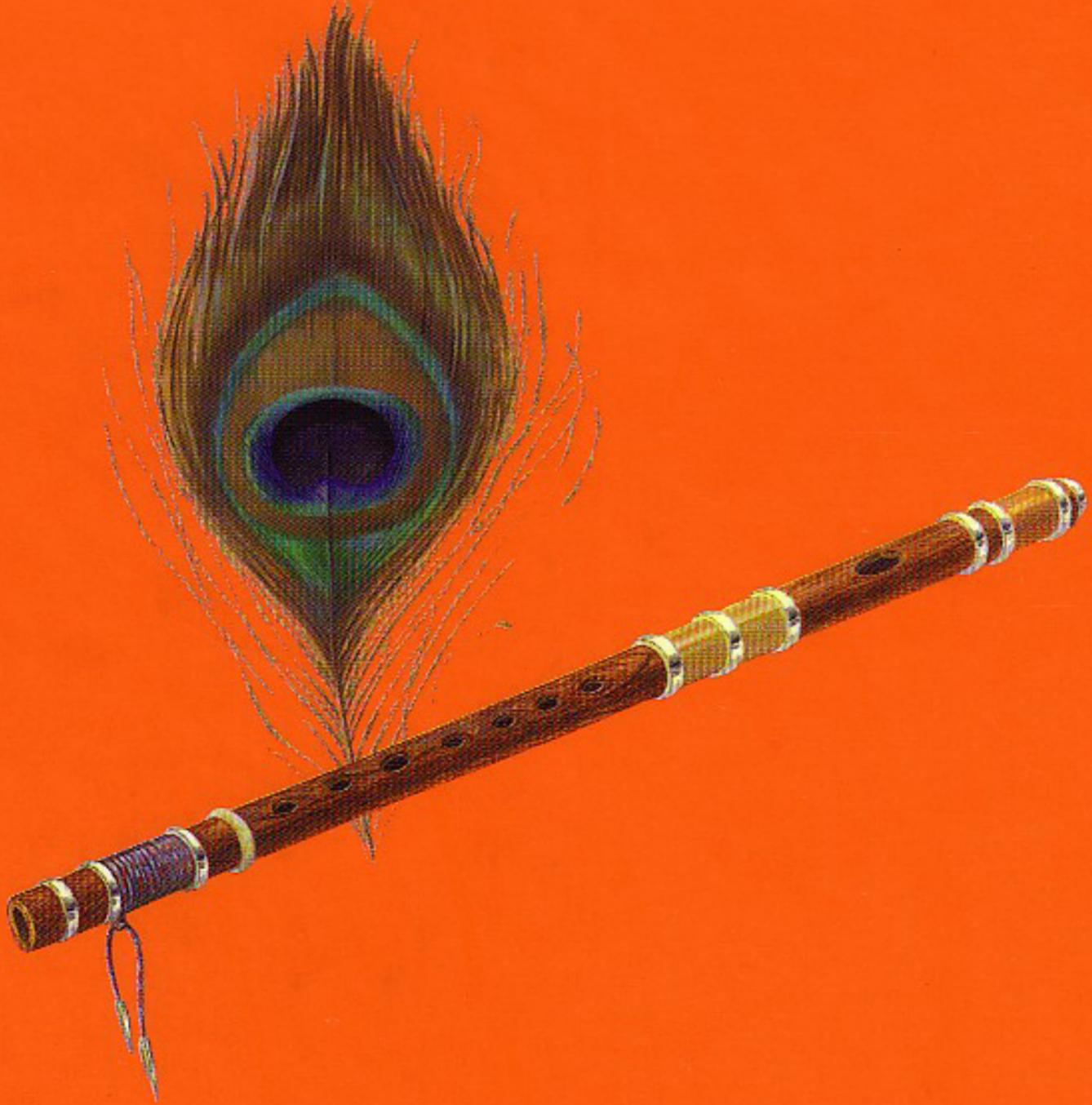


Ekkirala Krishnamacharya

Der Yoga des Patanjali



Edition Kulapati

Yoga ist die älteste der Wissenschaften
vom Menschen.

Aus dem Gesamtwerk der Aphorismen von Patanjali
wurden für den I. Teil des Buches
die praktischen Unterweisungen und
die genaue Definition der acht Yogaschritte
als einführendes Studium ausgewählt.

Im 2. Teil des Buches, dem weiterführenden Studium,
werden die Hindernisse auf dem Yogapfad
sowie die fünf Umkehrungen des Denkvermögens
und ihre Überwindung erklärt.

Für alle Wahrheitssucher
ist dieses Buch ein wertvoller Wegbegleiter
bei der Realisierung des yogischen Bewußtseins.

Der Yoga des Patanjali (Gesamtausgabe Teil 1 und Teil 2)

Der Inhalt dieser Publikation wird als eine Handlung des guten Willens und nur für den persönlichen Gebrauch kostenlos zur Verfügung gestellt. Es liegt in unserer Verantwortung, dass dies so bleibt.

Jegliche Kommerzialisierung durch irgendwelche Mittel oder auf irgendwelchen Plattformen ist verboten, ebenso die Verbreitung und/oder Veröffentlichung als Ganzes oder in Teilen ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers.
Alle Rechte vorbehalten.

Ekkirala Krishnamacharya

Der Yoga des Patanjali

Gesamtausgabe Teil 1 und Teil 2

योगः

Edition Kulapati

Erste Auflage 1998

- © 1976 The Yoga of Patanjali (Part 1), Mithila Publishing House, Visakhapatnam, India
© 1986 1. deutsche Ausgabe (Der Yoga des Patanjali Teil 1), Edition Kulapati, Hamburg
© 1989 The Yoga of Patanjali (Part 2), The World Teacher Trust, Visakhapatnam, India
© 1994 2. deutsche Ausgabe (Der Yoga des Patanjali Teil 1), Edition Kulapati, Hamburg
© 1998 1. deutsche Gesamtausgabe Teil 1 und Teil 2, Edition Kulapati, Wermelskirchen

Alle Rechte vorbehalten

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Krishnamacharya, Ekkirala

Der Yoga des Patanjali : Gesamtausgabe Teil 1 und Teil 2 / Ekkirala Krishnamacharya. –

1. Aufl. – Wermelskirchen : Ed. Kulapati, 1998

Einheitssacht.: The yoga of Patanjali <dt.>

ISBN 3-930637-11-1

Übersetzung, Lektorat, und Produktion dieses Buches wurden durch ein gemeinsames Bemühen von Menschen realisiert, die sich dem Werk von Ekkirala Krishnamacharya verbunden fühlen.

Druck und Bindung: Fischer & Bronowski GmbH, Köln

Printed in Germany

Inhalt

Einführung

Teil 1 von Ekkirala Krishnamacharya	7
Teil 2 von K. Parvathi Kumar.	9
Über dieses Buch	11
Die Wissenschaft des Yoga von Patanjali.	13
Die acht Yogaschritte:	15
1. <i>Yama</i> , 2. <i>Niyama</i> , 3. <i>Âsana</i> , 4. <i>Prânâyâma</i> ,	
5. <i>Pratyâhâra</i> , 6. <i>Dhâranâ</i> , 7. <i>Dhyâna</i> , 8. <i>Samâdhi</i>	
Teil 1 Die Yoga-Aphorismen des Patanjali	29
Einführendes Studium der <i>Sûtras</i>	
1.1 Stabilität in der Praxis	29
(<i>Sûtras</i> aus <i>Samâdhi Pâda</i>)	
1.2 Stufen der Praxis	67
(<i>Sûtras</i> aus <i>Sâdhâna Pâda</i>)	
1.3 Vollendung und ihre Herrlichkeit	91
(<i>Sûtras</i> aus <i>Vibhuti Pâda</i>)	
1.4 Vollendung der einen Existenz	103
(<i>Sûtras</i> aus <i>Kaivalya Pâda</i>)	
Teil 2 Die Yoga-Aphorismen des Patanjali	133
Weiterführendes Studium der <i>Sûtras</i>	
2.1 Die fünf grundlegenden Verhaltensweisen	133
(<i>Sûtras</i> aus <i>Samâdhi Pâda</i>)	
2.2 Die halb-subjektive und die subjektive Existenz . . .	149
eines Yogi (<i>Sûtras</i> aus <i>Samâdhi Pâda</i>)	
2.3 Über <i>Îshvara</i>	157
(<i>Sûtras</i> aus <i>Samâdhi Pâda</i>)	

2.4 Erläuterung der Hindernisse	165
<i>(Sûtras aus Samâdhi Pâda)</i>	
2.5 Weitere Maßnahmen	199
<i>(Sûtras aus Sâdhâna Pâda)</i>	
Anhang 1	255
Tabelle zu den 162 Yoga-Aphorismen von Patanjali	
Anhang 2	256
Glossar der Sanskrit-Begriffe	

Einführung Teil 1

Die Aphorismen von Patanjali und die *Bhagavad Gîtâ* sind die zwei großen Schriften, die das Licht des Menschen durch die Jahrhunderte tragen. Patanjalis Aphorismen haben die Form von Unterweisungen, während die *Bhagavad Gîtâ* noch manches mehr vermittelt. Unter den Menschen im alten Indien und im modernen Westen gibt es einige, die ihr Leben auf den einen Pfad ausgerichtet haben, der in diesen beiden Büchern dargelegt ist. Yoga ist die Wissenschaft vom Menschen im wahrsten Sinne des Wortes und die älteste der wahren Wissenschaften, die der heutigen Menschheit verblieben ist.

Ich selbst habe diese Aphorismen von Patanjali in zahlreichen Gruppen von Aspiranten in Indien unterrichtet. Auch fand ich, wann immer ich eine Einladung aus Europa erhielt, ein stetig anwachsendes Interesse an Patanjalis Aphorismen unter den Menschen dort. Mit ihrer großen Zuneigung und Bewunderung lösten sie verschiedene Male eine Reihe von Vorträgen über Patanjalis Werk aus. Da bei jedem meiner Besuche in Europa mein Aufenthalt zu kurz war, um das ganze Buch wie ein reguläres Lehrbuch durchzuarbeiten, musste ich meine eigene Methode entwickeln und habe den ganzen Lehrstoff in drei Abstufungen herausgegeben:

1. ein einführendes Studium zum Gesamtthema, das auf einer Auswahl von ungefähr einem Drittel der Aphorismen basiert*
2. ein weiterführendes Studium, das die Wissenschaft der yogischen Psychologie umfasst, durch die Auswahl und Herausgabe einiger weiterer Aphorismen**
3. ein abschließendes Studium, das die verbleibenden Aphorismen der Reihe nach umfasst

* Teil 1 dieses Buches, ** Teil 2 dieses Buches

In jeder Gruppe wurde die Auswahl der *Sûtras*, der Aphorismen, nicht dem Zufall überlassen, sondern nach der Natur und Art des Themas getroffen und auch nach dem logischen Verständnis, das das moderne Denken verlangt.

Während meiner Europareise im Jahre 1976 haben mich verschiedene Aspiranten aus Belgien, Frankreich und der Schweiz, die meine Seminare aufmerksam verfolgten, gebeten, den Einführungskurs in Form eines Buches herauszugeben. Was der ernsthafte Schüler braucht, mag nicht immer genau das sein, was wir ihm gerade eintrichtern wollen. Aus diesem Grund fand ich eine solche Erklärung zu Patanjalis Werk notwendig und gab meine Zustimmung.

Klarheit, Einfachheit und nicht-technische Erklärung sind die drei Voraussetzungen, um ein Buch über solch ein abstraktes Thema wie das von Patanjali zu schreiben. Diese Erfordernisse werden so weit wie möglich gewahrt. Patanjalis Werk und die *Bhagavad Gîtâ* stammen aus einer Zeit, als die Ausübung des Yoga noch jung war und noch nicht durch bildliche Ausdrücke und symbolische Beschreibungen verkompliziert, z. B. von der wunderbaren Schlange *Kundalinî* und dem Kaleidoskop der sechs *Chakren*. Die direkte und einfache Einführung in das Thema macht es uns möglich, es leichter zu verstehen und in der Praxis anzuwenden.

Indem ich diese Abhandlung über Patanjalis Aphorismen niederschreibe, erfülle ich die von mir gewählte Aufgabe einer geistigen Verschmelzung von Ost und West. Ich biete sie dem offenen Denken der wahren Aspiranten zu dem Zweck an, dem es dienen soll.

Visakhapatnam, 29.12.1976

E. Krishnamacharya

Einführung Teil 2

Die Ausführungen von Meister EK zur Praxis des Yoga des Patanjali stehen ganz im Zeichen des Wassermannzeitalters. Sie können all jenen Menschen helfen, die auf der wahren Suche nach der Wahrheit sind. Als Yogi steht Meister EK für eine neue Sicht ein, die der heutigen Zeit und dem Denken des modernen Menschen entspricht. Durch seine Unmittelbarkeit zieht er die Menschen an, die bereit sind, an sich selbst zu arbeiten und ein Leben im Sinne des Yoga zu führen. Die praktischen Yogaschritte sind im ersten Teil über den Yoga des Patanjali enthalten, den Meister EK im Jahre 1976 verfasste. Darin führte er auch seine grundlegenden Gedanken zu den Aphorismen des Patanjali aus.

Nach seiner Auffassung ist das yogische Leben das Ziel und die Ausübung des Yoga der Weg dorthin. Der Meister führte das Leben eines Yogi in seiner wahren, ursprünglichen Bedeutung inmitten der modernen Welt und inspirierte viele Menschen in Indien und Europa, die yogische Lebensweise zu befolgen.

Im zweiten Teil geht Meister EK mit klaren, einfachen Worten auf die fünf Umkehrungen des niederen Denkvermögens ein und zeigt uns auf, wie wir diese überwinden können. Er bringt uns ebenso in klaren, objektiven Worten den unerklärlichen Begriff der subjektiven Existenz näher. Dies ist ihm möglich durch seine eigene tiefe Erfahrung der subjektiven Existenz.

Das Leben von Meister EK ist beispielhaft für eine völlige Hingabe an *Īshvara*. Somit konnte er auch mit nahezu spielerischer Leichtigkeit die Bedeutung und das Wesen von *Īshvara* erklären. Ein Kapitel ist den Hindernissen auf dem Yogapfad

gewidmet, um die Achtsamkeit des Yogaschülers auf die richtige Ausübung des Yoga zu lenken.

Für alle Wahrheitssucher auf dem Yogapfad bildet dieses Buch einen wertvollen Wegbereiter für die Realisierung des yogischen Bewusstseins.

Visakhapatnam, 21.12.1988

K. Parvathi Kumar

Über dieses Buch

Das Yogabuch von Patanjali ist in der Form von *Sûtras* oder Aphorismen verfasst. Ein *Sûtra* wird im Sanskrit als ein Satz mit folgenden Eigenschaften definiert:

1. Gebrauch der geringstmöglichen Anzahl von Worten und Silben
2. Fehlen von Zweideutigkeit in der gemachten Aussage
3. Erklärung der wesentlichen Grundlagen
4. universeller Anwendungsbereich
5. präzise Bezeichnungen, nicht mehr und nicht weniger, als für die Aussage erforderlich

Patanjalis Aphorismen sind streng nach diesen Eigenschaften, die ein *Sûtra* ausmachen, verfasst. Das gesamte Werk von Patanjali enthält 162 Aphorismen und ist in 4 Kapitel eingeteilt.

- Das erste Kapitel heißt *Samâdhi Pâda*, Stabilität in der Übung, und handelt vom Erreichen der Stabilität in der Yoga-praxis.
- Das zweite Kapitel heißt *Sâdhâna Pâda*, praktische Analyse, und beschäftigt sich mit den Grundlagen der Praxis .
- Das dritte Kapitel heißt *Vibhuti Pâda*, Vollendung und ihre Herrlichkeit, und handelt von den Herrlichkeiten des Erreichten.
- Das vierte Kapitel heißt *Kaivalya Pâda*, die Vollendung der einen Existenz, und handelt von der Verwirklichung des einen göttlichen Lebens.

Für Teil 1 dieses Buches* wurden von den 51 *Sûtras* des ersten Kapitels 18 *Sûtras* ausgewählt, von den 55 *Sûtras* des zweiten Kapitels 12 *Sûtras*, von den 22 *Sûtras* des dritten Kapitels 7 *Sûtras*.

* (siehe auch Anhang 1)

und von den 34 *Sûtras* des vierten Kapitels 16 *Sûtras*. Sie umfassen den Bereich der gesamten Praxis. Teil 1 dieses Buches bietet einen Überblick über das ganze Thema, ohne es mit den Einzelheiten eines fortgeschrittenen Studiums zu erschweren.

Die weiterführenden Teile enthalten hauptsächlich eine genaue Analyse der Art der Hindernisse auf dem Yogapfad sowie der Schwächen der niederen Natur und der Methoden zu ihrer Überwindung. Indem diese Analysen im einführenden Studium Teil 1 weggelassen werden, kann der Leser das Beste dieser Wissenschaft erhalten, ohne dass er befürchten muss, durch Ungewohntes in Schwierigkeiten oder Verwirrung zu geraten.

Das Wesen dieser Wissenschaft verlangt vom Schüler richtiges Aufnehmen und kein Auswendiglernen. Die vorliegende Auswahl fördert dies.

Jedes *Sûtra* wird zuerst in Sanskrit mit Transliteration und Bedeutung der einzelnen Worte gegeben. Es folgen Bedeutung und Erklärung des *Sûtra**.

Dass die Yoga-Aphorismen von Patanjali seit vielen Jahrhunderten als Schrift hoch geachtet werden, geht eindeutig aus den Kommentaren hervor, die darüber von bedeutenden Gelehrten aus alter Zeit verfasst worden sind. Unter diesen Kommentaren erklären drei besonders hervorragend die verborgenen Geheimnisse der yogischen Wissenschaft. Es sind:

1. *Sânkhya Pravachana* von Vyasa (nicht der Autor der *Purânen*);
2. *Râjamârtânda* von Bhoja Deva;
3. *Sûtrârdhachandrika* von Anantacharya.

Der erste dieser Kommentare wird ergänzt durch eine vollendete Ausführung dreier großer Gelehrter: Vachaspati, Nagoji Bhatt und Ramananda Saraswati. Die vorliegende Abhandlung basiert auf diesen traditionellen Kommentaren und stützt sich auf die praktische Erfahrung des Verfassers.

* (siehe auch Hinweise im Anhang 2)

Die Wissenschaft des Yoga und Patanjali

Yoga ist die Wissenschaft vom Menschen und existierte lange vor Patanjali. Im Laufe der Zeit sammelte sich um sie eine Fülle populärer Abhandlungen und Beschreibungen. Patanjali hat den Yoga wieder systematisiert, indem er seinen rein wissenschaftlichen Aspekt herausstellte. Er tat dies mit Hilfe und unter Anleitung der *Bhagavad Gîtâ*. Bei jedem Schritt folgte er dem in ihr vorgeschriebenen Pfad.

Es ist wichtig zu erwähnen, dass beide Bücher die *Kundalinî*, die sechs *Chakren* und die *Nâdîs* nicht behandeln. Bei anderen Büchern, speziell denen aus der *tantrischen* Literatur, finden wir eine ausführliche Beschreibung der *Chakren* und der *Kundalinî*. Wenn wir aber eine wirklich wissenschaftliche Abhandlung über den Yoga wollen, dann müssen wir entweder die *Bhagavad Gîtâ* oder Patanjali wählen und nichts anderes. Diese beiden Bücher enthalten praktische Anweisungen zum Yoga.

Patanjali und die *Bhagavad Gîtâ*

Patanjalis Buch kann man zu Recht als einen besonderen Auszug der *Bhagavad Gîtâ* verstehen. Die *Bhagavad Gîtâ* enthält Anweisungen zur Yogapraxis, zur yogischen Erkenntnis und zur yogischen Lebensweise. Die *Sûtras* von Patanjali beschäftigen sich nur mit der Ausübung des Yoga.

Patanjalis Text

Patanjalis Werk hat vier Abschnitte, von denen jeder einen Gesichtspunkt der Praxis beschreibt. Der erste Aphorismus weist

darauf hin, dass dies ein Buch der praktischen Anweisungen ist. Der zweite Aphorismus gibt uns die genaue Definition des Yoga. Er ist die wahre Erfahrung unseres Selbst, die sich uns erschließt, wenn wir die Reaktionen des Denkvermögens und der Sinne gegenüber der Objektivität neutralisieren. Das Verfahren umfasst in der Praxis acht Schritte, denen wir systematisch folgen sollen. Viele Yogaschulen heben die Ausübung von einem, zwei oder drei der acht Schritte hervor. Zum Beispiel üben im Westen viele Menschen einige *Âsanas* und verschiedene Arten von *Prânâyâma* aus und nennen das Yoga. Andere spezialisieren sich in einer bestimmten Meditation und sind damit zufrieden. Physische *Âsanas* und *Prânâyâma* bilden einen Teil der vorbereitenden Praxis. Obwohl sie wichtig sind, kann das nicht Yoga genannt werden. Es wird von uns erwartet, dass wir die acht Schritte systematisch üben, ehe wir uns Yogaschüler nennen können.

Die acht Yogaschritte

1. *Yama*

Der erste Schritt wird *Yama* genannt, das bedeutet Regulieren. Beginne deine Übungen mit dem Regulieren der Tätigkeit des Denkvermögens und des Körpers und wende es auf deinen Tagesablauf an. Regle die Zeiten für Arbeit, Essen, Ruhe und Schlaf und ordne dann deine Gedanken.

2. *Niyama*

Der zweite Schritt ist *Niyama*, was Richtigstellen bedeutet. Dieser Schritt besteht darin, alles zu entfernen, was nicht benötigt wird. Entferne zum Beispiel die Gedanken an sinnliche Vergnügungen dadurch, dass du eine ausgewählte Ernährung einhältst. Beseitige das, was nicht gut für das Gleichgewicht von Denkvermögen und Körper ist. Lasse Nahrungsmittel beiseite, die nicht nahrhaft sind, obwohl sie schmecken.

Durch das Anwenden dieser beiden Schritte beginnst du eine Macht zu erwecken, die als dein Selbst auf dem Hintergrund deines Selbstes schläft. Die menschliche Konstitution hat fünf Ebenen der Existenz.

- Die erste ist die physische Ebene*, die die Gewebe des Körpers umfasst.
- Die zweite wird Vitalebene** genannt und enthält die Funktionen.
- Die dritte ist die Mentalebene,
- die vierte ist die Ebene der Intelligenz und
- die fünfte ist die Ebene von Glück und Seligkeit.

* und ** Erläuterungen hierzu auf der nächsten Seite

Die ersten drei Ebenen, die physische, vitale und mentale, gehören zur niederen Natur, denn sie brauchen die Führung der höheren. Die vierte Ebene ist die höhere Natur, die die niedere Natur in sich selbst umwandelt und sie zu einem geeigneten Ausdrucksmittel der fünften Ebene macht. Die ersten beiden Schritte der Praxis, *Yama* und *Niyama*, bringen die niedere Natur in Ordnung und gestalten sie neu. Alle körperlichen Übungen gehören zu diesen ersten Schritten. Was der durchschnittliche westliche Yogalehrer *Âsanas* nennt, gehört auch zu den ersten beiden Schritten.

3. *Âsana*

Der dritte Schritt von Patanjali heißt *Âsana*. Er sollte nicht mit den physischen *Âsanas* verwechselt werden, was jedoch oft geschieht. Fast alle westlichen Bücher über Yoga interpretieren *Âsana* als *Sarvangâsana*, *Halâsana* und *Shîrshâsana*, die verschiedenen Stellungen des physischen Körpers. Nach Patanjali und der *Bhagavad Gîtâ* bedeutet *Âsana*, Stabilität im Glücklichkeitsein zu finden (*Sthira* und *Sukha*).

* Da die physische Ebene die Ätherebene, die ebenfalls physisch ist, mit einschließt, reicht es aus, nur von der 'physischen Ebene' zu sprechen. Um es jedoch zu verdeutlichen, wird die Ätherebene als 'subtile physische Ebene' bezeichnet. (Anmerkung von K. P. Kumar)

** Die Vitalebene schließt die emotionale Ebene mit ein. Das sollte jedesmal berücksichtigt werden, wenn der Verfasser die Vitalebene erwähnt bzw. sich auf sie bezieht. Da man mit den Begriffen 'emotional', 'astral' und 'vital' noch nicht sehr vertraut ist, werden sie in westlichen Texten ziemlich unterschiedslos gebraucht. H.P.Blavatsky verwendet z. B. das Wort 'astral' in einem anderen Sinn als A. A. Bailey. (Anmerkung von K. P. Kumar)

Du solltest in deinem ICH BIN die Stabilität des Denkens finden. Jeder Mensch ist ICH BIN, das Selbst im reinsten Sinn. Das ICH BIN in dir gehört nicht dir, sondern du gehörst zu dem ICH BIN in dir und bildest einen Teil des Lichts. Dieses Licht wird von vielen 'Gott' genannt und 'der Herr' (*îshvara*) bei Patanjali und in der *Bhagavad Gîtâ*. Er wird von seinen vielen Schichten verborgen. Diese Schichten sind der Körper, das Denkvermögen usw. Keine dieser Schichten ist 'der Herr', obwohl jede Schicht zu ihm gehört und von ihm gelebt wird.

Vergleiche es mit der Struktur einer Zwiebel. Betrachte ihre vielen Schichten. Keine Schicht ist die eigentliche Zwiebel, aber jede ist ein Teil der Zwiebel. Das ICH BIN in dir ist das wahre Licht des Bewusstseins, aus dem dein Denkvermögen, deine Sinne und dein Körper geschaffen sind. Alle deine vitalen Teile sind aus diesem Licht gemacht und werden von dem Licht ICH BIN gelebt, von dem Gott, der – in der Sprache der Schriften – mit dem Menschen auf Erden wandelt. Wir gehören ihm, wir entstehen aus ihm, wir leben als die vielen Schichten in ihm, wir fühlen und denken in ihm, leben in ihm, tun alles in ihm und kehren zu ihm zurück.

Dieses Licht lässt seine Gegenwart fühlbar werden wie die vielen Schichten der Gedanken. Lange Zeit werden die Menschen nicht in der Lage sein, diese Gegenwart zu empfinden. Wenn man seine Gegenwart nicht empfinden kann, lebt man im Zustand der Tiere. Die Tiere sehen alles, was um sie herum ist, nehmen ihre Umgebung wahr, empfinden ihren Hunger, aber sie empfinden oder erkennen nicht die Gegenwart dieses Lichts ICH BIN in ihnen. Daher ist in den Tieren Aktivität und Leben, aber ohne die Gegenwart des Lichts.

Dasselbe gilt auch für die Menschen, bevor sie anfangen, es wahrzunehmen. Sie essen, trinken und freuen sich über ihre Kleider, ihre Wohnung, ihre Autos usw. Sie haben viel zu tun,

aber sie leben nicht als sie selbst. Sie leben als ihre Umgebung und als alles übrige. Sie leben für das, 'was sie haben', und sie können nicht als das Licht, 'was ICH BIN', leben.

Was ist das Ergebnis eines solchen Lebens? Diese Menschen leben in ständiger Angst vor allem, was sie umgibt. Sie haben Angst vor Fremden, Freunden, Feinden, vor Menschen aus anderen Familien, Rassen, Nationen, Ländern, Religionen und Parteien. Sie fürchten um ihr Geld, ihren Besitz, ihre Häuser, ihre Arbeitsstelle, ihre Steuern und vieles mehr. Statt zu leben und sich am Leben zu freuen, müssen sie sich abseits vom Leben aufhalten, bis sie sterben. Für sie ist das Leben etwas Unvermeidliches und keine Erfahrung.

Eine solche Lebensweise setzt sich manchmal über viele Leben fort. Indem die Menschen so leben, fügen sie sich selbst viele Schmerzen zu. Dieser Schmerz bewirkt einen Geist des Fragens, und das bedeutet einen guten Wandel. Langsam wird sich der Mensch seiner Unterscheidungsfähigkeit bewusst. Er lernt das Richtige zu wählen und das Falsche zurückzuweisen. Von einem Leben des 'was ich will' wird er sich des 'was ICH BIN' bewusst. Dann findet eine vollständige Transformation statt.

Früher empfand er 'Ich habe eine Seele', und nun empfindet er 'Ich bin eine Seele und habe einen Körper'. Vorher dachte er, er sei der Körper, und jetzt denkt er, er hat einen Körper. Früher dachte er, er hätte die Sinne, jetzt weiß er, er hat seine Sinne. Vorher glaubte er, er wolle essen, jetzt weiß er, dass sein Körper Nahrung braucht. Früher glaubte er, er wolle Geschmack, und jetzt erkennt er, dass seine Sinne Geschmackvolles wollen. Nach einer solchen Transformation kennt man das ICH BIN seiner selbst.

Denke also an das ICH BIN in dir. Nun hast du einen Sitzplatz in dir, Stabilität in dir selbst. Diese Stabilität, glücklich im ICH BIN zu sein, heißt *Âsana*, der dritte Schritt im

Yoga des Patanjali. Die Sinne sind in das Gewahrsein des Denkvermögens absorbiert, das Denken ist im Gewahrsein des ICH BIN absorbiert, und das ist Yogapraxis.

In der *Bhagavad Gîtâ* steht: „SchlieÙe deine Augen. Denke an das Zentrum zwischen den Augenbrauen. Stelle dir das ICH BIN im Herzzentrum vor. Denke hier an dich selbst als ICH BIN. Versuche dich hier zu lokalisieren, wenn du ICH BIN sagst.“

Diese Übung erschafft Stabilität im Wohlbefinden, die in dir ist. Die Übung wird von Patanjali *Âsana* genannt. Bevor du mit dieser Übung anfingst, war deine mentale und intellektuelle Aktivität nur reagierend. Nun beginnst du in einem Zentrum des geschaffenen und reagierenden Bewusstseins zu leben. Yoga ist das Neutralisieren der Reaktion auf die Umgebung und das Erschaffen eines Aktivitätszentrums. Wenn du nicht mehr auf die Umgebung reagierst und anfängst, von innen her zu handeln, ist es deine eigene Arbeit. Der Beginn dieses Zustands wird *Âsana* genannt.

4. *Prânâyâma*

Der vierte Schritt heißt *Prânâyâma*. *Prâna* ist das Pulsieren des Vitalkörpers. *Prânâyâma* ist der Vorgang, bei dem die verschiedenen Pulsierungen im Körper reguliert werden. Auch das wird von den populären Yogaschulen falsch verstanden. Sie erklären es falsch als Atemkontrolle, was ebenso unwissenschaftlich wie gefährlich ist. Es wird viel gewürgt und viel Kohlendioxid im Namen von *Prânâyâma* geschluckt, obwohl Gott uns reichlich Sauerstoff zum Atmen gegeben hat.

Im eigentlichen Sinn ist *Prânâyâma* das Regulieren der Pulsierungen, die den Atem und andere Zweige der Peristaltik im Körper kontrollieren. Die menschliche Konstitution hat fünf Pulsierungen im Vitalkörper. Davon sind zwei für die Einatmung

und die Ausatmung zuständig. Sie werden *Prâna* und *Apâna* genannt. Sie beeinflussen die Nerven, die wiederum die Muskeln der Lunge und des Herzens sowie einige andere Teile des Körpers beeinflussen. Deshalb sind die beiden Pulsierungen *Prâna* und *Apâna* verantwortlich für Atmung, Herzschlag und Kreislauf.

Pulsierung ist das Phänomen, das im Raum existiert und alles darin beeinflusst, vom Atom bis zum Kosmos. Man kann sie als kosmischen Atem oder als Atem Gottes verstehen, der das ganze Universum in die Schöpfung ausatmet und es wieder in sich eintauchen lässt und absorbiert. Dies ist eine der großartigen wissenschaftlichen Erkenntnisse, die der Wissenschaftler des 21. Jahrhunderts besser verstehen und anwenden wird.

Die Pulsierung existiert auf der Vitalebene, die Synthese und Auflösung im physischen Körper steuert. Sie lenkt den Kreislauf und die Atmung im Zusammenhang mit einem seltsamen Gesetz des Raumes, das wir teilweise als Musik verstehen. Reine Musik unterscheidet sich von der Musik, die durch Klang ausgedrückt wird. Diese reine Musik heißt in den alten Schriften *Pranava* oder OM. Durch die Macht der Musik wird es eine Beständigkeit des Rhythmus geben, die unsere Atmung das ganze Leben hindurch aufrechterhält. Jeder hat in seiner Kindheit diesen perfekten Rhythmus durch den Atem zum Ausdruck gebracht. Wenn er durch die verschiedenen Emotionen im täglichen Leben des Erwachsenen gestört wird, verliert er seine rhythmische Natur und wird unregelmäßig.

Wann immer ein Mensch Angst, Trauer, Eifersucht, Misstrauen und Ärger erlebt, gibt es Abweichungen in seiner Pulsierung. Als Folge dieses ständigen Geschehens wird er eine aufgeregte und zitternde Atmung bekommen, die auf die Tendenz seiner vitalen Pulsierung einwirkt. Dies führt zu einer ungleichen Verteilung der ätherischen Ströme und Energiezentren. Das wiederum erzeugt eine ungesunde Struktur des physischen Körpers und eine un-

ausgewogene Schärfe des Intellekts, die sich in einer verrückten Art von selbstzerstörerischen Ansichten und Handlungsweisen ausdrückt. Der Gebrauch von Medikamenten auf der physischen Ebene kann diese Störungen, die ihre Ursache auf der Vitalebene haben, in keiner Weise beheben.

Die ätherischen Ströme auf der Vitalebene fließen durch die Nervenzentren entlang den Nervenfasern. So wie das Blut durch die Adern strömt, fließt vitaler Äther durch die Nerven. Jeder Nerv hat eine Kraftlinie hinter sich, die ihn versorgt. Sie existiert auf der ätherischen Ebene und heißt *Nâdî* in den wissenschaftlichen Büchern des Sanskrit. Während der Körper im Mutterschoß gebildet wird, gibt es nur Kraftlinien, an denen sich später die Nerven zu Strängen ausformen. In uns existieren die Nerven entlang der Kraftlinien, die mit zunehmendem Alter in uns wachsen. Manchmal ist der *Nâdî* oder die Kraftlinie gestört und verschwindet, während der physische Nerv noch existiert. Das wird dann Lähmung genannt. Man sollte die Störung im Rhythmus der Pulsierung langsam ausgleichen und den ursprünglichen Rhythmus wiederherstellen. Dieser Vorgang ist *Prânâyâma*.

Mit der Erfahrung und den Fertigkeiten, die ein Yogaschüler in den ersten drei Schritten *Yama*, *Niyama* und *Âsana* gewonnen hat, sollte er anfangen, die Aktivität von *Prâna*-*Apâna* zu regulieren. Der Ausgangspunkt dafür ist die Atmung. Bringe deinen Körper in eine bequeme Haltung. Schließe sanft die Augen. Wandere mit deinem Denken langsam vom Kopf bis zu den Füßen und entspanne dabei die Nerven in jedem Bereich. Wo Anspannung und Konzentration im Denken sind, kann es keinen Yoga geben. Du solltest Entspannung des niederen Denkvermögens und des vitalen Bewusstseins auf dem Hintergrund des ICH BIN üben.

Beginne die Atmung zu führen: langsam, sanft und verlängert. Atme langsam und sanft ein und lasse die Atemzüge län-

ger werden. Atme genauso aus. Bitte kein *Kumbhaka**! Atme wiederholt langsam, sanft, mit längeren Atemzügen und denke dabei still über deinen Atem nach. Dann lernt das Denken, mit deiner Atmung zu leben, und stellt den Rhythmus wieder her. Schrittweise lernt das Denkvermögen, mit der Pulsierung zu leben, die die Atmung steuert. Dann wird das Denken in die Pulsierung absorbiert. Sie werden eins. Dies ist der Weg, *Prânâyâma* zu üben, den vierten Schritt des Yoga des Patanjali.

Diese vier Schritte bilden die vorbereitende Yogapraxis. Die nächsten vier sind die weiterführenden Schritte des Yoga. Sie umfassen die eigentliche Übung des 'Yoga mit dem Menschen in dir'. Die ersten vier Schritte befassen sich mit deinen Körpern und nicht mit dir selbst.

5. *Pratyâhâra*

Der fünfte Schritt heißt *Pratyâhâra* oder die Absorption des Denkens und der Sinne. Das Wort *Pratyâhâra* bedeutet zurückbringen oder zurückverfolgen. Es ist ein Vorgang, bei dem das Denken oder der Kopf mit Hilfe von *Prânâyâma* zu dem Bewusstsein des Herzens und der Lungen zurückverfolgt wird. Du kannst ein Bild in deinem Herzen tragen. Manche Menschen üben es mit Hilfe einiger Silben und deren Bedeutung, die sie im Herzen bewahren und *Mantra* nennen. Die wissenschaftlichste Art des Übens ist, mit der Stimme den Klang des heiligen Wortes *OM* zu äußern, langsam, sanft und anhaltend, und seiner eigenen Stimme zuzuhören. Da *OM* der musikalische Zauber ist, der das Zentrum und die Umgebung des Einzelnen formt, führt die Übung leicht zur erforderlichen Absorption der Aktivität.

* Pause zwischen Aus- und Einatmung und zwischen Ein- und Ausatmung

des Denkvermögens und der Sinne über das Klangprinzip in das höhere Bewusstsein.

Denke daran, dass du keinesfalls versuchen solltest, dein Denken zu konzentrieren, während du den wissenschaftlichen achtfältigen Yogakurs ausübst. Konzentration führt dich dazu, ein Zentrum im niederen Denkvermögen zu bilden, so dass du auf dieser Ebene steckenbleibst. Die wahre Ausübung von *Pratyâhâra* befreit dich aus der Bindung deiner Eindrücke von anderen und von den Dingen, die du besitzt. Der wirkliche Zustand des Losgelöstseins wird durch die Übung der Absorption erreicht, ohne dass du jemanden verlässt. Der Zugriff auf den Besitz lockert sich, während alles und jeder um dich herum verbleibt. Ein unbedingter Gehorsam der Sinne ist eines der unvermeidlichen Ergebnisse der Absorption.

6. *Dhâranâ*

Der sechste Schritt wird *Dhâranâ* genannt. Das Wort bedeutet Kontemplation oder das Aufnehmen des Denkens durch das Hintergrundbewusstsein. Es ist der Vorgang, das Denken auf etwas Bestimmtes festzulegen. Das Denken zu beruhigen und die Sinne im Denkvermögen aufgehen zu lassen stellt einen bedeutenden Schritt in der Yogapraxis dar. Aber das ist nicht das eigentliche Ziel des Yoga. Als nächstes sollte man das beruhigte Denkvermögen auf die höhere Natur des Menschen und auf das Licht richten, das von innen leuchtet. Dann richtet man es auf 'ein anderes Ding', bis dieses aufhört, ein anderes Ding zu sein, indem es sich in die Gegenwart des Herrn transformiert. Dies entfaltet verschiedene Herrlichkeiten auf dem Pfad. Wird das Prinzip des Losgelöstseins diesen Herrlichkeiten gegenüber angewendet, dann wird das Bewusstsein in die Allgegenwart des Herrn befreit.

7. *Dhyâna*

Der siebte Schritt ist *Dhyâna*, Meditation in ihrem eigentlichen Sinn. Beim sechsten Schritt, *Dhâranâ*, sind für die Wahrnehmung noch zwei Dinge existent. Das eine ist das ruhige Denkvermögen mit den darin aufgelösten Sinnen. Das andere ist das Objekt, auf das das Denkvermögen gerichtet wird. Das bewirkt die rechte Erleuchtung des speziellen Gegenstands.

Beim nächsten Schritt fällt das Denkvermögen aus dem bisherigen Wahrnehmungsbereich heraus, und der besondere Gegenstand ist das einzige, was existiert. Das Denkvermögen existiert nicht für sich selbst. Dieser Zustand der Einzelexistenz ist Meditation.

Wenn dir im Kino ein Film gefällt, gibt es für dich anfangs den Film und auch dein Denken. Die übrige Umgebung hört auf zu existieren. Das ist Kontemplation. Nach einiger Zeit existierst du nicht mehr für dich selbst. Der Fortgang der Geschichte im Film ist das einzige, was für dich existiert. Dieser Zustand heißt Meditation.

8. *Samâdhi*

Samâdhi bedeutet Vollendung. Welche Vollendung? Vollendung des Eins-Seins, das hier beschrieben wird. Normalerweise, wenn wir etwas beobachten oder zur Kenntnis nehmen, können wir dies nicht ausschließlich ohne 'jede andere Sache' tun. Das liegt daran, dass unsere Sinne verstreut arbeiten. Jeder Sinn wird von seinem eigenen Gegenstand angeregt und wird daher das Denken ablenken, wenn wir etwas beobachten oder wissen wollen. So wird der Versuch immer verwässert und mit 'anderen Dingen' vermischt. Daher ist es unmöglich, etwas in seinem reinen, unverfälschten Zustand zu erkennen. Für einen

Menschen, der Meditation ausgeübt hat, ist das sehr leicht. Dieser Schritt wird Vollendung genannt.

