dieser Umgang) immer wieder unerwünschte Folgen haben.
- (52) Wendet man die Sammlung auf die zeitlichen Momente und ihre Aufeinanderfolge hin, so erlangt man aus Unterscheidung geborene Erkenntnis.
- (53) Eine daraus entstandene Wahrnehmung kann sogar zwischen zwei Dingen unterscheiden, die aufgrund von Gattung, Merkmal, Ort usw. gleich erscheinen.
- (54) Eine Erkenntnis, die erlösend ist, alles zum Gegenstand hat, die Gegenstände in all ihren Aspekten begreift und keine zeitliche Folge kennt, ist die aus Unterscheidung geborene Erkenntnis.
- (55) Wenn die absolute Reinheit in dem psycho-physischen Wesen (sattva) und im ‚inneren Menschen‘ gleich ist, entsteht völlige Freiheit.

D: Über die Freiheit / Kaivalya Pada

- (1) Die wunderbaren Fähigkeiten (siddhis) sind entweder angeboren oder sie entstehen durch (medizinische) Pflanzen, durch heilige Worte (mantra), durch Askese oder durch Versenkung.
- (2) Die Verwandlung in eine andere Gattung geschieht aufgrund des Überströmens der Urnatur.
- (3) Die (menschlichen) Kausalursachen bewirken nicht die Vorgänge in der Natur. (Der Mensch) unterscheidet sich durch sein Wählen können; daher ist er wie ein Bauer (der durch Dämme das Wasser auf seine Felder leitet).
- (4) Das (individuelle) geschaffene Bewusstsein geht allein aus dem Ichbewusstsein hervor.
- (5) Obwohl sie sich in der Funktion unterscheiden, ist ein Bewusstsein die Ursache des Bewusstseins unzähliger Individuen.
- (6) Dabei ist das aus der Meditation geborene (Bewusstsein) frei von Resten der unterbewussten Eindrücke.
- (7) Das Werk des Yogi ist weder licht noch dunkel, aber die (Werke) der anderen Menschen sind dreifach (licht, dunkel und gemischt).

- (8) Daraus (aus diesen drei Aspekten von Werken) entfalten sich die unterbewussten Eindrücke, die ihren ausgereiften Ergebnissen entsprechen.
- (9) Obwohl sie (die unterbewussten Eindrücke und deren Ursache) durch (die Umstände von) Geburt, Raum und Zeit getrennt sind, hängen sie eng zusammen, weil die Erinnerung (smṛiti, Pali: sati) und die Eindrücke (saṃskāra, Pali. Saṅkhara) dasselbe Wesen haben.
- (10) Und diese (eindrücke) sind anfangslos, weil der Lebenswunsch (dauernd und) unzerstörbar ist.
- (11) Da die Eindrücke zusammengehalten werden durch die Ursache, das Ergebnis, die Grundlage und die Abhängigkeit von Gegenständen, führt die Aufhebung dieser (Faktoren) auch zur Aufhebung der Eindrücke.
- (12) Vergangenheit und Zukunft bleiben in ihrer eigenen Identität bestehen, die Eigenschaften unterscheiden sich nur aufgrund des zeitlichen Abstandes.
- (13) Diese Eigenschaften sind entweder sichtbar oder verborgen, entsprechend der Wesenheit der Kräfte der Urnatur (guṇa).
- (14) Die den Dingen zugrunde liegende Wirklichkeit (vastu) beruht auf ihrer Einheit in der Verwandlung.
- (15) Auch wenn die Wirklichkeit dieselbe ist, unterscheiden sich die Wege von Gegenstand und Bewusstsein wegen der Verschiedenheit des individuellen Bewusstseins.
- (16) Die Sache ist nicht von einem einzigen Bewusstsein abhängig, weil es nicht erwiesen ist – denn wie könnte sie sonst existieren?
- (17) Eine Sache wird erkannt oder nicht erkannt, je nach der Leidenschaft des Denkens.
- (18) Die seelisch-geistigen Vorgänge (citta-vṛitti) sind ihrem Herrn immer bekannt, weil der Puruṣa keinen Wandlungen unterworfen ist.
- (19) Das Bewusstsein ist nicht selbst-erleuchtend, weil es zum ‚Gesehenen‘ gehört.
- (20) Es kann nicht beide (Gesehenes und Sehenden) zur gleichen Zeit erkennen.
- (21) Wenn ein Bewusstsein von einem anderen Bewusstsein wahrgenommen werden könnte, dann würde sich ein absurder Regressus von Intelligenz zu Intelligenz ergeben und Verwirrung der Gedächtnisse folgen.
- (22) Wenn der Geist (citi), dem die Gestalt eines Objektes gegenwärtig ist, unverändert bleibt, dann wird er sich seiner eigenen Intelligenz bewusst.
- (23) Wenn das Bewusstsein sowohl den ‚Sehenden‘ wie das ‚Gesehene‘ widerspiegelt, wird es allumfassend.
- (24) Obwohl das Bewusstsein von unzähligen unterbewussten Eindrücken vielfältig gefärbt ist, dient es einem anderen (dem Puruṣa), weil es in Gemeinsamkeit (mit ihm) wirkt.

- (25) Derjenige, der die einzigartige Schau (des purusha) besitzt, wird befreit von der Vorstellung der Selbstbezogenheit.
- (26) Dann neigt sich das Bewusstsein der (Erkenntnis durch) Unterscheidung zu und strebt von selbst zur Freiheit.
- (27) In den Zwischenräumen des Bewusstseins tauchen aufgrund der unterbewussten Eindrücke wieder andere Vorstellungen auf.
- (28) Es heißt, dass man diese (unterbewussten Eindrücke) ebenso beseitigen soll wie die leidvollen Spannungen (klesha, Pali: kilesa).
- (29) Wenn einer, obwohl er inneren Reichtum angesammelt hat, auf den Gewinn daraus verzichtet, führt ihn dieses allumfassende Unterscheidungsschau zu der Versenkung, die ‚Wolke der ewigen Ordnung‘ genannt wird.
- (30) Dadurch hört die Wirkung der leidvollen Spannungen und der Handlung auf.
- (31) Dann bleibt aufgrund der Unendlichkeit der Erkenntnis, von der alle Hüllen der Unreinheit entfernt sind, nur wenig zu erkennen übrig.
- (32) Daher enden die aufeinanderfolgenden Verwandlungen der Kräfte der Urnatur (gunas) für solche, die das Ziel erreicht haben.
- (33) (Zeitliche) Aufeinanderfolge wird (nur dann) beobachtet, wenn die Verwandlung, die den einzelnen Momenten zukommt, ans Ende gelangt ist.
- (34) Die den Kräften der Urnatur, die nun für den ‚inneren Menschen‘ sinnlos geworden sind, entgegengesetzte Strömung ist Freiheit, das Gegründet sein in der eigenen Wesensidentität oder die Kraft der geistigen Schau.

Einen Kommentar zu den Yoga Sutras findet man in 'Die Wurzeln des Yoga. Patanjali.', welches im O. W. Barth Verlag erschienen ist. ISBN 3502670064