Wenn du beginnst, dein Denken mit dem Gewahrsein der Meditation auf das Meditationsobjekt zu richten, kannst du dessen Gegenwart so lange beibehalten, wie du es beabsichtigst. Für deine Erkenntnis hört die Zeit auf zu existieren, und das Objekt der Meditation wird immer gegenwärtiger für dich. Es beginnt seine Gegenwart nach und nach zu entfalten, ganz allmählich, bis du seine völlige Gegenwart erfährst. Ein Beispiel: Du denkst über ein Buch nach, das es irgendwo gibt. Versetzt du dein Denken in Meditation, wirst du den vollständigen Inhalt des Buches in allen Einzelheiten wissen, ohne das Buch physisch in die Hand zu nehmen. Gleiches gilt für Personen und Dinge. Jegliche Ebene der Existenz, in die du dich versetzt, bietet dir ihre Gegenwart an.

Wenn du zum Beispiel über ein Buch auf der physischen Ebene meditierst, kannst du den Titel erfahren, die Farbe, das Druckbild jeder Seite mit jedem Fleck oder jeder Falte darauf. Meditierst du dann über den Inhalt, breitet er sich ebenso vor deinem Denken aus, wie danach vielleicht die Adresse des Verlegers. Auf diese Weise kannst du immer weitermachen, bis dir alles über das Buch vollständig bekannt ist. Wenn du nicht bei den Einzelheiten des Buches aufhörst, dann wird Gott oder *Îshvara*, der in dem Buch lebt, dir seine Gegenwart enthüllen. Es gibt Menschen, die den *Îshvara* eines jeden Atoms des Kosmos enthüllt haben. Diese Dimension der Erkenntnis wird *Samâdhi* genannt.

Wer sich um die Einzelheiten kümmert, kann nur die Einzelheiten erfahren und nicht den *Îshvara*. Wer zum *Îshvara* strebt, erhält beides. Wenn du zu einem Menschen, der in solcher Vollendung lebt, einen einzigen Satz in einer ihm unbekanntem Sprache sprichst, wird er seine Meditation auf die-

sen Satz ausrichten. Ihm wird instinktiv die ganze Sprache enthüllt, und er beginnt mit dir in dieser Sprache zu sprechen.

Samyama ist die gleichzeitige Existenz der dreifachen Erkenntnis: Kontemplation (*Dhâranâ*), Meditation (*Dhyâna*) und Vollendung (*Samâdhi*). Das sind die drei Ebenen der Wahrnehmung, die einzeln oder gleichzeitig angewandt werden können. Werden sie gleichzeitig angewandt, nennt man es gleichzeitige Erkenntnis. Da sich diese Zustände jenseits der Zeit befinden, sind sie auch jenseits einer Aufeinanderfolge. Wenn jemand sie gleichzeitig projiziert, dann erfährt der Yogi Bewusstsein als reine Erleuchtung. Es gibt keinen Gegenstand, der erleuchtet werden muss, da er in der Erleuchtung verschmolzen ist. In diesem Zustand beseitigt er den Unterschied zwischen sich und der ganzen Schöpfung. Er wird für alles gegenwärtig, und alles wird 'die eine Gegenwart' für ihn. Daher erfährt er sich selbst als allgegenwärtig, als Gott.

Das sind die acht Schritte von Patanjalis Yoga-Wissenschaft. Sie führt zu *Kaivalya*, der einen Gegenwart. Der Mechanismus der niederen Körper besteht für den Yogi noch in wechselnden Abständen. Einige Zeit existiert er als *Kaivalya*, und wenn sein Bewusstsein zu den niederen Körpern gezogen wird, dann existiert er für sich und seine früheren Verbindungen aufgrund der Macht der Gewohnheit, die durch viele Leben geprägt wurde. Nach einiger Zeit beginnt er stärker in der Erleuchtung des Bewusstseins Halt zu finden. Er lebt für längere Zeit in *Kaivalya*.

Dann sollte er sich erinnern und seine Haltung des Nicht-Festhaltens sogar gegenüber *Kaivalya* beibehalten. Dadurch erfährt er eine größere Erleuchtung des Bewusstseins, die noch mächtiger ist: mächtig genug, um als 'Wolke der höheren Existenz' auf ihn herabzusteigen. Das überwältigt ihn und ergreift von ihm Besitz. Dann ist er ständig dazu hingezogen und wird

nie wieder zu den niederen Prinzipien und ihren Verbindungen zurückkehren.

Nun ist der Zweck der niederen Körper, das heißt des physischen Körpers, der Sinne und des Denkvermögens, der drei *Gunas* und der Abfolge der Zeit erfüllt. Sie hören auf zu existieren. Der Yogi kann nun wählen, ob er sie für eine höhere Absicht auf der planetarischen, solaren oder kosmischen Ebene behält. Er ist in der Lage, jedes der niederen Prinzipien ins Leben zu rufen und mit ihnen in völliger Meisterschaft umzugehen. Er wird jetzt 'der Meister' genannt, der *Îshvara*. Alle Meister der Weisheit, die hier leben, sind von dieser Art.

Teil 1 Die Yoga-Aphorismen des Patanjali

Einführendes Studium der *Sûtras* mit Wiedergabe des Aphorismus in *Devanâgarî*-Schrift, seine lateinische Transliteration Wort für Wort Sanskrit in Deutsch, dann Bedeutung und Erklärung.

1.1 Stabilität in der Praxis

(*Sûtras* aus *Samâdhi Pâda*)

Sûtra 1 अथ योगानुशासनम् ।

अथ *Atha* das Folgende

योग अनुशासनं *Yoga anuśāsanam* Yoga-Unterweisungen

Bedeutung:

Das folgende Werk beschäftigt sich mit Unterweisungen zur Ausübung des Yoga.

Erklärung:

Dies ist ein Buch der Unterweisung. Es enthält keine ausführlichen Beschreibungen oder philosophischen Abhandlungen, sondern

- praktische Unterweisungen für jene, die Yoga ausüben
- eine Analyse des Denkvermögens und der Sinne
- die Funktionen der niederen und der höheren Natur des Menschen
- Wesen und Ursachen der Hindernisse zum Glücklichsein
- den psychologischen Mechanismus und seine Berichtigung
- das Bewusstsein des Herrn im Menschen
- eine Methode, sich ihm zu nähern
- die Kunst, sich auf ihn einzustimmen
- den achtfältigen Pfad des Yoga und eine Erklärung der acht Schritte
- die Natur des ausgerichteten Menschen
- die feineren Schichten des ausgerichteten Bewusstseins
- den höchsten Bewusstseinszustand und seine Anwendung auf die verschiedenen Zentren der Konstitution
- einen praktischen Weg zur Befreiung

Da hierbei die praktische Seite betont wird, werden weder die sechs *Chakren* noch *Kundalinî*, *Idâ*, *Pingalâ* oder *Brahma Randhra* erläutert.

Sûtra 2

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

योगः *Yogah* Yoga ist

चित्त *Citta* geformtes Bewusstsein (Denkvermögen)

वृत्ति *Vritti* Verhalten

निरोधः *Nirodhah* anhalten

Bedeutung:

Yoga ist (der Vorgang), das Verhalten des Denkvermögens, des geformten Bewusstseins, anzuhalten.

Erklärung:

Das Denkvermögen lässt seine Existenz nur durch sein Verhalten gegenüber 'anderen Dingen' spürbar werden. Sich selbst gegenüber hat es kein Verhalten außer dem Zustand des Yoga. Anderen Dingen und Menschen gegenüber, deren Gesamtheit die Umgebung bildet, verhält es sich je nach den Eindrücken, die durch ihre Gegenwart entstehen. Dann verhält es sich, als wären es 'andere'. Somit wird sein Verhalten durch die fünf Sinne geprägt. Diese sind:

1. das Sehvermögen
2. das Gehör
3. der Geruchssinn
4. der Geschmack
5. der Tastsinn

Jeder dieser Sinne hat sein Sinnesorgan auf der physischen Ebene. Die Aktivität der Sinnesorgane findet auf der Vitalebene

statt und die Wahrnehmung der Sinne auf der Mentalebene. So haben wir

1. das Denkvermögen auf der Mentalebene: *Manomaya*
2. die Tätigkeit der Sinne auf der Vitalebene*: *Prânamaya*
3. den Sinnesapparat auf der physischen Ebene: *Annamaya*

Diese drei Ebenen bilden zusammen die niedere Natur des Menschen, die aufgrund von Eindrücken auf die Umwelt reagiert. Die Reaktion wird das Verhalten gegenüber 'anderen' genannt. Heben wir diese Reaktion durch Yogapraxis auf, reagieren wir nicht mehr, als gäbe es 'andere'. Dann beginnen wir, von unserer wahren Existenz her zu handeln.

* Die Tätigkeit der Sinne auf der Emotionalebene ist *Kâmamaya*; die Tätigkeit der Sinne ohne Emotion ist *Prânamaya*, der Sinnesapparat ist *Annamaya*. (Anmerkung von K. P. Kumar)

Sûtra 3

तदा द्रष्टुः स्वरूपेरवस्थानम् ।

तदा *Tadâ* dann

द्रष्टुः *Drastuh* für den, der wahrnimmt

स्वरूपे *Svarûpe* in seiner eigenen Form

अवस्थानम् *Avasthânam* sich niederlassen

Bedeutung:

Dann lässt sich der Wahrnehmende (in uns) in seiner eigenen Form (Natur) nieder.

Erklärung:

Wenn wir das Verhalten des Denkvermögens aufheben können, leben wir außerhalb der Eindrücke. Wir lassen uns in dem nieder, was in uns ist, im reinen Bewusstsein mit seinen Kräften der wahrhaftigen Wahrnehmung. Seine Gesamtheit wird die höhere Natur des Menschen genannt, die wahre Natur zusammen mit der Wahrheit. Sie besteht hauptsächlich aus zwei Teilen: Intelligenz und reine Existenz. So haben wir insgesamt fünf Ebenen der Existenz

1. die physische Ebene: *Annamaya*
2. die Vitalebene*: *Prânamaya*
3. die Mentalebene: *Manomaya*
4. die Ebene der Intelligenz: *Vijnânamaya*
5. die Ebene der Glückseligkeit: *Ânamaya*

* siehe Erläuterung auf der nächsten Seite

Die ersten drei Ebenen gehören zu unserer niederen und die vierte Ebene zu unserer höheren Natur. Die fünfte Ebene sind wir selbst. Auch wenn wir uns auf der fünften Ebene befinden, behalten wir die ersten vier. Die ersten vier Ebenen sind Schichten, die aus der fünften entstanden sind, und sie existieren als Teil von uns selbst in verschiedenen Stadien der Existenz. Sie bilden die verschiedenen Körper, um unserer Existenz zu dienen.

Unser Bewusstsein ist der Maßstab für unser Erwachen in einer der oberen Ebenen. Es gleicht der Quecksilbersäule im Thermometer. Das Erwachen beginnt auf der physischen Ebene und steigt dann nacheinander in die anderen Ebenen auf. Dies findet während unserer inneren Entwicklung durch viele Geburten statt. Die Ausübung des Yoga verringert die Notwendigkeit vieler Geburten. Erwacht das Bewusstsein in einer höheren Ebene, schließt es das Erwachen der niederen Ebenen mit ein. Dann sind die niederen Ebenen besser erwacht und werden im erwachten Licht einer höheren Ebene geordnet und genutzt. Wir werden neue Ideen wahrnehmen, und jede bewirkt eine Neuorientierung der bestehenden Konzepte.

* Die Vitalebene schließt die emotionale Ebene ein. Die Emotionalebene (*Kâmamaya*) ist ein Hindernis für *Prânamaya*. Der Zweck des Yoga ist, zur reinen Vitalebene (*Prânamaya*) zu führen und den Wunschkörper zu neutralisieren. Die richtige Übersetzung von *Kâmamaya* ist 'die Wunschebene, die Emotionen erzeugt'. Der Ausdruck 'Emotionalkörper' ist eine leichte Verzerrung der Bedeutung von *Kâmamaya*. (Anmerkung von K. P. Kumar)

Sûtra 4

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ।

इतरत्र *Itaratra* andernfalls

वृत्तिसारूप्यं *Vrittisârûpyam* (es gibt) die Identifikation mit
dem Verhalten

Bedeutung:

Andernfalls (gibt es) die Identifikation mit dem Verhalten.

Erklärung:

Ohne Yogapraxis identifizieren wir uns mit unseren Eindrücken von 'anderen'. Dann beginnen wir zu handeln, als wären sie 'andere'. Das ist unsere Reaktion auf unsere Umgebung. Es ist nicht länger unsere eigene Handlung. Das heißt, wir leben im Denken und in den Sinnen und identifizieren uns selbst mit der Reaktion. Wir existieren nicht als wir selbst, sondern als unsere Eindrücke. Unsere Gedanken werden von unseren Eindrücken bedingt. Unsere Ideen werden aus Reaktionen gebildet. Jede einzelne Handlung ist verwirrt. Das Denkvermögen ist gestört, und die Mental- und Vitalebene sind nicht im Einklang mit dem Notwendigen. Die niederen Zentren des Bewusstseins sind mit unseren Eindrücken beschäftigt und nicht mit dem, was wir oder 'andere' brauchen. Das Verlangen wird die Bedürfnislosigkeit überdecken. Das Denkvermögen erzeugt Gedanken, die am Verlangen und nicht am Bedarf orientiert sind. Dann beginnt es, seine eigene Folge von Gedanken zu konstruieren, die ihre eigene Logik bilden.

Das Ergebnis ist, dass jeder nach seiner eigenen Logik lebt, die sich von der Logik der anderen unterscheidet. Nicht einmal zwei Denkvermögen sind sich über ein einziges Konzept einig.

Eindrücke und Logik begrenzen die Intelligenz. Es gibt keine Möglichkeit, reine Intelligenz zu gebrauchen. Jeder hat die Fähigkeit, alles zu verstehen, aber nach seiner eigenen Logik. Tatsächliche Bedürfnisse werden zwangsläufig verdrängt. Wettbewerb ersetzt Anpassung und Verständnis. Das Leben verläuft wie ein Kampf, in dem man sich durchsetzen muss. Ein Gefühl von Unsicherheit jagt uns durch das Leben. Der tierische Instinkt der Angst wird mit Intelligenz ausgeweitet. Tugend wird unmöglich, und Glück wird von seinem Zustand oder seiner Verwirklichung auf eine Vorstellung reduziert. Besitzen ersetzt Leben. Das setzt die niederen Körper großer Spannung aus und führt zur Entstehung mancher Krankheiten.

Gewohnheiten entstehen nicht aufgrund der Bedürfnisse, sondern aufgrund des 'Geschmacks', der durch Reaktion bedingt ist. Sie beeinträchtigen Körper und Denkvermögen durch ihre Zentren der Aktivität. Wir sehnen uns nach dem Besten, aber unsere Vorstellungen von 'dem Besten' richten sich nach unserem gewohnten Geschmack und nicht nach dem Bedürfnis. Unsere Philosophie, unsere Vorstellungen von Güte, Gott, Liebe und Glück sind gefärbt und bedingt durch unseren Geschmack und weichen von dem ab, was wir Wahrheit nennen.

Sûtra 12

अभ्यासवैराग्याभ्याम् तन्निरोधः ।

तत् निरोधः *Tatnirodhah* das Anhalten (des Verhaltens des Denkvermögens)

अभ्यास *Abhyâsa* (wird möglich durch) beständiges Wiederholen

वैराग्याभ्यां *Vairâgyâbhayâm* (und) Nicht-Festhalten

Bedeutung:

Das Anhalten (des Verhaltens des Denkvermögens) erreicht man durch ständiges Wiederholen und durch Nicht-Festhalten.

Erklärung:

Da sich das Denkvermögen nur durch seine innere und äußere Tätigkeit wahrnehmen lässt, müssen wir innen wie außen etwas anbieten und verordnen, um an das Denkvermögen heranzukommen.

Innerlich bemühen wir uns, den Sinn unseres Daseins, aus dem die Eindrücke herausgefiltert sind, beständig ins Gedächtnis zu rufen. Durch diese Übung wird es für uns etwas Natürliches, die Eindrücke zu neutralisieren.

Äußerlich bemühen wir uns, Losgelöstsein und Nichtbesitzen von Menschen oder Sachen zu üben. Dies umfasst Geld, Eigentum, Lebenspartner, Kinder, Freunde, Wertsachen, Bücher und Ideen.

1. Erinnerung dich stets daran: Was du hast, ist nicht, was du bist.
2. Was immer zu dir kommt oder von dir ausgeht, folgt dem, was du tust und nicht dem, was du wünschst.
3. Alles ist nur für den Zweck, dem es dient, von Bedeutung.

4. Der Zweck ist nicht das Ergebnis deiner Erwartungen, sondern sein Nutzen im Bedarfsfall.
5. Der Bedarfsfall umfasst andere und dich.
6. Nicht-Festhalten ist mental und niemals physisch. Gib acht, dass du niemanden im Stich lässt, meidest, verletzt, unterschätzt oder dich ihm entziehst, weil du nicht festhalten willst. Denke daran, dass eine einbeziehende Haltung durch Liebe und Zuneigung der einzige Schlüssel ist, der die Tore zur Befreiung öffnet.

Sûtra 13

तत्र स्थितौ यत्नोभ्यासः ।

तत्र *Tatra* in dem

स्थितौ *Sthitau* Zustand

यत्नः *Yatnah* Bemühung

अभ्यासः *Abhyâsah* Wiederholung

Bedeutung:

Die ständige Wiederholung (dieses Gedankens) dient dazu, in dem Zustand (des Anhaltens) des Verhaltens gegenüber Eindrücken zu bleiben.

Erklärung:

Der Gedanke soll in innere Haltung, Versuch und Handlung umgesetzt werden. Wir sollten uns beständig bei allem, was wir tun, an ihm orientieren. In der Tat kostet es Mühe, bei jedem Ereignis unseres Alltags in der Gegenwart zu leben. Für ein nicht-yogisches Denkvermögen ist es normal, in Beweggründe oder Gefühle verwickelt zu werden, während man mit jemandem spricht oder Geschäfte tätigt. Es ist die Aufgabe eines Yogaschülers, dass er sich darum bemüht, nicht verwickelt zu werden. Ständiges Bemühen führt zu ständiger Übung, und dann wird es zur Gewohnheit. Wir kennen die wunderbare Macht der Gewohnheit in unserem Verhalten. Diese Macht können wir durch ein ständiges Bemühen besser nutzen.

Sûtra 14

सः तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासे वितोदृढभूमिः ।

सः तु *Sah tu* ja! diese (Wiederholung)

दीर्घकाल *Dîrghakâla* über einen langen Zeitraum

नैरन्तर्य *Nairantarya* beständig (und ohne Unterbrechung)

सत्कार *Satkâra* (mit) guten Taten

आसेवितः *Âsevitah* gut ausgeübt

दृढभूमिः *Dridhabhûmih* (hat) eine feste Grundlage

Bedeutung:

Wendet man die Wiederholung beständig, über einen langen Zeitraum und ohne Unterbrechung auf gute Taten an, bekommt sie eine feste Grundlage.

Erklärung:

Täglich wiederholen wir die folgenden Dinge:

1. Dinge, die wir mögen
2. Dinge, nach denen wir süchtig sind
3. Dinge, die wir zwangsweise tun

Unsere Neigungen hängen mehr von unseren Süchten als von Bedürfnissen ab. Das gibt der niederen Natur zusätzliche Kraft und setzt eine Kettenreaktion von zwangsläufigen Handlungen in Gang: die Bindung durch das individuelle *Karma*.

Wir können diese Kette durchbrechen, indem wir gute Taten wiederholen, die eine andere Kette von Handlungen begrün-

den: das gute *Karma*. Dies kann uns von unserer niederen Natur befreien.

Handlungen, die von uns oder anderen benötigt werden, sind gute Taten. Handlungen, die durch unsere Wünsche gebunden sind, gehören zu unserer niederen Natur. Bedürfnisse gehören zum Körper, um ihn gesund zu erhalten, und Wünsche gehören zum Denken. Der Körper akzeptiert die Bedürfnisse, doch das Denken verlangt nach Dingen, die der Körper nicht braucht. Es versucht, dem Körper Dinge zu verordnen, die möglicherweise schädlich für die Gesundheit sind.

Darum sollte der Yogaschüler gute Dinge wiederholen, die seinen und den Körper anderer ernähren und in gesunder Verfassung halten. Er sollte fortwährend über die Befreiung seines Denkvermögens von den Eindrücken 'anderer' meditieren. Ist das Bemühen, über das Notwendige zu meditieren, beständig, wird es auf die Macht der gewohnheitsbildenden Natur eingestimmt. Unterbrechungen im Bemühen machen die Absicht zunichte, da die alten Gewohnheiten besser auf die gewohnheitsbildende Natur eingestimmt sind als die neu beabsichtigten. Das Bemühen, beständig zu sein, sollte positiver und stärker sein, bis sich die neue Gewohnheit gebildet hat. Die guten Taten sind unter den ersten beiden Schritten des achtfältigen Pfads beschrieben (siehe Kapitel 1.2).

Sûtra 15 दृष्टानुश्राविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा
वैराग्यम् ।

दृष्ट *Drishta* gesehen

अनुश्राविक *Anuśrāvika* unter günstiger Disposition gehört

विषय *Vishaya* (Sinnes-) Objekte

वितृष्णस्य *Vitrishnasya* derjenige, der den Durst (nach Dingen) hinter sich gelassen hat

वशीकारसंज्ञा *Vaśīkârasamgñâ* was das Zeichen der Transzendenz (besitzt)

वैराग्यम् *Vairâgyam* ist Nicht-Festhalten

Bedeutung:

Nicht-Festhalten ist jene Eigenschaft, die Zeichen der Transzendenz in einer Person zeigt, die keinen Durst nach etwas hat, das sie durch ihre Begabung gesehen oder gehört hat.

Erklärung:

Was wir gesehen oder gehört haben, ist das, was durch die Sinne empfangen wurde, um im Denkvermögen einen Eindruck hervorzurufen. Das Denkvermögen nimmt den Eindruck durch eine der fünf Verhaltensweisen auf:

1. richtig gemessen durch die Sinne
2. falsch gemessen durch die Sinne
3. durch das Wort übermittelt

4. nicht durch Schlaf* übermittelt
5. durch eine Stimulierung der Erinnerung übermittelt (*Sûtra* 6)

Der fünfte Vorgang erschafft die Gewohnheit und stimuliert Eindrücke mit der Macht der gewohnheitsbildenden Natur. Die Neigung zu einem Eindruck verwandelt sich in die Macht des Verlangens und zu durstiger Gier**. Das hält uns davon ab, in der Gegenwart zu leben und bindet uns an die Vergangenheit. Sie versucht auch, die Vergangenheit in die Gegenwart zu bringen, wenn sie verlangt, dass wir die gewünschten Objekte auf der physischen Ebene herbeischaffen. Aufgrund dieser Überanstrengung auf der physischen Ebene verhindert sie so den Fortschritt einer Verwirklichung und Befreiung.

Eine gleichgültige Haltung gegenüber Eindrücken aus der Vergangenheit und deren Erinnerung gibt uns die Kraft zur Transzendenz. Wir können diese Haltung mit Hilfe eines mächtigeren Eindrucks vom höchsten Bewusstsein der Existenz in uns hervorbringen (siehe *Sûtra* 23). Dies lässt uns die Erinnerung an Sinneseindrücke transzendieren. Ein derartiger Zustand der Transzendenz hält die Eindrücke unter unserer Kontrolle. Aus diesem Grunde beherrschen wir die Dinge auf der physischen Ebene. Beherrschen wir das Verlangen, zu haben oder nicht zu haben, sind auch die Dinge der physischen Ebene unter unserer Kontrolle. Dann verschwindet das Verlangen und wird durch Bedürfnis ersetzt.

* Die Eindrücke werden während des Schlafens nicht vom Denken empfangen. Der Schlaf leitet die Eindrücke nicht weiter. Der Schlaf existiert für das Denken, aber nicht für das Sein. (Anm. von K. P. Kumar)

** Die Macht der Natur, Gewohnheiten zu schaffen, beliefert das Denken ständig mit Eindrücken und veranlasst den Menschen, sich danach zu sehnen. Das bezieht sich auf die Gewohnheiten des Essens, der Sexualität, des Geldes, der Bequemlichkeit usw. (Anm. von K. P. Kumar)

Wenn wir das Verhalten gegenüber äußerem Besitz beherrschen, dann wird das Nicht-Festhalten genannt. Es ist durch folgende Merkmale charakterisiert.

1. Das Verlangen zu besitzen, wird durch ein Wissen ersetzt, wie man Dinge und Personen nutzt.
2. Die Nützlichkeit einer Sache wird nicht mehr persönlich gesehen.
3. Es besteht kein Verlangen, die eigene Zukunft zu erfahren.
4. Es besteht kein Verlangen, die Meinung anderer über sich zu kennen.
5. Es gibt weder Furcht vor noch Verlangen nach Verantwortung.
6. Es gibt weder Furcht vor noch Verlangen nach dem Tod.

Sûtra 16

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ।

तत् Tat diese

परं Param höchste (Form des Nicht-Festhaltens)

पुरुषख्यातेः Purushakhyâteh durch Geistbewusstsein

गुण वैतृष्यम् Guna vaitrishnyam den Durst nach den
Qualitäten verlieren

Bedeutung:

Die höchste Form des Nicht-Festhaltens ist das Aufgeben des Verlangens nach Qualitäten. Dies wird verwirklicht, wenn man das Bewusstsein im geistigen Menschen verankert.

Erklärung:

Jeder Mensch hat zwei Seiten seiner Existenz: erstens sein Selbst und zweitens seine Qualitäten. Alles um uns herum, belebt oder unbelebt, hat diese zwei Seiten. Jedes Atom hat diese beiden Teile. Jedes Sonnensystem hat sie, und jeder Kosmos hat sie.

Von diesen beiden Seiten ist das Selbst die Essenz oder die Wahrheit. Seine Qualitäten sind sein Licht. Das Selbst in uns wird der Herr genannt. Das Denkvermögen gehört zu den Qualitäten. Der Inhalt des Denkvermögens und der Inhalt von allem ist der Herr, während das Denkverhalten zu den Qualitäten zählt. Wenn 'wir haben', ist das Denkvermögen unsere Größe und Herrlichkeit. Wenn wir das ICH BIN in uns sind, dann ist das Denkvermögen verwandelt und in den Herrn absorbiert. 'Was wir haben' gehört zu den Qualitäten. Das schließt unser Geld, unseren Besitz und unsere Beziehungen zu anderen ein.

‘Was wir sind’ ist der Herr in uns, das ICH BIN, die Wahrheit. ‘Was wir haben’ ist aus Qualitäten gemacht. ‘Was wir sind’ ist das Licht jenseits der Qualitäten.

Das Erwachen eines Menschen mag in irgendeiner Schicht seiner Qualitäten stattfinden, wenn er noch nicht im Yoga-Bewusstsein, dem Bewusstsein der Synthese, erwacht ist. Er lebt in seinem Denken, das zu den Qualitäten und nicht zur Wahrheit gehört. Dann nimmt er die Dinge um sich herum mit seinem Denkvermögen wahr. Er wird nur die Eigenschaften seiner Umgebung erfassen und nicht die Wahrheit, die allem innewohnt. Dann verbindet sich das Denken mit den Eigenschaften, mit dem unwichtigen Teil jeder Sache und jedes Menschen. Dieses Festhalten ruft Wünsche hervor, zu haben oder nicht zu haben. Das macht das Denkvermögen von den begehrten Eigenschaften, die sich immer verändern, abhängig. Das Denkvermögen lebt in einem Zustand der Unsicherheit, bis der Tod für Denken und Körper eintritt.

Richten wir beispielsweise unsere Zuneigung auf die ‘Ehefrau’, ist das Denken auf unsere Eindrücke von der Ehefrau konzentriert, auf ihre Schönheit, ihr liebliches Verhalten, ihre Stimme, ihr Lächeln. All diese Dinge sind ihre Eigenschaften und nicht sie selbst. Sie sind das, ‘was sie hat’, und nicht das, ‘was sie ist’. Sie sind ständigen Veränderungen unterworfen, wie Alter oder Gesundheitszustand, und folglich ist Liebe ein Eindruck, der auf der Oberfläche des Meeres der Unsicherheit dahintreibt. Der Gedanke ‘ich habe eine Frau’ wird gejagt von Ängsten über ihr Alter, ihre Gesundheit, ihr Verhalten und ihre Gedanken. Die ganze Erfahrung ‘Ehefrau’ ist nur eine Idee, die ewig fließend ist, und es gibt keinen Raum für die Verwirklichung der Glücks. Jede Beziehung ist in dieser Weise unsicher, solange wir sie ‘haben’.

Das Meditieren über den Innewohnenden all dieser Dinge verankert das Bewusstsein in der Wahrheit von der Ehefrau oder

vom Geld, und das Denkvermögen verliert seinen Zugriff über die Qualitäten, die binden. Ein wahres Wissen von dem, was allem innewohnt, wird unsere Natur, die höhere Natur. Das Denkvermögen lässt vom Festhalten an Qualitäten ab. Dies ist der höchste Zustand des Nicht-Festhaltens.

Sûtra 21

तीव्रसंवेगानामासन्नः ।

तीव्र *Tîvra* intensiv

संवेगानाम् *Samvegânâm* für jene, die systematisch die
Geschwindigkeit erhöhen

आसन्नः *Âsannah* mit Leichtigkeit erreicht

Bedeutung:

Jene, die systematisch und intensiv vorangehen, werden das geistige Bewusstsein mit Leichtigkeit erreichen.

Erklärung:

Die Begabung für etwas ist nur eine durch ständige Anwendung gefestigte Einstellung. Bevor das Bewusstsein zu einer Einstellung wird, macht es keine qualitative Aufspaltung durch. Deshalb wird es das geistige Bewusstsein oder das Licht des wahren Herrn in uns genannt. Hat es sich den Transformationen der Einstellung und Begabung unterworfen, kommt es in den Bereich der Qualitäten herab. Die Stimulierung der rechten Einstellung transformiert das Denkvermögen und seine Haltungen in die Erleuchtung des geistigen Bewusstseins zurück. Die Formen werden umgewandelt. Solch ein Wandel wird mit Losgelöstsein bezeichnet. Es dauert lange, bis man dieses Ergebnis erreicht, da das Denkvermögen nur mit Hilfe des Denkens in Bewusstsein umgewandelt werden kann. Sich selbst aus eigener Kraft zu erheben ist die Aufgabe, der der Jünger während der ersten Übungsschritte gegenübersteht. Glühende Stimulierung sollte ununterbrochen erfolgen. Die Intensität der Stimulierung sollte jedoch kein Verlangen sein, sondern in einer kultivierten Art geschehen.

Der Unterschied zwischen Verlangen und Bedürfnis muss sorgfältig verstanden werden. Wenn das Bewusstsein etwas verlangt, befindet es sich auf der unteren Ebene des Denkvermögens, das sich ständig verändert. Deshalb erleidet es Niederlagen. Ist das Bewusstsein mit dem Notwendigen verbunden, befindet es sich auf der Ebene des reinen Willens. Dann gibt es keine Niederlage. Es sollte eine systematische Stimulierung des Bewusstseins in bezug auf den Unterschied zwischen Verlangen und Notwendigkeit stattfinden, indem man die Bedürfnisse auswählt und gleichzeitig die Wünsche zurückweist.*

Bedürfnisse gehören zum physischen Körper, während Wünsche zum Denkvermögen gehören. Das Denkvermögen braucht nichts, um leben zu können. Die wahren Bedürfnisse sind Nahrung, um den Körper zu erhalten, Schlaf, um ihm Ruhe zu gönnen, und Arbeit, um ihn fit zu halten. Der Zeugungsakt, um einen neuen physischen Körper zu erschaffen, ist auch ein Bedürfnis. Gleichzeitig gehören das Essen wegen des Geschmacks, der Wunsch nach Schlaf und das Vergnügen an der Sexualität zum Denkvermögen. Tatsächlich sind sie nicht notwendig. Es sind die Geschenke der Natur, die das Denkvermögen veranlassen, für die Bedürfnisse zu arbeiten. Der Mensch hat die Pflicht, sein Denken so zu erziehen, dass es mit diesen Gaben nicht zügellos umgeht. Eine solche Unterscheidung gibt den nötigen Antrieb zur Transformation, die als Nicht-Festhalten bekannt ist. Eine unaufhörliche Stimulierung mit klarer Unterscheidung macht diese Transformation in unglaublich kurzer Zeit möglich.

* Dies sagt aus, dass wir Unterscheidungsvermögen anwenden müssen, um die Bedürfnisse zu erkennen und die Wünsche zurückzuweisen. Eine systematische Anwendung ist dazu erforderlich. (Anm. von K. P. Kumar)

Sûtra 22

मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः ।

मृदु *Mridu* sanft

मध्य *Madhya* gemäßigt

अधिमात्रत्वात् *Adhimâtravât* durch Tun, das das Maß
übersteigt

ततः अपि *Tatah api* sogar darin

विशेषः *Viśeshah* Unterscheidung

Bedeutung:

Sogar während dieses Vorgangs differenziert man die Anwendung des Willens in intensiver, gemäßigter oder sanfter Weise.

Erklärung:

Je nach der Entwicklung des Bewusstseins ist die Intensität der Anwendung unterschiedlich. Für diejenigen, die in diesem speziellen Leben neu auf dem Weg sind, wird das Bemühen von heftiger Intensität begleitet. Jene, die bereits eine gewisse Ausbildung in früheren Leben erhalten haben, zeigen eine weniger leidenschaftliche und gemäßigte Anwendung. Wer genügend in die Leichtigkeit des Pfades eingeführt ist, bemüht sich, ohne dabei leidenschaftlich zu werden. Er kann das Losgelöstsein leicht und unmittelbar erreichen.

Sûtra 23

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ।

वा Vâ oder

ईश्वर Īśvara an den Herrn

प्रणिधानात् Praniḍhânât durch vollkommene Hingabe

Bedeutung:

Oder es wird sehr schnell durch vollkommene Hingabe an den Herrn erreicht.

Erklärung:

In der menschlichen Konstitution unterscheidet sich 'was ich habe' von dem, 'was ICH BIN'. Letzteres wird der Herr genannt. Der Vorgang, der hier beschrieben wird, ist eine beständige Übung der Hingabe von dem, 'was ich habe', an das, 'was ICH BIN'. Körper, Denkvermögen, Sinne, Gedanken, Eindrücke und all ihre Auswirkungen gehören zu dem, 'was ich habe'. Sie sind niemals in dem reinen Licht dessen, 'was ICH BIN', enthalten. Das Bewusstsein des ungeübten Menschen wird ständig von dem, 'was ich habe', angezogen. Dies geschieht aufgrund des Gesetzes der magnetischen Anziehung, das von der Natur benutzt wird, um das 'was ICH BIN' in den Körpern von 'was ich habe' zu erhalten. Hat die yogische Ausbildung einmal begonnen, verliert der niedere Pol von dem, 'was ich habe', allmählich seinen Einfluss auf das Bewusstsein. Dann wird das Bewusstsein langsam von dem höheren Pol dessen, 'was ICH BIN', angezogen. Der Vorgang wird ohne jegliche gewaltsame Einwirkung und ohne Risiko beschleunigt, wann immer eine vollkommene Hingabe beabsichtigt ist.

Als Ergebnis einer allmählichen Umwandlung wird alles, 'was ich habe' durch das ersetzt, 'was ICH BIN'. Die Methode der völligen Hingabe ist die wirksamste von allen. Bei diesem Vorgang braucht sich der Schüler keine Kopfschmerzen darüber zu machen, wie die Transformation vor sich geht.

Sûtra 27

तस्य वाचकः प्रणवः ।

तस्य *Tasya* seine

वाचकः *Vâcakah* Äußerung (ist)

प्रणवः *Pranavah* OM

Bedeutung:

Die Äußerung des Herrn wird *Pranava* (OM) genannt.

Erklärung:

Die Äußerung des Herrn ist zweifach:

1. die Äußerung des Namens des Herrn durch den innewohnenden geistigen Menschen
2. die Äußerung des Herrn, der den innewohnenden Menschen ins Dasein ruft

Der Mensch existiert aufgrund der Koexistenz von dem, 'was ICH BIN' und 'was ich habe'. Das haftende Gewebe, das für diese Koexistenz gebraucht wird, heißt *Prâna*: die Pulsierung, die sich durch die Vitalkraft ausdrückt. *Prâna* wird durch die doppelte Pulsierung von Einatmung und Ausatmung aufrechterhalten. Das nennen wir Atmung. Das Einatmen erfolgt durch die magische Kraft der Klangvibration SO, und das Ausatmen geschieht durch den Klang HAM. SO-HAM bildet das *Mantra* der Koexistenz.

Lässt man die Konsonanten S und H weg, ist OM darin enthalten, das zugleich der Herr und der geistige Mensch 'ICH BIN' ist. Die Erinnerung an das heilige Wort OM dient zur Äußerung des Namens des Herrn. Erinnert man sich beim

Atmen daran, als Lokalisierung und als Vorgang, wird das Meditation genannt. Dies bewirkt die vollkommene Hingabe des Menschen an den Herrn.

Zuerst sollte man das in einer bequemen Sitzhaltung mit gleichmäßigen Atemzügen üben. Nach einiger Zeit wird es zur Gewohnheit, und der Übende beginnt, während der Meditation in einer Haltung vollkommener Hingabe zu verweilen.

Sûtra 28

तज्जपस्तदर्थः भावनम् ।

तत् जपः *Tat japah* seine schweigende Wiederholung
(führt zu)

तत् अर्थ *Tat artha* diese Bedeutung

भावनम् *Bhâvanâm* Absorption

Bedeutung:

Die Kontemplation über OM führt über den Weg der Bedeutung zu einem Prozess der Absorption.

Erklärung:

Kontemplation ist der Vorgang, das niedere Denkvermögen mit dem Bewusstsein, das die Atmung führt, zu verbinden. Das sollte man klar vom Vorgang der Konzentration unterscheiden. Konzentration ist der Versuch, das Denken auf der gleichen mentalen Ebene zu sammeln, was einem Versuch des Unmöglichen gleichkommt und zur niederen Natur des Menschen gehört. Da es unmöglich ist, verursacht es schließlich ein Gefühl des Misserfolgs und sollte deshalb vom Yogaschüler vermieden werden.

Kontemplation ist die Kunst, das niedere Denkvermögen mit der automatischen Aktivität des höheren Bewusstseins zu verbinden, das sich als Pulsierung durch Atmung äußert. Beständiges Nachdenken über den Prozess des Atmens führt zur Bedeutung des heiligen Wortes OM. Danach führt es zum empfindsamen Vorgang, in dem das Denkvermögen in den geistigen Menschen absorbiert wird. Dies zeigt den Weg, der nicht durch Bücher gefunden werden kann, sondern nur in den Schriften.

Sûtra 29

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽन्तरायाभावश्च ।

ततः *Tatah* dadurch

प्रत्यक् *Pratyak* aufmerksam

चेतन *Cetana* Bewusstsein

अधिगमः *Adhigamah* erreichen

अपि *Api* und auch

अन्तराय *Antarâya* Hindernisse

अभावः च *Abhâvah ca* und auch die Abwesenheit von

Bedeutung:

Durch die Äußerung des OM erreicht man die Aufmerksamkeit des Bewusstseins für das Licht des Herrn und auch die Auflösung von Hindernissen.

Erklärung:

Kontempliert man über OM, so wie es oben beschrieben wurde, wird das Bewusstsein aufmerksam für das, 'was ICH BIN'. Vorher achtete es auf das, 'was ich habe': den Körper, das Denkvermögen, die Sinne, Gedanken, Emotionen... Solch eine Aufmerksamkeit gestaltet den ganzen Mechanismus dessen, 'was ich habe', um. Alle Teile der Maschine beginnen füreinander und als integrales Ganzes zu leben. Das nennt man Synthese, und das ist die Bedeutung des Wortes Yoga. Während dieses Vorganges wird jeder Teil des Mechanismus, der die nie-

dere Natur des Menschen bildet, für das Licht des Herrn (was ICH BIN) aufmerksam, und die Lücken in seiner Arbeitsweise werden geschlossen. Sind Lücken vorhanden, werden sie bei fortbestehender Absicht weitere Lücken schaffen. Sie erzeugen das, was wir Hindernisse und Gegenströmungen auf dem Yogapfad nennen. Krankheit, Diskriminierung, Zweifel, falsches Vorgehen, Trägheit, mangelnde Beständigkeit, illusionäre Erfahrungen, mangelnde Klarheit in der Praxis und fehlende Standhaftigkeit werden als die vielfältigen Behinderungen der Yogapraxis angesehen.

Sûtra 33

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां

भावनात् चित्तप्रसादनम् ।

मैत्री *Maitrî* sympathische Haltung

करुणा *Karunâ* Zartheit

मुदित *Mudita* Erfreuen

उपेक्षाणां *Upeksânam* Desinteresse (an)

सुख *Sukha* Freude

दुःख *Duhkha* Bedrängnis

पुण्य *Punya* gut

अपुण्य *Apunya* böse

विषयाणां *Vishayânâm* für Objekte

भावनातः *Bhâvanâtah* durch Kontemplation

चित्तप्रसादनम् *Cittaprasâdanam* die Ausgeglichenheit des
geformten Bewusstseins (Denkvermögen)

Bedeutung:

Durch Kontemplation über Mitgefühl und Sympathie, Zartheit, Freude und durch Desinteresse an Dingen, die Vergnügen oder

Kummer bereiten sowie an Gut und Böse, kann man die Stille des Denkvermögens erreichen.

Erklärung:

Dies ist eine der vielen Hilfsmethoden, um die Stille des Denkvermögens zu erreichen. Am wichtigsten ist die Kontemplation über OM. Sie sollte durch verschiedene Hilfsmethoden ergänzt werden, und dies ist eine.

In unserem täglichen Leben begegnen uns viele Ereignisse, die für uns gut oder böse und erfreulich oder schmerzlich sind. Werden sie mit unseren Reaktionen der Sympathie und Zartheit, der Freude und des Desinteresses verbunden, entsteht die rechte Beziehung zwischen Reaktion und Anlass. Dies führt zur richtigen Einstellung. Wenn man einen elektrischen Apparat richtig anschließt, ist dafür gesorgt, dass der Strom durch die Leitung fließt. Ähnlich führt das richtige Verbinden der vier Reaktionsweisen mit den vier Ursachen zur Stille des Denkvermögens. Das hat ein Neutralisieren der Formen zur Folge sowie eine Festigung des Bewusstseins als Denkvermögen. Versuche folgende Verbindungen herzustellen:

1. Freudige Anlässe sollten mit Freude verbunden werden. Freue dich mit anderen.
2. Unglückliche Anlässe sollten mit Zartheit verbunden werden. Sei unglücklichen Wesen gegenüber freundlich.
3. Gutes sollte mit Freude verbunden werden. Freue dich daran, die guten Eigenschaften anderer zu bemerken.
4. Böses sollte mit Desinteresse verbunden werden. Werde passiv und desinteressiert am Bösen in anderen.

Solche Verbindungen regeln die verschiedenen reagierenden Kräfte des Denkvermögens. Das Ergebnis ist die Stille des Denkvermögens, die es aus dem Zustand dessen, 'was ich habe', zur

Absorption mit dem, 'was ICH BIN', führt. Dieses Verfahren wird vor allem gebraucht, um Hindernisse zu überwinden.

Sûtra 34

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्रणस्य ।

प्रच्छर्दन *Pracchardhana* die Ausatmung

विधारणाभ्यां *Vidhâranâbhyâm* eine besondere Weise des
Einatmens

वा *Vâ* oder

प्रणस्य *Prânasya* der Pulsierung des Atems
(vitale Pulsierung)

Bedeutung:

Stille des Denkvermögens (des geformten Bewusstseins) kann auch durch eine bestimmte Art des Ausatmens und Einatmens, die der vitalen Pulsierung entspricht, erreicht werden.

Erklärung:

Hier wird ein weiteres Hilfsmittel erklärt, um die Stille des Denkvermögens zu erreichen. Atmen ist das Ergebnis der Pulsierung der Vitalkraft in unserer Konstitution. Pulsierung ist eines der grundlegenden Prinzipien der Natur von der kosmischen bis zur atomaren Ebene. Die ganze Schöpfung ist das Ergebnis des musikalischen Phänomens der Pulsierung. Periodisch wird die ganze Schöpfung im Verlauf des kosmischen Atems aus- und eingeatmet. Dasselbe Phänomen findet man in jeder Schöpfungseinheit der Natur. Im Menschen drückt es sich durch den Vitalkörper aus und hat seinen Sitz im Atmungssystem.

Es gibt eine Lücke zwischen dem Bewusstsein des einzelnen und dem kollektiven Bewusstsein der *Devas*, die die

Atmung bewirken. Diese Lücke in der Natur des einzelnen trennt die niedere und die höhere Natur. Die niedere Natur besteht aus dem Körper, dem Denkvermögen und den Sinnen mit den Gedanken, Vorstellungen und Emotionen. Insgesamt bildet die niedere Natur das, 'was wir haben'. Die höhere Natur, die sich jenseits der Lücke des Bewusstseins befindet, umfasst das, 'was ICH BIN'. Die Lücke sollte geschlossen werden, indem man das Denkvermögen durch die Atmung auf die höhere Natur einstimmt. Das verbindet das menschliche Bewusstsein durch das musikalische Phänomen der Pulsierung mit dem *Deva*-Bewusstsein der Atmung. Dies ist die Kunst des Atmens, die wissenschaftlich als *Prânâyâma* bezeichnet wird. Natürlich gibt es eine Menge gewaltsamer Methoden des Atmens, die von verschiedenen falschen *Gurus* auf dem Yogapfad praktiziert und gelehrt werden. Sie sind so unwissenschaftlich, wie sie gefährlich sind. Der Verfasser dieser Zeilen ist in keiner Weise für solche Methoden verantwortlich.

Sûtra 39

यथाभिमतध्यानाद्वा ।

वा Vâ oder

यथाभिमत Yathâbhimata je nach dem, was man mag

ध्यानात् Dhyânât durch Meditation

Bedeutung:

Stille des Denkvermögens wird auch durch Meditation über das, was dem Herzen am liebsten ist, erreicht.

Erklärung:

Hier wird das dritte Hilfsmittel erklärt. Es gehört zur niederen Natur des Menschen, an vielen Dingen, an guten wie schlechten, Gefallen zu finden. Unter diesen sollte das Denkvermögen eine gute Sache auswählen, damit es sich von allem übrigen reinigt. Das kann eine Form, eine Vorstellung oder ein Satz sein. Es mag auch die Bedeutung eines Wortes sein, das *Mantra* genannt wird, wenn es eine heilige Bedeutung in sich trägt. Dies sollte vom Denkvermögen mit der Aktivität der Atmung verbunden werden. Dann beginnt das Denkvermögen, daran zu denken und sich darin zu entspannen, statt sich darauf zu konzentrieren.

Atmung ist von Natur aus ein Prozess der Entspannung, den die Vitalkraft zur Ausbreitung und Verteilung verschiedener Äther benutzt. Der Kreislauf ist eine Widerspiegelung dieser Entspannung auf der physischen Ebene. Wird das Denken mit all seiner geschäftigen Anspannung darauf gerichtet, verliert die Atmung viel von ihrer Entspannung, wenn wir älter werden. Das macht den Atem unmusikalisch und unrhyth-

misch, und das Ergebnis ist eine zunehmende Unruhe und Kurzatmigkeit. Dies ist bei jenen der Fall, die sich nicht in der Kunst des Atmens als einem Teil des Yoga üben.

Wenn sich das Denken in der Pulsierung des Atems entspannen darf und dabei an etwas denkt, was dem Herzen nah und lieb ist, wird das Denkvermögen still. Etwas zu mögen ist auch entspannend, sofern es nicht von einer besitzergreifenden Haltung begleitet wird. Besitzen gehört zur niederen und Zuneigung zur höheren Natur. Wenn etwas, das man mag, durch die Ausübung der Meditation herausgelöst wird, dann entspannt sich das Denkvermögen auf dem Hintergrund der vitalen Pulsierung. So wird die Lücke des Bewusstseins mit Leichtigkeit geschlossen. Das kollektive *Deva*-Bewusstsein kommt uns zu Hilfe, um die niedere Natur zu reinigen und sie in die höhere zu absorbieren.

1.2 Stufen der Praxis

(Sûtras aus Sâdhâna Pâda)

Sûtra 1

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।

तपः *Tapah* feurige Aspiration

स्वाध्याय *Svâdhyâya* das Studieren der Schriften

ईश्वर प्रणिधानानि *Îšvara pranidhânâni* vollkommene
Hingabe an den geistigen Menschen
(das Bewusstsein des Herrn)

क्रियायोगः *Kriyâyogah* Yoga der Handlung

Bedeutung:

Der Yoga der Handlung umfasst feurige Aspiration, Studieren der Schriften und vollkommene Hingabe (dessen, 'was ich habe') an das Bewusstsein des Herrn ('was ICH BIN').

Erklärung:

Yogapraxis umfasst Handlung, Fertigkeit, Erkenntnis und Transformation. Hier wird nur der erste Schritt erklärt. Er betrifft drei Arten der Handlung.

1. Der erste Schritt des Yoga der Handlung ist die feurige Aspiration. Jegliches Bemühen in einer Richtung erzeugt Feuer auf einer der drei Ebenen. Auf der physischen Ebene erzeugt es Hitze: das Reibungsfeuer. Auf der Mentalebene erzeugt es Aktivität oder Feuer durch Schwingung. Auf der geistigen Ebene erzeugt es Licht oder Feuer durch Ausstrahlung.

Auf der physischen Ebene manifestiert es sich als Kraft. Auf der Mentalebene manifestiert es sich als Energie. Auf der geistigen Ebene manifestiert es sich als Erleuchtung. Das Regulieren der täglichen Routine, um die Aktivität des

Bewusstseins von der physischen zur mentalen und zur geistigen Ebene zu transformieren, wird *Tapas* oder feurige Aspiration genannt. Sie wird auf drei Ebenen durchgeführt: körperlich, sprachlich und gedanklich.

- Aspiration auf der körperlichen Ebene umfasst folgendes: Dienst für die *Devas*, für ihren Plan, für jene, die dem Plan folgen und für jene, die den Plan kennen. Das bedeutet: tägliche Reinigung des Körpers und Regulierung von Essen, Schlaf und Arbeit, Reinheit im Sexualleben, eine Haltung der Gewaltlosigkeit und ein offener, ehrlicher Umgang mit anderen.
 - Aspiration auf der sprachlichen Ebene umfasst folgende Übungen: die Kunst des Gesprächs, das nicht die Emotionen stimuliert, das Sprechen der Wahrheit auf sinnvolle und angenehme Art im Geist der Schriften.
 - Aspiration auf der gedanklichen Ebene umfasst folgende Übungen: Stille des Denkvermögens, Zartheit der Gefühle, Schweigen über unnötige Dinge, kontrollierte Aktivität und Reinigung der Zuneigungen.
2. Der zweite Schritt des Yoga der Handlung ist das Anwenden der Schriften. Die Schriften aller Völker enthalten die zeitlose Weisheit der Menschheit und teilen dem einzelnen das heilige Wort OM mit. Solange es nicht praktiziert wird, ist es nicht möglich, das Bewusstsein von der niederen zur höheren Natur zu verlagern. Das Geheimnis des Herrn, der in die Schöpfung herabkommt, um das Gesetz durch alle Zeiten immer wieder darzulegen, wird nur durch die Schriften vertraut und verständlich. Die Ausbildung der verschiedenen religiösen Schulen hat jedoch nichts mit dem Sinn der Schriften zu tun.
 3. Der dritte Schritt des Yoga der Handlung ist die vollkommene Hingabe der niederen Natur an das Bewusstsein des Herrn. Dies wird im Aphorismus 23 des vorherigen Kapitels erklärt.

Sûtra 28

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानादीप्तिराविवेकख्यातेः ।

योगाङ्ग *Yogânga* die Stufen der Yogapraxis

अनुष्ठानात् *Anushtânât* durch stetige Übung

अशुद्धि *Aśuddhi* Unreinheit

क्षये *Kshaye* durch Ausscheidung

ज्ञान दीप्तिः *Jñâna dîptih* Licht der Weisheit

आविवेक ख्यतेः *Âviveka khyâteh* in dem Maße des Vertrautwerdens mit der Erleuchtung

Bedeutung:

Unreinheiten werden durch Ausüben der Yogaschritte entfernt. Dann scheint das Licht der Weisheit in dem Maße, wie man mit der Erleuchtung vertraut ist.

Erklärung:

Durch die Aktivität der menschlichen Körper werden fortwährend Unreinheiten produziert. Solange die Körper und ihre Aktivität benötigt werden, ist es unvermeidlich, dass Unreinheiten erzeugt werden. Daher besteht die dauernde Notwendigkeit, die Körper zu reinigen und zu pflegen. Das geschieht nur, wenn man dem achtfältigen Yogapfad folgt. Ohne diese Yogaübungen verdunkeln die Schichten der Unreinheit das von innen leuchtende Bewusstsein des Herrn. Die Folge davon ist Dunkelheit, die im Leben erfahren wird. Man nennt das die Bindung des *Karma*. Yogapraxis befreit aus dieser Bindung. Nur dann scheint

das ursprüngliche Licht mit seiner wahren Leuchtkraft. Wird das Denkvermögen ein Teil dieses Lichtes, erhält es die notwendige Erleuchtung.

Sûtra 29

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहार धारण

ध्यानसमाधयोऽष्टौवङ्गानि ।

यम *Yama* Regulierung

नियम *Niyama* Disziplin

आसन *Âsana* Stabilisierung

प्राणायाम *Prânâyâma* Regulierung der Pulsierung

प्रत्याहार *Pratyâhâra* Absorption

धारण *Dhâranâ* Kontemplation

ध्यान *Dhyâna* Meditation

समाधयः *Samâdhyah* Vollendung

अष्टौ अङ्गानि *Ashtau angâni* es sind acht Schritte

Bedeutung:

Die acht Schritte der Yogapraxis sind Regulierung, Disziplin, Stabilisierung, Regulieren der Pulsierung, Absorption, Kontemplation, Meditation und Vollendung.

Erklärung:

Diese acht Schritte bilden eine Einteilung, die beim grôbsten der menschlichen Körper anfängt und beim feinstofflichsten endet und die Körper dabei nach ihrer Eignung neu und rich-

tig ordnet. Wahre Yogapraxis umfasst alle acht Schritte. Alle anderen Formen der Meditation, *Āsanas*, *Mantras* usw. führen den Übenden zur Überspezialisierung auf einer bestimmten Stufe, während die übrigen notwendigen Schritte weggelassen werden.

Daher kann ein Yogaschüler, der nur einen Yogaschritt ausübt, weder genau wissen, zu welchen der gewünschten Ergebnisse er gelangt, noch kann er sich dabei sicher fühlen. Verspricht ein Lehrer, ein *Guru* oder ein *Svāmī* bestimmte Ergebnisse, wenn man 'seinem Weg' folgt, so ist das nicht wissenschaftlich und auch nicht sicher. Die verschiedenen persönlichen Erfindungen der *Gurus* im Namen der verschiedenen Wege können sich nicht mit dem unabhängigen, wissenschaftlichen achtfältigen Pfad des Yoga von Patanjali messen. Sie dienen der Selbstverherrlichung und Selbstzufriedenheit der einzelnen *Gurus*, die sich selbst und ihre Anhänger von dem uralten wissenschaftlichen Pfad abbringen. Bei diesen beiden Möglichkeiten – einem individuellen *Guru* und dem achtfältigen Yogapfad – ist der Schüler in Sicherheit, wenn er dem Pfad von Patanjali folgt und auf die Tradition der wahren Meister der Weisheit baut.

Sûtra 30

अहिंसासत्यास्तेयदह्नचर्यापरिग्रहा यमाः ।

अहिंसा *Ahimsâ* Harm-Losigkeit

सत्यं *Satyam* Wahrhaftigkeit

अस्तेय *Asteya* das Freisein von diebischen Instinkten

ब्रह्मचर्यं *Brahmacharya* Reinheit in der Sexualität

अपरिग्रहाः *Aparigrahâh* keine besitzergreifende Haltung
haben

यमाः *Yamâh* sind die Schritte der Regulierung

Bedeutung:

Regulieren umfasst Harm-Losigkeit, Wahrhaftigkeit, Freisein von diebischen Instinkten, Reinheit der sexuellen Beziehung und das Fehlen der besitzergreifenden Haltung.

Erklärung:

Harm-Losigkeit bedeutet für den Yogaschüler nicht nur eine Haltung, die er einnimmt. Sie sollte als aktives Prinzip angewandt werden, was manchmal auch heißt, andere vor Schaden zu bewahren. Rede, Gedanke und Handlung sollten zur Harm-Losigkeit beitragen.

Wahrhaftigkeit heißt nicht nur die Wahrheit sprechen, sondern die Haltung der Wahrhaftigkeit sollte in unserem Verhalten in die Tat umgesetzt werden. Diese Schritte werden nicht geübt, damit wir uns mit Hilfe dieser Tugenden verteidigen, sondern uns mit ihrer Hilfe entwickeln. Ihre Ausübung sollte

ein Vorgang der Erweiterung und nicht ein Zurückziehen des Bewusstseins sein.

Es gibt zwei Arten von diebischen Instinkten: aktive und passive. Die aktiven Instinkte wirken auf der physischen Ebene in der Form, dass man anderen etwas wegnimmt. Die passiven Instinkte bilden einen Teil der Psychologie und arbeiten mit feineren Methoden, z. B. sich Ideen, Sprache, Witze und Situationen anderer anzueignen. All diese Ebenen sollten bewusst gereinigt werden.

Die Reinheit der sexuellen Beziehung erfordert Enthaltensamkeit vor der Ehe und Monogamie mit Liebe und Bewunderung füreinander nach der Heirat. Es schließt auch ein, dass man der sexuellen Anziehungskraft gegenüber allmählich passiv wird, nachdem man sich des Familienlebens bis zu einem gewissen Grad erfreut hat.

Freiheit von der besitzergreifenden Haltung sollte in der Beziehung zu allen wertvollen Gütern um uns gelebt werden. Dafür muss die Verblendung durch Geld, Besitz, Häuser, Einrichtungen und geliebte Personen neutralisiert werden. Der Unterschied zwischen reiner Zuneigung und Verblendung muss klar verstanden werden. Die Bereitschaft zu helfen und anderen gegenüber unsere Pflichten zu erfüllen, sollte aufrechterhalten werden, und wir sollten davor nicht weglaufen. Der Wunsch, Dinge oder Personen zu besitzen, sollte jedoch beseitigt werden. Dinge, die wir brauchen, sollten wir nicht von anderen annehmen, ohne sie durch unsere Arbeit zu verdienen.

Sûtra 32

शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।

शौच *Śauca* Reinheit

सन्तोष *Santosha* Zufriedenheit

तपस् *Tapas* feurige Aspiration

स्वाध्याय *Svâdhyâya* Anwenden der Schriften

ईश्वर प्रणिधानानि *Îśvara pranidhânâni* vollkommene Hingabe (dessen, 'was ich habe') an das Bewusstsein des Herrn ('was ICH BIN')

नियमाः *Niyamâh* Teile der Disziplin

Bedeutung:

Disziplin umfasst Reinheit, Zufriedenheit, feurige Aspiration, Anwenden der Schriften und vollkommene Hingabe an das Bewusstsein des Herrn.

Erklärung:

Der physische, astrale, ätherische und mentale Körper sollte rein sein. Das erfordert ständige Reinigung. Zur physischen Reinigung gehören geregeltes Essen, Trinken, Schlafen und Arbeiten. Auf der physischen Ebene wird erwartet, dass man den Körper wäscht, yogische Ernährung wählt, körperliche Übungen macht, um den Stoffwechsel zu reinigen, sowie für saubere Kleidung, Einrichtung und Wohnung sorgt. *Prânâyâma* reinigt die feineren Körper. Meditation reinigt das Denken.

Zufriedenheit erhält die Vitalebene in angefülltem Zustand. Ohne Zufriedenheit wird aus der Übung des Nicht-Festhaltens eine negative Tugend, die zu einer unfreundlichen Art anderen gegenüber und zu einer Haltung von geistigem Hochmut führt. Das liegt an der Verkümmernng des endokrinen Systems, das sich in den Energiezentren befindet, die die feineren Körper ernähren. Es führt dazu, dass das Leben seinen Geschmack verliert und keine yogische Verwirklichung stattfindet. Zufriedenheit führt zu einer weitaus besseren Art, die Dinge zu tun. Das hat zur Folge, dass die Dinge, die man braucht, ohne jede Anstrengung zu einem kommen.

Die feurige Aspiration und das Anwenden der Schriften werden im Aphorismus 1 dieses Kapitels 1.2 erläutert. Die vollkommene Hingabe wird im Aphorismus 23 des Kapitels 1.1 erklärt.

Sûtra 46

स्थिरसुखमासनम् ।

स्थिर *sthira* Stabilität

सुखं *sukham* Wohlbefinden

आसनं *Āsanam* *Āsana*

Bedeutung:

Āsana wird als Stabilität des Wohlbefindens definiert.

Erklärung:

Die Stabilität des Wohlbefindens des Selbst wird in der *Bhagavad Gîtâ* als *Āsana* definiert. Das Selbst umfasst all das, 'was ich habe'. Der physische Körper und die feinstofflicheren Körper zusammen mit dem Denkvermögen bilden das Selbst, das die 'ich bin'-Einheit auf dem Hintergrund des kosmischen Bewusstseins 'ICH BIN' ist.

Stabilität und Wohlbefinden gehören zum Vital- und Mentalkörper und nicht zum physischen Körper. Die verschiedenen *Āsanas* oder physischen Körperstellungen, die praktiziert werden, fallen unter den ersten Schritt *Yama* und gehören nicht zu dem Schritt, der in diesem Aphorismus beschrieben wird.

Der dritte Schritt, der hier beschrieben wird, ist die Methode, Stabilität und Wohlbefinden zu üben, indem man den Körper in eine bequeme Stellung bringt, die Augen schließt und das Denken für einige Zeit auf das Zentrum zwischen den Augenbrauen richtet. Das bringt alle vitalen Impulse und die Nervenaktivität unter die Kontrolle des Augenbrauenzentrums. Wandere gedanklich vom Kopf bis zu den Füßen und löse dabei die Spannungen in jedem Nerv und jedem Muskel. Dann denke an

das Zentrum zwischen den Augenbrauen. Durch diese Übung erreicht die ganze Konstitution Stabilität und Wohlbefinden. Dann richte dein Denkvermögen auf die Atmung und führe *Prânâyâma* aus. Jetzt hast du den Körper vorbereitet, um die letzten vier Schritte des Yoga zu üben.

Sûtra 47

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।

प्रयत्न *Prayatna* Bemühung

शैथिल्य *Śaithilya* Entspannung nach der Bemühung

अनन्त *Ananta* unendliches (Bewusstsein)

समापत्तिभ्यां *Samâpattibhyâm* durch Verstehen

Bedeutung:

Stabilität im Wohlbefinden kann erreicht werden, indem man zwischen Bemühen und Entspannen abwechselt, um das unendliche Bewusstsein zu verstehen.

Erklärung:

Die gesamte menschliche Konstitution ist in ihren Stadien endlich und in ihrer Essenz unendlich. Das Bewusstsein ist die Verbindung zwischen beiden. Existiert es im Körper (auf der materiellen Ebene), in den vitalen Pulsierungen (auf der Ebene der Kräfte und Energien) und im Denken (auf der Mentalebene), ist das Bewusstsein endlich. Ist es dem Licht des Herrn zugewandt, wird es unendlich. Steht es dazwischen, ist es beides: endlich und unendlich. Dann wird es *Buddhi* genannt. *Buddhi* umfasst den schöpferischen Willen, das Unterscheidungsvermögen, die Erleuchtung und die Schönheit der Erfahrung. Erwacht das Bewusstsein auf dieser Stufe, ist die Kette der Ursachen und Wirkungen zerbrochen. Jeder Schritt der Existenz wird keine andere Ursache haben als zu existieren.

Das Bemühen, dieses Stadium zu verstehen, wird alle vorhandenen Energien und Intelligenzen neu ordnen und sie bei

jeder Anstrengung zu einem besseren Ausdruck bringen. Entspannung nach dem Bemühen führt aus der Bindung von Logik und Kettenreaktionen zu einer Ausweitung des Bewusstseins. Die Abwechslung von Anstrengung und Entspannung führt zur harmonischen Erweiterung und Neuordnung der Teile des Ganzen. Bei jedem Wechsel werden die Teile immer stärker belebt und erleuchtet. Dieser Vorgang stabilisiert das Wohlbefinden der Existenz.

Sûtra 48

ततो द्वन्द्वानभिघातः ।

ततः *Tatah* dadurch

द्वन्द्व *Dvandva* Gegensatzpaare

अनभिघातः *Anabhighâtah* nicht beeinflusst von

Bedeutung:

Dann bleibt die Konstitution unbeeinflusst von den Gegensatzpaaren.

Erklärung:

Werden Bemühung und Entspannung beim Verstehen des allumfassenden Bewusstseins beständig angewendet, befreit dies das Bewusstsein von den Gegensatzpaaren. Leid und Vergnügen, Annehmlichkeit und Unannehmlichkeit, Hitze und Kälte, Glücklichsein und Unglücklichsein sind das Ergebnis der Widerspiegelung der Pulsierung auf den niederen Ebenen. Sie verursachen ein Zusammenziehen und Ausdehnen der Körper. Ihre Existenz beruht vollkommen auf dem Wechsel von Bewusstsein und Unbewusstheit. Der unbewusste Zustand ist die Entspannung des Bewusstseins durch die niederen Körper und das Denkvermögen. Das führt dazu, dass sich das Bewusstsein von den niederen Körpern in die Energien und dann in die Intelligenzen zurückzieht.

Wenn sich das Bewusstsein von der mikrokosmischen Intelligenz zurückzieht, dann verlagert es sich in die makrokosmischen Intelligenzen. Geschieht das für kurze Zeit, nennen wir es Schlaf. Zieht sich das Bewusstsein ein für allemal aus den Körpern zurück, nennen wir es Tod. Auch Geburt und Tod sind

Gegensatzpaare und bilden einen Wechsel von Bemühung und Entspannung. Beständige Übung solcher Wechsel mit dem Denken, den Sinnen und dem Körper vermittelt das notwendige Training für die vollkommene Äußerung des eigenen Selbst in das Wort des unendlichen Selbst. Dies ist die wahre Äußerung des OM. Eine Bemühung und ihre Entspannung, um diese Äußerung hervorzubringen, bewirkt die vollkommene Neutralisierung der Gegensatzpaare bis hin zur Ebene von Geburt und Tod. Bis das erreicht ist, braucht man einen physischen Körper.

Sûtra 49 तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः

प्राणायामः ।

तस्मिन् सति *Tasmin sati* wenn es da ist
(wenn es erreicht ist)

श्वासप्रश्वासयोः *Śvâsapraśvâsayoh* des Einatmens und
Ausatmens

गति विच्छेदः *Gati vicchedah* das Abschneiden der
Bewegung

प्राणायामः *Prânâyâmah* die Regulierung der vitalen
Pulsierungen

Bedeutung:

Wenn dies erreicht ist, können die Pulsierungen reguliert werden, indem man den Fluss des Einatmens und Ausatmens abschneidet.

Erklärung:

Einatmung und Ausatmung sind das Ergebnis der vitalen Pulsierungen. Sind die Gegensatzpaare neutralisiert, wie oben beschrieben, werden automatisch auch die vitalen Pulsierungen reguliert. Versucht man gleichzeitig, den Atem zu regulieren, werden Denken und Atmung auf dem Hintergrund des höheren Bewusstseins verschmolzen.

Im Durchschnittsmenschen, der sich keinem yogischen Training unterzogen hat, existieren Atmung und Denken getrennt, und beide arbeiten in ihre eigene Richtung. Wird *Prânâyâma* geübt, dann verschmelzen sie miteinander und werden eins.

Diese neu geschaffene Einheit braucht nicht zu atmen. Statt der Atmung, die von den Lungen ausgeführt wird, sorgt die Macht der Äußerung des OM, der Musik des Lebens, für den Atem. Somit ist die Atmung von der physischen und mentalen Ebene befreit. Es gibt eine mühelose Atempause von beliebiger Dauer, die dem Erleben der Ausgeglichenheit entspricht.

Die Übung ist im Aphorismus 34 des Kapitels 1.1 beschrieben. Das wirkliche Erreichen von *Prânâyâma* ist unmittelbar mit der physischen und mentalen Tätigkeit unseres Tagesablaufs verbunden. Nur wenn eine vollendete Ordnung in der Routine des weltlichen Lebens erreicht ist, können wir die vollkommene Meisterschaft über Atmung und vitale Pulsierungen erwarten.

Es ist immer gefährlich, mit der Kontrolle der Atmung zu beginnen. Versucht man den Atem zu beherrschen, ohne die täglichen Abläufe und Reaktionen gegenüber anderen Menschen im Griff zu haben, wird dies zu einem gefährlichen Durcheinander in der Konstitution führen. Jedes Experiment mit der Atmung ergibt eine Stimulierung der Energiezentren auf der ätherischen Ebene. Wenn zuvor der physische und emotionale Stoff nicht genügend gereinigt wird, dann verursacht das Durcheinander eine stürmische Aktivität der Emotionen. Das führt zu großer Belastung der Nerven und des Gefäßsystems. Ein völliger oder teilweiser Zusammenbruch des physischen Körpers durch Lähmung, Geisteskrankheit oder Senilität im Denken kann das Ergebnis sein, wenn man *Prânâyâma* versucht und mit der Atemkontrolle beginnt, ehe man die anderen Aktivitäten im Griff hat.

Ob *Prânâyâma* richtig ausgeübt wird, kann bei jedem Schritt anhand der Zunahme des Wohlbefindens und der Abnahme des Unbehagens beurteilt werden. Für die verschiedenen Methoden von *Pûraka*, *Kumbhaka* und *Rechaka*, die

von verschiedenen Lehrern dargelegt und im Namen eines 'esoterischen Atmens' vorgeschrieben werden, ist der Verfasser dieses Buches in keiner Weise verantwortlich.

Sûtra 53

धारणासु च योग्यता मनसः ।

मनसः च *Manasah cha* auch für das Denkvermögen

धारणासु *Dhâranâsu* zur Kontemplation

योग्यता *Yogyatâ* Fähigkeit

Bedeutung:

Ebenso bewirkt *Prânâyâma* die Fähigkeit des Denkvermögens zur Kontemplation.

Sûtra 54 स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकारः

इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।

इन्द्रियाणां *Indriyânâm* für die Sinne

स्व विषय *Sva vishaya* zu ihren eigenen Objekten

असंप्रयोगे *Asamprayoge* indem man nicht anwendet

चित्त स्वरूप *Chitta svarûpa* Form des Denkens

अनुकारः *Anukârah* ähnliches Verhalten

इव *Iva* als ob

प्रत्याहारः *Pratyâhârah* Absorption

Bedeutung:

Wenn sich die Sinne von ihren Objekten zurückgezogen haben und der Form des Denkens folgen, dann wird dieser Zustand Absorption genannt.

Erklärung:

Wird kein Yoga ausgeübt, fließt das Denken in den Zustand der Sinne. Die Sinne sind daran gewöhnt, sich in ihre eigenen Dinge zu projizieren. Dann nehmen sie die Form der Dinge in sich auf und verlieren ihre eigene Identität. Folglich sind dem Denkvermögen die Dinge und nicht die Sinne gegenwärtig. Das ist der wahre Zustand der Zerstreuung im Menschen. Für einen Durchschnittsmenschen bedeuten die Sinne die niedere Natur. Wenn sich die Sinne in ihren Objekten verloren haben

und diese das Denkvermögen erfüllen, dann existieren allein diese Dinge als die Form des Menschen. Für sich selbst hat der Mensch keine eigene Existenz.

Wenn sich das Denken beruhigt, ziehen sich die Sinne automatisch von ihren Objekten zurück. Dann existieren sie für das Denkvermögen und sind daher nach innen gerichtet. Sie beginnen die Form des Denkvermögens anzunehmen, das nur Stille ist. Diesen Zustand der Sinne, in dem sie sich als Teile des Denkvermögens verhalten, nennt man die Absorption der Sinne in das Denken.

Die Kunst, sich zurückzuziehen, sollte auf den höheren Ebenen anfangen und zur Ebene der Sinne heruntergehen. Die Übung sollte niemals bei den Sinnen anfangen. Versucht man die Sinne zu beherrschen, ehe das Denken still geworden ist, fängt man beim falschen Ende an und endet mit einem Fehlschlag. Die Augen zu schließen bewahrt das Denkvermögen niemals davor, sich die verschiedenen Dinge vorzustellen, die die Augen gesehen haben. Aus diesem Grund lässt Patanjali diesen Schritt dem *Prânâyâma* folgen.

Sûtra 55

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ।

ततः *Tatah* dadurch

इन्द्रियाणां *Indriyânâm* der Sinne

परमा *Paramâ* das Höchste

वश्यत *Vaśyata* Gehorsam

Bedeutung:

Durch die Ausübung von *Dhârana* wird der bedingungslose Gehorsam der Sinne am besten erreicht.

Erklärung:

Gehorsam ohne positive Haltung und ohne Hingabe ist gefährlich. Unterwerfung der Sinne durch den Gebrauch des äußeren Denkens ist nicht erstrebenswert. Die vorliegende Methode, die Sinne gehorsam zu machen, ist die beste, weil sie damit beginnt, das Denken zur Ruhe zu bringen. In solch einem Fall veranlasst die Absorption der Sinne in die Natur des Denkvermögens den Gehorsam der Sinne.

1.3 Die Vollendung und ihre Herrlichkeit

(Sûtras aus Vibhuti Pâda)

Sûtra 1

देशबन्धश्चित्तस्य धारण ।

धारणा *Dhâranâ* Kontemplation ist

चित्तस्य *Chittasya* des Denkvermögens

देशबन्धः *Deśabandhah* auf etwas Bestimmtes fixieren

Bedeutung:

Kontemplation ist der Vorgang, das Denkvermögen auf etwas Bestimmtes zu fixieren.

Erklärung:

Hat man das Denkvermögen zur Stille geführt und die Sinne in das Denken absorbiert, ist ein bedeutender Schritt in der Yoga-praxis erreicht. Aber das ist nicht ihr Ziel. Das eigentliche Ziel ist zweifach, nämlich

1. das stille Denkvermögen auf die höhere Natur des Menschen und auf das Licht des Herrn zu richten, der im Inneren wohnt, und
2. es auf jede beliebige Sache zu richten, um die Gegenwart des Lichtes desselben Herrn überall zu erkennen.

Der zweite Schritt entfaltet verschiedene Herrlichkeiten auf dem Weg und befreit schließlich das Bewusstsein in die Allgegenwart des Herrn, dessen Licht diese Schöpfung ist. Der Beginn dieses zweiten Schritts wird Kontemplation genannt. Hier fangen wir an, das ruhige Denkvermögen mit den darin absorbierten Sinnen auf irgendeinen bestimmten Gegenstand zu richten.

Sûtra 2

तत्र प्रत्ययेकतानता ध्यानम् ।

तत्र *Tatra* dann und dort

प्रत्यय *Pratyaya* der (vorgegebene) Gegenstand des
Erreichten

एकतानता *Ekatânâtâ* die Existenz einer einzigen Sache

ध्यानम् *Dhyânam* ist Meditation

Bedeutung:

Die Gegenwart eines Objektes wird Meditation genannt, sofern das Erkennen jeder anderen Sache ausgeschlossen ist.

Erklärung:

Wird das stille Denkvermögen auf etwas Bestimmtes gerichtet, nimmt man zwei Dinge wahr:

1. das stille Denkvermögen mit den aufgelösten Sinnen
2. den Gegenstand, auf den das Denkvermögen gerichtet ist

Diesen Zustand nennt man Kontemplation. Er bewirkt die wahre Erkenntnis des vorgegebenen Gegenstandes.

Der nächste Schritt ist, dass das Denkvermögen die Kenntnis seines Daseins verliert. Das einzige, was für das Denkvermögen existiert, ist der bestimmte Gegenstand in seiner Gesamtheit und mit allen Einzelheiten, das heißt, in der Synthese und in der Analyse. Das Denkvermögen existiert nicht für sich selbst. Dieser Zustand der alleinigen Existenz heißt Meditation.

Wenn wir uns beispielsweise im Kino über einen Film freuen, dann existiert für uns der Film und auch das Denken.

Die übrige Umgebung hört auf zu existieren. Dann befinden wir uns in einem Zustand der Kontemplation. Nach einiger Zeit existieren wir auch nicht mehr für uns selbst. Der Fortgang der Geschichte im Film ist das einzige, was für uns in allen Einzelheiten existiert. Ein solcher Zustand ist Meditation.

Sûtra 3

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।

तत् एव *Tat eva* dieselbe Sache

अर्थमात्र *Arthamâtra* nur ihr Geist

निर्भासं *Nirbhâsam* erstrahlt vollkommen

स्वरूप शून्यमिव *Svarûpa śûnyamiva* als wäre sie sogar
von ihrer eigenen Form befreit

समाधिः *Samâdhih* Vollendung

Bedeutung:

Erstrahlt die eine Sache, die für die Erkenntnis existiert, als ihre vollkommene Gegenwart und als wäre sie sogar von ihrer Form befreit, dann wird dieser Zustand Vollendung genannt.

Erklärung:

Selbst die Existenz einer bestimmten einzelnen Sache trägt viele Ergänzungen in sich, wenn man alles andere ausschließt, sogar das Denken des Beobachters. Sie hat ihre Form, ihren Namen, ihre Bedeutung, ihre Brauchbarkeit und viele solcher Ergänzungen. Obwohl es ein Gegenstand ist, übermittelt er mehrere Dinge als eine Einheit. Solch ein Zustand des Erkennens ist Meditation. Wenn die verschiedenen Teile und Aktivitäten im Erkennen verschmelzen, dann besteht eine Ganzheit, auch wenn die Ergänzungen fehlen. Genauso wie die Sinne im stillen Denkvermögen absorbiert existieren, so sind auch die Ergänzungen eines bestimmten Gegenstandes in der Gesamtheit vorhanden. Dann erfährt man die vollkommene ständige Gegenwart. Die

Gegenwart einer bestimmten Sache wird auch in das Licht der reinen Gegenwart absorbiert. Alles existiert, und trotzdem ist es für die Erkenntnis nicht vorhanden. Das liegt daran, dass das Erkennen auch absorbiert ist. Es ist die Gegenwart des Herrn in allen Dingen. Es wird auch der Geist von allem und jedem genannt. Dieser Zustand heißt Vollendung.

Sûtra 4

त्रयमेकत्र संयमः ।

त्रयम् *Trayam* die Dreiheit

एकत्र *Ekatra* als eins

संयमः *Samyamah* ist gleichzeitige Existenz

Bedeutung:

Existieren die drei Zustände als einer, nennt man dies simultane Existenz.

Erklärung:

Kontemplation, Meditation und Vollendung sind die drei Zustände des Bewusstseins, die in drei Abstufungen von der Ebene des Erkennens bis zum Stadium der Kontemplation befreien. Alle Zustände darunter sind vollständig durch die Ebene des Erkennens begrenzt. Die drei Ebenen darüber sind von ihr in drei Abstufungen befreit. Da es für diese drei Zustände kein Erkennen gibt, sind sie nicht beschränkt durch Zeit oder Aufeinanderfolge. Dadurch existieren sie unabhängig und auch gleichzeitig. Jede von ihnen, zwei oder alle drei, können zur gleichen Zeit da sein. Wenn die drei Zustände gleichzeitig existieren, wird dies simultane Existenz genannt.

Sûtra 5

तज्जयात् प्रज्ञालोकः ।

तत् जायात् *Tat jâyât* wenn dies erfolgreich ist

प्रज्ञा लोकः *Prajñâ lokah* findet Erleuchtung des Bewusstseins statt

Bedeutung:

Wenn die simultane Existenz erfolgreich verwirklicht ist, wird das Bewusstsein erleuchtet.

Erklärung:

In diesem Zusammenhang bedeutet Bewusstsein reines Bewusstsein. Ebenso wie die Sonne in der Form des Sonnenglobus, des Sonnenlichts, der Strahlen und der Spektralfarben ausstrahlt, so bringt das Bewusstsein des nicht-yogischen Menschen das Erkennen des Beobachters, den Gegenstand der Beobachtung, die Tat des Beobachtens, den Namen, das Wort, die Bedeutung, die Gestalt, die Farbe, das Gewicht, die Idee, die Vorstellung, das Denken, die Sinne und weiteres hervor. All diese Dinge sind für das Bewusstsein die Zustände des 'Werdens'. Sie sind nicht das reine Bewusstsein, das ursprünglich und jenseits aller Zustände ist.

Das reine Bewusstsein, das die Herrlichkeit des Herrn ist (die höhere Natur, wie es in der *Bhagavad Gîtâ* heißt), liegt in den Ebenen der verschiedenen Zustände verborgen. Die Wahrnehmung des normalen Menschen hängt immer von diesen Zuständen ab. Ist die simultane Existenz möglich, dann erstrahlt das ursprüngliche Bewusstsein, und der Grad der Erleuchtung wird in der *Bhagavad Gîtâ* mit dem strahlenden Glanz von 'so vielen tausend Mittagssonnen, wie man sich

nur vorstellen kann' verglichen. So wie etwas zur Flamme wird, das in die Nähe der reinsten Flamme eines glühenden Schmelzofens gebracht wird, so wird auch alles, was dem strahlenden Glanz des reinen Bewusstseins ausgesetzt ist, nichts anderes sein als die Gegenwart des Geistes des Bewusstseins.

Sûtra 6

तस्य भूमिषु विनियोगः ।

तस्य *Tasya* von diesem (strahlenden Glanz des reinen
Bewusstseins)

भूमिषु *Bhûmishu* auf den (verschiedenen) Ebenen

विनियोगः *Viniyogah* es soll genutzt werden

Bedeutung:

Der strahlende Glanz dieses reinen Bewusstseins soll auf den verschiedenen Ebenen der Existenz genutzt werden.

Erklärung:

Yogapraxis hat kein Ende. Sie sollte beharrlich auf dem yogischen Weg der Verwirklichung und der Lebensführung angewendet werden. Yogisch zu leben ist das eine Ziel, auf das alle Yogapraxis gerichtet ist. Genauso wie die Sonne Dunkelheit in Licht verwandelt, so verwandelt auch der strahlende Glanz des reinen Bewusstseins alle Ebenen des Lebens in reines Bewusstsein. In der *Bhagavad Gîtâ* wird es das Erleben der Gegenwart des Herrn 'als nichts anderes' genannt. Der Aphorismus erinnert uns an diese Schönheit.

Sûtra 7

त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ।

त्रयम् *Trayam* die Dreiheit (die gleichzeitige Existenz der drei letzten Schritte)

पूर्वेभ्यः *Pûrvebhayah* als die vorhergehenden (Schritte)

अन्तरङ्गं *Antarangam* innerer Teil

Bedeutung:

Die Dreiheit der simultanen Existenz ist tiefer und verborgener als die vorhergehenden Schritte.

Erklärung:

Hier wird ein Unterschied zwischen den ersten fünf und den letzten drei Schritten gezeigt. Die ersten fünf Schritte behandeln den Körper, das Denkvermögen, die Sinne, die Kräfte, die Energien und die objektive Wahrnehmung der Welt. Daher sind sie ihrer Natur nach exoterisch und den verschiedenen Hindernissen und Schwierigkeiten ausgesetzt. Eine Yogapraxis, bei der nur die ersten fünf Schritte unabhängig von den letzten drei ausgeübt werden, ist zwangsläufig voller gemischter Ergebnisse und Erfahrungen. Dasselbe gilt für das weltliche Leben ohne Yogapraxis sowie für eine mangelnde Fertigkeit im Benutzen der niederen Körper. Auch eine Yogapraxis, die stückweise und mit einer Überbetonung eines oder mehrerer Schritte ausgeübt wird, ergibt gemischte Ergebnisse und wird ständig von selbstgemachten Hindernissen aufgehalten.

In der Sprache der Philosophen unterliegt dieser Bereich dem Bann des *Karma* und seiner Ergebnisse. Er existiert auf den gröberen Schichten von Materie, Kraft, Energie, Gedanken

und Objektivität. Die Dreiheit der simultanen Existenz befindet sich auf der feineren Ebene der Essenz, die nur Licht ist und nichts anderes. Es durchströmt alles, aber es existiert verborgen auf der feinstofflicheren Ebene. Auch wenn die größeren Ebenen auffälliger sind und die Gegenstände wirklicher erscheinen, existieren sie nur unter dem magischen Zauberstab der Dreiheit. Durch ihren schöpferischen Zauber kann die Dreiheit alles aus der Nicht-Existenz in die Existenz bringen und umgekehrt.

1.4 Vollendung der einen Existenz

(*Sûtras aus Kaivalya Pâda*)

Sûtra 1

जन्मौषधिमन्त्रतपः समाधिजाः सिद्धयः ।

जन्म *Janma* durch Geburt

औषधि *Aushadhi* durch Pflanzen

मन्त्र *Mantra* durch mystische Worte

तपस *Tapas* durch feurige Aspiration

समाधि *Samâdhi* durch Vollendung

जाः *Jâh* sind geboren

सिद्धयः *Siddhayah* übernatürliche Phänomene

Bedeutung:

Übernatürliche Phänomene werden durch Geburt, durch Kräuter, durch mystische Worte, durch feurige Aspiration und durch Vollendung, dem achten Schritt der Yogapraxis, erreicht.

Erklärung:

Einige Menschen manifestieren übernatürliche Phänomene von unterschiedlicher Art. Diese werden auf verschiedenen Wegen erreicht.

1. Durch Geburt: Manche Menschen eignen sich schon bei ihrer Geburt Kräfte an, um Wunder zu vollbringen. Eine Ursache dafür ist die yogische Entwicklung dieser Menschen in früheren Leben. Ein weiterer Grund ist die Notwendigkeit der Situation, die Wunder durch jeden geschehen lässt, der einen Körper hat. Solange der achtfache Yogapfad nicht

- vollendet und die Erleuchtung des reinen Bewusstseins durch die simultane Existenz nicht vorhanden ist, kann man auf niemanden aus diesen beiden Gruppen, die Wunder vollbringen, als Führer oder Retter der Menschheit vertrauen. Freisein von der Eigenschaft, anderen Leid zuzufügen, und wirkliche Hilfe kann man nur von denen erwarten, die Meisterschaft über den achtfachen Pfad erreicht haben.
2. Durch Pflanzen: Die Anwendung mancher Pflanzen verleiht dem Menschen gewisse Kräfte. Unterschiedliche Praktiken schwarzer und weißer Magie der verschiedenen Völker zeigen ein Wissen vom Gebrauch bestimmter Pflanzen. Solch ein Wissen ist im allgemeinen eine Mischung aus Wahrheit, Aberglauben, Täuschung und Irreführung. Rechte Unterscheidung ist nur aufgrund der Tradition und nicht durch Bücher möglich. Für Menschen, die der rein wissenschaftlichen und harmlosen Tradition angehören, ist es sehr schwierig, die geeignete Person auszuwählen, der sie diese Geheimnisse anvertrauen können. Sie sollte ihre niedere Natur und ihre Motive gereinigt haben, ehe ihr die Geheimnisse mitgeteilt werden können.
 3. Durch mystische Worte: Die Macht der Äußerung wird von manchen Menschen mit Hilfe bestimmter Klänge und Klangkombinationen ausgeübt. Sie heißen *Mantras*. Durch eine wiederholte Äußerung dieser *Mantras* üben sie die Kunst aus, Kraft aus den Energiezentren in die gewünschte Richtung zu lenken. Die alten Schriften verschiedener Völker sind aus Kombinationen von *Mantras* zusammengesetzt.
 4. Durch feurige Aspiration: Wird sie mit zielgerichteter Absicht in eine bestimmte Richtung konzentriert, ergeben sich übernatürliche Phänomene.
 5. Durch Vollendung: Die Vollendung des achten Yogaschrittes verleiht die Erleuchtung des Bewusstseins. Wenn es mit

Absicht auf ein gewünschtes Ziel gerichtet wird, geschehen übernatürliche Phänomene. Aber nach einiger Erfahrung lehnen es diese Menschen ab, das Licht ihres reinen Bewusstseins auf solche Weise zu lenken, außer es ist wirklich notwendig.

Sûtra 2

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात् ।

जात्यन्तर परिणामः *Jâtyantara parinâmah* die Transformation des Bewusstseins von einer niederen zu einer höheren Geburt

प्रकृति *Prakriti* Natur

आपूरात् *Âpûrât* durch vollständiges Auffüllen

Bedeutung:

Schließt man die Lücke vollständig, wird die Transformation des Bewusstseins von einer niederen zur höheren Geburt möglich.

Erklärung:

Die Geburt eines jeden Menschen hat ihre eigene Bewusstseins-ebene, die auf einer der Schichten der Existenz lokalisiert ist. Einige Menschen existieren im Körperbewusstsein und sind fähig zu essen, zu leben und zu sterben. Manche existieren in den Sinnen und leben ein Leben des Verlangens. Manche existieren mit einem Bewusstsein, das in den Emotionen erwacht ist. Sie sind eine Bedrohung für die Gesellschaft und verüben manchmal schreckliche Verbrechen, da ihr ganzes Leben völlig unter dem Bann der Rache oder Sexualität steht. Andere erwachen im Denkvermögen und liebäugeln mit vielem, sind jedoch ohne Beständigkeit. Jene, die beginnen, auf Ebenen zu erwachen, die über dem Denken liegen, fangen an, an andere zu denken und versuchen, die Lektionen der Anpassung zu lernen. Dies betreiben sie in einer Weise, die auf Eigennutz ausgerichtet ist, und sie kommerzialisieren so die Tugenden, die sie ausüben. Men-

schen mit einem höheren Erwachen nehmen die höhere Natur des Mitgeföhls ohne ein Motiv auf.

Das ist der Moment, in dem das menschliche Bewusstsein wirklich erwacht. Er wird die erste Einweihung genannt. An diesem Punkt werden Wünsche durch Bedürfnisse ersetzt, eigene und die der anderen. Die unnötige Geschwindigkeit des Denkens beruhigt sich. Die Wahrheit beginnt mit der Erfahrung des reinen Bewusstseins und der wahren Liebe in ihnen zu erwachen. Dies ist der Moment der zweiten und dritten Einweihung. Darüber hinaus gibt es die vierte und die fünfte Einweihung, die uns erlauben, mit den *Deva*- und *Pitru*-Reichen unseres Sonnensystems zusammenzuarbeiten.

Im allgemeinen lebt ein Mensch während einer Lebensspanne auf der Ebene des Erwachens, in die er hineingeboren wurde. Manchmal verbringt er mehr als ein Leben in der gleichen Bewusstseinschicht. Der Weg der Evolution des Bewusstseins hilft ihm ein Stück weiter, hört aber an einem bestimmten Punkt auf, wenn der Mensch die Kraft der Unterscheidung entwickelt. Von da an überlässt es ihm die Natur, sich selbst zu entwickeln. Der Prozess der beschleunigten Selbstentwicklung ist wunderbar in dem Weg der achtfältigen Yogapraxis angelegt. Durch dieses Verfahren wird das Bewusstsein aus einem der niederen Körper zur Dreiheit der simultanen Existenz umgewandelt. Folgt der Mensch dem Weg in rechter Weise, wird er zur Erleuchtung des reinen Bewusstseins emporgehoben. Diesen Wandel zu beeinflussen wird schöpferische Evolution genannt. Darauf weist der zweite Aphorismus hin.

Die Materie unseres Körpers, die Kraft unseres Vitalkörpers, die Energien der verschiedenen Zentren der feinstofflicheren Körper auf der ätherischen Ebene, dazu die Sinne, das Denkvermögen, die Materie und alle dazugehörenden Eigenschaften werden von den *Deva*-Intelligenzen bewacht und beeinflusst,

die fortwährend auf der mikrokosmischen, der planetarischen und der solaren Ebene arbeiten.

Das Erwachen des individuellen Bewusstseins bis zur Ebene der Energiezentren und der Gedankenformen greift weder in die Arbeit der *Deva*-Intelligenzen ein, noch kommt sie mit ihnen in Berührung. Beginnt jemand die Tugenden der Yogapraxis auszuüben, ohne dadurch etwas zu erstreben, berührt sein Erwachen erstmals das reine Bewusstsein, das die erste Begegnung mit den *Deva*-Intelligenzen herstellt. Das Bewusstsein des Herrn durchdringt das individuelle und das *Deva*-Bewusstsein. Daher ist es der Ort, an dem sich Menschen und Götter begegnen. Aus diesem Grund kann die beständige Yogapraxis des achtfachen Pfades das Erwachen des menschlichen Bewusstseins zur Natur des *Deva*-Bewusstseins erheben. Eine grundlegende Veränderung der Natur, in der man geboren wurde, und ihre völlige Transformation wird durch Ausübung des Yoga während vieler Leben, wenn nicht in einem, möglich.

Sûtra 3 निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु
ततः क्षेत्रिकवत् ।

निमित्तं *Nimittam* eine stimulierende Ursache

प्रकृतीनां *Prakritînâm* für verschiedene Naturen

अप्रयोजकं *Aprayojakam* nicht nützlich

तु *Tu* aber

ततः *Tatah* davon

क्षेत्रिकवत् *Kshetrikavat* wie der Bauer

वरण भेदः *Varana bhedah* die Schale aufbrechen

Bedeutung:

Tatsächlich sind die stimulierenden Ursachen für die Transformation vom niederen zum höheren Bewusstsein nicht wirklich von Nutzen, aber sie beschleunigen das Aufbrechen der Schicht genauso wie der Acker für das Keimen durch die Anstrengung des Bauern vorbereitet wird.

Erklärung:

Das Bewusstsein ist bei der Geburt in einer bestimmten Schicht lokalisiert. Der Gebrauch von Pflanzen, mystischen Formeln, feuriger Aspiration und das Erreichen der Dreiheit dienen als stimulierende Ursachen. Von sich aus bewirken sie nicht die wirkliche Transformation des Bewusstseins von den niederen zu den höheren Ebenen. Es ist das Aufwärtsstreben der Natur,

das wir Evolution nennen. Sie hilft uns auf den unteren Ebenen. Die Wirkung der Zeit und die Macht der Ereignisse verursachen die Weiterentwicklung im Menschen. Auch die stimulierenden Ursachen haben ihre eigene Wirkung, indem sie Hindernisse beseitigen und den Kandidaten für die Einweihungen vorbereiten. Es ist der Dienst des Bauern an der Erde, die Hindernisse zu entfernen und den Boden vorzubereiten, damit dieser den Samen richtig aufnehmen und den Samenmantel für die Keimung lösen kann. Das kann man nicht die Ursache der Keimung nennen, aber es hat seinen eigenen Platz in der Vorbereitung für die Keimung.

Sûtra 4

निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ।

अस्मितामात्रात् *Asmitâmâtrât* durch den Funken des ICH BIN-
Bewusstseins

निर्माण चित्तानि *Nirmâna chittâni* das Denkvermögen und
die Sinne werden gebildet

Bedeutung:

Das ICH BIN-Bewusstsein ist die Ursache für die Entstehung des Denkvermögens und der Sinne.

Erklärung:

Hier wird gesagt, dass das ICH BIN in uns das Denkvermögen und die Sinne erschafft. Das bedeutet, dass der Mensch nur konstruktiv und nicht schöpferisch ist, wenn Denken und Sinne erwacht sind. Ein Konstruktionsprozess besteht aus einer langen Kette von Ursachen und Wirkungen. Deshalb ist der Mensch durch sein eigenes *Karma* gebunden, solange er nur in den Sinnen und im Denkvermögen erwacht ist. Wird das Erwachen in das ICH BIN-Bewusstsein verlagert, das reines Licht ist, beginnt er als schöpferisches Wesen, als Schöpfer zu leben. Dann kann er die Kettenreaktionen auflösen und Gedankenformen erschaffen, die frei von *Karma* und Motiven sind. Gedankenformen werden nach Grundsätzen vorgezeichnet, Energien beginnen zu fließen und nehmen konstruktive Formen an. Solche Formen existieren über lange Zeit und bewirken konstruktive Gedanken im Denken der Menschheit über Generationen hinweg. Sie schlagen sich in Traditionen nieder, die die Menschen niederer Natur vor der Rohheit der Kriminalität und Zerstörung beschützen.

Sûtra 5

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम् ।

अनेकेषां *Anekeshâm* für viele

प्रवृत्ति भेदे *Pravritti bhede* unter den vielen angewandten
Verhaltensweisen

एकं *Ekam* ein

चित्तं *Chittam* Denkvermögen

प्रयोजकं *Prayojakam* kann geführt werden

Bedeutung:

Die vielen Denkvermögen der vielen Menschen, die so viele Verhaltensweisen zeigen, sollten als nur ein Denkvermögen geführt werden.

Erklärung:

Das Denkvermögen jedes einzelnen ist nur eine Denkeinheit und hat sein eigenes Verhalten. Das Verhalten hängt von der Anwendung des Denkvermögens während einer bestimmten Tätigkeit ab. Hier spricht der Verfasser von der Kunst, eine Gruppe von Denkvermögen zu bilden.

Menschen zu einem Gruppendenken zu führen ist nicht dadurch möglich, dass man sie über die Existenz eines Gruppendenkvermögens nachdenken lässt und sie veranlasst, diese zu verstehen und daran zu glauben. Dies liegt an den unterschiedlichen Reaktionen der verschiedenen Denkvermögen auf dieselbe Idee. Jeder hat seine eigene Art, auf denselben Gedanken zu reagieren. Daher entwickelt er seine eigenen Eindrücke von

dieser Idee. Somit genügt es nicht, Menschen dieselbe Sache denken oder glauben zu lassen.

Die Kunst, mehrere Denkvermögen zu einem Gruppendenken zu führen, gelingt eher durch gemeinsames Arbeiten als durch gemeinsames Denken. Daher ist es notwendig, dass man sich auf der physischen Ebene darin übt, in Gemeinschaft zu leben. Körperliche Arbeit, die sich in der Gemeinschaft ergänzt, sollte von einem wirklichen spirituellen Meister geschaffen werden. Aus diesem Grund rief der *Manu* die Einheit der Familie zur geistigen Ausbildung der Zuneigung und Erleuchtung ins Leben, da in ihr Gedanken reguliert und Gewohnheiten berichtigt werden. Dies führt über die sich gegenseitig ergänzende körperliche Arbeit zur Reinigung der Emotionen. Aus diesem Grund entwickelten Lord *Krishna* und Jesus die ländliche Routine der Hirtenarbeit mit dem Vieh und der Erntearbeit, die von der Arbeit des Menschen ergänzt werden sollte.

Durch geregelte körperliche Arbeit werden schöpferische Gedankenformen geschaffen. Die Energie, die durch diese Formen fließt, erzeugt ein Wohlergehen der Menschen durch ihr Gruppendenken und nimmt den Geist des Mitwirkens in sich auf, der die zueinander im Widerspruch stehenden Gedanken des Wettstreits ersetzt. Deshalb hebt Patanjali die Wichtigkeit des yogischen Lebens als Ziel der Yogapraxis hervor.

Sûtra 6

तत्र ध्यानजमनाशयम् ।

तत्र *Tatra* in diesem Zusammenhang

ध्यानजं *Dhyânajam* das Ergebnis der Meditation

अनाशयं *Anâśayam* ist frei von Motiven

Bedeutung:

Im Zusammenhang mit dem Gruppendenken ist das Denken als Ergebnis der Meditation, des siebten Yogaschrittes, das einzige Denken, das frei von Motiven sein kann.

Erklärung:

Das ungeübte Denkvermögen gehört zur niederen Natur des Menschen. Es identifiziert sich ständig mit den Sinnesobjekten und kann daher nicht als Denkvermögen existieren. An der Stelle des Denkvermögens haben die Menschen viele Gegenstände in gedanklicher Form. Die Gedanken haben die Form der Gegenstände und ihrer wechselseitigen Beziehung angenommen. Übt man sich im achtfachen Yogapfad, wird das Denkvermögen von Gegenständen und Eindrücken gesäubert, und die Gedanken werden von der mentalen Beziehung gereinigt. Statt mit Eindrücken beschäftigt und in sie verstrickt zu sein, beginnt das Denken als reines Licht der Meditation auf die Dinge zu scheinen. Die Dinge bestimmen nicht länger das Denken, sondern sie werden durch das Denkvermögen erleuchtet.

In diesem Zustand gibt es keine Motive im Denken, weil es nichts gibt, was es begrenzt. Handlungen geschehen dann ohne Motive. Sie fangen nicht beim Denkenden selbst an und hören nicht mit den Ergebnissen auf. Sie fangen mit den allge-

meinen Bedürfnissen an und gehen unentwegt weiter. So transformiert Yogapraxis durch Meditation das Denken. Deshalb macht sie Gruppendenken möglich.

Sûtra 7

कर्माशुक्लकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ।

योगिनः *Yoginah* für die Menschen, die in Synthese leben

कर्म *Karma* die Kette der Handlungen

अशुक्लाकृष्णं *Aśuklâkrishnam* es ist weder schwarz noch weiß
(frei von den Gegensatzpaaren wie gut und böse)

इतरेषां *Îtareshâm* für andere

त्रिविधं *Trividham* sie ist von drei Arten (die Gegensatzpaare
und ihre Mischung)

Bedeutung:

Für Yogis ist eine Handlung weder dunkel noch hell, sondern frei von den Gegensatzpaaren. Für andere gibt es drei Arten der Handlung: dunkel, leuchtend und gemischt.

Erklärung:

Für einen Yogi ist eine Handlung frei von Gegensatzpaaren. Diese gibt es nur solange die Pulsierung das Denkvermögen beeinflusst. Motive erwecken die Gegensatzpaare zum Leben. Das Ergebnis sind Handlungen, die Glück und Kummer oder eine Mischung daraus verursachen. Diese Ergebnisse bestimmen das Denken in diesen drei Arten und regen wiederum zu weiteren Handlungen nach demselben Muster an.

Ist das Denkvermögen durch Meditation gereinigt, wird es frei vom Einfluss der drei Grundmuster. Die Arbeit richtet sich nach den Erfordernissen der Situation und nicht nach den Überzeugungen oder Eindrücken der Menschen.

Annehmlichkeiten oder Unannehmlichkeiten haben keinen Einfluss auf die Handlung.

Sûtra 8

ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वासनानाम् ।

ततः *Tatah* aufgrund dieser

तत् विपाक *Tat vipâka* ihre Ergebnisse

अनुगुणानां एव *Anugunânâm eva* nur entsprechend

वासनानां *Vâsanânâm* der Gedankenverbindungen

अभिव्यक्तिः *Abhivyaktih* Manifestation

Bedeutung:

Gedankenverbindungen manifestieren sich selbst als individuelle Eigenschaften nur aufgrund der drei Arten der Handlung.

Erklärung:

Die drei Arten der Handlung hinterlassen ihre Wirkung im Denken der Menschen. Diese Einflüsse verdichten sich zu Verbindungen, die durch die Ergebnisse ihrer Handlungen gebunden sind. Sie manifestieren sich nur entsprechend der Eigenschaften. Die Verbindung von schlechten Taten ist die grundlegende Vorbedingung des Verhaltens. Diese lässt sich nicht einfach dadurch beeinflussen, dass man vom Guten weiß. Die Menschen verhalten sich weiter nach ihren Neigungen und Abneigungen, die nur verfestigte Eindrücke der Ergebnisse ihrer früheren Taten sind. Diese setzen sich tief in der gewohnheitsbildenden Natur fest und fördern weitere Handlungen, die in ihrem Sinne sind. Das ist die Kettenreaktion des *Karma*, die zum Gebundensein führt.

Die gesamte Tätigkeit ist in der niederen Natur des Menschen angelegt, die automatisch funktioniert und nicht schöp-

ferisch ist. Wird das Bewusstsein in die höhere Natur verlagert, verschwindet die niedere Natur. Diese Verlagerung ist nur einem Denkvermögen möglich, das reinigend und still ist. Sie geschieht durch Meditation, den siebten Yogaschritt.

Sûtra 25

विशेषदर्शिन आत्मभावभावनानिवृत्तिः ।

विशेष दर्शिनः *Viśeṣha darśinah* für jene, die das Höhere
sehen können

आत्मभाव भावना *Ātmabhâva bhâvanâ* die Erfahrung des
ICH BIN visualisieren

निवृत्तिः *Nivṛtitiḥ* (was) das Fehlen von Verwicklung (bewirkt)

Bedeutung:

Wer das Höhere sehen kann, visualisiert die Erfahrung des ICH BIN. Dies bewirkt, dass es keine Verwicklungen gibt.

Erklärung:

Die individuelle Existenzeinheit ist ein Zusammenwirken von dem, 'was ICH BIN' und dem, 'was ich habe'. Wer diese beiden durcheinanderbringt, gerät in Verstrickungen. Eindrücke der Sinnesobjekte lassen das Denken auf die Umgebung reagieren. Ist das Bewusstsein in einem Denkvermögen erwacht, das mit Sinnesobjekten, Eindrücken und Reaktionen angefüllt ist, definiert sie der Mensch fälschlich als sein ICH BIN. Das ist der Zustand der Verstrickung. Wer unmittelbar aus der Erleuchtung des reinen Bewusstseins sieht und sich damit identifiziert, erkennt sich selbst als verschieden von der eigenen niederen Natur. Er lebt in Selbsterkenntnis und entfernt sich von jeder Verstrickung.

Sûtra 26

तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ।

तदा *Tadâ* dann

चित्तं *Chittam* das Denkvermögen

विवेकनिम्नं *Vivekanimnam* verlagert sich zur Unterscheidung

कैवल्य *Kaivalya* die eine wahre Existenz

प्राग्भारं *Prâgghâram* mit dem ganzen Gewicht

Bedeutung:

Dann verlagert sich das Denken mit seinem ganzen Gewicht zum Licht der einen Existenz.

Erklärung:

Durch die oben besprochene Übung findet das Denkvermögen einen neuen Pol, zu dem es sich neigt. Die Aktivität des Unterscheidungsvermögens erleuchtet die Handlungen. Die Kraft der Werte, die durch das Unterscheidungsvermögen neu geschaffen werden, befreit das Denkvermögen aus dem Strudel der Sinne, Eindrücke und Reaktionen. Allmählich wird es zu dem neuen Zentrum des Unterscheidungsvermögens hingezogen. Mit seinem ganzen Gewicht gleitet das Denken auf das stärker werdende Licht des 'was ICH BIN' zu, bis es mit ihm eins wird und in ihm lebt.

Sûtra 29 प्रसंख्यानेऽप्वकुसीदस्य सर्वथा

विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः ।

प्रसंख्याने अपि *Prasamkhyâne api* auch zur Erleuchtung

अकुसीदस्य *Akusîdasya* für den, der nicht auf seinen Nutzen
schaut

सर्वथा *Sarvathâ* selbstverständlich

विवेक ख्यातेः *Viveka khyâteh* die Wirkung des Unterscheidungs-
vermögens

धर्ममेघः *Dharmameghah* das Überschatten des Gesetzes

समाधिः *Samâdhih* ist erreicht

Bedeutung:

Auch für den, der nicht den Gewinn der Erleuchtung erstrebt, gibt es selbstverständlich die Wirkung des Unterscheidungsvermögens und die Möglichkeit, durch das Gesetz beeinflusst zu werden.

Erklärung:

Eine Erfahrung höherer Natur regt das Denken immer dazu an, sich darüber zu freuen und Vorteile daraus zu ziehen. Auf eine solche Anregung zu reagieren ist in spiritueller Hinsicht zuweilen ein Hindernis. Man sollte gegenüber einem Übermaß an Enthusiasmus und der Tendenz, Vorteile zu erlangen, passiv werden. Die Köstlichkeit der Erfahrung nimmt auf unserer Reise zum Licht zu. Wenn wir uns diese Köstlichkeit wünschen, wer-

den sofort Eindrücke erweckt. Deshalb ist eine passive Haltung gegenüber der Erfahrung das einzige Geheimnis, das uns dauerhaft im Bereich des Unterscheidungsvermögens hält. Kann ein solcher Zustand aufrechterhalten werden, erlebt das Bewusstsein nicht nur das Licht, sondern wird auch von demselben Licht in Besitz genommen und überdeckt. Das Umarmen des Herrn durch den Menschen sollte seinen Höhepunkt darin finden, dass der Herr den Menschen umarmt.

Sûtra 30

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ।

ततः *Tatah* dadurch

क्लेश *Kleša* Leiden

कर्म *Karma* Kettenreaktionen

निवृत्तिः *Nivrittih* werden beendet

Bedeutung:

Hat man den Zustand erreicht, dass man vom Gesetz überschattet wird, dann sind Leiden und Kettenreaktionen beendet.

Erklärung:

Unwissenheit, Egoismus, Festhalten, Hass und Unmäßigkeit sind Leiden der niederen Natur. Wenn die niedere Natur vollständig absorbiert ist, kann man nicht mehr von diesen Krankheiten bedrängt werden. Da die Reaktionen des Denkvermögens vollkommen beseitigt sind, gibt es kein *Karma* mehr.

Sûtra 31 तदा सर्वावरणमलापेतस्य
ज्ञानस्याऽऽनन्त्याज्ज्ञेयमल्पम् ।

तदा *Tadâ* dann

सर्वावरण *Sarvâvarana* alle Schichten

मलापेतस्य *Malâpetasya* frei von Unreinheit

ज्ञानस्य *Jñânasya* zur reinen Weisheit

आनन्त्यात् *Ânntyât* aufgrund der Existenz, die jenseits aller
Maße ist

ज्ञेयं *Jñeyam* was man wissen kann

अल्पं *Alpam* sehr wenig

Bedeutung:

Dann sind alle Schichten frei von jeder Unreinheit. Für einen solchen Menschen hat das, was es zu wissen gibt, wegen der Unermesslichkeit der Weisheit sehr geringe Bedeutung.

Erklärung:

Wird jemand vom Licht des Gesetzes in Besitz genommen, sind alle Schichten seiner Natur von dessen Gegenwart erfüllt. Dann gibt es in keiner Schicht noch irgend etwas Unreines. Seine Weisheit ist unermesslich, weil der Messende und das Objekt in dem einen Licht des Bewusstseins verschmolzen sind. Für ihn gibt es nichts mehr, was er wissen muss, da es für ihn, abgesehen vom Wissenden, keinen Gegenstand mehr gibt,

dessen er sich bewusst sein muss. Wissen ist für ihn nur eine Ausdehnung seines eigenen Lichts.

Sûtra 32

ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिगुणानाम् ।

ततः *Tatah* dadurch

कृतार्थानां *Kritârthânam* nachdem ihr Zweck erfüllt wurde

गुणानां *Gunânâm* für die Eigenschaften

परिणाम क्रम *Parinâma krama* in der Reihenfolge ihrer
Entwicklung

समाप्तिः *Samâptih* ist der Höhepunkt

Bedeutung:

Dann haben die Eigenschaften ihren Zweck erfüllt und gehen daher in der Reihenfolge ihrer Entwicklung zurück.

Erklärung:

Die Natur hat dem Menschen die drei folgenden Eigenschaften verliehen:

1. *Rajas* oder Dynamik
2. *Tamas* oder Trägheit
3. *Sattva* oder Ausgeglichenheit

Sie haben den Zweck, das ganze Gebäude der Schöpfung mit allen seinen Schichten zu erschaffen. Die Bildung der Atome für die physische Materie des Körpers, die Vitalkraft, die Energiezentren, die Sinnesorgane und das Denkvermögen entstehen durch das Zusammenspiel dieser drei Eigenschaften. Selbst das Phänomen der Pulsierung beruht darauf. Das ganze Bemühen dieser Qualitäten gilt dem Bereitstellen verschiedener Körper

für jedes Lebewesen, dessen Wesenskern das Bewusstsein des Herrn ist. Wenn das individuelle Bewusstsein vom Bewusstsein des Herrn in Besitz genommen wird, ist die Reise dieser Bewusstseinsseinheit beendet. Ist der Zweck der drei Eigenschaften erreicht, gehen sie in der Reihenfolge ihres Auftretens zurück.

Sûtra 33

क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्रहः क्रमः ।

क्षणप्रतियोगी *Kshanapratiyogî* die Folge der verschiedenen
Veränderungen

परिणाम *Parinâma* Entwicklung

अपरान्त *Aparânta* beendet

निर्ग्रह *Nirgrâhyah* wird verstanden

क्रमः *Kramah* Aufeinanderfolge

Bedeutung:

Die Aufeinanderfolge, die vom Gefühl für Veränderung empfunden wird, ist nun beendet, und es wird erkannt, dass ihre Entwicklungsstufen beendet sind.

Erklärung:

Hier wird auf die Existenz, die die Zeit transzendiert, hingewiesen. Zeit ist die Auswirkung der Aufeinanderfolge von Veränderungen. Die Gesamtheit dieser Folgen ist der spiralförmige Pfad der Entwicklung. Nun ist er zu Ende. Deshalb ist das Bewusstsein, das von dem Gesetz in Besitz genommen wurde, ewig und besteht in Ewigkeit.

Sûtra 34 पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं
स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति ।

: पुरुषार्थ शून्यानां *Purushârtha śûnyânâm* frei von Zielen der
Person

गुणानां *Gunânâm* der Eigenschaften

प्रतिप्रसवः *Pratiprasavah* Involution

कैवल्यं *Kaivalyam* das Licht der einen Existenz

स्वरूप *Svarûpa* seine eigene Form

प्रतिष्ठा *Pratishthâ* Stabilität

वा *Vâ* oder

चिति शक्तिः *Citi śaktih* die Macht des Bewusstseins

इति *Iti* so endet

Bedeutung:

Da es keine persönlichen Ziele gibt, geschieht die Involution der Eigenschaften. Dann wird die ursprüngliche Form errichtet, die Macht des Lichts.

Erklärung:

Involution ist das Verschwinden der drei Eigenschaften in die entgegengesetzte Richtung der Evolution. Sie haben den Zweck der persönlichen Ziele erfüllt, die von dreifacher Art sind:

1. die eigenen Pflichten zu erfüllen, um sich dem Gesetz anzupassen
2. den Nutzen des obigen Verfahrens zu erleben und seine tiefere Bedeutung herauszufinden
3. Erfüllung zu suchen, indem man lernt, seine Pflichten gegenüber den Bedürfnissen seiner Körper zu erfüllen

Diese werden in den Schriften *Dharma*, *Artha* und *Kâma* genannt. Bemüht man sich beständig, dem Weg dieser Ziele zu folgen, erwacht das Bedürfnis, sich seiner ursprünglichen Göttlichkeit zu nähern. Das erste Erwachen wird *Jigyasa* oder der erste Ansporn genannt, der zu weiteren Stufen des Erwachens führt. Wenn die drei Ziele ihre Bedeutung verlieren und wegfallen, tritt man in das Licht seiner eigenen Göttlichkeit ein. Von da an dienen die drei Eigenschaften keinem Zweck mehr. Deshalb machen sie den Prozess der Involution durch, um mit der höheren Natur zu verschmelzen. Zurück bleibt man als man selbst, das Ursprüngliche. Die Erfahrung in diesem Zustand ist die Macht des eigenen Lichts. Das Selbst wird in den Schriften *Shiva* und die Macht des Lichts *Shakti* genannt.

So endet die Unterweisung des Yoga.

Teil 2 Die Yoga-Aphorismen des Patanjali

Weiterführendes Studium der *Sûtras* mit Wiedergabe des Aphorismus in *Devanâgarî*-Schrift, seine lateinische Transliteration Wort für Wort Sanskrit in Deutsch, dann Bedeutung und Erklärung.

2.1 Die fünf grundlegenden Verhaltensweisen

(*Sûtras aus Samâdhi Pâda*)

Patanjalis Yoga-Unterweisungen umfassen drei Aspekte:

1. Ausübung des Yoga
2. Synthetische Analyse der Psychologie des Yoga
3. Erläuterung der verschiedenen Aspekte

Der erste Teil des Buches enthält Anweisungen zur praktischen Ausübung des Yoga. Dieser zweite Teil beinhaltet Ausführungen zur Psychologie des Yoga.

Die Methode, mit der das Verhalten des Denkvermögens und der Sinne ausgeschaltet werden kann, wurde bereits erklärt. Das nun folgende Kapitel befasst sich eingehend mit den *Vrittis*, den Einzelheiten des Verhaltens, und ihrer Klassifizierung.

Sûtra 5

वृत्तयः पञ्चतथ्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ।

वृत्तयः *Vrittayah* die Verhaltensweisen

पञ्चतथ्यः *Pañcatathyah* (sind von) fünffacher Art

क्लिष्टा *Klishtâh* kompliziert

अक्लिष्टा *Aklishtâh* nicht kompliziert

Bedeutung:

Es gibt zwei Arten von Verhaltensweisen: komplizierte und unkomplizierte.

Erklärung:

Das Denkvermögen erfährt eine Umwandlung in verschiedene Verhaltensweisen. Dies liegt in seiner Natur, mit der es auf die Umgebung reagiert. Objektivität ist die erste Reaktion des Denkvermögens. Sie ist seine reflektierte Aktivität. Subjektivität ist seine ursprüngliche Aktivität. Subjektivität wird als die Bedeutung von ICH BIN erlebt.

Das ursprüngliche Licht kommt durch das Denkvermögen und anschließend durch die Sinne in die Existenz. Dann reflektiert es sich selbst in die Umgebung. Die Reflexion ist die Objektivität. In diesem reflektierten Licht erfährt das Denkvermögen die Objektivität. Es akzeptiert die Existenz von etwas, das verschieden ist von ICH BIN, und beginnt, auf die Umgebung zu reagieren. Es reagiert auf Menschen und Dinge im Sinne von projizierten Werten, die sich durch bestimmte Strukturen bilden. Diese nennen wir Verwandte, Freunde, Feinde, Besitztümer und messen ihnen einen Wert bei.

Werden diese Strukturen richtig wahrgenommen, sind sie nicht kompliziert. Manchmal bilden die Verhaltensaspekte Gegenströmungen untereinander und komplizieren sich dadurch. Sehen wir beispielsweise einen Menschen als eine andere Einheit des ICH BIN und nennen diese Ehepartner, werden wir uns richtig verhalten. Dann ist das Verhalten nicht kompliziert. Sehen wir aber den Ehepartner als eine andere Person, werden wir unterschiedliche Meinungen feststellen. Wir werden versuchen, den Partner zu besitzen, und dann enttäuscht, verärgert oder entmutigt reagieren. Dieses Beispiel zeigt, wie unser Verhalten kompliziert wird.

Sûtra 6

प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः ।

प्रमाण *Pramâna* richtiges Maß

विपर्यय *Viparyaya* falsches Maß

विकल्प *Vikalpa* leeres Maß

निद्रा *Nidrâ* Schlaf

स्मृतयः *Smritayah* Erinnerung

Bedeutung:

Die fünf Verhaltensweisen sind: richtiges Maß, falsches Maß, leeres Maß, Schlaf und Erinnerung.

Erklärung:

Dies sind die fünf grundlegenden Verhaltensweisen, die das Verhalten bestimmen. Natürlich gibt es tausende verschiedene Alternativen, die als Verhaltensweisen erscheinen, doch diese fünf liegen allen anderen zugrunde. Das Verhalten aller Lebewesen lässt sich auf diese fünf Ur-Einheiten zurückführen:

1. *Pramâna* bedeutet das richtige Maß oder das Symbol der Wahrnehmung. Wenn wir ein Buch lesen, erwartet der Autor, dass wir ihn selbst lesen. Das ist nur durch ein Medium möglich, das aus einem System von Symbolen besteht. Es sind die Sätze, durch die der Autor spricht. Die Sätze bestehen aus Worten und Satzteilen. Worte setzen sich aus Klängen zusammen, die durch Buchstaben symbolisiert werden, die wiederum durch die Schrift des Alphabets dargestellt werden. Sie bilden das Maß, mit dem

die Botschaft des Autors gemessen wird. Wenden Autor und Leser das gleiche Maß an, dann ist dies *Pramâna* oder das richtige Maß. Wenn es beachtet wird, empfängt man die Bedeutung erwartungsgemäß. Das heißt, das Verhalten von Autor und Leser ist nicht kompliziert.

Es wird von uns erwartet, dass wir die Maße jeder *Shâstra* oder Wissenschaft in gleicher Weise anwenden. Ebenso erwartet man von uns, dass wir das Verhalten und die Werte der Menschen und Dinge in unserer Umgebung richtig lesen und erfassen. Nehmen wir die Menschen und Dinge und benutzen sie als richtiges Maß, um ihre Verhaltensweise zu verstehen, dann können wir unser Verhalten richtig ausrichten. Wenn wir das tun, ist unser Verhalten nicht kompliziert, und wir leben in einem Zustand von Losgelöstsein und Anteilnahme, ohne selbst beteiligt zu sein, ein Leben, das frei ist von Selbstbegrenzung.

2. *Viparyaya* ist das falsche Maß. Wenden wir die falschen Maße an, führen wir ein Leben voller Fehler und Irrtümer. Wenn der Autor seine Gedanken in falsche Worte fasst oder der Leser die richtigen Worte falsch versteht, handelt es sich um ein falsches Maß. Genauso wird unser Verhalten kompliziert, wenn wir unsere Verwandten, Freunde, Feinde und unseren Besitz falsch verstehen. Wenn wir denken, dass wir mit unserem Gehalt Gutes erreichen können, haben wir das richtige Maß und auch, wenn wir unser Gehalt als Entgelt für unseren Beitrag an die Gesellschaft sehen. Versuchen wir jedoch, auf jede erdenkliche Weise Geld zu verdienen, steht für uns das Geld im Vordergrund und bedeutet nicht das, was es eigentlich repräsentiert. Dann sind wir Gefangene.

Glauben wir, dass uns der Besitz von Geld reich macht, so ist das ein falsches Maß, denn wir sind nicht fähig, uns richtig daran zu erfreuen. Lehnen wir wegen *Vairagya* Geld

ab, ist es ein falsches Maß, und wir müssen betteln, von anderen borgen oder stehlen. Wenn wir die Ehefrau als Lebenspartnerin als eine andere Form des ICH BIN in uns verstehen, wenden wir ein richtiges Maß an. Wenn wir sie als Dienerin oder als Objekt der sexuellen Begierde sehen, benutzen wir ein falsches Maß. Dann wird unser Verhalten kompliziert.

3. *Vikalpa* bedeutet, das Maß als leeres Maß zu benutzen, ohne dass es einen Inhalt zu messen gibt. Wenn wir Geldbündel anbeten, ist dies ein leeres Maß, weil wir dafür nichts gekauft haben, was wir brauchen. Sind wir seit zehn Jahren von unserer Ehefrau geschieden und sagen „das ist meine Frau“, so ist das nur ein Wort, das als leeres Maß benutzt wird. Wenn wir lauthals nach Frieden schreien und unser Denken sich wegen des Friedens aufregt, dann ist das ein leeres Symbol, da wir in unserem Inneren nicht friedlich sind. Wenn die Menschen Tag und Nacht kämpfen, um glücklich zu werden, ist ihre Vorstellung vom Glück ein leeres Maß, weil sie kämpfen. Wenn ein junger Mann im Bett Pornographie liest und sich eine Frau vorstellt, die nackt neben ihm liegt, dann ist das ein leeres Maß, und sein Denken wird als Folge der Komplikationen krank.

Natürlich kann man sich *Vikalpa* auch für die eigene Weiterentwicklung zunutze machen. Wir sollten Meditation, die Gegenwart Gottes und eine geregelte Lebensweise als *Vikalpa* beginnen, doch sollten sie bald mit Inhalt gefüllt werden, damit sie zu *Pramâna* werden.

4. *Nidrâ* ist Schlaf. Er ist ebenfalls eine grundlegende Verhaltensweise, obwohl ihm jegliches Verhalten fehlt. Da der Schlaf vorübergehend ist, ist er nicht absolut und wird daher zu den grundlegenden Verhaltensweisen gerechnet. Der menschliche Körper benötigt Schlaf zum Regenerieren,

Erfrischen, Heilen und Erholen. Der Schlaf ist ein wichtiger Verhaltensaspekt. Er sollte im Licht von *Pramâna* verstanden werden, dem richtigen Gebrauch eines Werkzeuges.

5. *Smriti* ist Erinnerung. Sie weist auf die Fähigkeit hin, eine Gegenwart auf der Grundlage eines früheren Verhaltens oder Gedankens zu schaffen. Die objektive Wahrnehmung hinterlässt ihren Samen in den halb-subjektiven Schichten. Der Same kann zum Keimen gebracht und in der subjektiven Welt zu einem Baum entwickelt werden. Auf diese Weise befähigt uns die Erinnerung, auf der Grundlage der vorhergehenden Schöpfung schöpferisch zu sein. Wenn wir dies in Übereinstimmung mit *Pramâna*, dem richtigen Maß, anwenden, weckt es die Erinnerung an das ICH BIN in uns.

Wir können unsere ursprüngliche natürliche Existenz erfahren, die sich von unserer Verhaltensexistenz unterscheidet. Dadurch können wir die Macht unserer gewohnheitsbildenden Natur erkennen und sie für unsere Befreiung nutzen, indem wir dem Yoga folgen.

Vier der fünf Verhaltensweisen finden in der Yogapraxis ihre rechte Anwendung, mit Ausnahme von *Viparyaya*, die darin nicht vorkommt. Doch selbst *Viparyaya* hat ihren Platz in der Natur, da sie uns lehrt, was Glück ist, indem sie die Fesseln von Unglück und Leid schafft. Wenn wir *Viparyaya* folgen, wird das Leben schwierig und schmerzhaft. So lernen wir durch schmerzliche Erfahrung, was richtig ist.

Sûtra 7

प्रत्यक्ष अनुमान आगमाः प्रमाणानि ।

प्रत्यक्ष *Pratyaksha* direkte Offenbarung

अनुमान *Anumâna* Schlussfolgerung

आगमाः *Âgamâh* die Äußerung

प्रमाणानि *Pramânâni* richtiges Maß

Bedeutung:

Direkte Offenbarung, Schlussfolgerung und Äußerung sind richtige Maße.

Erklärung:

Im vorherigen Aphorismus wurde gesagt, dass *Pramâna* die bedeutendste der fünf grundlegenden Verhaltensweisen ist. Hier wird nun das richtige Maß ausführlicher erklärt. Es existiert in drei verschiedenen Manifestationen. Es sind die direkte Beobachtung, die Schlussfolgerung und die Schrift. Diese drei Begriffe, die von den alten Sehern verwendet wurden, haben eine tiefe Bedeutung und erfordern unsere ganze Aufmerksamkeit:

1. *Pratyaksha* heißt 'vor den Augen'. Es bedeutet, dass jemandem durch die Wahrnehmungsfähigkeit seiner Sinne eine Gegenwart offenbart wird. Dann wirkt die Wahrnehmung als Maß, das wir richtig anwenden sollen. Sie ist als *Pramâna* wirksam und gibt uns von der Gegenwart Kenntnis. Unser Sehvermögen lässt uns den Tag und die Nacht sowie die Gegenwart anderer Menschen erkennen. Wenn wir eine Stimme hören, wissen wir, dass da jemand

ist. Durch Riechen können wir Blumen wahrnehmen, und durch den Geschmackssinn erkennen wir, dass etwas Essbares vorhanden ist. Wenn wir etwas berühren oder die Temperatur fühlen, nehmen wir die Gegenwart eines Menschen, etwas Warmes und so weiter wahr. Auf diese Weise vermittelt uns die direkte Wahrnehmung der Sinne eine Gegenwart.

Das Wort *Pratyaksha* bezieht sich nur auf das Auge, weil das Auge das einzige Instrument ist, das direkte Wahrnehmung ohne die Hilfe der Schlussfolgerung vermittelt. Wenn wir einen Menschen sehen, sind wir sicher, dass er da ist. Die anderen Sinne erfordern eine Schlussfolgerung, um eine Gegenwart festzustellen.

2. Schlussfolgerung ist indirekte Wahrnehmung. Sie hat nichts mit dem Objekt zu tun, das dem Denken oder den Sinnen vorgelegt wird. Wenn wir durch das geöffnete Fenster eine Rose riechen, erfassen wir nicht nur den Duft der Rose, sondern auch ihre Gegenwart hinter der Wand. Das Riechen ist die direkte Wahrnehmung, während die Gegenwart der Rose sich durch Schlussfolgerung oder indirekte Wahrnehmung erschließt. Ohne die Rose zu sehen wissen wir, dass sie da ist. Das wird *Anumāna* genannt.
3. *Āgamā* bedeutet 'das Wort' oder *Veda*. Dies sollte sorgfältig untersucht und befolgt werden. Achtet bitte ganz besonders auf folgende Aussagen: *Veda* ist kein Buch, obwohl in der Form eines Buches angefertigt. *Veda* existiert als das Gesetz der Natur. Die Eigenschaften der Schöpfung einschließlich der Eigenschaften von Materie, Kraft, Bewusstsein und so weiter existieren als die Seiten der Natur. In ihr verhält sich jede Substanz, jeder Planet, jedes Sonnensystem und jede kosmische Einheit der Schöpfung auf ihre Weise und wird vom Gesetz geleitet.

Zucker ist süß, Salz ist salzig und nicht umgekehrt. Wasser fließt bergab, Feuer brennt von unten nach oben, und sie alle können nicht anders. Das liegt an dem herrschenden Gesetz, an das sich die gesamte Schöpfung in strengstem Gehorsam hält. Die Eigenschaften der verschiedenen Seinsformen lehren uns das Gesetz durch ihr Verhalten. Somit ist es ihre Äußerung. Diese Äußerung wird 'das Wort', 'die Schrift' oder *Veda* genannt. Sie ist das Maß aller rechten Maße und daher das endgültige *Pramâna*, an dem alle direkten und indirekten Wahrnehmungen in Übereinstimmung mit 'dem Wort' berichtigt und reguliert werden müssen. Jedes Buch, das 'das Wort' getreu wiedergibt, wird ebenfalls *Veda* oder *Âgamâ* genannt.

Sûtra 8

विपर्ययो मिध्याज्ञानमतद्रूप प्रतिष्ठम् ।

विपर्ययः *Viparyayah* falsches Maß

मिध्याज्ञानम् *Mithyâjñânam* falsches Verständnis

अतद्रूप *Atadrûpa* das, was nicht sicher ist

प्रतिष्ठम् *Pratishtham* eingesetzt

Bedeutung:

Das falsche Maß erzeugt die Gegenwart von etwas, das nicht da ist, und führt zu falschem Verständnis.

Erklärung:

Viparyaya, die zweite der fünf grundlegenden Verhaltensweisen, verursacht eine verzerrte Darstellung der Wahrheit. Dadurch sieht und versteht man Dinge, die nicht da sind. *Viparyaya* bewirkt schwere Täuschungen. Wenn ein Mann seine Frau ausschließlich als Ehefrau betrachtet und diesen Status für wahr hält, dann ist das falsch. Frau-Sein wird hier als Ehefrau-Sein verstanden. Nach seinem Verständnis ist sie nur Ehefrau, aber nicht nach ihrem. Sie wurde nicht als seine Frau geboren, sondern willigte ein, seine Frau zu werden, nachdem er sie darum gebeten hatte. Versteht man den Ehepartner nach dem richtigen Maß, ist das Verhalten natürlich. Versteht man ihn nach dem falschen Maß, wird die Person als Ehepartner wahrgenommen und nicht als Mensch. Die Folge kann eine Beeinträchtigung des Verhaltens sein. Diesem falschen Verständnis unterliegt man auch bei seinen Freunden, in allen formellen Angelegenheiten und bei den Themen, die man studiert.

Sûtra 9

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः

शब्दज्ञानानुपाती *Śabdajñânânapâtî* das, was der Kenntnis
der Worte folgt

वस्तुशून्यः *Vastuśūnyah* Leere der Existenz

विकल्पः *Vikalpah* leeres Maß

Bedeutung:

Das leere Maß ist das, was der Bedeutung eines Wortes folgt und dabei nicht existiert.

Erklärung:

Hier wird die Definition des leeren Maßes gegeben. Die Bedeutung der Worte hängt von der Existenz der Objekte ab. Worte und Bedeutungen existieren nur in bezug auf Objekte, die bereits vorher da waren. Das Wort 'Berg' bezeichnet eine große Felsformation. Die Felsformation existierte schon lange vor dem Wort 'Berg'. Das Wort sollte benutzt werden, um dem Denkvermögen die Felsformation zu vergegenwärtigen. Wird es unabhängig von seiner Bedeutung benutzt, ist es unsinniges Gerede. Wenn das Wort in unserem Denken das Bild einer Felsformation hervorruft, die es nicht gibt, dann ist das *Vikalpa* oder ein leeres Maß.

Viele sprechen in dieser Weise vom Glück. Das trifft auch auf verschiedene andere Begriffe zu, wie Ideale, Ziele und Hoffnungen. Sie existieren als Worte ohne Objekte, und die Menschen machen viel Aufhebens um diese leeren Maße. Vom Yogaschüler wird erwartet, dass er sich von diesen Dingen nicht mehr blenden lässt. Dann kann er beginnen, sein wahres

Leben in dieser Welt als Wahrheit zu leben. Jeder hat seine eigenen Eindrücke von der Welt und seinen Mitmenschen. Wir sollten uns von diesen Eindrücken lösen und die Welt der Existenz sehen. Dann sehen wir die eine Existenz in vielen Formen. Wir nennen sie Gott.

Sûtra 10

अभाव प्रत्ययालंबना वृत्तिर्निद्रा ।

अभाव *Abhâva* Nicht-Existenz

प्रत्यय *Pratyaya* betreffend

आलंबना *Âlambanâ* verankernd

वृत्तिः *Vrittih* Verhalten

निद्रा *Nidrâ* Schlaf

Bedeutung:

Schlaf ist das Verhalten, das auf dem beruht, was wir als Nicht-Existenz verstehen.

Erklärung:

Durch unser Denken und unsere Sinne wissen wir, was Existenz ist. Wir wissen aber nicht, was Nicht-Existenz ist, weil wir dann nicht existieren. Das Denken begreift die Nicht-Existenz nur als leeres Maß, als falsche Vorstellung.

Wir könnten fragen: „Existiert das überhaupt? Gibt es so etwas? Ist Nicht-Existenz möglich?“ Wir möchten eine Antwort. Die Antwort ist: „Ja, es gibt so etwas wie Nicht-Existenz.“ Das können wir nicht verstehen. Wir wollen einen Beweis, der uns überzeugt.

Wie können wir wissen, dass es Nicht-Existenz gibt? Wir wissen es, weil wir zu gewissen Zeiten nicht existieren. Das ist im Schlaf so. Hätten wir während des Schlafens existiert, um ihn zu verstehen, wäre das kein richtiger Schlaf gewesen. Dann wäre die Nicht-Existenz falsch gewesen. Schlaf ist für

uns dadurch gekennzeichnet, dass wir schlafen und für eine gewisse Zeit nicht existieren. Das ist die Definition von Schlaf.

Gibt es jemanden, der während des Schlafens existiert? Ja, das Herz schlägt, und die Lungen atmen im Schlaf. Diese Seinsformen existieren, während wir schlafen. Nur das Denken und die Sinne sind nicht vorhanden. Das heißt, dass wir mit vielen anderen im Schlaf existieren. Dies ist ein direkter Beweis, durch den wir wissen, dass wir durch Geburten und Tode und durch die verschiedenen Auflösungen der Schöpfung hindurch existieren. Dann existieren wir als der Herr, als eins mit dem Herrn. In diesem physischen Körper mit dem Denken und den Sinnen als der Herr zu leben, ist das Ziel der Yogapraxis.

Sûtra 11

अनुभूत विषया संप्रमोषः स्मृतिः

अनुभूत *Anubhûta* erfahren

विषय *Vishaya* Objekte

असंप्रमोषः *Asampramoshah* nicht beeinträchtigt

स्मृतिः *Smritih* Erinnerung

Bedeutung:

Erinnerung bedeutet, sich von den Dingen, die man früher erfahren hat, nicht beeinträchtigen zu lassen.

Erklärung:

Gibt es für unsere Sinne Dinge, die sie wahrnehmen können, dann empfängt das Denken deren Existenz. Selbst dann sieht das Denken nur das Bild, das es empfängt, und nicht die äußeren Dinge. Der Geschmack des Essens ist lediglich ein Bild auf dem Denkvermögen, da die Nahrung nicht direkt auf unser Denken einwirkt. Wir nehmen daher immer ein Bild wahr, durch das wir von der Existenz eines Gegenstandes wissen.

Wenn das lange nachdem der Gegenstand nicht mehr da ist geschieht, nennen wir dieses Phänomen Erinnerung. Die Bedeutung dieser Verhaltensweise liegt darin, Bilder zu bewahren und sie zu einer Geschichte, zur Ausbildung einer Gewohnheit zusammenzufügen. Sie erzählt von der gesamten Yogapraxis des Schülers und von seiner Befreiung in die eigene göttliche Existenz. Für andere ist sie Gefangenschaft und Leid.

2.2 Die halb-subjektive und die subjektive Existenz eines Yogi

(*Sûtras aus Samâdhi Pâda*)

Sûtra 17

वितर्कविचारानदास्मिता अनुगमात् संप्रज्ञातः ।

वितर्क *Vitarka* die Logik der verschiedenen Dinge

विचार *Vicâra* die Annäherung an die verschiedenen Ziele

आनन्द *Ânanda* erfahren

अस्मिताः *Asmitâh* das Empfinden des ICH BIN

अनुगमात् *Anugamât* indem man folgt

संप्रज्ञातः *Samprajñâtah* der allbewusste Zustand

Bedeutung:

Gelingt es, Zugang zu allem zu finden, die Logik von allem zu erfahren, Freude an allem zu empfinden und in der Erkenntnis des ICH BIN in allem zu leben, erreicht man den allbewussten Zustand.

Erklärung:

Wenn wir alles in dieser Welt durch unser Denken und unsere Sinne beobachten, gewinnen wir zu allem einen Zugang. Wenden wir dabei das richtige Maß an, zeigt sich alles im Licht der rechten Logik. Dann macht uns alles glücklich und froh. Der innere Mensch benutzt alle Maße und Werkzeuge in rechter Weise und lebt im Glück der Existenz. Um dieses Glück zu erfahren, sollten wir uns unserer eigenen Gegenwart in allem bewusst sein. Dieser Zustand der Existenz wird die allbewusste Existenz eines Yogi genannt.

Sûtra 18

विराम प्रत्ययाभ्यासपूर्वसंस्कारशेषोऽन्यः ।

विराम *Virâma* Aufhören

प्रत्यय *Pratyaya* Wahrnehmung

अभ्यासपूर्वः *Abhyâsa pûrvah* dem Wiederholung vorausgeht

संस्कारशेषः *Samskâra šeshah* zurückgelassene Eindrücke

अन्यः *Anyah* ein weiterer

Bedeutung:

Es gibt einen weiteren Zustand, bei dem die Wahrnehmungen aufhören und die Eindrücke zurückgelassen werden.

Erklärung:

Hat man den oben beschriebenen allbewussten Zustand erreicht, kann man den nächsten Schritt üben. Das ist der Zustand, in dem es keine Wahrnehmung gibt. Alles entgleitet der Wahrnehmung, und man beginnt für sich selbst zu existieren.

Wie kann ein solcher Mensch in dieser Welt leben? Kann er atmen? Er atmet und doch atmet er niemals. Die Atmung geschieht in ihm, so wie sie in jedem geschieht. Isst er? Nein, sein Mund isst, und sein Magen verdaut wie früher, nur ist von dieser Gewohnheit allein ihr Same in ihm zurückgelieben. Er empfindet keinen Geschmack, doch seine Zunge und sein Denken erfreuen sich unter seiner Führung an dem Geschmack.

Ernährt er seine Familie? Nein, seine Familie wird durch ihn ernährt. Arbeitet er im Büro? Nein, seine Büroarbeit wird

von seinem Körper, seinem Denken und seinen Sinnen erledigt. Es ist wie bei den Beinen, die sich von selbst fortbewegen, während man spricht.

Die in diesen beiden Aphorismen beschriebenen Zustände werden *Samprajnâta* und *Asamprajnâta* genannt. *Samprajnâta* ist die allbewusste Existenz eines Yogi, *Asamprajnâta* die allumfassende subjektive Existenz in der objektiven Welt. Im ersten Zustand existieren für den Yogi alle Dinge und Menschen im richtigen Maß. Im zweiten Zustand existieren sie nicht mehr für ihn. Nur ihr Same ist in ihm vorhanden. Dann gibt es in dieser Welt nur noch Aktivität für die allbewusste Existenz. Keine Reaktion geht von ihm aus, und keine Handlung wird von einem äußeren Motiv bestimmt. Im zweiten Zustand gibt es nur die Existenz. Das Handeln bezieht sich auf den Körper, die Sinne und das Denkvermögen.

Sûtra 19

भवप्रत्ययो विदेह प्रकृति लयानाम् ।

भवप्रत्ययो: *Bhavapratyayoh* die Grundlage, um geboren zu werden

विदेह *Videha* jene, die keine Körper haben

प्रकृतिलयानाम् *Prakritilayânâm* für jene, die in der Natur verschmelzen

Bedeutung:

Für die körperlosen Wesen und für jene, die mit der Natur eins werden, bildet dies die Grundlage ihrer Wiedergeburt.

Erklärung:

Videhas sind Wesen, die ohne Körper in uns existieren. Sie gehören weder dem Reich der biologischen noch der atomaren Existenz an, sondern sind Teil des Reiches der unpersönlichen Existenz. *Videhas* leben in der Natur, innerhalb und außerhalb unserer Körper. Sie werden als *Devas* eingestuft und gehören dem *Deva*-Reich der Existenz an. Da sie keine Körper brauchen, um zu existieren, heißen sie *Videhas*.

Die Herren der Wahrnehmung, der Nützlichkeit, des Denkens, der Vorstellung, der Erinnerung und Gewohnheitsbildung sind Kräfte der Natur. Sie gehören zu den *Devas* der Natur.

Da der Yogi sein persönliches Verhalten, die *Sadeha*-Aktivität, ablegt, bleiben alle *Videhas* der Natur überlassen. Sie verlieren den Zugriff auf die Natur des Menschen. So kehren sie in die größere menschliche Natur zurück und von dort in die Natur aller Lebewesen, in die Natur des Planeten Erde, in die Natur des Sonnensystems und schließlich in die

Hintergrundnatur, die ihre eigenen Qualitäten hat. Durch die Hintergrundnatur werden die *Videhas* wieder in existierende menschliche Körper gebracht, um zu dienen. Sie erfüllen ihre Pflicht, das Bewusstsein des Menschen zu entwickeln. Sobald der Mensch zu einem vollkommenen Yogi geworden ist, benötigt er ihre Ausbildung nicht mehr. Daher binden sie ihn nicht mehr an einen Körper. Dennoch erfüllen sie ihre Aufgabe bei anderen Menschen. Der Yogi lebt mit ihnen zusammen, da auch er keinen individuellen Körper braucht.

Sûtra 20

श्रद्धावीर्यं स्मृतिसमाधिं प्रज्ञापूर्वकं इतरेषाम् ।

श्रद्धा *Śraddhâ* beständiges Streben

वीर्यं *Vîrya* kraftvolles Bemühen

स्मृति *Smṛiti* Erinnerung

समाधि *Samâdhi* Vollendung, Erreichen

प्रज्ञा *Prajñâ* bewusste Existenz

पूर्वकः *Pûrvakah* dem vorausgeht

इतरेषाम् *Itareshâm* für andere

Bedeutung:

Bei anderen geschieht das durch beständiges Streben, kraftvolles Bemühen, beständige Erinnerung, beharrliche Zielstrebigkeit und dadurch, dass sie sich des yogischen Weges bewusst sind.

Erklärung:

Die *Videhas* und jene Yogis, die mit der Hintergrundnatur verschmolzen sind, leben immer in der yogischen Lebensweise. Sie ist ihnen ständig gegenwärtig. Sie leben immer im Yoga und dienen anderen als *Gurus* und Führer. *Krishna* erwähnt die vier *Kumâras*, die sieben *Rishis*, die *Manus* und all die Großen wie *Narada*, *Devala* und *Vyâsa*. Im Licht ihrer Existenz wird jeder Mensch geschützt, geleitet und zur richtigen Lebensweise, der yogischen Lebensweise, geführt. Jeder Mensch muss in ei-

nem seiner Leben einen Anfang machen. Er sollte beständiges Streben entwickeln. Die Kraft seiner Körper muss wirkungsvoll eingesetzt werden, und er sollte sich immer an sein Lebensprogramm erinnern. Er sollte sich seiner Arbeit widmen und sich den Yogapfad immer wieder bewusst machen. Wird sein Streben durch dieses Bemühen zur glühenden Aspiration, dann wird er zu einem Yogi.

2.3 Über *Îshvara* (*Sûtras* aus *Samâdhi Pâda*)

Sûtra 24

क्लेश कर्मविपाकाशयै रपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ।

क्लेश *Kleśa* Komplikation

कर्मविपाक *Karmavipâkâ* die Begrenzung durch Taten und
ihre Ergebnisse

अपरामृष्टः *Aparâmrishṭah* nicht angegriffen von

पुरुषविशेषः *Purushaviśeṣah* der erhabene Innewohnende

ईश्वरः *Īśvarah* der Herr

Bedeutung:

Der Herr der Körper ist der erhabene Innewohnende, der nie von Komplikationen, Taten und ihren Folgen berührt wird.

Erklärung:

Die vollkommene Hingabe an den innewohnenden Herrn wird im vorausgegangenen Sûtra (siehe Teil 1) als die wichtigste Haltung beschrieben, in der sich der Yogaschüler üben sollte. In diesem Sûtra finden wir die Definition von *Īshvara*.

Der Mensch ist nur das menschliche Bewusstsein, das in ihm auf dem Hintergrund des Allbewusstseins schwimmt. Das Allbewusstsein existiert im Menschen, so wie es überall existiert. Es ist wie die Gegenwart des Raumes in einem Zimmer, der überall auch außerhalb des Zimmers existiert. Mit dem Bauen eines Zimmers beginnt die Existenz des Raumes in dem Zimmer. Ursprünglich wird das Zimmer im Raum gebaut, aber es scheint, als wäre der Raum im Zimmer. Genauso verhält es

sich mit dem menschlichen Bewusstsein in uns. Die Geburt eines Menschen ist der Beginn des menschlichen Bewusstseins im Allbewusstsein. Eingeschlossen in einer Seifenblase stehen Luft und Raum unter Spannung. Dieselbe Luft und derselbe Raum existieren außerhalb von ihr in einem spannungsfreien Zustand.

Entsprechend existiert dasselbe Bewusstsein im Menschen als menschliches Bewusstsein unter der Spannung seiner eigenen Begrenzungen, Situationen und Komplikationen. Innerhalb dieses Bewusstseins befindet sich das Bewusstsein des Herrn, das von allem unberührt bleibt. Psychische Situationen können es nicht angreifen. Es ist nicht gezwungen, irgend etwas zu tun, da es nicht durch frühere Handlungen gebunden ist. Außerdem ist es nicht gezwungen oder verpflichtet, die Früchte irgend welcher Taten zu ernten, da es keine Handlungen ausgeführt hat.

Der Ton in einem Krug wird nicht durch die Form des Kruges begrenzt, denn 'Krug' ist nur ein Name für die Form, die dem Ton gegeben wurde. Genauso wird das Bewusstsein des Herrn nicht durch das individuelle *Karma*, seine Resultate oder durch die Kompliziertheit des psychologischen Gewebes begrenzt. Dennoch lebt es im Körper und gehorcht seinem eigenen Gesetz, das als die eigene Konstitution formuliert ist. Dieser Gehorsam ist nicht Begrenzung, sondern Mitgefühl, um das Gesetz zu ehren. Der Herr in uns transzendiert jedes Gesetz, denn es kommt von ihm. Dennoch überschreitet er es niemals.

Er ist wie der treue Rektor einer Schule, der genau nach dem von ihm aufgestellten Zeitplan im Klassenzimmer erscheint. Er ist der Herr der Verfassung, und er gehorcht seinem eigenen Gesetz. Das menschliche Bewusstsein empfindet dies als seine eigene Begrenzung, während das Bewusstsein des

Herrn es als sein Spiel betrachtet. Deshalb soll der Mensch über das Bewusstsein des Herrn in ihm meditieren und vollkommen dem Herrn seinen Besitz und die Früchte seiner Handlungen übereignen. Dadurch lebt er in Einheit mit dem Bewusstsein des Herrn.

Auf diese Weise erkennen wir, dass der Weg der Yogis und der *Sânkhyas* die Existenz Gottes und die vollkommene Hingabe des Menschen lehrt. Die wissenschaftliche Methode ihres Vorgehens führte zu dem Verdacht, sie würden Gott nicht anerkennen. Sie erkennen ihn an, jedoch ohne emotionale Unklarheit oder Selbst-Mystifizierung.

Sûtra 25

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञ बीजम् ।

तत्र *Tatra* da

निरतिशयम् *Niratiṣayam* unüberwindlich

सर्वज्ञ बीजम् *Sarvajña bījam* der Same des All-Wissenden

Bedeutung:

In ihm existiert der Same zum All-Wissenden.

Erklärung:

Der Mensch ist der Wissende. Er möchte etwas über die Dinge in der Welt erfahren, und so ist es natürlich zu denken, dass er etwas weiß. Jeder möchte etwas auf seine Art wissen. Das ist der Ursprung aller Wissensgebiete in dieser Welt. Woher kommt diese Natur, etwas wissen zu wollen? Sie entspringt der einen Quelle allen Bewusstseins. Der Same des Wissens ist der Wissende im menschlichen Bewusstsein. Da die Schöpfung der aus dem Saatprinzip, dem Schöpfer, entstandene Baum ist, sind die verschiedenen Aspekte der Schöpfung potentiell im Saatprinzip angelegt. Das menschliche Bewusstsein ist die Blüte des göttlichen Bewusstseins im Menschen, der als potentieller Raum existiert.

Der Wissensdrang des Menschen ist die Entfaltung der Saat des Wissenden in ihm. Somit existiert das Wissen im Menschen aufgefächert als der Wissende, das zu Wissende und die Handlung des Wissens. Das Wissen ist im Menschen dreigeteilt und existiert als eins in dem Bewusstsein des Herrn, das im Menschen ist. Folglich existiert es in ihm als unüberwindliches Wissen. Durch dieses Bewusstsein des Herrn weiß

der Mensch Dinge, sei es durch sich selbst oder durch einen anderen Menschen, der ihn unterrichtet.

Sûtra 26

सपूर्वेषामपि गुरुः कालेनान वच्छेदात् ।

सः *Sah* er

पूर्वेषाम अपि *Pûrveshâm api* sogar bei den Alten

गुरुः *Guruh* Lehrer

कालेन अनवच्छेदात् *Kâlena anavacchedât* da er nicht
durch die Zeit begrenzt ist

Bedeutung:

Da er nicht von der Zeit beeinträchtigt ist, existiert er sogar als der Lehrer all jener, die in der Vergangenheit gelebt haben.

Erklärung:

Ein Eisenstab kann zu einem Magneten werden, doch er braucht dafür einen anderen Eisenstab, der zuvor magnetisiert wurde. Somit existiert der Magnetismus vor jedem Magneten. In gleicher Weise braucht der Mensch einen Lehrer, der zuvor von seinem eigenen Lehrer unterrichtet wurde. So existiert der Lehrer im Menschen eher als alle Menschen. Tatsächlich diente er jenen als Lehrer, die vor uns lebten. Auf diese Weise ist das Bewusstsein des Herrn im Menschen der eine Lehrer, der *Guru* genannt wird. *Guru* ist eher ein Prinzip als eine Person. Er wirkt und existiert als das Bewusstsein des Herrn in allem. Seine Äußerung ist das, was wir Leben nennen. Als Vater äußert er uns durch die Mutter. Das ganze Leben wird als eine einzige Äußerung erkannt, das sich durch uns als unser eigener Atem äußert. Durch die Verbindung des Atems mit der Stimme wird er hörbar, und wir nennen ihn dann

Sprache, Wort und Gespräch. Diese Äußerungen sind Teil der einen Äußerung, die als OM ausgedrückt wird. Daher ist OM das Wort, der Name und die Äußerung des Bewusstseins des Herrn im Menschen.

2.4 Erläuterung der Hindernisse

(Sûtras aus Samâdhi Pâda)

Sûtra 30

व्याधिस्त्यान संशय प्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध

भूमिकत्वानवस्थित्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।

व्याधि *Vyâdhi* Krankheit

स्त्यान *Styâna* Ablehnung

संशय *Samśaya* Zweifel

प्रमाद *Pramâda* Fehler

आलश्य *Âlasya* Trägheit

अविरति *Avirati* übermäßiger Genuss

भ्रान्तिदर्शन *Bhrântidaršana* trügerische Vision

अलब्धभूमिकत्व *Alabdhabhûmikatva* nicht zugreifen können

अनवस्थितत्वानि *Anavasthitatvâni* Mangel an zielgerichteter Absicht

चित्तविक्षेपाः *Citta vikshepâh* Schwankungen des
geformten Denkvermögens

ते *Te* sie

अन्तरायाः *Antarâyâh* Hindernisse

Bedeutung:

Hindernisse existieren als Schwankungen im geformten Denkvermögen. Sie sind als Krankheit, Ablehnung, Zweifel, Fehler,

Trägheit, übermäßiges Genießen, trügerische Vision, fehlender Zugriff und mangelnde Zielstrebigkeit vorhanden.

Erklärung:

Auf dem Weg des Fortschritts gibt es für den Yogaschüler Hindernisse. Da das geformte Denkvermögen das Ergebnis vieler wirksamer Kräfte ist, wird das Gleichgewicht durch die folgenden Gegenströmungen gestört, die in ihm selbst entstehen.

1. Krankheit (disease) ist eine Störung des Wohlbefindens (ease). Wenn wir unseren täglichen Rhythmus, das heißt, das Gleichgewicht zwischen Arbeit, Stoffwechsel, Ruhe und Schlaf stören, werden wir krank. Da wir uns dann darauf konzentrieren, das Gleichgewicht wiederherzustellen, ist eine kontinuierliche Yogapraxis nicht möglich.
2. Ablehnung: Das menschliche Denken unterliegt der Macht der Gewohnheit. Daher lehnt es viele Dinge ab, die es nicht mag. Statt sie unbeachtet zu lassen, weist es sie zurück und verschwendet Zeit, Energie und Bewusstsein. Dies wird zu einem großen Hindernis. Wer dem Yogapfad folgt, ist mit dem beschäftigt, was er tut, und gibt sich nicht damit ab, unnötige Dinge abzulehnen. Auf diese Weise steht er positiv zu allen Philosophien und Theorien der Menschen in der Welt. Wenn es etwas gibt, das wir nicht mögen, steht es uns im Weg. Emerson sagte: „Es gibt keine schlechten Menschen auf der Welt. Es gibt nur Menschen, die sich schlecht verhalten.“ Eine solch positive Einstellung beseitigt Hindernisse.
3. Zweifel weisen auf unnötige Überaktivität des Denkens hin. Wenn wir wissen, was wir brauchen, haben wir keine Zeit, darüber nachzudenken, was wir nicht brauchen. Zweifel sind das Zusammentreffen von dem, was wir brauchen, und dem, was wir nicht brauchen. Statt darüber nachzudenken, ob eine Idee richtig oder falsch ist, sollten wir

sie entschieden zurückweisen, bis sie klar und eindeutig wieder zu uns kommt.

4. Fehler beziehen sich auf das Denken oder Handeln. Ein Fehler unterläuft, wenn wir handeln, bevor die Notwendigkeit dazu besteht. Ist die Geschwindigkeit unseres Denkvermögens höher als erforderlich, machen wir Fehler. Werden die Gedanken von den Handlungen gesteuert, haben wir die Geschwindigkeit unter Kontrolle. Wenn ein Mann auf dem Bahnhof auf seine Frau wartet, um in den Zug einsteigen zu können, möchte das Denken vom Bahnsteig weglaufen und sehen, ob sie kommt. Gehorcht er diesem Gedanken, macht er einen Fehler, denn er kann sie verpassen, und sie wird ihn nicht sehen können, wenn sie auf dem Bahnsteig ankommt. Erlaubt er dem Gedanken vorüberzugehen und bleibt er auf dem Bahnsteig stehen, vermeidet er ein Durcheinander, weil er den Fehler nicht gemacht hat. Die Ruhe lässt die Reise gut verlaufen. Yogapraxis befreit uns von der Reaktion auf die Umgebung.
5. Körperliche Trägheit bedeutet, dass der Körper zu langsam auf das Denken reagiert. Antwortet das Denken nicht auf die Situation, handelt es sich um mentale Trägheit. Beides lässt sich vermeiden, indem wir völlig bewusst in der Gegenwart leben.
6. Übermäßiges Genießen bedeutet, der Macht der Gewohnheit nachzugeben. Indem wir bewusst einen Schlusstrich ziehen und eine neue Gewohnheit anstelle der alten fest einprägen, folgen wir dem Yogapfad.
7. Trügerische Vision ist nur eine Täuschung im psychologischen Instrument. Das Denken und die Sinne sind nur Instrumente und haben ihre eigenen Beschränkungen. In der Dunkelheit kann man ein Seil leicht für eine Schlange halten. Manchmal mag man eine Schlange für ein Seil halten.

Das wird Illusion genannt. Die Illusion dient dem Leben auf ihre Weise. Ohne die Illusion würde man einen Menschen nicht als seinen Ehepartner, sondern als ein Skelett mit Fleisch und Blut ansehen. Lassen wir das Spiel der Illusion nur im Rahmen des rechten Maßes zu, dann sind wir auf dem Yogapfad. Sobald die Illusion ohne unser Einverständnis mit unserem Denken spielt, wird sie zu einem Hindernis.

8. Haben wir eine Situation nicht im Griff, bildet dies ein weiteres Hindernis. Wir sollten uns nicht um die Situation kümmern, sondern uns auf unser Vorgehen konzentrieren. Wenn wir ein Yogi werden wollen, müssen wir beachten, was zu tun ist, wann es zu tun ist, und wann wir aufhören müssen. Dadurch erschaffen wir in uns selbst ein Yogazentrum, und kein Mensch und keine Situation bilden für uns ein Hindernis. Wenn wir Schöpfer einer positiven Situation sind, bleibt kein Raum für eine negative Situation oder ein Hindernis.
9. Mangelnde Zielstrebigkeit entsteht durch die vielen nützlichen Pläne, die man im Kopf hat. Ein Plan, wie nützlich er auch sein mag, ist solange falsch, bis er in die Tat umgesetzt wird. Beginnen wir einen Plan zu verwirklichen, wird er wahr, und die übrigen Pläne verlieren sich oder entwickeln sich entsprechend ihrer Bedeutung weiter. Sobald wir zu handeln beginnen, ändert sich unsere Umgebung zu unserem Vorteil. Solange wir nicht handeln, hat die Umgebung mehr Bedeutung als wir selbst. Wir sollten eine Sache ausführen, die wir für richtig halten. Die Umgebung wird sich selbst danach ausrichten (sequence), und es werden keine Konsequenzen (consequence) entstehen.

Sûtra 31

दुःख दौर्मनस्यांगमेजयत्वश्चासप्रश्चासाविक्षेपसह भुवः ।

दुःख *Duhkha* Sorge

दौर्मनस्य *Daurmanasya* entmutigend

अंगमेजयत्व *Amgamejayatva* Beeinträchtigung der Körperteile

श्वासप्रश्वासाः *Śvâsapraśvâsâh* Einatmung und Ausatmung

विक्षेपसहभुवः *Vikshepasahabhuvah* mit mentaler Beeinträchtigung zusammen existieren

Bedeutung:

Den mentalen Beeinträchtigungen folgen manchmal Sorge, Mutlosigkeit, körperliche Beeinträchtigungen und Atembeschwerden.

Erklärung:

Neben den bereits beschriebenen mentalen Beeinträchtigungen gibt es manchmal weitere Störungen, die sich ebenfalls als Hindernisse auf dem Yogapfad auswirken. Einige davon sind durch äußere Einflüsse bedingt:

1. Sorge kann manchmal durch Umstände hervorgerufen werden, für die der einzelne Mensch nicht verantwortlich ist. Tod, Trauer und Entfremdung sind Ursachen der Sorge, auf die der einzelne keinen Einfluss hat.
2. Auch Mutlosigkeit hängt manchmal nicht mit den Handlungen des Menschen zusammen. Die Gründe können po-

litische, religiöse oder soziale Probleme des Landes sein, in dem der Betroffene lebt. Probleme entstehen aus dem *Karma* der Nation, und der einzelne hat keinen Einfluss darauf.

3. Körperliche Behinderungen sind in einigen Fällen angeboren. Sie können auch von einem Unfall oder einer Erbkrankheit herrühren.
4. Atembeschwerden wie Asthma erlauben keine yogischen Atemübungen. Solche Krankheiten sind ebenfalls oft erblich bedingt.

In solchen Fällen hat der einzelne Mensch kein Glück, und es ist ihm manchmal das Privileg versagt, Yoga auszuüben. Dies sind echte Hindernisse, während die im vorangegangenen Aphorismus beschriebenen Hindernisse auf ein Fehlverhalten des Menschen zurückzuführen sind und sich ändern lassen. Die Hindernisse, die in diesem Aphorismus aufgeführt sind, entziehen sich unserem Einfluss. Doch selbst hier gibt es Menschen, die dem Yoga folgen und alles tun, um die bestmögliche Verbesserung zu erreichen.

Sûtra 32

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ।

तत्प्रतिषेधार्थम् *Tatpratishedhârtham* die Beeinträchtigung des Denkvermögens verhindern

एकतत्त्वाभ्यासः *Ekatatvâbhyâsah* das Üben eines einzigen Naturells

Bedeutung:

Übt man sich darin, mit nur einem Naturell zu leben, werden die verschiedenen mentalen Hindernisse abgewendet.

Erklärung:

Das Denken hat kein eigenes Naturell. Es ist die Wesensart, die das Naturell bildet. Wird das Denken in einer bestimmten Richtung geformt, finden Verzerrungen keinen Platz mehr darin. Wir sollten wissen, dass ein einziges, gleichbleibendes Naturell nichts mit der Entwicklung einseitiger Tätigkeit zu tun hat. Wenn jemand viele Tätigkeiten aufgibt, um nur eine einzige zu behalten, führt das zum Absterben der vielfältigen Dimensionen des Menschen und zur Zerstörung des Denkvermögens. Ein gleichbleibendes Naturell ist etwas anderes als eine einseitige Tätigkeit. Es ist eine Form, die alle bestehenden Aktivitäten neu ordnen kann, so wie die Fassung eines Schmuckstückes die Edelsteine in ihrem Facettenreichtum vereint. Alle Tätigkeiten werden dadurch in Synthese vereint. Das Naturell ist eine Form, in die das Denkvermögen, die Gedanken und die Sinne eingearbeitet werden.

Ein inspiriertes Leben bringt eine solche Form hervor. Wenn jede Handlung nicht Selbstzweck ist, sondern auf ein höheres, im Denken erschaffenes Ziel ausgerichtet ist, dann führt

sie zu einer Form inspirierten Lebens. Inspiriertes Leben ist nicht mit Emotion zu verwechseln. Emotion ist eine Störung in der niederen Natur des Menschen. Inspiration ist der Weg, die niedere Natur durch eine Berührung mit dem Höheren zu erleuchten. Emotionsbedingte Aktivität gleicht dem ziellosen Hin- und Herwerfen von Eisenteilen. Inspiration entspricht dem Zusammenfügen der einzelnen Teile zu einem Magneten. Emotionen stören das Denken, während die Inspiration es reinigt. Manchmal fördern die schönen Künste wie Musik, Dichtung und Schauspiel die Bildung des Naturells. Viele Yoga-Adepten wurden zu Meistern hingebungsvoller Musik. Dazu zählen Valmiki, Kalidasa und Thygaraja. Hingabe ist nicht Emotion, sondern Inspiration.

Sûtra 35

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी

विषयवती *Vishayavatî vâ* von einem Gegenstand erfüllt

प्रवृत्तिः *Pravrittih* Ausrichtung

उत्पन्न *Utpanna* hervorsprossen lassen

मनसः *Manasah* des Denkens

स्थितिनिबन्धनी *Sthitinibandhanî* das, was einprägt

Bedeutung:

Wenn das Denken von einem bedeutsamen Gegenstand erfüllt ist, entwickelt sich eine neue Ausrichtung in ihm.

Erklärung:

Ein gleichbleibendes Naturell kann gefördert werden, wenn das Denken auf eine neue Tätigkeit gelenkt wird. Befasst sich das Denken mit einem neuen Gegenstand, gehen die Gedanken in eine neue Richtung. Dafür gibt es zahlreiche Methoden. So dienen die verschiedenen Formen der Verehrung dazu, im Denken eine neue Tätigkeit zu erzeugen. In ihrer Neuheit und ihrem Licht tritt die alte Tätigkeit zurück. Damit verschwinden neben den alten Gedanken auch die Probleme und Konflikte. Probleme sind immer mental. Auf der physischen Ebene haften Gegenständen und Personen keine Probleme an.

Ein Hausbesitzer kann beispielsweise mit seinem Haus viele Probleme haben. Das Haus steht in der Außenwelt, und die Probleme sind in seinem Denken. In einem anderen

Beispiel erheben vier Brüder wegen ihres Eigentums Klage vor Gericht. Das Eigentum existiert auf der physischen Ebene, während das Gerichtsverfahren auf der mentalen Ebene stattfindet. Oder ein Mann hat viele Probleme mit seiner Frau. Die Frau existiert als Person auf der physischen Ebene, während sich die Probleme im Denken des Ehemanns abspielen.

Wenn man eine neue Aktivität schafft, zum Beispiel einen Tempel zu bauen beginnt, dann ist das Denken damit beschäftigt. Allmählich wird der Tempel auf der mentalen Ebene erbaut, und das frühere Denkmuster löst sich mitsamt seinen Problemen auf.

Die Gründung eines *Ashrams*, ein Leben im Wald, das Formen einer Andachtsfigur sind alles Wege, die dem Denken helfen, sich selbst in ein neues Naturell zu formen. Das reicht aus, wenn es gelingt, ohne neue Probleme zu erschaffen.

Wichtig ist, dass wir mit dem, was uns zur Verfügung steht, etwas Neues tun. Einfachheit verhütet Probleme. Luxus führt zu Verwicklungen und vermehrt Probleme. Konkurrenzdenken bewirkt, dass die Probleme sich gegenseitig anstecken.

Sûtra 36

विशोका वा ज्योतिष्मती ।

विशोका *Vishokâ* ohne Sorgen

वा *Vâ* andernfalls

ज्योतिष्मती *Jyotishmatî* von Licht erfüllt

Bedeutung:

Oder man kann sich im Denkvermögen Licht vorstellen, das das Denken von den Sorgen befreit.

Erklärung:

Bestimmte Zusammenhänge können das Denken erhellen oder betrüben. Stellst du dir einen weinenden Menschen vor, wirst du dich ohne Grund traurig fühlen. Stellst du dir Dunkelheit vor, macht es dich bedrückt. Die Vorstellung, dass du dich inmitten einer dunklen Höhle befindest, wird in dir das Gefühl zu ersticken hervorrufen. Das zeigt, dass alles, was im Denken genährt wird, seine eigene Stimmung erzeugt. Diese Stimmung kann das Denken niederdrücken oder erheben, je nach der Natur dessen, woran man gedacht hat.

Du kannst nun im Denken einen Gegenstand erschaffen, der das Denken erhebt. Hat er eine Form, wird das Denken durch die Form begrenzt. Hat er eine bestimmte Größe, wird das Denken durch die Größe begrenzt. Hat er eine Farbe, wird das Denken durch die Farbe begrenzt.

Ist es Licht, wird das Denken von allen Begrenzungen befreit. Licht vertreibt die Saat des Kammers aus den Gedanken. Denke daher an Licht und mache dir gedanklich eine Vorstellung davon. Wenn die Gedanken versuchen, an Licht zu den-

ken, werden sie von der Vorstellung des Lichtes verbrannt. Am Anfang kannst du dich hinsetzen, die Augen schließen und dir in Gedanken Licht vorstellen. Zuerst mag es ein wenig schwierig sein, doch es wird dir innerhalb kurzer Zeit gelingen. Manchmal kannst du dir das Licht auch in einer angenehmen Farbe vorstellen. Jede reine Farbe eignet sich dafür, beispielsweise goldgelb, rosa und himmelblau. Wenn deine Gedanken hin- und herwandern, hilft auch die Farbe des Sonnenaufgangs. Im Laufe der Zeit beginnt das Denken mit der Farbe zu verschmelzen. Nach einer Weile verliert sich die Farbe, und es existiert nur noch das strahlende Licht. Dadurch entsteht ein Naturell, das von Sorgen unberührt ist.

Sûtra 37

वीतरागविषयं वा चित्तम् ।

वितराग विषयं *Vitarâga vishayam* einen Menschen haben,
der nicht an Zielen oder Gegenständen festhängt

वा *Vâ* andernfalls

चित्तम् *Cittam* das geformte Denkvermögen

Bedeutung:

Man kann stattdessen auch an einen losgelösten Menschen denken.

Erklärung:

Denke an einen Menschen, der frei von Verpflichtungen lebt und an nichts festhängt. Beobachte, wie er lebt, wie er spricht, wie er alle freundlich anlächelt, wie er von der Umgebung und den Begrenzungen anderer unberührt bleibt. Beobachte, wie er von Eifersucht, Ärger, Hass, Begierde und den Motiven der anderen unberührt bleibt.

Denke an seine Aktivität, sein Verhalten und die wahre Freiheit, an der er sich erfreut und die er auf andere überträgt. Darüber wirst du allmählich in Meditation kommen, ihn als Person loslassen und vom Licht seiner Gegenwart mit seinen Maßstäben und Tugenden absorbiert werden. Wie von selbst wirst du das Licht des Yoga erfahren. Dies ist der beste Weg, um das Denken und die Sinne rein zu halten.

Sûtra 38

स्वप्ननिद्राज्ञानालंबनम् वा ।

स्वप्न *Svapna* Traum

निद्रा *Nidrâ* Schlaf

ज्ञानालंबनम् *Jnânâlambanam* bis zum Wissen befestigen

वा *Vâ* andernfalls

Bedeutung:

Andernfalls festige dein Denken mit Hilfe deines Wissens vom Traum- und Schlafzustand.

Erklärung:

Beobachte, wie deine Träume in dir auftauchen. Schau, wie du in deinen Träumen unterschiedliche Menschen sehen kannst, die verschiedene Gesichter, Denkweisen und Naturelle haben. Sie alle existieren in dir und sind aus demselben Stoff deines Denkens gemacht. So kann das eine Denken als viele in einem Traum leben. Alles ist wahr, solange du träumst, und es existiert nicht mehr, sobald du erwachst. Begreife Gott als dich selbst mit allen Wesen der Schöpfung in dir. Sie empfinden ihre Existenz als Wahrheit, und sie existieren für dich als Gedanken und Vorstellungen. Sie existieren in Gott, und Gott existiert in ihnen. Gott existiert in verschiedenen Formen als sie alle. Er existiert als er selbst in ihnen. Das bedeutet, dass du als Gott existierst. Dies ist der Zustand des Yoga.

Erinnere dich daran, wie du im Schlaf aufhörst zu existieren. Auf diese Weise kannst du die Nicht-Existenz verstehen. Erkenne, dass du nicht als Denken und Sinne existierst, je-

doch als Herzschlag und Atmung. Verstehe, wie Gott nicht als Schöpfung im *Pralaya* existiert. Er existiert als *Pralaya*. Das bedeutet, du existierst als Gott in der Schöpfung und in der Auflösung. Dieser Aspekt der Meditation wurde der Menschheit durch Markandeya gegeben.

Sûtra 40

परमाणु परममहत्वान्तोऽस्य वशीकारः ।

परमाणु *Paramânu* die kleinste Einheit der Existenz

परममहत्व *Paramamahatva* die größte Einheit der Existenz

अन्तः *Antah* aufhören

अस्य *Asya* von diesem

वशीकारः *Vashikârah* Meisterschaft

Bedeutung:

Die kleinsten und die größten Einheiten der Existenz unterliegen seiner Meisterschaft.

Erklärung:

Wenn man einem der zahlreichen oben genannten Pfade der Meditation folgt, wird man zum Meister der kleinsten und größten Einheiten der Existenz. Was ist die kleinste Einheit der Existenz? Deine Antwort wird nur ein Wort sein und keine Existenzeinheit. Du kannst Atom oder Isotop sagen. Das sind jedoch nichts als leere Worte, die mit der Existenz nichts zu tun haben. Soweit es dich betrifft, ist die kleinste Einheit, die du wahrnehmen kannst, wirklich die kleinste. Handelt es sich um eine Vorstellung, so lebt sie in dir als Vorstellung, und du lebst in ihr als Vorstellung. Das ist Meisterschaft.

Begreifst du diese kleinste Einheit als Wort, unterscheidet sie sich von dir. Eine Lücke des Denkens liegt zwischen dir und dem betreffenden Wort. Dann lebst du nicht darin. Sie existiert vor deinem Denken und nicht als dein Denken. Daher

liegt keine Meisterschaft in der Wortfülle. Genauso verhält es sich mit der größten Einheit der Existenz. Nenne sie nicht Universum. Lass sie in dir existieren, wenn du in ihr existierst. Dann existierst du als das Bewusstsein des Herrn, als *Îshvara*. Das ist die vollkommene Hingabe an *Îshvara*, von der in den Aphorismen 23, 24, 25 und 26 gesprochen wird.

Sûtra 41

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृ

ग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदंजनता समापत्तिः ।

क्षीणवृत्तेः *Kshînavritteh* für den, dessen Verhalten
neutralisiert ist

अभिजातस्य *Abhijâtasya* für das, was einer hohen Klasse
angehört

मणेः+इव *Maneh + Iva* wie zu einem Edelstein

ग्रहीतृ *Grahîtriu* einer, der zugreift

ग्रहण *Grahana* die Handlung des Greifens

ग्राह्येषु *Grâhyeshu* die Gegenstände, nach denen man greift

तत्+स्थ *Tat + Stha* das, was da ist

तत्+अंजनता *Tat + Amjanatâ* das, was die Sicht färbt

समापत्तिः *Samâpattih* Überlagerung

Bedeutung:

Für den, der sein Verhalten geleert hat, wird es wie ein Edelstein von hoher Reinheit sein. Der Edelstein überlagert den Gegenstand, der gegriffen wird, die Handlung des Greifens und denjenigen, der zugreift. Die Überlagerung hat deren Farben und nicht die Farbe des Edelsteins.

Erklärung:

Ein Edelstein von hoher Qualität ist ein Kristall, der rein und transparent ist. Er hat nichts Eigenes zu zeigen, außer sich selbst. Er hat keine Farbe und färbt daher nie die Sicht. Wird etwas erfasst, ist es nur eine Farbe des Gegenstandes. Wenn ihn jemand ergreift, wird er dessen Farbe haben. Die Art des Greifens weist auch ihre eigene Farbe auf. Wenn ein solcher Edelstein in einer Kette verarbeitet wird, dann erhält die Kette ihre Farbe durch den Faden und nicht durch den Kristall. Wenn jemand diese Kette trägt, so zeigt sie die Farbe des Halses. In dem Edelstein spiegelt sich auch die Farbe, die durch den Brechungswinkel des Lichtes entsteht. Doch projiziert der Kristall nichts Eigenes.

Ähnlich verhält es sich, wenn man mit einem Yogi spricht. Der Gegenstand des Gesprächs, das Problem und die Lösung gehören zu der anderen Person, nicht zum Yogi. Wenn man mit ihm diskutiert, so ist es die eigene Logik, die neu geordnet wird, um Logik zu bilden. Ist der Gesprächsgegenstand sehr interessant, dann besteht das Interesse in der anderen Person, nicht im Yogi. Aus diesem Grunde zeigt ein Yogi Lösungen und keine Probleme. Er gibt Antworten und keine Erwiderungen. Er leidet unter keinen Konsequenzen, da er die Folgen anderer darlegt. Auf diese Weise kann ein Yogi alles erklären, was ihm vorher bekannt oder unbekannt war.

Sûtra 42

तत्र शब्दार्थज्ञान विकल्पैः संकीर्णा सवितर्का

समापत्तिः ।

तत्र *Tatra da*

शब्दार्थज्ञानविकल्पैः *Šabdârthajñânavikalpaih* durch die
Worte, ihre Bedeutungen und ihre Leeren

संकीर्णा *Samkîrnâ* verstreut

सवितर्का *Savitarkâ* zusammen mit den Facetten der Logik

समापत्तिः *Samâpattih* gleiche Überlagerung

Bedeutung:

In diesem Zustand können Worte zusammen mit ihrer Bedeutung existieren. Sie können auch ohne Bedeutung existieren. Ein solcher Zustand existiert für den Yogi als gleiche Überlagerung.

Erklärung:

Für einen Yogi existieren Worte und ihre Bedeutungen ebenso wie für andere. Wenn du Zucker sagst, läuft das Kind zu dir hin, weil das Wort Zucker zusammen mit der Vorstellung dieser Substanz in seinem Denken existiert. So läuft es herbei, weil es von dieser Überlagerung angezogen wird. Das Denken eines Yogi läuft nicht hin, da ihn diese Überlagerung nicht anzieht.

Wenn deine Frau weit weg ist und du sagst: „Sie ist meine Frau“, so sind diese Worte ohne Bedeutung. Für einen Yogi

existieren Worte dieser Art, doch sein Denken reagiert nicht auf die negative Existenz des Objektes. Somit reagiert das Denken eines Yogi nicht auf die positive oder negative Existenz von Worten, Bedeutungen und Zielen. Ein solcher Zustand wird *Samâdhi* genannt. Er bezieht die psychologische Aktivität ein. Der Yogi existiert für alles in der Welt, aber für ihn existiert nichts.

Sûtra 43

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्धमात्र निर्भासा

निर्वितर्का ।

स्मृतिपरिशुद्धौ *Smritiparišuddhau* durch die Reinigung der
Erinnerung

स्वरूपशून्य+इव *Svarûpaśûnya + Iva* als wäre es ohne
seine eigene Gestalt

अर्धमात्रनिर्भासा *Arthamâtranirbhâsâ* wenn nur die Bedeu-
tung hindurchscheint

निर्वितर्का *Nirvitarkâ* es schließt die psychologische
Aktivität aus

Bedeutung:

Wenn die Erinnerung gereinigt ist, wenn nur die reine Bedeu-
tung hindurchscheint, als hätte sie ihre eigene Form verloren,
ist dies ein Zustand ohne psychologische Aktivität.

Erklärung:

Für einen Menschen, der kein Yogi ist, haben seine Erinnerun-
gen an Worte und ihre Bedeutungen seine eigenen Assozia-
tionen. Wenn ein frischverheirateter Mann 'meine Frau' sagt,
dann lassen ihn diese Worte ihren Duft spüren. Diese Worte
und ihre Bedeutung duften für ihn nach der Gegenwart seiner
Frau. Für einen Witwer hat dasselbe Wort den Geruch der
Trauer. Für den Mann, der seine Frau hasst, riecht dasselbe
Wort nach Hass, in der Form seiner Frau. Für einen Yogi duftet
das Wort nach nichts, außer nach seiner Bedeutung.

Für den jungen Mann, der in den Armen seiner Frau liegt, verschwinden das Wort und seine Bedeutung. Tatsächlich hat er keine Vorstellung von ihrer Gestalt oder ihrem Namen. In derselben Weise existiert für den Yogi die Bedeutung der gesamten Schöpfung: das Bewusstsein des Herrn, das alles erfüllt. Alle Substanzen, Wesen, Personen, Namen und die verschiedenen Naturen existieren nicht mehr für ihn. Dies ist der *Samâdhi*-Zustand ohne psychologische Aktivität.

Kommentatoren behaupteten, dass dieser zweite *Samâdhi*-Zustand höher sei als der zuvor beschriebene. Patanjali selbst hat das nicht so gesagt. Wenn ein Kommentar den Text überschattet, geht er zu weit und zeugt von Übereifer. Für einen wahren Yogi gibt es nicht hoch oder niedrig. Jeder Zustand findet seinen Platz in ihm. Je nach der Notwendigkeit kann ein Yogi in jedem Zustand existieren. Die Notwendigkeit besteht für die anderen, nicht für ihn selbst. Daher kennt er weder hoch noch niedrig, und alles ist die Erfüllung des Bewusstseins des Herrn in ihm.

Sûtra 44

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया

व्याख्याता ।

एतया+एव *Etaya + Eva* nur dadurch

सविचारा *Savicârâ* widerspiegelnd

निर्विचारा च *Nirvicârâ ca* auch nicht-widerspiegelnd

सूक्ष्मविषया *Sûkshmvishayâ* derjenige, der ein subtiles
Objekt hat

व्याख्याता *Vyâkhyâtâ* detailliert

Bedeutung:

In diesem Abschnitt werden der reflektive und der nicht-reflektive Zustand erläutert, wobei sich der letztere auf die subtilen Objekte bezieht.

Erklärung:

Die beiden Zustände, die in den vorangegangenen Aphorismen erläutert wurden, werden an dieser Stelle nochmals aufgegriffen. Der erste yogische Zustand wird in Sûtra 42 erklärt. Er bezieht die psychologische Aktivität des Yogi ein. Daher bietet er Platz für den reflektiven Prozess. Der zweite yogische Zustand wird in Sûtra 43 ausgeführt. Er schließt die psychologische Aktivität des Yogi aus und ist deshalb nicht-reflektiv. Hier existieren die Objekte auf einer subtileren Ebene.

Im erstgenannten yogischen Zustand existieren die Objekte des Denkens und der Sinne als Worte mit einer positiven oder

negativen Bedeutung. Dennoch schließen sie keine Reaktion auf die Umgebung ein. Diese Dinge existieren in ihm, auch wenn er nicht mehr auf die Umgebung reagiert. Im zweiten yogischen Zustand existieren die Worte und deren Bedeutung nicht mehr. Das Gedächtnis ist von den Worten und ihren Bedeutungen gereinigt. Sie existieren für ihn auf der subtileren Ebene nur als Möglichkeiten von Worten und Bedeutungen. Sie sind wie tote Samenkörner, die nicht keimen können.

Sûtra 45

सूक्ष्मविषयत्वं चालिंग पर्यवसानम् ।

सूक्ष्मविषयत्वम् *Sûkshnavishayatvam* das, was subtile Objekte
hat

च *Ca* auch

आलिंगपर्यवसानम् *Âlingaparyavasânam* hat seinen Höhe-
punkt in der Nicht-Existenz der
Identifikationsmittel

Bedeutung:

Ein Objekt, das auf der subtileren Ebene existiert, hat seinen Höhepunkt in der Nicht-Existenz der Identifikationsmittel.

Erklärung:

Alles macht seine Gegenwart durch die Mittel wahrnehmbar, durch die es identifiziert wird. Diese Mittel existieren als sein Name und seine Bedeutung. Bedeutung umfasst seine Natur als Summe all seiner Eigenschaften oder Qualitäten. Wenn sich das Denken in der Natur eines Objektes niederlässt, verliert der Name seinen Einfluss auf das Denken. Ebenso verlieren die einzelnen Elemente und Ergänzungen des Objektes ihre Bedeutung. Dann fallen die Eigenschaften von der Wahrnehmung ab, und allein seine Natur wird meditiert.

Wenn ein durstiger Mensch Wasser trinkt, lässt er den Namen des Wassers beiseite, und er nimmt ebensowenig die verschiedenen Eigenschaften des Wassers wahr, wenn sein Durst gelöscht wird. Wasser existiert für ihn nur als Erfahrung ohne die Mittel der Wahrnehmung. Im zweiten yogischen Zustand bildet diese Erfahrung den Höhepunkt. Das

Objekt existiert als Same, der die Mittel der Wahrnehmung wieder zum Keimen bringen kann. Der durstige Mensch, der Wasser trinkt, nimmt das Wasser als Same des Namens und der Eigenschaften von Wasser wahr. Nur der Same existiert. Er kann den Namen und die Eigenschaften des Wassers aufkeimen lassen, wenn er an sie denkt, nachdem er getrunken hat.

Sûtra 46

ता एव सबीजः समाधिः ।

ता एव *Tâ eva* das ist dasselbe wie

सबीजः *Sabîjah* die Saat miteinbezogen

समाधिः *Samâdhih* Vollendung, Erreichen

Bedeutung:

Einen solchen Zustand der Erfahrung nennt man das Erreichen des Yogazustandes mit dem Samen.

Erklärung:

Wenn die Erfahrung eines Gegenstandes im Verschwinden seiner Symbole gipfelt, wird das als Yogazustand mit dem Samen des Objektes bezeichnet. Das bedeutet, dass die Saat den Namen und andere Dinge im Denken wieder aufkeimen lassen kann. Dieses Keimen wird als *Samsâra* bezeichnet. Wird das Denken durch *Samsâra* begrenzt, nennt man dies Gebundensein. Der Yogazustand sollte solange aufrechterhalten werden, bis der Same verschwunden ist. Dann kann die Zunge das Wasser genießen, ohne dass im Denken eine Reaktion hervorgerufen wird. Dann trinkt man entsprechend dem Bedürfnis des Körpers und nicht nach dem Geschmack der Zunge. Von einem Yogi, der diesen Zustand erlangt hat, sagt man, dass er nicht isst. Er wird als einer bezeichnet, der im übertragenen Sinne zu essen aufgehört hat.

Sûtra 47

निर्विचार वैशारध्येऽध्यात्मप्रसादः ।

निर्विचार *Nirvicâra* nicht verweilen bei

वैशारध्ये *Vaišâradhye* die Leichtigkeit erreichen

अध्यात्मप्रसादः *Adhyâtmprasâdah* Ruhe bleibt bestehen

Bedeutung:

Indem man Leichtigkeit erreicht und nicht bei dem Objekt verweilt, stellt sich für den Inhalt Ruhe ein.

Erklärung:

Wenn du an etwas denkst, existiert es als ein Objekt und ist für dein Denken objektiv. Das bedeutet, dass es von deiner Subjektivität getrennt ist und du es als Nicht-Selbst erfährst. Wenn du über die Natur des Objektes meditierst, werden sich der Name und die verschiedenen Qualitäten allmählich auflösen. Die Natur existiert als Notwendigkeit dessen, was bleibt. Lösen sich die Mittel auf, die der Identifikation dienen, existiert für dich die zugrundeliegende Natur.

Wenn es dir außerdem gelingt, deine Wahrnehmung von der Samennatur des Objektes zu befreien, dann ist deine Vorstellung in dein Selbst übergegangen. Sie existiert als dein Selbst. Hast du bei diesem Vorgehen Leichtigkeit erreicht, wirst du Ruhe erfahren. Sie existiert an der Stelle deines Denkvermögens. Sein Inhalt und seine Bedeutung ist es selbst. 'Es selbst' bedeutet dein Selbst in jenem Zustand. Es wird *Âtman* genannt. Stabilität wird gefestigt und ist *Adhyâtma*.

Sûtra 48

ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ।

ऋतंभरा *Rtambharâ* Wahrhaftigkeit

तत्र *Tatra* da

प्रज्ञा *Prajñâ* Bewusstsein

Bedeutung:

In diesem Zustand ist Bewusstsein Wahrhaftigkeit.

Erklärung:

Wahrhaftigkeit ist Fülle der Wahrheit. Wahrheit ist ihre Existenz für sich selbst. Sie lässt keine zweite Existenz zu. Bewusstsein existiert für Bewusstsein und für nichts anderes. In der *Bhagavad Gîtâ* wird dieser Zustand *Ananya* genannt. Er heißt auch *Ekantha*, wenn der Yogi nichts isst. Das Bewusstsein hat nichts mehr, bei dem es verweilt. Die Yogis nehmen es als das Licht von *Atman* wahr.

Sûtra 49

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्याम् अन्यविषयविशेषार्धत्वात् ।

श्रुत *Śruta* gehört

अनुमान *Anumāna* Schlussfolgerung

प्रज्ञाभ्याम् *Prajñābhyām* von den Gewährseinen

अन्यविषया *Anyaviśaya* hat seine Objekte verschieden

विशेषार्धत्वात् *Viśeṣārdhatvāt* weil seine Wahrnehmung
nichts anderes hat

Bedeutung:

In dem, was dieses Gewährsein in sich aufnimmt, gibt es nichts, was sich von ihm unterscheidet. Daher ist sein Objekt ganz anders als die Objekte jenes Gewährseins, das sich auf Objekte der direkten Wahrnehmung und Schlussfolgerung richtet.

Erklärung:

Direkte Wahrnehmung ist den Sinnen als etwas ausgesetzt, das sich von ihnen unterscheidet. Eine Schlussfolgerung führt zu etwas, das nicht sie selbst ist. Wahrhaftigkeit unterscheidet sich von all dem. Sie versteht nichts, noch sieht sie etwas. Sie existiert als sie selbst für sich selbst, und es existiert nichts zweites. Nichts bleibt für sich selbst objektiv.

Sûtra 50

तज्जः संस्कारोऽन्य संस्कार प्रतिबन्धी ।

तत्+जः *Tat + jah* daraus geboren

संस्कारः *Samskârah* Gedankenverbindung

अन्यसंस्कार *Anyasamskâra* andere Gedankenverbindungen

प्रतिबन्धी *Pratibandhî* aussetzen

Bedeutung:

Die Gedankenverbindung, die daraus geboren wird, löscht andere Gedankenverbindungen aus.

Erklärung:

Die Gedankenverbindung, die im Zustand der Wahrheit entsteht, löscht alle anderen Zustände und deren Gedankenverbindungen aus. Denn Wahrheit akzeptiert nur die Existenz der Wahrheit und nichts anderes. Das Anderssein liegt im Betrachter, nicht in den Dingen. Da dieser Zustand das Anderssein aufhebt, lässt er keine anderen Gedankenverbindungen zu. Er löscht sie aus, indem er andere Gedankenverbindungen in sich aufnimmt. Das Nicht-Zulassen geschieht nicht durch Ausschließen. Wenn ein Fluss ins Meer mündet, verliert er seine Identität als Fluss, da er in das Wasser des Meeres umgewandelt wird. Krishna, Godavari und Ganges sind Flüsse, bevor sie ins Meer münden. Jeder Fluss unterscheidet sich vom anderen in Geschmack, Farbe und Heilwirkung. Sobald sie das Meer erreichen, existiert nur noch das Meer. Genauso verlieren alle Gedankenverbindungen ihre Identität und identifizieren sich mit der Wahrheit.

Sûtra 51

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ।

तस्य+ अपि *Tasya + Api* auch von dem

निरोधे *Nirodhe* durch Auslöschen

सर्वनिरोधात् *Sarvanirodhât* weil alles ausgelöscht wird

निर्बीजः *Nirbijah* samenlos

समाधिः *Samâdhih* das Erreichen, die Vollendung

Bedeutung:

Wenn man auch die Zustände der Wahrhaftigkeit löscht, wird die Vollendung zur samenlosen Wahrheit.

Erklärung:

Zuerst wird Wahrhaftigkeit als Gedankenverbindung erfahren. Sie existiert so, dass keine Eigenschaften wahrgenommen werden (*Nirguna*). Folglich existiert die Eigenschaft als Saat in der Form der Nicht-Eigenschaft. Das bedeutet, dass seine negative Existenz immer noch vorhanden ist. Nach einiger Zeit löst sich der Yogi auch von dieser Gedankenverbindung. Wenn alle kleinen Flüsse zusammenfließen, verlieren sie ihre Identität und existieren als ein Fluss, als Wolke oder Regen. Fallen die Regentropfen ins Meer, verlieren sie ihre Identität als Regentropfen. Nur das Meer existiert. Diese Erfahrung, die Erfahrung des eigenen Selbst, ist die samenlose Wahrheit. In Wirklichkeit ist das weder ein Zustand noch ein Erreichen, sondern es ist die eine Existenz des Bewusstseins. Das ist das Ziel eines Yogi.

2.5 Weitere Maßnahmen

(*Sûtras aus Sâdhâna Pâda*)

Im zweiten Abschnitt wurde die praktische Vorgehensweise dargelegt. Die eigentliche Ausübung des Yoga ist sehr einfach und direkt. Sie ist nur ein Prozess, bei dem die verschiedenen Bewusstseisebenen verschmelzen und allmählich im Meer des Hintergrund-Bewusstseins aufgehen. Für den Anfänger umfasst seine Existenz viele Schichten, da sie auf ihren Bereich bezogene Arbeitsschritte erfordern, bevor das Hintergrund-Bewusstsein als Yogi gelebt wird.

Die Schritte der einzelnen Bereiche werden in diesem Kapitel beschrieben. Sie existieren für den Übenden als das, was er tun muss. Sie stellen sein Arbeits- oder Tätigkeitsfeld dar. Daher bezeichnet man das gesamte Lehrprogramm dieser Tätigkeit als Yogapraxis oder *Kriyâ-Yoga*. Feuoriges Streben ist das Wichtigste, worin sich der Schüler üben muss. Es sollte ihn dazu führen, die heiligen Schriften und die Methode zu studieren, wie er die Ergebnisse seines Handelns dem Bewusstsein des Herrn übertragen kann.

Sûtra 2

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ।

समाधिभावनार्थः *Samâdhibhavanârdhâh* der Zweck, ihn über seine Vollendung meditieren zu lassen

क्लेशतनूकरणार्थः + च *Kleśathanûkaranârdhah + Ca* und auch die Komplikationen zu verringern

Bedeutung:

Yogapraxis dient dazu, den Schüler über den Zustand seiner Vollendung nachdenken zu lassen, und die Komplikationen auf diesem Weg zu verringern.

Erklärung:

Wenn wir den *Samâdhi*-Zustand erreichen wollen, sollten wir wissen, dass er existiert. Normalerweise erfährt man von anderen, dass es einen solchen Zustand gibt, doch das reicht nicht aus. Wir wissen, dass es viele Dinge in der Welt gibt. Inwiefern betreffen sie uns? Wenn wir wissen, welche Bedeutung etwas für uns hat, dann sind wir bereit, uns darum zu bemühen. Wenn wir wissen, dass dieser Zustand in uns existiert, beginnen wir dafür zu arbeiten. Und wenn wir wissen, dass wir mit unserem Denken, unseren Sinnen, Gedanken, Worten, Bedeutungen, Gedankenverbindungen und unserer Wahrnehmung in diesem Zustand existieren, dann führt uns das zum richtigen Weg der Übung.

Um ihn zu erkennen, sollte das oberflächliche Denken von aller Verworrenheit gereinigt werden. Wir brauchen ein reines Gefäß, damit das gereinigte Denken klar bleibt. Deshalb sollten wir wissen, wie wir Unreinheiten aus unserem Körper und unserem Denken beseitigen und ein klares Denken im reinen Körper bewahren können. *Kriyâ-Yoga* dient diesem Zweck.

Zuerst existieren wir mit unserem Denken. Unser Denken existiert mit allen Komplikationen, die es erschaffen hat. Daher benötigen wir eine Vorgehensweise, um auch die Hindernisse zu beseitigen. Wieder hilft uns *Kriyâ-Yoga* dabei.

Sûtra 3

अविध्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च क्लेशाः ।

अविध्या *Avidhyâ* nicht wissen, wie man erkennt

अस्मिता *Asmitâ* begrenztes ICH BIN

राग *Râga* von einer Sache angezogen werden

द्वेष *Dvesha* Abstoßung

अभिनिवेशाः *Abhiniveśâh* Zuneigung

पञ्चक्लेशाः *Pañchakleśâh* fünf Schwierigkeiten

Bedeutung:

Schwierigkeiten sind: wenn man nicht weiß, wie man erkennt; wenn das begrenzte ICH BIN von etwas angezogen oder abgestoßen wird; wenn eine intensive Zuneigung für etwas entwickelt wird.

Erklärung:

Bestimmte Arten mentaler Handlung stehen uns bei der Ausübung des Yoga im Weg. Sie werden Schwierigkeiten genannt:

1. Nicht zu wissen, wie man erkennt, wird auch Unwissenheit genannt. Es ist ein Knoten im Denken, der nichts als Denken enthält, und es ist ein Knoten im Wissen, der aus Wissen besteht. Dieser Knoten verbirgt das Wissen in sich, sagt die *Bhagavad Gîtâ*. Ein Knoten im Seil besteht nur aus Seil und sonst nichts. Dennoch verbirgt er in sich ein Stück des Seils. Der Inhalt der Worte ist in ihnen als ihre Bedeutung verborgen. Unsere Vorstellung von einer Sache verbirgt

diese Sache in sich. Name, Form, Farbe, Größe und Dimension verbergen alles in sich. In unserem Bemühen, den Inhalt zu erkennen, gehen wir solange um die Dinge herum, bis wir lernen, den Inhalt aus dem Knoten herauszulösen. Wir wissen nicht, wie man den Inhalt erkennen kann. Versuchen wir, den Knoten zu beseitigen, verlieren wir den Inhalt. Schneiden wir die genannten äußeren Merkmale ab, zerschneiden wir auch den Inhalt. Analysieren wir die Merkmale, existiert der Inhalt nicht für uns.

Es gleicht dem Versuch, die Schichten einer Zwiebel zu entfernen, damit wir sehen, was eine Zwiebel ist. Schicht für Schicht wird abgeschält, bis die Zwiebel für uns nicht mehr existiert. Zuerst sollten wir wissen, dass die Zwiebel aus Schichten besteht und dass die Schichten Teil der Zwiebel sind. Dennoch ist die Zwiebel etwas anderes als ihre Schichten. Die Schichten unterscheiden sich von der Zwiebel durch ihre Zustände und Abstufungen. In ihrer Essenz unterscheiden sie sich nicht von der Zwiebel. Um das zu erkennen, brauchen wir eine Methode. Ohne sie bleibt dies ein Hindernis. Aus diesem Grund wird das Denken der Menschen bei dem Bemühen, es einfach zu machen, kompliziert.

2. Das Bewusstsein des Herrn existiert überall als ICH BIN. Wenn es örtlich begrenzt ist, existiert es als Ego, als Hülle für das Bewusstsein des Herrn. Diese örtliche Begrenzung dient dazu, dass wir die Objektivität der Umgebung annehmen, in der wir leben. In diesem Licht lebt der einzelne Mensch und versteht alle anderen Dinge als Nicht-Selbst. Dies behindert die Ausübung des Yoga, dessen Ziel es ist, im Bewusstsein des Herrn zu leben.
3. Das Ego bildet das Zentrum, um das das Denken wie ein Wirbel kreist. Dadurch entstehen zentripetale und zent-

rifugale Kräfte, durch die bestimmte Vorstellungen angezogen und andere abgelehnt werden. Die Vorstellungen von Dingen und Menschen entstehen in unserem Denken, während die Dinge und Menschen in der Objektivität existieren. Anziehung und Abstoßung lassen uns Dinge und Menschen mögen oder nicht mögen. Das ist ein Hindernis von zweifacher Natur. Das Mögen bestimmter Menschen wirkt als die eine Schwierigkeit und das Nicht-Mögen als die andere. Das Ziel des Yoga liegt in der vollständigen Aufhebung von Vorstellungen und Verhaltensweisen. *Râga* und *Dvesha*, Zuneigung und Abneigung, sind daher wesentliche Hindernisse.

4. Neigungen begrenzen das Denken auf verschiedene Muster, die sich mit jedem Tag mehr verhärten. Gute Bestrebungen und Absichten dienen unserer Weiterentwicklung bis zur Vollendung. Doch sie sind als Schalen in der Form von Ideen, Idealen und Idolen erstarrt. Sie sind zu leeren Formeln geworden und stehen der Vollendung im Weg. Der Mensch macht sich auf die Suche nach Gott und findet ihn als *Shiva*, *Vishnu*, *Râma* und *Krishna*. Die Vorstellungen verfestigen sich zu Kulte und Religionen, und die Menschen verfallen in Wettstreit, Streitereien, Eifersucht und Hass. Ideale schlafen in uns als Vorstellungen, die uns davon abhalten, mehr zu erkennen.

Dies ist eins der Haupthindernisse, die von einem Yogi auf seinem Weg entfernt werden müssen. In dem Bemühen, sich davon zu befreien, beginnen manche, diese Vorstellungen abzulehnen und verwickeln sich im Hass. Wir sollten wissen, dass wir diese Schwierigkeit überwinden können, indem wir das Denken auf das Bewusstsein des Herrn richten. *Kriyâ-Yoga* hilft uns dabei.

Sûtra 4

अविध्या क्षेत्रमुत्तरेषाम् प्रसुप्त तनुविच्छिन्नोदाराणाम् ।

अविध्या *Avidhyâ* nicht wissen, wie man erkennt

क्षेत्रम् *Kshetram* Bereich

उत्तरेषाम् *Uttarêshâm* für die letzteren

प्रसुप्त *Prasupta* Schlafzustand

तनु *Tanu* reduzierter Zustand

विच्छिन्न *Vicchinna* gebrochener Zustand

उदाराणाम् *Udârânam* erwachter Zustand

Bedeutung:

Wenn man nicht weiß, wie man erkennt, dann bereitet das den Boden für die anderen Schwierigkeiten, die schlafend, geringfügig, gebrochen oder voll erwacht vorhanden sind.

Erklärung:

Das Ego existiert, weil wir nicht verstehen, was es ist. Vorlieben und Abneigungen arbeiten in uns, weil wir nicht wissen, was sie sind und wie sie sich auswirken. Eine Begabung, eine gute Sache, wird zu einem Hindernis, weil wir nicht erkennen, dass wir sie verkomplizieren. Sobald wir einmal verstanden haben, wie sie sich bilden und wie sie sich verhalten und auswirken, dann wissen wir auch, wie wir sie in den Griff bekommen und damit umgehen können. Unwissenheit ist der Nährboden, auf

dem sie sich zu Schwierigkeiten entwickeln. Ein Laie verletzt sich, wenn er in einer Werkstatt mit schweren und scharfen Werkzeugen hantiert. Er verletzt sich selbst, weil er nicht weiß, wie er sie benutzen muss. In ähnlicher Weise kompliziert der Mensch sein Leben, weil er nicht weiß, wie er den richtigen Gebrauch von allem erkennen kann.

Zuneigungen, Abneigungen, Neigungen und das Ego existieren im Menschen auf vielen Ebenen. Manchmal schlafen sie, und dann sprechen wir von einem höflichen Menschen. Manchmal äußern sie sich nur geringfügig, wenn es an der Möglichkeit zum offenen Ausdruck fehlt. Dann verhält sich der Mensch gut. Manchmal existieren sie gebrochen in verschiedenen Formen. Egoismus existiert als Religion, Selbstüberschätzung und Selbstvertrauen der emotionalen Natur. Zuneigung zeigt sich als Liebe zum Vaterland, zu den Angehörigen, zur Religion, zum Lehrer und zu seinen Anhängern. Abneigung existiert gebrochen als Ablehnung von Feinden, anderen Gesellschaftsschichten und Anhängern eines anderen Lehrers. Das bestätigt dem Menschen, dass sein Lehrer oder Gott größer ist als andere. Manche halten es für ihre heilige Pflicht, die Ungläubigen, die er Sünder oder Kinder des Teufels nennt, zu hassen. Neigungen haben verschiedene Brechungen. Sie äußern sich im intensiven Festhalten an der Wissenschaft, Kunst oder Philosophie, die man kennt. Ein heftiges Verlangen, etwas zu studieren, kann einen Menschen unglücklich machen, wenn sich dafür keine Möglichkeit ergibt.

Die oben genannten Eigenschaften können voll erwachen und außer Kontrolle geraten. Wenn sein Ego außer Kontrolle gerät, tötet der Mensch seinen Feind, beleidigt seinen Untergebenen oder schlägt seine Frau und Kinder. Erwacht das Festhalten, stiehlt er, begeht Ehebruch oder brennt mit der Frau eines anderen durch. Bricht Abneigung oder Hass hervor, erklärt ein

Herrscher den Krieg, zerstört Städte, Tempel und Andachtsbilder. Wenn eine Neigung zum Fanatismus wird, mordet oder verbrennt der Mensch Tausende von Menschen, die sich nicht zu seiner eigenen Religion bekennen, oder er vernichtet Schriften, die einem anderen Land heilig sind. Hindernisse auf der mentalen Ebene äußern sich in all diesen Formen. Der fruchtbare Boden, auf dem sie gedeihen, ist Unwissenheit: das Nichtwissen, wie man erkennt.

Sûtra 5

अनित्याशुचिदुः खानात्मसु नित्यशुचि

सुखात्मख्यातिरविध्या ।

अनित्य *Anitya* unbeständig

अशुचि *Aśuci* unrein

दुःख *Duhkha* Sorge

अनात्मसु *Anâtmasu* im Nicht-Selbst

नित्य *Nitya* beständig

शुचि *Śuci* rein

सुख *Sukha* Glück

आत्मख्यातिः *Âtmakhyâtiḥ* das Selbst annehmen

अविध्या *Avidhyâ* nicht wissen, wie man erkennt

Bedeutung:

Nicht zu wissen, wie man erkennt, bedeutet, dass wir Beständigkeit, Reinheit, Glück und das Selbst im Unbeständigen, Unreinen, Sorgenvollen und im Nicht-Selbst suchen.

Erklärung:

Wir sollten erkennen, was beständig und was vorübergehend ist, was sich nicht verändert und was sich verändert. Wenn ein reicher Mann mit dem Auto in die Stadt fährt, sollte ihm

bewusst sein, dass die Annehmlichkeit des Autofahrens von seinem Reichtum abhängt. Das Auto ist weniger wirklich oder wertvoll als das Fahren selbst. Ist er sich dessen bewusst, kann er die bequeme Fahrt als eine vorübergehende Sache genießen, doch sobald er glaubt, dass Reisen gleichbedeutend ist mit Autofahren, wird er enttäuscht werden. Wenn das Auto eine Panne hat, kann er nicht weiterfahren. Wird er arm, muss er sein Auto verkaufen, und es wird ihm schmerzlich bewusst, dass die Autofahrt wirklicher ist als das Auto selbst.

Ein Student, der durch die Prüfung gefallen ist, versucht Selbstmord zu begehen, weil er Angst hat, seiner Familie oder seinem eigenen Denken zu begegnen. Wenn er sich bewusst macht, dass er ihnen allen auch vor der Prüfung begegnen konnte, dann wird er erkennen, dass er von größerer Dauer ist als die Prüfungen. Wenn ein junger Mann seine Frau wegen ihres schönen Gesanges liebt, ist er enttäuscht, wenn ihre Stimme nachlässt. Der Grund ist, dass er in seiner Frau nicht die Person, sondern die Sängerin sah. Die Hochzeit fand nicht mit der schönen Stimme, sondern mit der Person statt.

Bei jedem Schritt läuft der Mensch Gefahr, die Sicherheit, die sich aus der Beständigkeit ergibt, in vorübergehenden Werten zu suchen. Ein Professor, der der Überzeugung war, dass das Reisen im Zug sicherer sei als das Fliegen, weigerte sich, ein Flugzeug nehmen, um zu seiner schwerkranken Frau zu kommen. Wäre er sich bewusst, dass bei einem Zugunglück ebenso viele Menschen sterben könnten wie bei einem Flugzeugabsturz, hätte er vernünftig handeln und seine Frau noch lebend sehen können. Er mag danach weiterhin glauben, dass der Tod auf dem Land mehr Sicherheit bietet als der Tod in der Luft. All diese Dinge entstehen aus der Unwissenheit, dass man nicht weiß, wie man erkennt.

Manche Eltern greifen andere an, um ihren Kindern Gutes zu tun. Der blinde König *Dritharastra* wollte den Kindern sei-

nes Bruders das Königreich entreißen, damit es seinen eigenen Kindern gut erginge. Dadurch stürzte er alle seine Kinder in den Tod. Das ist Unwissenheit.

Unreinheit mit Reinheit zu verwechseln verursacht im Leben ernsthafte Schwierigkeiten. Wenn man sich in die Frau eines anderen verliebt, so ist das im Innersten unrein. Der verliebte Mann glaubt, sie sei rein und unschuldig, und dass auch er rein und unschuldig durch seine Liebe zu einer reinen und unschuldigen Seele sei. Daraus entstehen für ihn Schwierigkeiten, aus denen er manchmal nicht mehr herausfindet.

Es kommt auch vor, dass manche ihr Glück in Sorgen finden. Sie werden bekümmert und finden allmählich Gefallen daran. Das wirkt sich zerstörerisch aus. Der Mutter bereitet es Kummer, das Kind für eine höhere Ausbildung von sich gehen zu lassen. Das bereitet dem Kind Sorgen und schließlich auch der Mutter. Doch es macht sie auch glücklich.

Ein Autobesitzer, der seinen Wagen zu Schrott gefahren hat, fühlt sich körperlich und psychisch am Boden zerstört, weil er nicht erkennt, dass sein Körper und sein Denken wichtiger sind als der Wagen. Das Auto hat nur den Zweck, dem Körper zu dienen. Aus seiner Unwissenheit heraus fühlt er sich körperlich krank, wenn der Wagen nicht mehr läuft. Manche Leute stehlen Gegenstände aus dem Büro, um sie selbst zu benutzen. Dabei ist ihnen nicht bewusst, dass ihr Lebensunterhalt von dem Büro abhängt. In einem Land bildet das Volk Gruppen und Parteien, die sich gegenseitig hassen. Diese erkennen nicht, dass ihre Nation als Ganzes ihnen mehr Sicherheit bietet als die Gruppe. Viele Menschen sind traurig, wenn sie krank oder alt werden. Das liegt daran, dass sie sich mit dem Körper identifizieren. All diese Dinge entstehen aus Unwissenheit, und so machen die Menschen sich selbst unglücklich.

Sûtra 6

द्रुग्दर्शनशक्तयो रेकात्मतेवास्मिता ।

द्रुग्दर्शनशक्तयोः *Drigdaršanaśaktyoh* von der Macht, die
sieht, und die Vision

एकात्मता+इव *Ekâtmata + Iva* es ist nur der Eine selbst

अस्मिता *Asmitâ* die örtliche Gegenwart

Bedeutung:

Wenn sich der Sehende mit der Sehkraft identifiziert, dann wird das Ego genannt.

Erklärung:

Es hat den Anschein, als würde das Auge sehen, das Ohr hören, die Nase riechen, die Zunge schmecken und die Haut die Berührung empfinden. Das ist falsch. Wenn die Glühlampe leuchtet, ist es dann die Lampe, die Licht gibt? Wenn wir das Telefon benutzen, spricht dann das Telefon mit uns? Wir sprechen nur durch das Telefon. Wir sprechen und nicht das Telefon. So ist es die Elektrizität, die durch die Glühlampe leuchtet. Entsprechend sehen wir durch das Auge. Das Auge sieht nicht. Wir hören durch das Ohr. Nehmen wir das Auge als Maßstab, unterliegen wir einer Täuschung des Ego. Für das Auge ist der Himmel blau. Es ist die Illusion des Auges, das lediglich ein Werkzeug ist. Was wir Himmel nennen, gibt es nicht. Das Blau ist für das Auge vorhanden, aber nicht für sich selbst.

Wenn wir die Informationen, die wir von dem Instrument erhalten, für wahr halten, werden wir getäuscht. Es wird von uns erwartet, dass wir das Instrument benutzen und uns nicht mit ihm identifizieren. Diese Identifikation findet in allen statt,

und das wird das Ego genannt. Der Yogapfad sollte von diesem Hindernis befreit werden.

Sûtra 7

सुखानुशयी रागः ।

सुखानुशयी *Sukhânuşayî* Annehmlichkeiten folgen

रागः *Râgah* Festhalten

Bedeutung:

Festhalten oder Zuneigung ist der Weg, der den Annehmlichkeiten folgt.

Erklärung:

Wir sind einem Menschen zugetan, nicht, weil er ein Mensch ist, sondern weil wir ihn mögen. Dabei fühlen wir uns selbst wohl und deshalb mögen wir ihn. Das ist Selbstsucht und nicht Liebe. Wir sind unglücklich, wenn dieser Mensch uns nicht mag oder wenn wir von ihm getrennt werden. Obwohl es uns unglücklich macht, finden wir es angenehm. Daher ist das ein Hindernis. Benötigt wird Liebe, die hilft, und nicht Zuneigung, die festhalten will.

Sûtra 8

दुःखानुशयी द्वेषः ।

दुःखानुशयी *Duhkhânuşayî* Unannehmlichkeiten folgen

द्वेषः *Dveshah* Abneigung

Bedeutung:

Abneigung oder Hass ist der Denkprozess, der den Unannehmlichkeiten folgt.

Erklärung:

Wenn wir einen Menschen hassen, erinnern wir uns immer wieder daran, wie er uns Leid zufügt. Abneigung ist genauso ein Festhalten des Denkens wie Zuneigung. Einen Menschen nicht zu mögen bedeutet, sich zu erinnern und durch die Erinnerung ständig die Schmerzhaftigkeit einer Gegenwart wachzurufen. Hass bedeutet, sich das Unglück durch Erinnerung vor Augen zu halten oder ohne Glück zu leben. Dadurch wird unser Leben unglücklich, und dies ist ein Hindernis auf dem Weg. Auf dem Yogapfad müssen wir diese Schwierigkeit entfernen, indem wir uns an etwas Schönes und Besseres erinnern, wo Hass keinen Platz hat.

Sûtra 9

स्वरसवाही विदुषोपि तधारुढोऽभिनिवेशः ।

स्वरसवाही *Svarasavâhî* das, was unseren Geschmack leitet

विदुषः+ अपि *Vidushah + Api* sogar die Gebildeten

तथा *Tadhâ* in jener Weise

अरूढः *Arudhah* angenommen

अभिनिवेशः *Abhiniveśah* Zuneigung

Bedeutung:

Neigungen äußern sich so, dass man das tut, was einem zugesagt, und es durchzusetzen versucht. Das kommt sogar bei gebildeten Menschen vor.

Erklärung:

Eine Zuneigung ist eine Einstellung im Denken, die das vermitteln möchte, was uns selbst zusagt. Wir versuchen, denselben Geschmack auch anderen aufzudrängen. Selbst gebildete Menschen machen diesen Fehler. Wenn wir einen Menschen mögen, können wir nicht erwarten, dass unsere Familie ihn auch mag. Diese Einstellung bringt uns und anderen nur Leid. Daher ist sie ein Hindernis. Mein Freund muss nicht dein Freund sein. Mein Lieblingsbuch muss nicht dein Lieblingsbuch sein. Es ist falsch, anderen unsere Meinung aufzudrängen oder sie einer Gehirnwäsche zu unterziehen entsprechend unserer Vorstellung von dem, was wir großartig finden. Wir können anderen nicht unsere Ideale und Überzeugungen aufzwingen.

Selbst große Gelehrte versuchen, anderen ihre Überzeugungen aufzudrängen. Das ist von niederer Natur, denn es ist moralisch nicht korrekt. Selbst wenn wir davon überzeugt sind, dass wir recht haben, sind wir nicht berechtigt, andere in ihren Überlegungen zu stören. Wir können anderen etwas begreiflich machen, indem wir es analysieren und neutral darstellen. Wenn ein Geschäftsmann von der Richtigkeit seines Konkurrenzdenkens überzeugt ist, sollten wir mit ihm nicht über seine Auffassung streiten. Wir können ihn ermutigen, seinen Kunden gute Waren zu liefern, indem wir an denselben Konkurrenzgeist appellieren. Gelehrte, Politiker und viele sogenannte *Gurus* sind eifrig dabei, ihre eigenen Vorlieben und Abneigungen der hilflosen Öffentlichkeit aufzudrängen und sie dann immer wieder in Verwirrung sich selbst zu überlassen. Das kompliziert das Denken der einzelnen Menschen und der Gesellschaft, und daher vermeidet ein Yogi eine solche Vorgehensweise.

Sûtra 10 ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ।

ते Te sie

प्रतिप्रसवहेयाः *Pratiprasavaheyâh* sollen durch Zurückverfolgen vermieden werden

सूक्ष्माः *Sûkshmâh* die subtilen Dinge

Bedeutung:

Sie existieren als subtile Werte und können vermieden werden, indem man sie zurückverfolgt.

Erklärung:

Die oben genannten Hindernisse sind Knoten, die auf den subtilen psychologischen Ebenen existieren. Diese Tendenzen lassen sich nicht einfach beim Schopf packen und aus dem Weg räumen. Wir müssen den umgekehrten Weg gehen. Der normale Weg ist, jemanden zu hassen, und der umgekehrte Weg ist, dass wir daran denken, wie wir uns fühlen, wenn ein anderer uns hasst. Das bringt uns dazu, nicht mehr zu hassen. Wir brauchen uns nur vorzustellen, wie wir uns fühlen, wenn sich ein anderer uns gegenüber egoistisch verhält. Das hält uns davon ab, egoistisch zu sein. Diesen Weg sollten wir gehen, um alle Schwierigkeiten zu entfernen. Rechte Einstellung, rechte Analyse und rechte Vorgehensweise, durch die wir die Dinge zurückverfolgen, stellen rechte Beziehungen her.

Sûtra 11

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ।

ध्यानहेयाः *Dhyânaheyâh* vermieden durch Meditation

तत्+वृत्तयः *Tat + Vrittayah* jene Verhaltensweisen

Bedeutung:

Komplikationen im Verhalten sollen durch Meditation entfernt werden.

Erklärung:

Indem wir über erstrebenswerte Dinge meditieren, können wir unerwünschte Schwierigkeiten vermeiden. Es ist besser, nicht über die Natur dieser Schwierigkeiten und wie sie sich bemerkbar machen zu meditieren. Sobald wir darüber meditieren, wie die Abneigung entsteht, beginnen wir, in ihr zu verweilen. Ein Yogi sollte über das Bewusstsein des Herrn, seine Äußerung von OM und den wahrhaftigen Zustand des Bewusstseins meditieren. Dann finden diese Schwierigkeiten in uns keinen Platz.

Sûtra 13

सतिमूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ।

सतिमूले *Sati mûle* wenn die Wurzel existiert

तत्+विपाकः *Tat + Vipâkah* seine Frucht kommt hervor

जाति *Jâti* Geburt

आयुर्भोगाः *Âyurbhogâh* Lebensspanne und Erfahrung

Bedeutung:

Wenn die Wurzel existiert, bringt sie Früchte in Form von Geburt, Lebensspanne und Erfahrung hervor.

Erklärung:

Was wir als Geburt, Lebensspanne und Situationen im Leben verstehen, sind nur Ergebnisse einer Ursache. Die Ursache liegt im Verborgenen, genauso wie die Wurzel des Baumes, die in der Erde eingegraben ist. Die Wurzel lässt den Baum wachsen, der dann seine eigenen Früchte hervorbringt. In uns existiert die Frucht als Geburt, Lebensspanne und die Lebensereignisse. Auf welche Weise sind die Früchte von der Wurzel abhängig? Gehört die Wurzel zu einem bitteren Baum, schmeckt die Frucht bitter. Ist die Wurzel aus dem Samen einer süßen Frucht hervorgegangen, schenkt sie uns süße Früchte. Alles hängt von dem Samen ab, den wir durch unsere vergangenen Taten bereitet haben.

Die gesamte Aktivität des gegenwärtigen Lebens trägt die Spuren der Aktivität früherer Leben. Die damaligen Motive bedingen die jetzigen Motive. Die vergangenen Taten bedingen die gegenwärtigen Taten. Es ist ein Weg von Kettenreaktionen.

Ist es dann möglich, diese Kette zu durchtrennen? Die Antwort ist: „Ja“. Wenn es nicht so wäre, wozu gäbe es dann den Weg des Yoga und die Schriften?

Manche behaupten, die Kette ließe sich nicht durchtrennen. Das liegt daran, dass sie versuchen, mit ihr zu kämpfen, oder dass sie ihr erliegen. Beides ist falsch. Die Äußerung von OM und die vollständige Übergabe unserer Motive und Ergebnisse an das Bewusstsein des Herrn lässt uns das samenlose, wahrhaftige Licht der Existenz erreichen. Wenn der Herr für uns existiert, dann existiert alles in ihm. Selbst die Verkettung der Handlungen existiert in ihm. Es ist seine Kette und keine Kettenreaktion aus unseren Motiven und Ergebnissen. Es ist eine Kette aus Geburten und Wiedergeburten, die nicht uns gehört, sondern die in ihm existiert.

Gehört die Kettenreaktion zu unserer Wurzel, dann werden die Ereignisse des Lebens durch unsere Gegenwart in der Form unseres Erkennens begrenzt. Gehört die Kette ihm, existieren Wurzel und Frucht in ihm. Dann begrenzen Geburt und Ereignisse nicht. Die täglichen Arbeiten eines Erwachsenen werden durch Notwendigkeiten bedingt. Die tägliche Aktivität eines Kindes wird durch nichts bedingt, weil für das Kind alles ein Spiel ist. Derselbe Unterschied existiert zwischen den Lebensereignissen eines Nicht-Yogi und eines Yogi.

Sûtra 14 तेह्लाद परितापफलाः पुण्यापुण्य हेतुत्वात् ।

ते Te sie

ह्लादपरितापफलाः *Hlâdaparitâpaphalâh* Freude und Leid als
ihre Ergebnisse haben

पुण्य+अपुण्य *Punya + Apunya* fromm und gottlos

हेतुत्वात् *Hetutvât* sind die Ursachen

Bedeutung:

Durch ihre frommen oder gottlosen Motive haben die Menschen glückliche oder unglückliche Ergebnisse.

Erklärung:

Taten, die Glück bringen, werden fromme Taten genannt. Taten, die Leid verursachen, gelten als gottlose Taten. Aufgrund ihrer vergangenen Taten, die diesen beiden Kategorien angehören, erleben die Menschen ihre Lebensspanne und die Ereignisse, die Glück oder Leid verursachen. Die einen werden gesund und mit vollkommenen Körpern geboren. Das ist die Folge gesunden und vollkommenen Verhaltens in der Vergangenheit. Andere kommen schwach, krank und mit körperlichen Missbildungen zur Welt. Dies geht auf ein Fehlverhalten mit entsprechenden Motiven in der Vergangenheit zurück. Automatisch werden sie zu Eltern hingezogen, die solche Kinder hervorbringen. Wenn ein Minister ein anderes Land besucht, wird er dort von den Ministern dieses Landes empfangen. Besucht ein Spieler ein anderes Land, wird er die Spielhallen aufsuchen und anderen Spielern begegnen. Auf dieselbe Weise

kommen die Menschen in die Welt. Sie werden von den Eltern empfangen, die für sie geeignet sind.

Auf der Bühne hängt die Rolle eines Schauspielers von der vorausgehenden Vorbereitung, Rollenverteilung und Auswahl des Stückes ab. Die Folge der Ereignisse im Drama hängt von den vorausgegangenen Arrangements ab. Genauso hängen die glücklichen oder leidvollen Ereignisse in unserem Leben von der Folge unserer vergangenen Taten und ihren Motiven ab. Ein Yogi weiß das und lässt sich nicht durch glückliche oder leidvolle Ereignisse beeinflussen. Ebenso wird ein guter Schauspieler nicht von den tragischen oder komischen Ereignissen seiner Rolle beeinträchtigt.

Sûtra 15

परिणाम तापसंस्कारदुःखैर्गुण वृत्ति

विरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ।

परिणाम *Parinâma* Höhepunkt

ताप *Tâpa* Leid

संस्कारदुःखैः *Samskâraduhkhaih* durch das damit verbundene Unglücklichsein

गुणवृत्ति-बिरोधात् *Gunavritti – Virodhât* aufgrund gegensätzlicher Natur der Eigenschaften und des Verhaltens

च *Ca* auch

दुःखमेव सर्वं *Duhkhameva sarvam* nur Unglücklichsein

विवेकिनः *Vivekinah* für jene, die unterscheiden

Bedeutung:

Für Menschen mit Unterscheidungsvermögen ist jeder Einfluss die Ursache von Leid, entweder auf dem Höhepunkt, in der Verbindung oder durch die gegensätzliche Natur der Eigenschaften und des Verhaltens.

Erklärung:

Es ist eine Tatsache, dass gute Taten Glück und schlechte Taten Leid bewirken. Doch letztendlich verursachen alle Einflüsse Leid, wenn man sich von ihnen abhängig macht. Manche Taten ziehen Leid nach sich, und manche Ereignisse bringen vorü-

bergehend Glück. Das Glück, das den Taten entspringt, kann nicht von Dauer sein.

Auch wenn ein Essen wirklich sehr gut schmeckt, können wir nicht immer weiteressen, und eine schöne Frau kann nicht dieselbe Schönheit bis ins hohe Alter bewahren. Haben wir soviel Reichtum angesammelt, dass wir zufrieden sind, wird die Zufriedenheit nicht fortbestehen, denn wir müssen uns jeden Tag von neuem bemühen, den Reichtum zu erhalten. Das bewirkt Unglücklichsein. Wenn das Geld gestohlen wird oder verlorengeht, wenn es falsch investiert wird oder die Kinder es verschwenden, dann verursacht es Leid. Bewahren wir es auf, kann es Anlass zur Sorge geben. Wenn uns unsere Freundschaften Freude bereiten, dann wird jede Änderung im Verhalten unserer Freunde oder jede Trennung von ihnen als Grund zum Unglücklichsein empfunden.

Daher erkennt der weise Mensch, dass das Glück, das durch Ereignisse verursacht wird, und die Ergebnisse guter Taten nicht berechenbar sind. Sie sind wie ein Bankkonto, das geleert wird, wenn wir uns eine Freude machen. Wenn wir es nicht nutzen, hat es keinen Wert. Ist es aufgebraucht, stehen wir auf der Straße, nachdem wir unser Vergnügen hatten.

Ein Yogi führt gute Taten aus und meidet schlechte Taten, doch er ist auch weise genug, um von den Ergebnissen unbeeindruckt zu bleiben. Seine Zufriedenheit ist nicht das Vergnügen. Sie ist Stille und existiert in Ausgeglichenheit. Yoga ist Ausgeglichenheit. Sie existiert mit dem Yogi und nicht mit dem Ergebnis guter Taten. Für einen Yogi liegt das Glück in ihm selbst als sein eigenes Gewahrsein des Glücks.

Wahres Glück ist weder Empfindung noch Gedanke. Es ist kein Ideal, kein Streben oder dessen Erfüllung. Es ist kein Ergebnis und keine Ursache. Es ist einzig und deshalb ist es es selbst, die Erfahrung von sich selbst. Nichts kommt ihm gleich,

und so kann nichts den Menschen glücklich machen, außer dass er selbst glücklich ist.

Glück lässt sich nicht kaufen. Es übersteigt alles an Wert. Deshalb erfahren wir das wahre Glück nicht, wenn wir schlechte Taten meiden und gute Taten tun. Je nach dem Zweck, dem sie dienen, sind Taten gut oder schlecht. Solange das Motiv nicht beim Handelnden liegt, ist es leicht, zwischen guten und schlechten Taten zu unterscheiden. Ein Yogi meidet schlechte Taten, nicht weil sie Leid verursachen, sondern weil sie Verwicklungen mit sich bringen. Er vollbringt gute Taten, nicht weil sie Glück verursachen, sondern weil sie für alle gut sind. Dadurch erfährt er Glück als Wahrheit. Dies ist das wahre Glück, das der Yogi kennt.

Sûtra 16 हेयं दुःखमनागतम् ।

हेयं *Heyam* zu vermeiden

दुःखम् *Duhkham* Unglücklichsein

अनागतम् *Anâgatam* das, was nicht geschehen ist

Bedeutung:

Das Leid, das noch nicht geschehen ist, soll vermieden werden.

Erklärung:

Kann jemand in dieser Welt das Unglücklichsein vermeiden? Ja, aber jeder braucht Zeit dafür. Man kann nicht sofort jedes Leid umgehen. Leid ist die Auswirkung vergangener Taten. Sie holen uns solange in der Gegenwart und in der Zukunft ein, bis ihre Resultate erschöpft sind. Die gegenwärtigen Taten können berichtigt werden, so dass sie in der Zukunft kein Leid erzeugen werden. Glück und Leid in der Zukunft existieren als Möglichkeiten. Diese können durch entsprechend regulierte Handlungen in der Gegenwart vermieden werden.

Wenn ein verschuldeter Mann die Entscheidung trifft, von nun an keine Schulden mehr zu machen, kann er damit nur die Folgen für die Zukunft vermeiden, jedoch nicht seinen gegenwärtigen Verbindlichkeiten entgehen. Wenn eine ledige Frau ein Kind erwartet und sich schwört, dass sie von nun an ein keusches Leben führen wird, kann sie der Gegenwart nicht entfliehen. Sie kann sich nur in Zukunft weise verhalten.

Sûtra 17

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ।

द्रष्टृ *Drashtri* des Sehenden

दृश्ययोः *Driṣṭayoh* und gesehen

संयोगः *Samyogah* Einheit

हेय *Heya* von dem, was zu vermeiden ist

हेतुः *Hetuh* Ursache

Bedeutung:

Die Verbindung des Sehenden mit dem Gesehenen ist die Ursache des Leids, die vermieden werden sollte.

Erklärung:

Hier geht es um die Vorgehensweise, mit der zukünftiges Leid vermieden werden kann. Die Ursache des Leids ist die Verbindung des Menschen mit den Dingen ringsum. Was uns in der Form des Denkens, der Sinne und der Objekte umgibt, ist nur unsere eigene Natur. Unser Denkvermögen ist unsere Natur, die das Denken hervorbringt. Die Sinne sind Teil unserer Natur, die die Sinne hervortreten lässt. Unsere Umgebung ist unsere Auffassung von der Umgebung, die wiederum unsere Projektion ist.

Wenn wir uns mit unserer Natur identifizieren, werden wir angeregt zu sehen, zu hören, zu schmecken, das heißt, gute und schlechte Taten zu vollbringen. Die Taten bewirken ihre Ergebnisse. Sind wir uns unserer Existenz bewusst, existiert unsere Natur nicht in uns. Dann identifizieren wir uns mit

nichts. Der Yogi sieht und denkt nicht. Sein Auge sieht, und sein Denken denkt nach seinem Willen. Statt selbst in seine Natur hineinzuströmen, hat er sie in sich absorbiert.

Wenn die Sonne durch ihre Strahlen scheint, strömt sie in die Strahlen hinein und wird zur Schöpfung. Dann hört sie auf, sie selbst zu sein. Jener Teil der Sonne, der nicht als Strahlen zur Erde kommt, bleibt die Sonne. Der Yogi vermeidet es, eine Verbindung durch seine Natur herzustellen und bleibt dadurch frei von Taten und ihren Ergebnissen. Künftig gehören die Taten dem Bewusstsein des Herrn.

Sûtra 18

प्रकाश क्रियास्थितिशीलम् भूतेन्द्रियात्मकं
भोगापवर्गार्थम् दृश्यम् ।

प्रकाश *Prakâṣa* hervorleuchten

क्रिया *Kriyâ* Tat

स्थिति *Sthiti* Zustand

शीलम् *Śīlam* Merkmal

भूत *Bhûta* Formen

इन्द्रिय+ आत्मकम् *Indriya + Âtmakam* Sinne, die in sich
selbst haben

भोग *Bhoga* Freude

अपवर्गार्थम् *Apavargârtham* zur Befreiung

दृश्यम् *Driṣyam* gesehener Gegenstand

Bedeutung:

Die Merkmale des Gegenstandes, der gesehen wird, sind das Hervorleuchten, die Aktivität und der Zustand der Existenz. Der Gegenstand besteht aus Formen und Sinnen. Sein Zweck ist Freude und Befreiung.

Erklärung:

Hier wird der Versuch einer Definition der Objektivität und einer Beschreibung der Objektivierung gemacht. Objektivität ist

Existenz als Nicht-Selbst. Objektivierung ist die Umwandlung von sich selbst in etwas, das man nicht selbst ist.

Das Selbst entwickelt sich zum Ego, zum Beobachter. Seine Natur ist dreifach:

1. Er leuchtet hervor oder dehnt sich in den Gegenstand der Beobachtung aus.
2. Er existiert als Akt der Ausdehnung.
3. Er existiert auch als ein Zustand, der beobachtet werden kann.

Somit existiert er als ausgedehntes Wesen, als Ausdehnung und als der Zustand, den er annimmt. Er existiert gleichzeitig als diese drei. Das ist sein Merkmal oder seine Natur. Um dies tun zu können, stellt er den Körper oder das Instrument aus sich selbst her. Der Körper umfasst:

1. die Formen in den fünf Zuständen der Materie: fest, flüssig, gasförmig, Licht und Raum
2. die fünf Sinnesorgane für die fünffältige Tätigkeit: Berührung, Geschmack, Geruch, Form und Klang

Nachdem der Körper gebildet ist, reagieren Formen und Sinnesorgane aufeinander:

1. das Feste auf den Geruch
2. das Flüssige auf den Geschmack
3. das Gasförmige auf die Berührung
4. das Licht auf die Form und
5. der Raum auf den Klang

Ein solcher Körper, der zwei Gruppen von jeweils fünf Teilen hat, wird in zwei Einheiten unterschieden:

1. den Träger und
2. die Mittel der Kommunikation

Die Mittel der Kommunikation teilen den Träger in zwei Hälften:

1. in den Beobachter und
2. das Beobachtete

Diese beiden Einheiten haben eine doppelte Funktion:

1. Verbindung herzustellen und
2. Befreiung zu vermitteln

Die Verbindung begrenzt den Beobachter, so dass er Bindung erfährt. Die Befreiung lässt ihn Freiheit erleben. Ohne Bindung gibt es keine Befreiung aus der Bindung. Es kann kein Befreiungsprozess ohne Bindung stattfinden. Es ist das Wechselspiel der Zustände, vergleichbar mit dem elektro-magnetischen Phänomen. Der gesamte Träger dient als Dynamo zur Stromerzeugung zwischen dem Beobachter oder Ego und dem Beobachteten oder Gesehenen. Wenn der Stromkreis geschlossen ist, beginnt der Strom des Bewusstseins zu fließen. Dies ist die Geburt des Individuums.

Sûtra 19

विशेषाविशेषलिंगमात्रालिंगानि गुणपर्वाणि ।

विशेष+ अविशेष *Viśesha + Aviśesha* im besonderen und
allgemeinen

लिंगमात्र+ अलिंगानि *Lingamâtra + Alingâni* einschließlich
und ausschließlich der Symbole

गुणपर्वाणि *Gunaparvâni* sind die Knoten der Eigenschaften

Bedeutung:

Die Verknüpfungen der Eigenschaften bilden Besonderheiten und Allgemeines, mit und ohne Symbole.

Erklärung:

Die Natur ist der eine Hintergrund des Beobachters. Der gemeinsame Hintergrund von beiden ist das Bewusstsein des Herrn, das weder Unterteilungen noch Unterscheidungen kennt. Auf diesem Hintergrund werden der Beobachter und sein Hintergrund verschieden. Der Beobachter entwickelt individuelles Bewusstsein oder Ego, und für ihn existiert die Natur als Hintergrund. Sie manifestiert sich für ihn in drei Eigenschaften: Dynamik, Trägheit und Gleichgewicht.

Diese drei werden verändert und kombiniert wie die Spektralfarben, die sich aus dem einen Licht durch Brechung im Prisma der drei Eigenschaften bilden. Das Spektrum zeigt die Trennungslinie, durch die das Licht als Gesamtheit und in seinen Bestandteilen scheint. Die Bestandteile haben ihre Symbole, so wie die Unterteilungen des Spektrums verschiedene Farben haben. Das Allgemeine leuchtet als die Lichtstrahlen, die farblos sind. Bei dieser Erscheinung erken-

nen wir die objektive Existenz als Vielheit aufgrund der vielen Kombinationen der Eigenschaften. Wir sehen alle Dinge als Bestandteile auf dem Hintergrund des Allgemeinen.

Zum Beispiel beobachten wir alles im Raum. Raum ist das Allgemeine, und alles darin ist das Besondere. Der Stuhl im Raum ist das Besondere und der Raum das Allgemeine. Jeder Mensch wird als eine Besonderheit auf dem Hintergrund der Menschheit wahrgenommen, die das Allgemeine darstellt. Jede Zahl ist eine Besonderheit auf dem Hintergrund der Zahlen als Gesamtheit. Somit ist alles, was in der Objektivität wahrgenommen wird, ein Wechselspiel zwischen den Besonderheiten und dem Allgemeinen.

Hier versucht der Verfasser eine Definition der Wahrnehmung oder Beobachtung.

Sûtra 20

द्रष्टादृशिमात्रशुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ।

द्रष्टा *Drashtâ* der Beobachter

दृशिमात्रः *Drišimâtrah* nur das Maß der Beobachtung

शुद्धः+अपि *Šuddhah + Api* obwohl er rein ist

प्रत्यय+अनुपश्यः *Pratyaya + Anupašyah* begrenzt durch das
Medium

Bedeutung:

Der Beobachter existiert nur als Maßstab der Beobachtung.
Obwohl er rein ist, wird er durch das Medium begrenzt.

Erklärung:

Durch eine farbige Brille sieht der Betrachter alles in einer bestimmten Farbe. Der Sehende vermutet die Existenz als eine Einheit der Beobachtung. Er selbst hat keine Farbe, und seine Sehkraft hat auch keine Farbe. Dennoch sieht er durch die Farbe des Mediums alles farbig. Das Medium ist vielfarbig und das Ergebnis der Farbkombination des Spektrums. So wie sich das weiße Licht in das farbige Spektrum entfaltet, wenn es durch das dreieckige Prisma fällt, entfaltet sich auch der Beobachter in seine Wahrnehmung durch die Natur der drei *Gunas*.

Sûtra 21

तदर्धैव दृश्यस्यात्मा ।

तदर्ध+एव *Tadartha + Eva* nur für ihn

दृश्यस्य+आत्मा *Drişyasya + Âtmâ* die Natur der Szene
für das Selbst

Bedeutung:

Das Selbst zeigt sich als Natur nur dem Beobachter.

Erklärung:

Die Natur hat kein eigenes spezifisches Licht, da sie aus dem Bewusstsein des Herrn geschaffen ist. Der Beobachter existiert als Licht, denn er ist er selbst, das Bewusstsein des Herrn, das von der Natur umgeben ist. Ohne ihn hat die Natur weder Existenz noch Licht. Wenn er beobachtet, hat er sie von sich unterschieden, und die Natur wirkt dann wie ein Prisma. Er scheint durch dieses Prisma hindurch und sieht, wie es leuchtet. Für ihn existiert nur die Natur, seine eigene Natur.

Der Raum existiert als Raum für den Beobachter. Für sich selbst ist er nicht Raum, sondern die Existenz des Bewusstseins des Herrn. Für den verheirateten Mann gibt es seine Ehefrau, doch für sich selbst ist sie nicht Ehefrau. Die Natur existiert für ihn, damit er mit ihr spielt. Sie wird von ihm beobachtet, von ihm erschaffen, um das Spiel zu ermöglichen. Das Spiel ist ein Wechsel zwischen Bindung und Befreiung.

Sûtra 22

कृतार्ध प्रति नष्टमण्यनष्टम्

तदन्य साधारणत्वात् ।

कृतार्धप्रति *Kritârthamprati* für den vollendeten Menschen

नष्ट्+अपि *Nashtam + Api* obwohl verloren

अनष्टम्+तत् *Anashtam + Tat* es ist nicht verloren

अन्यसाधारणत्वात् *Anyasâdharanatvât* aufgrund seiner
Gemeinsamkeit mit anderen

Bedeutung:

Für den Menschen, der Vollkommenheit erreicht hat, existiert die Natur nicht. Dennoch besteht sie ganz normal für die anderen.

Erklärung:

Wenn ein Yogi auf seinem Yogaweg Vollendung erreicht hat, hört die Natur für ihn auf zu existieren. Ihre Aufgabe ist erfüllt, und deshalb existiert sie nicht. Dennoch besteht sie weiterhin für die anderen, um ihnen gegenüber ihren Zweck zu erfüllen. Wenn man sagt 'für die anderen', gilt dies für das Bewusstsein, das andere beobachtet. Das Bewusstsein des Herrn akzeptiert das Sehen von anderen, um das Bewusstsein, das andere sieht, in die Befreiung zu führen. Es akzeptiert Bindung, weil ohne den vorhergehenden Schritt der Bindung keine Befreiung möglich ist.

Der Zweck der Natur besteht darin, dem Menschen zu dienen, so dass er die Rolle des Beobachters spielen kann. Sie

stattet ihn mit den Körpern und dem notwendigen Apparat aus, so dass er in der Bindung existieren und arbeiten, den Weg des Yoga gehen und Befreiung erreichen kann. Solange dieser Prozess stattfindet, existiert die Natur. Da sie nur für die individuellen Egos vollendet ist und nicht für das Bewusstsein des Herrn, existiert sie so lange, wie die Egos existieren. Aufgrund des unterschiedlichen spezifischen Gewichts von Wasser und Eis schwimmen die Eisstücke auf dem Wasser. Solange es Eisstücke gibt, existiert auch der Unterschied. Wenn ein Eisstück geschmolzen ist, gibt es keinen Unterschied mehr. Dennoch bleibt er für die anderen Eisstücke bestehen.

Sûtra 23

स्वस्वामि शक्तयोः स्वरूपोपलब्धिहेतुस्संयोगः ।

स्वस्वामिशक्तयोः *Svasvâmiśakthiyoh* zwischen der eigenen Kraft und der Kraft ihres Herrn

स्वरूप *Svarûpa* ihre eigene Gestalt

उपलब्धिहेतुः *Upalabdhihetuh* die Ursache des Erreichens

संयोगः *Samyogah* Einheit

Bedeutung:

Yoga existiert als Einheit zwischen der Kraft der Natur und ihrem Herrn, damit sie ihre eigene Form erreicht.

Erklärung:

Die Kraft der Natur und die Kraft ihres Herrn ist dieselbe, da die Natur die Kraft des Herrn ist. Dennoch existiert sie durch die Kraft der Einheit als zwei. Für den Herrn besteht ihr Zweck darin, sich an seiner eigenen Form zu freuen. Hier wird das eigentliche Ziel der Yogapraxis beschrieben. Yogapraxis gibt es für den einzelnen Menschen, da Yoga in der Schöpfung als Einheit zwischen der Natur und ihrem Herrn existiert. Das beweist, dass Yoga als Wahrheit in der Schöpfung existiert und daher vom Einzelnen ausgeübt werden muss, damit er seinen eigenen wahren Zustand, die Wahrheit, erfährt.

Sûtra 24

तस्य हेतुरविध्या ।

तस्य हेतुः *Tasya hetuh* ihre Ursache

अविध्या *Avidhyâ* nicht wissen, wie man erkennt

Bedeutung:

Die Ursache der Einheit zwischen der Natur und ihrem Herrn ist Unwissenheit.

Erklärung:

Unwissenheit macht für den Menschen die Ausübung des Yoga erforderlich. Da der EINE HERR als der Herr und seine Natur existiert, entsteht Unwissenheit, durch die der Eine als zwei erkannt wird: als Beobachter und das Beobachtete oder das Individuum und seine Natur. Das bewegt den Menschen dazu, nach seiner ursprünglichen Existenz zu streben, bis er sie erreicht hat. Für denjenigen, der als Beobachter und das Beobachtete existiert, ist Yogapraxis unumgänglich. Die getrennte Existenz führt ihn zum Yoga. Daher ist Unwissenheit die Ursache der Yogapraxis.

Sûtra 25

तदभावत्संयोगाभावोहानं तद्दृशेः कैवल्यम् ।

तत्+अभावात् *Tat + Abhâvât* durch ihre Abwesenheit

संयोग+अभावः *Samyoga + Abhâvah* Abwesenheit der
Verbindung

हानम् *Hânam* Beseitigung

तत्+दृशेः *Tat + Driṣeh* die Kraft des Sehens

कैवल्यम् *Kaivalyam* Einzigartigkeit

Bedeutung:

Wenn es keine Unwissenheit gibt, verschwindet diese Verbindung. Dann ist die einzigartige Kraft zu sehen da.

Erklärung:

Unwissenheit wird als die Existenz des Wissens definiert, die durch das Verhalten der dreifachen Natur (den Sehenden, das Gesehene und die Handlung des Sehens, die von den drei *Gunas* geformt wird) in zwei Teile zerbrochen ist: in den Wissenden und das Gewusste. Die Natur bildet den einzigartigen Apparat des individuellen Bewusstseins, das Ego. Es trennt das Bewusstsein in den Beobachter und die Natur, die ihn umgibt. Wenn der Beobachter die Verbindung zu seiner Natur erhält, beginnt das Rätsel der Unwissenheit, der Zustand, dass er nicht weiß, wie er erkennt.

Durch Yogapraxis wird dieses Rätsel gelöst. Die Natur wird in den Beobachter selbst umgewandelt, so wie ein Eisenstab durch die Berührung mit einem Magneten auch zu einem

Magneten wird. Dann gibt es keine Verbindung und keine Unwissenheit. Die Kraft des Beobachters ist er selbst, der kein Beobachter mehr ist. Das wird die Einzigartigkeit der Existenz genannt.

Sûtra 26

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ।

विवेकख्यातिः *Vivekakhyaâtih* ausgeprägtes Unterscheidungsvermögen

अविप्लवा *Aviplavâ* unverzerrt

हानोपायः *Hânopâyah* die Möglichkeit, es zu entfernen

Bedeutung:

Die einzige Möglichkeit, die Verbindung zu entfernen, ist, das Unterscheidungsvermögen zu stärken.

Erklärung:

Unterscheidung ist der Vorgang, bei dem Gedanken dem Gewahrsein des Denkenden ausgesetzt werden. Er umfasst folgenden Weg:

1. sich des Beobachters und seiner Natur bewusst zu werden,
2. sich des Denkenden und der folgenden Gedanken bewusst zu werden: Was bin ich, und was habe ich? Was ist von Dauer, und was ist vorübergehend? Was ist unwandelbar, und was ist veränderlich?

Dieses Gewahrsein transformiert alles in das Eine, in die Eine Existenz.

Sûtra 27

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ।

तस्य *Tashya* für ihn

सप्तधा *Saptathâ* siebenfältig

प्रान्तभूमिः *Prântabhûmih* der Wahrnehmungsbereich um ihn

प्रज्ञा *Prajñâ* Bewusstsein

Bedeutung:

Dann stellt sein Bewusstsein seinen Wahrnehmungsbereich dar, der sieben Ebenen umfasst.

Erklärung:

Wenn die Verbindung nicht mehr besteht, stellt das Bewusstsein seinen Wahrnehmungsbereich dar. Das bedeutet, dass der Yogi nur sich selbst als Gewährsein hat, ohne irgendeinen Gegenstand, der in sein Gewährsein tritt. Selbst dann existiert sein Gewährsein in sieben Bewusstseinsebenen. Alle fünf Zustände der Existenz bilden zusammen mit seinem Denken und seiner Existenz die sieben Ebenen des Gewährseins. Selbst die Materie um ihn existiert als Materie-Zustand des Geistes, als Materie-Zustand seines Selbst, das ICH BIN. Das Denken existiert als Denk-Zustand des Bewusstseins des Herrn.

So wie der gesunde Mensch seinen Körper nicht getrennt von sich wahrnimmt, sieht auch der Yogi nicht die Existenz der Welt um sich. Es ist nur die eine Gegenwart, die er selbst ist und die das Selbst um ihn herum ist. Alles existiert für ihn als ICH BIN, und daher gibt es keine Verbindung mehr.

Sûtra 31

जातिदेशकाल समयानवच्छिन्ना ससार्वभौमा महाव्रतम् ।

एते *Yete* diese

जाति *Jâti* Geburt

देशाकालसमय *Deśâkâlasamaya* Ort, Zeit und Umstand

अनवच्छिन्नाः *Anavacchinnâh* nicht unterschieden

सार्वभौमाः *Sârvabhaumâh* universal

महाव्रतम् *Mahâvratam* große Einfachheit

Bedeutung:

Diese Übungen verändern sich nicht durch Geburt, Ort, Zeit und Umstände. Sie sind universal und bilden den einen heiligen Pfad.

Erklärung:

Die acht Schritte der Yogapraxis und die Eigenschaften, die dabei geübt werden, sind für jeden unerlässlich. Harm-Losigkeit, Wahrhaftigkeit, Freisein von Begierde, Transzendieren der Sexualität und andere, die in den vorangegangenen *Sûtras* genannt wurden, müssen von jedem, der Yoga erreichen möchte, praktiziert werden. Keine Rasse, keine Gesellschaftsklasse und keine Kaste ist davon ausgenommen. Es gibt keinen Unterschied bezüglich Geschlecht, Alter oder Lebensstatus. Es ist keine Zeit vorgeschrieben, wann diese Schritte auszuüben sind. Wenn

Harm-Losigkeit und Wahrhaftigkeit nur morgens oder während der wenigen Meditationsstunden geübt werden, dann nützt das nichts. Es gibt auch keinen bestimmten Ort dafür. Niemand kann sagen, dass Wahrhaftigkeit nur im Meditationsraum heilig gehalten werden sollte. Sie können nicht durch irgendwelche Vorschläge oder Vorsätze begrenzt werden. Niemand soll glauben, dass er nur Heiligen oder den Anhängern seines eigenen *Gurus* gegenüber wahrhaftig zu sein braucht.

Die Yogaschritte haben universale Geltung und sollten in allen Lebensumständen angewendet werden. Selbst für denjenigen, der keinen Yoga ausübt, sind sie der Weg zum Glückseligsein, da sie auch gesellschaftliche Tugenden sind. Ein Yogi übt sich in ihnen noch mehr und ohne Unterbrechung. Man sollte einen Anfang in der heiligen Übung machen, solange man lebt.

Sûtra 33

वितर्क बाधने प्रतिपक्ष भावनम् ।

वितर्कबाधने *Vitarkabâdhane* wenn falsche Logik behindert

प्रतिपक्षभावनं *Pratipakshabhavanam* entgegengesetztes
Denken

Bedeutung:

Wenn eine falsche Logik der Ausübung dieser Tugenden entgegenwirkt, sollte man diese Gedanken durch entgegengesetztes Denken entfernen.

Erklärung:

Für einige Jahre oder Jahrzehnte werden sich Gedanken zur Logik der Ausübung dieser Tugenden einstellen. Manchmal werden wir uns fragen: „Ist es möglich, diese Tugenden zu praktizieren? Sind wir noch sicher, wenn wir sie auch gegenüber Gaunern anwenden? Kann jedem, der Unrecht tut, die Wahrheit offenbart werden? Wenn alle *Brahmacharya* ausüben, gibt es dann keine Nachkommen mehr, und wird die Menschheit aussterben?“

Wir sollten uns diesen Gedanken und dieser Logik nicht widersetzen und auch keine Antworten auf diese Fragen vorbereiten. Wenn wir das versuchen, werden wir von der Praxis abkommen und uns in der Logik verlieren. Gegenüber all diesen Störungen sollten wir die Kunst des Zurückziehens üben, indem wir unsere Gedanken in die entgegengesetzte Richtung lenken. Es bedeutet nicht eine entgegengesetzte Art von Logik. Das wäre nur ein umgedrehtes Denken, aber kein entgegengesetztes Denken.

Entgegengesetztes Denken ist ein Denken in die andere Richtung. Tauchen solche Fragen auf, sollten wir an das Üben

der Tugenden denken, indem wir sie dem Denken nur vorschlagen. Wir können an *Râma* oder *Nârada* denken, wie sie diese Tugenden praktizierten. Dadurch erschaffen wir in unserem Denken ein neues gedankliches Zentrum, in dem die vorherigen Fragen keine Existenzmöglichkeit finden. Ebenso kann man eine gute Arbeit auf der physischen Ebene vorschlagen.

Sûtra 34

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता
लोभक्रोधमोह पूर्वका मृदुमध्याधि मात्रा
दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्ष भावनम् ।

वितर्काः *Vitarkâh* Bestandteile falscher Logik

हिंसादयः *Himsâdayah* verletzend und so weiter

कृतकारिताः *Kritakaritah* tun oder veranlassen zu tun

अनुमोदिता *Anumodhitâ* geschätzt

लोभ *Lobha* Gier

क्रोध *Krodha* Böswilligkeit

मोह *Moha* Selbsttäuschung

पूर्वकाः *Pûrvakâh* mit ihnen beginnend

मृदु *Mridu* weich

मध्य *Madhya* mittel

अधिमात्राः *Adhimâtrah* über das Maß hinaus

दुःख *Duhkha* Unglücklichsein

अनन्तफलाः *Ajñâna* Unwissenheit

अनन्तफलाः *Anantaphalâh* endlos in ihrem Ergebnis

इति *Iti* deshalb

प्रतिपक्षभावनं *Pratipakṣabhavanam* entgegengesetztes
Denken

Bedeutung:

Falsche Logik ist Böswilligkeit und Ähnliches. Sie zeigt sich, wenn man andere veranlasst, etwas zu tun, oder solches Tun anerkennt, nachdem es ausgeführt wurde. Dies entsteht aus Begierde oder Bosheit und kann ein mittleres oder unvorstellbares Ausmaß annehmen. Das Ergebnis ist nicht endendes Unglücklichsein. Entgegengesetztes Denken stellt den einzigen Ausweg dar.

Erklärung:

Falsche Logik beginnt als Gedanke, anderen schaden zu wollen. Solange wir nicht davon überzeugt sind, dass es gut ist, anderen Schaden zuzufügen, tun wir es nicht. Dies sind wir nicht, wenn wir denken, dass es andere verletzen könnte. Wären wir wirklich davon überzeugt, würden wir es für eine gute Tat halten. Warum sollten wir sie dann heimlich begehen? Das beweist, dass wir nicht von ihrer Richtigkeit überzeugt sind. Wenn ein Taschendieb glauben würde, dass Stehlen richtig sei, dann würde er es in aller Öffentlichkeit tun. Kein Dummkopf stiehlt jedoch öffentlich, da er weiß, dass er Prügel einsteckt, wenn man ihn erwischt. Das bedeutet also, er weiß, dass er schlecht handelt. Das ist seine falsche Logik. Obwohl er weiß, dass er nicht davon überzeugt ist, dass Stehlen richtig ist, treiben ihn seine Gedanken zur Handlung, und das ist gegen seine eigene Logik. Aus diesem Grund sagt der Verfasser, dass solche Taten mit falscher Logik beginnen.

Handlung geschieht nicht nur auf der physischen Ebene. Sogar wenn wir Dinge physisch tun, geschehen sie im Denken. Deshalb gibt es das Verbrechen, das selbst ausgeführt wird, und auch das Verbrechen, andere zu solch einer Tat zu veranlassen. Es existiert auch in der Form, dass wir jene schätzen, die es begehen. Das bedeutet, dass es mit dem Körper und dem Denken anderer getan wird. Dies geschieht, wenn man selbst nicht dazu in der Lage ist, es zu tun.

Warum gibt es solche Dinge? Wenn das Denkvermögen einmal gestört wurde, erzeugt es auch ein zweites Mal einen gestörten Gedanken. Will jemand etwas haben, das ihm nicht gehört, wird sein Denken durch sein Verlangen beeinträchtigt. Dieser gestörte Zustand lässt ihn an Diebstahl denken. Ebenso kommt ihm, wenn sein Denken durch Bosheit beeinträchtigt ist, der Gedanke, anderen Menschen schaden zu wollen.

Das normale Denken lässt keine falsche Logik zu. Es muss zuerst von einem falschen Motiv durcheinander gebracht werden. Dann akzeptiert es aufgrund dieser Störung eine falsche Logik. Im dritten Schritt kommt es dann zur Handlung. Damit beginnt eine Kette von Ereignissen, die immer wieder Leid im Denken hervorrufen und schließlich in eine Kettenreaktion von wiederholtem Unglücklichsein münden.

Deshalb sollten solche Gedanken weder berührt noch abgelehnt werden, um sie zu bekämpfen. Die einzig sichere Methode ist, das Denkvermögen auf einen anderen Gedanken oder eine andere Handlung zu richten. Gefährlich dagegen ist es, wenn wir versuchen, üble Gedanken, die einer falschen Logik entspringen, in uns selbst oder mit anderen zu diskutieren. Dieser Versuch führt zu einer logischen Begründung der Verbrechen. Ob sie nun für oder gegen das Verbrechen gerichtet ist, sie steht immer mit ihm in Verbindung. Daher bleibt als einzig möglicher Weg das Denken in entgegengesetzter Richtung.

Sûtra 35

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।

अहिंसा प्रतिष्ठायाम् *Ahimsa prati,tâyâm* wo Harm-Losigkeit besteht

तत्+सन्निधौ *Tat + Sannidhau* in ihrer Gegenwart

वैरत्यागः *Vairatyâgah* Feindschaft beenden

Bedeutung:

Wenn wir Harm-Losigkeit leben, hört Feindschaft auf, weil Harm-Losigkeit gegenwärtig ist.

Erklärung:

Der Verfasser gibt uns hier ein Beispiel für entgegengesetztes Denken und erklärt gleichzeitig den Nutzen von *Ahimsa*, einem Aspekt von *Yama*.

Zuerst lebt Harm-Losigkeit in uns als Gedanke. Dann fangen wir an, sie zu üben. Sie ist noch nicht fest in unserem Denken verankert, und so müssen wir uns anstrengen, damit sie Teil unserer Natur wird. Dann ist sie ständig in uns gegenwärtig. Durch ihre Gegenwart verlässt uns jeder Gedanke der Feindschaft. Vorher mussten wir an jene denken, die uns verletzt hatten. Diese Gedanken verlassen uns, und das Denken wird von seinen leidvollen Erinnerungen an Feinde befreit. Feinde existieren nur in unserem Denken, da wir auch an sie denken, wenn sie nicht da sind. Während ihrer Abwesenheit existieren sie in uns nur als unsere Gedanken. Für sich genommen sind sie Menschen und keine Feinde. Die Ehefrau ist nur in den Augen ihres Mannes eine Ehefrau. Sie ist es nicht

für sich selbst. Genauso verhält es sich mit unseren Feinden. Wenn wir versuchen, sie zu vergessen, bedeutet es, dass wir an sie denken. Stattdessen können wir über Harm-Losigkeit nachdenken und anfangen, in ihrem Sinne zu handeln und sie fest in uns zu verankern. Dabei können wir an die Gegenwart eines Menschen denken, der Harm-Losigkeit erreicht hat. Wenn wir ein Gedicht über *Buddha* lesen und uns vorstellen, wie er Harm-Losigkeit verwirklichte, dann verankert unser Denken diese Tugend, ohne dass wir uns darum bemühen müssen.

Sûtra 36

सत्य प्रतिष्ठाया क्रियाफलाश्रयत्वम् ।

सत्यप्रतिष्ठायाँ *Satyapratī, tāyam* durch Verankerung in
Wahrhaftigkeit

क्रियाफलाश्रयत्वम् *Kriyâphalaśrayatvam* Taten, die die
Ergebnisse umfassen

Bedeutung:

Wenn Wahrhaftigkeit gelebt wird, erreichen die Taten ihre Ergebnisse.

Erklärung:

Wenn Wort und Tat der erkannten Wahrheit folgen, befinden sich die drei in Übereinstimmung. Der Gedanke erreicht Meisterschaft über das Wort und die Tat. Als Folge führt die Tat zu einem Ergebnis, das dem vorausgehenden Gedanken entspricht, und nicht zu etwas Unerwartetem. Viele Menschen kommen nicht zum beabsichtigten Ergebnis, weil ihre Gedanken für sie selbst unwahr sind.

Wenn unser Gegner einen Sitz in der medizinischen Fakultät bekommen konnte, sind wir versucht, solch einen Sitz auch für uns zu sichern. Daher strengen wir uns an und haben auch Erfolg, ohne aber zu wissen, ob wir diesen Sitz überhaupt brauchen. Unser Feindkomplex steht dem richtigen Verständnis im Weg. Wir verspüren das Verlangen nach etwas, was wir nicht brauchen. Dann sind wir uns selbst gegenüber nicht ehrlich.

Wenn wir uns in Wahrhaftigkeit üben, werden wir vor solchen falschen Situationen bewahrt und bleiben in unseren Handlungen uns selbst gegenüber ehrlich. Alle Handlungen

beginnen sich entsprechend ihrer wahren Bedeutung und ihrem Sinn für uns neu zu ordnen. Diesem Licht vertrauen wir und wählen aus oder weisen zurück. Was immer wir dann als Handlung wählen, wird genau das beabsichtigte Ergebnis bringen.

Am Anfang werden wir auf viele Schwierigkeiten stoßen, weil uns noch die Ergebnisse der falschen Handlungen aus der Vergangenheit erwarten. Unser Üben wirkt auf sie wie ein Katalysator. Alle noch ausstehenden Ergebnisse, ob erfreulich oder unerfreulich, angenehm oder unangenehm, werden an die Oberfläche kommen, ihren Kopf heben und uns als alte Bekannte begrüßen. Wenn wir ihnen mit Geistesgegenwart und Zielgerichtetheit begegnen, werden wir die Früchte der Wahrhaftigkeit erkennen. Dann bedeutet eine Tat ein Ergebnis.

Anhang 1

Tabelle zu den 162 Yoga-Aphorismen von Patanjali

Kapitel	<i>Sûtras</i>	<i>Sûtras</i> im 1. Teil		<i>Sûtras</i> im 2. Teil		restliche <i>Sûtras</i>	
	Σ	Σ	<i>Sûtra</i> -Nr.	Σ	<i>Sûtra</i> -Nr.	Σ	<i>Sûtra</i> -Nr.
1. <i>Samâdhi</i>	51	18	1-4	33	5-11	0	-
<i>Pâda</i>			12-16		17-20		
			21-23		24-26		
			27-29		30-32		
			33-34		35-38		
			39		40-51		
2. <i>Sâdhâna</i>	55	12	1	30	2-11	13	12
<i>Pâda</i>			28-30		13-27		37-45
			32		31		50-52
			46-49		33-36		
			53-55				
3. <i>Vibhuti</i>	22	7	1-7	0	-	15	8-22
<i>Pâda</i>							
4. <i>Kaivalya</i>	34	16	1-8	0	-	18	9-24
<i>Pâda</i>			25-26				27-28
			29-34				
Σ <i>Sûtras</i>	162	53	-	63	-	46	-

Anhang 2

Glossar der Sanskrit-Begriffe

Die Yoga-Aphorismen (*Sûtras*) des Patanjali werden in der für Sanskrit (*sanskrita*) gebräuchlichsten *Devanâgarî*-Schrift wiedergegeben. Mit Hilfe einer lateinischen Umschrift sind die einzelnen Sanskrit-Wörter transliteriert. Detaillierte Angaben zur Aussprache und Schreibweise der Sanskrit-Begriffe können den folgenden Hinweisen und Tabellen entnommen werden. Danach sind die wichtigsten vorkommenden Sanskrit-Begriffe in alphabetischer Reihenfolge kurz erläutert, wobei die angegebenen Seitenzahlen auf die entsprechenden Textstellen hinweisen.

1. Schreibweise der Sanskrit-Wörter:

In den nachfolgenden Tabellen über Konsonanten und Vokale bzw. Verschluss- und Öffnungslaute der *Devanâgarî*-Schrift ist die übliche wissenschaftliche Umschrift dargestellt, wie sie auch bei den wörtlichen Übersetzungen der einzelnen *Sûtras* im Buch verwendet wird.

Im Buchtext und im Glossar wird dagegen die nach den Transliterationsprinzipien der deutschsprachigen Bibliotheken gebräuchlichste vereinfachte (volkstümliche) Umschrift der *Devanâgarî*-Schrift verwendet. Diese vereinfachte Umschrift für die Sanskrit-Wörter benutzt als Sonderzeichen nur die drei stets lang gesprochenen Vokale *â*, *î* und *û* zur Unterscheidung von den Kurzvokalen *a*, *i* und *u*, weil in der Regel damit eine Identifikation des Originalwortes möglich ist. In den folgenden Tabellen ist diese vereinfachte Umschrift in Klammern bei den entsprechenden Lauten zur wissenschaftlichen Umschrift zusätzlich angegeben, wenn sie von dieser abweicht. Häufig

werden auch in der wissenschaftlichen Umschrift einige Laute in der vereinfachten Umschrift geschrieben, wie beispielsweise: *ri* für *ri* und *rî* oder *sh* für *ṣ* und *,* oder *ch* für *c*.

Zusammenstehende Konsonanten werden meist in einer besonderen Form geschrieben, z. B.: क्ष *Ksa (ksha)*, त्र *Tra*.

Die Vokallosgkeit am Wortende wird durch einen schrägen Strich (*Virama*) ausgedrückt, z. B.: तत् *Tat*, aber ततः *Tatah*.

2. Aussprache der Sanskrit-Wörter:

Bei der Artikulation der Sanskrit-Wörter gelten folgende Regeln:

- Die Vokale *â, î, û*, sowie die Diphthonge *e, o, ai, au* sind immer lang;
- *c (ch)* wie „tsch“: *Cakra* (Tschakra), *Citta* (Tschitta), häufig wird *Chakra* und *Chitta* geschrieben;
- *j* wie „dsch“: *Patanjali* (Patandschali), *Raja* (Radscha), aber *jn* wie „dnj“: *Jnâna* (Dnjaana), *Âjñâ* (Aadnjaa);
- *s* wie „ss“ (dentaler Zischlaut wie „ß“): *Samâdhi* (Ssamaadhi);
- *sh* wie „sch“ (lingualer Zischlaut zwischen sch und s wie in Stein): *Shiva* (Schiwa), *Îshvara* (Ischwara);
- *v* wie „w“: *Veda* (Weda);
- *y* wie „j“: *Yoga* (Joga);
- *h (bh, ch, dh, gh, jh, kh, ph, th)* ist als deutlich hörbarer Hauchlaut zu sprechen: *Buddha* (Budd-ha), *Hatha* (Hat-ha);

Bei der wissenschaftlichen Umschrift sind zusätzlich die folgenden Hinweise zu beachten:

- *h* als *Visarga* (ein stimmloser Hauchlaut) vor Vokalen wird mit leiser Wiederholung des vorangehenden Vokals gesprochen: *Devah* (Dewaha);
- bei den Lingualen (*t, n* etc.) ist die Zungenspitze gegen den Gaumen auf- und zurückgebogen: *t* wie in Ton oder *n* wie in Name.

Konsonanten (Verschlusslaute)

	Stimm- lose Laute	Stimm- hafte Laute	Hauchlaute stimm- los *	stimm- haft	Nasal- laute *	Zisch- laute
Gutturale (Kehllaute)	क <i>k</i>	ग <i>g</i>	ख <i>kh</i>	घ <i>gh</i>	ङ <i>ṅ (ng)</i>	
Palatale (Gaumen- laute)	च <i>c</i>	ज <i>j</i>	छ <i>ch</i>	झ <i>jh</i>	ञ <i>ñ (ny)</i>	श <i>ś (sh)</i>
Linguale (Zungenlaute)	ट <i>t (t)</i>	ड <i>d (d)</i>	ठ <i>th (th)</i>	ढ <i>dh (dh)</i>	ण <i>n (nn)</i>	ष <i>sh (sh)</i>
Dentale (Zahnlaut)	त <i>t</i>	द <i>d</i>	थ <i>th</i>	ध <i>dh</i>	न <i>n</i>	स <i>s</i>
Labiale (Lippenlaute)	प <i>p</i>	ब <i>b</i>	फ <i>ph</i>	भ <i>bh</i>	म <i>m</i>	
Aspirata (Hauchlaut)				ह <i>h</i>		
Visarga z. B.			अः <i>ah (ah)</i>			
Anusvâra z. B.					अं <i>am (am)</i>	

* siehe Fußnote auf der nächsten Seite.

Vokale (Öffnungslaute)

	Einfache Vokale kurz *	Einfache Vokale lang *	Diphthonge (Doppel- selbstlaute) *	Halb- vokale
Gutturale (Kehllaute)	अ <i>a</i>	आ, आ <i>â</i>		
Palatale (Gaumen laute)	इ, इ <i>i</i>	ई, ई <i>î</i>	ए, ए <i>e</i> ऐ, ऐ <i>ai</i>	य <i>y</i>
Labiale (Lippenlaute)	उ, उ <i>u</i>	ऊ, ऊ <i>û</i>	ओ, ओ <i>o</i> औ, औ <i>au</i>	व <i>v</i>
Linguale (Zungenlaute)	ऋ, ऋ <i>ri</i>	ॠ, ॠ <i>rrî</i>		ऌ, ऌ <i>r, rr</i>
Dentale (Zahnlaute)	ल, ल <i>li</i>	ळ, ळ <i>llî</i>		ल, ळ <i>l, ll</i>

* Zusätzlich mit den Schriftzeichen dieser Laute, wenn sie zusammen mit vorangehenden Konsonanten stehen, beispielsweise:

योगः *Yogah*, वृत्ति *Vritti*, आसन्नः *Âsannah*,
ईश्वर *Îšvara*.

<i>Abhinivesha</i>	Zuneigung; Hingabe	202, 215
<i>Abhyâsa</i>	Wiederholung; ernsthafte und regelmäßige Ausführung geistiger und körperlicher Übungen	38, 40, 151, 172
<i>Abhâva</i>	Nicht-Existenz	146, 240
<i>Adhyâtma</i>	Auf das Selbst bezogen; das höchste Selbst. .	194
<i>Âgamâ</i>	Die Äußerung; das Wort	140f.
<i>Ahimsâ</i>	Harm-Losigkeit; Nichtverletzen durch Gedanken, Worte und Taten. Eine der fünf Tugenden im ersten Schritt (<i>Yama</i>) des achtfachen Yogapfades von Patanjali . .	74, 251
<i>Âjñâ</i>	Brauenzentrum (siehe <i>Chakra</i>).	
<i>Ajnâna</i>	Unwissenheit.	248
<i>Âlasya</i>	Trägheit	166
<i>Anâhata</i>	Herzzentrum (siehe <i>Chakra</i>).	
<i>Ananda</i>	Die Erfahrung der Glückseligkeit	150
<i>Ânandamaya</i>	Die Seligkeitsebene; Glückseligkeit (siehe auch <i>Kosha</i>)	34
<i>Ananta</i>	Unendliches Bewusstsein; auch Name von <i>Vishnu</i>	80
<i>Ananya</i>	Keine Ablenkung; ohne Störung durch Gedanken	195
<i>Anâshayâ</i>	Frei von Motiven	115
<i>Anitya</i>	Unbeständig; nicht ewig.	208
<i>Annamaya</i>	Die physische Ebene (siehe auch <i>Kosha</i>) . . .	33f.
<i>Anta</i>	Aufhören; Ende	181
<i>Anumâna</i>	Schlussfolgerung	140f., 196
<i>Anushâsana</i>	Einführung, Unterweisung	30
<i>Anushthâna</i>	Ständige Praxis; stetige Übung	70
<i>Anya</i>	Verschieden, anders.	196
<i>Apâna</i>	Eine der zwei Pulsierungen, die Ausatmung	20f.
<i>Aparigraha</i>	Begierdelosigkeit; ohne besitzergreifende Haltung. Eine der fünf Tugenden im ersten Schritt (<i>Yama</i>) des achtfachen Yogapfades von Patanjali	74
<i>Artha</i>	Besitz, der durch rechtschaffenes Handeln erworben wurde; Einsicht in die tiefere Bedeutung des <i>Dharma</i> und	

Gewinn des Wohlstandes, der aus dem Befolgen des Gesetzes (<i>Dharma</i>) erwächst	132, 185
<i>Asamprajnâta</i> Allumfassende subjektive Existenz in der objektiven Welt	152
<i>Âsana</i> Bequeme und stabile Körperhaltung im <i>Hatha-Yoga</i> ; dritter Schritt des achtfachen Yogapfades von Patanjali. Im <i>Raja-Yoga</i> bedeutet es, zu Frieden und Ausgeglichenheit zu gelangen und das ruhespendende Zentrum des Bewusstseins zu entdecken	14, 16ff., 72f., 78
<i>Ashram</i> Aufenthaltsort eines Weisen oder Heiligen; Zentrum für spirituelle Studien und Meditation.	175
<i>Âshraya</i> Grundlage; Hilfe	253
<i>Ashuddhi</i> Unreinheit	70
<i>Asmita</i> Das ICH BIN Bewusstsein	112, 150, 202, 211
<i>Asteya</i> Freisein von diebischen Instinkten; Eine der fünf Tugenden im ersten Schritt (<i>Yama</i>) des achtfachen Yogapfades von Patanjali.	74
<i>Âtman</i> Das wirkliche Selbst; die dem Menschen innewohnende Göttlichkeit	194f., 208, 211, 235
<i>Aushadhi</i> Pflanze.	104
<i>Aviddhyâ</i> Nichtwissen, Nichterkenntnis.	202, 205, 208, 239
<i>Avirati</i> Übermäßiger Genuss	166
<i>Bhagavad Gîtâ</i> Das Lied des Herrn; alles umfassende Lehre von Lord <i>Krishna</i>	7, 13, 16f., 78, 98, 100, 195, 202
<i>Bhâvanâ</i> Kontemplation.	56, 59, 121, 200
<i>Bhoga</i> Freude, Vergnügen; Genuss.	219, 229
<i>Bhûta</i> Formen	229
<i>Bîja</i> Same	161
<i>Brahmâ</i> Schöpfergott, der die Entstehung des Universums bewirkt (siehe <i>Kumâra</i>).	
<i>Brahma Randhra</i> Die Öffnung oben im Kopf, durch die das göttliche Bewusstsein zum und vom Individuum fließt. Diese	

Öffnung existiert im Äther und im Mentalkörper. Sie befindet sich zwischen dem Gaumenbogen und dem Scheitel	31
<i>Brahmacharya</i> [eigentlich <i>Brahmacarya</i>] Reinheit in der Sexualität; Enthaltensamkeit bezogen auf die Aktivitäten aller Sinne; eine der fünf Tugenden im ersten Schritt (<i>Yama</i>) des achtfachen Yogapfades von Patanjali.	74, 246
<i>Bhrânti</i> Täuschung, Irrtum; Zweifel	166
<i>Buddha</i> 'Der Erwachte'	252
<i>Buddhi</i> Der schöpferische Wille; Unterscheidungsvermögen; die vierte Bewusstseinsstufe.	80
<i>Chakra(s), Chakren</i> [eigentlich <i>Cakra</i>] Die Funktionszentren entlang der Wirbelsäule. Der traditionelle Yoga beschreibt sieben Haupt- <i>Chakren</i> : <i>Mûlâdhâra</i> (Basiszentrum), <i>Svadhîstana</i> (Milzzentrum), <i>Manipûraka</i> (Nabelzentrum/Solarplexus), <i>Anâhata</i> (Herzzentrum), <i>Visuddhi</i> (Kehlzentrum), <i>Âjñâ</i> (Brauenzentrum) und <i>Sahasrâra</i> (Kopffzentrum).	8, 13, 31
<i>Chetana</i> [eigentlich <i>Cetana</i>] Bewusstsein.	57
<i>Chitshakti</i> [eigentlich <i>Citshakti</i>] Macht des Bewusstseins	131
<i>Chitta</i> [eigentlich <i>Citta</i>] Geformtes Bewusstsein, Denkvermögen.	32, 88, 92, 113, 122, 166, 178
<i>Darshana</i> Das höhere Sehen; Vision	121, 166, 211
<i>Desha</i> Ort	244
<i>Deva</i> Schöpferische Intelligenz	62f., 65, 69, 108f., 153
<i>Devala</i> Name eines <i>vedischen</i> Sehers (<i>Rishi</i>)	155
<i>Devanâgarî</i> Sanskrit-Schrift	29, 133, 256ff.
<i>Dhâranâ</i> Kontemplation; sechster Schritt des von Patanjali beschriebenen achtfachen Yogapfades.	23f., 26, 72, 87, 90, 92
<i>Dharma</i> Pflichterfüllung; alles, was mit dem Begriff <i>Satya</i> (Wahrheit) bezeichnet und in weltliche Wirklichkeit umgesetzt werden kann	123, 132
<i>Dhyâna</i> Meditation; siebter Schritt des achtfachen Yogapfades von Patanjali.	24, 26, 64, 72, 93, 115, 218

<i>Drashtâ</i> Der Beobachter	234
<i>Drig</i> Der Seher	211
<i>Drishya</i> Sichtbar; wahrnehmbar.	227, 229, 235
<i>Dritharastra</i> Der blinde König	209
<i>Dûhkha</i> Sorge; Unglücklichsein 170, 208, 214, 223, 226, 248	
<i>Dvandva</i> Gegensatzpaare	80
<i>Dvesha</i> Abstoßung, Abneigung, Ablehnung.	202, 204, 214
<i>Ekanta</i> Einsamkeit, Zurückgezogenheit	195
<i>Graha</i> Ergreifend	183
<i>Guna</i> Eine der drei erzeugenden Eigenschaften (<i>Sattva</i> , <i>Rajas</i> und <i>Tamas</i>).	27, 46, 128, 223, 232, 234
<i>Guru</i> Spiritueller Lehrer; kosmisches Bewusstsein, das vom spi- rituellen Lehrer vertreten wird	63, 73, 155, 163, 216, 245
<i>Halâsana</i> Eine Stellung im <i>Hatha-Yoga</i> , die Pflugstellung. 16	
<i>Hatha-Yoga</i> Ein Yoga-System, das sich hauptsächlich mit der Ausbildung des physischen Körpers und seiner Funktionen beschäftigt (siehe <i>Halâsana</i>).	
<i>Hetu</i> Ursache	221, 227, 238f.
<i>Idâ</i> Das lunare Pulsieren links von der <i>Sushumnâ</i>	31
<i>Îshvara</i> Der Eine, der Herr	9, 17, 25, 27, 157ff., 182
<i>Îshvara Pranidhâna</i> Hingabe an den Herrn (<i>Îshvara</i>); die fünfte Regel im zweiten Schritt (<i>Niyama</i>) des achtfachen Yogapfa- des von Patanjali	52, 68, 76
<i>Japa</i> Schweigende Wiederholung	56
<i>Jâti</i> Geburt.	219, 244
<i>Jigyasa</i> Das erste Erwachen oder der erste Ansporn	132
<i>Jnâna</i> Weisheit.	70, 126, 179, 185
<i>Kaivalya</i> Die eine wahre Existenz; der Zustand absoluten Eins- Seins	26, 122, 240
<i>Kaivalya Pâda</i> Das Viertel der Yoga-Aphorismen des Patanjali, das die Verwirklichung des göttlichen Lebens, die Vollen- dung der einen Existenz behandelt.	11, 103

<i>Kâla</i>	Zeit	244
<i>Kâma</i>	Das Verlangen; ein Impuls für <i>Sankalpa</i> , die erste Ursache der Schöpfung	132
<i>Kâmamaya</i>	Tätigkeit der Sinne auf der Emotionalen Ebene	33, 35
<i>Karma</i>	Die Kette der Handlungen; die Kettenreaktion der gesamten Schöpfung; Gesetz von Ursache und Wirkung	41f., 70, 101, 112, 117, 119, 125, 159, 170
<i>Klesha</i>	Unglück, Leiden, Komplikation	125, 158, 200, 202
<i>Kosha</i>	In der funktionalen Anatomie wird die Struktur des Menschen in fünf <i>Koshas</i> oder Hüllen eingeteilt: <i>Annamaya</i> (physischer und ätherischer Körper), <i>Prânamaya</i> (Vitalkörper, der den Astral-, Wunsch- und niederen Mentalkörper mit einschließt), <i>Manomaya</i> (höherer Mentalkörper), <i>Vijnânânamaya</i> (Ebene der Erkenntnis, untere <i>Buddhi</i> -Ebene) und <i>Ânandamaya</i> (die Seele, die Prinzipien oberhalb der Seele).	
<i>Krishna</i>	Name einer Inkarnation von <i>Îshvara</i>	114, 155, 204
<i>Krita</i>	Vollendet; getan	236, 248
<i>Kriyâ</i>	Tat	229, 253
<i>Kriyâ-Yoga</i>	Synthese der Handlung	68, 199ff., 204,
<i>Krodha</i>	Böswilligkeit, Ärger, Zorn	248
<i>Kshetra</i>	Bereich, Feld der Sinne	205
<i>Kshîna</i>	Neutralisieren; das Vernichten	183
<i>Kumâra</i>	Jugendlicher. Die vier <i>Kumâras</i> (Söhne <i>Brahmâs</i>) lehnten Nachkommenschaft ab und blieben immer jung, rein und unschuldig.	155
<i>Kumbhaka</i>	Die Pause zwischen Ein- und Ausatmung und Aus- und Einatmung.	22, 85
<i>Kundalinî</i>	Der wie eine Schlange zusammengerollte spirituelle Funke, der schlafend im Basiszentrum des Menschen liegt	8, 13, 31
<i>Lobha</i>	Gier	248
<i>Mahâvratâ</i>	Große Einfachheit	244

<i>Mala</i> Unreinheit	126
<i>Manas</i> Denken; Gemüt	174
<i>Manipûraka</i> Nabelzentrum (siehe <i>Chakra</i>).	
<i>Manomaya</i> Die Mentalebene (siehe auch <i>Kosha</i>).	33f.
<i>Mantra(s), Mantren</i> Eine Formel, die eine Reihe von Silben enthält. Werden sie richtig intoniert, manifestieren sich die beabsichtigten Energien	22, 54, 64, 73, 104f.
<i>Manu</i> Der Vater einer Menschenrasse; es treten 14 <i>Manus</i> auf, die 14 Menschheitsgattungen schaffen	114, 155, 181
<i>Mâtra</i> Rechtes Maß; Entfernung.	232, 234
<i>Moha</i> Selbsttäuschung, Verblendung	248
<i>Mûla</i> Wurzel; Basis, Beginn.	219
<i>Mûlâdhâra</i> Basiszentrum (siehe <i>Chakra</i>).	
<i>Nâdi</i> Energiekanäle im Körper, Kraftlinien im Ätherkörper	13, 21
<i>Nârada</i> Name eines der sieben großen <i>Rishis</i>	155, 247
<i>Nidrâ</i> Schlaf	136, 138, 146, 179
<i>Nimitta</i> Stimulierender Grund	108
<i>Nirbîja</i> Samenlos	198
<i>Nirguna</i> Ohne Eigenschaften, gestaltlos.	198
<i>Nirmâna</i> Sinne	112
<i>Nirodha</i> Das Anhalten; Stoppen; Löschen	32, 38, 198
<i>Nirvicâra</i> Ohne gedankliche Durchdringung	189, 194
<i>Nirvitarka</i> Ohne psychologische Aktivität; ohne Argumentation	187
<i>Nitya</i> Beständig, ewig	208
<i>Nivritti</i> Nichteinmischung, keine Verwicklung	121, 125
<i>Niyama</i> Beachtung der inneren Lebensgesetze; zweiter Schritt des achtfachen Yogapfades von Patanjali; er enthält die fünf Regeln: <i>Shaucha</i> (Reinheit), <i>Santosa</i> (Zufriedenheit), <i>Tapas</i> (feurige Aspiration), <i>Svadyâya</i> (das Praktizieren der Schriften) und <i>Îshvara Pranidhâna</i> (die eigene Persönlichkeit völlig dem Bewusstsein des Herrn hingeben)	15f., 72, 76

<i>Parinâma</i>	Evolution; Reihenfolge der Entwicklung; Höhepunkt der Entwicklung	128, 130, 223
<i>Phala</i>	Ergebnis; Frucht; Wirkung	221, 253
<i>Pingalâ</i>	Der solare Strom rechts von der <i>Sushumna</i>	31
<i>Pitru, Pitris</i>	Eine Gruppe von <i>Devas</i> , die über den Fortpflanzungsaspekt der Schöpfung wachen. Einige <i>Pitrus (Pitris)</i> gestalten die Formen des Universums, andere wachen über das Zahlenbewusstsein, wieder andere über die Eigenschaften von Materie, Denkvermögen und Raum	108
<i>Prajnâ</i>	Bewusste Existenz; Bewusstsein; Gewahrsein; Weisheit; Intuition	98, 155, 195f., 243
<i>Prakâsha</i>	Hervorleuchten; Licht; hell	229
<i>Prakriti</i>	Natur	107, 110, 153
<i>Pralaya</i>	Auflösung; Unmanifestierter potentieller Zustand der Schöpfung	180
<i>Pramâda</i>	Fehler	166
<i>Pramâna</i>	Richtiges Maß, das an alles anzulegen ist. 136ff., 142	
<i>Prâna</i>	Leben, das Vitalprinzip; die Pulsierung, die sich durch Lebenskraft zum Ausdruck bringt	19ff., 54, 62, 72
<i>Prânâmaya</i>	Der Vitalkörper (siehe auch <i>Kosha</i>).	14, 33ff.
<i>Pranava</i>	Bezeichnung für OM, den kosmischen Urklang; das Bewusstsein des Herrn, das durch OM geäußert wird und das ICH BIN eines jeden darstellt	20, 54
<i>Prânâyâma</i>	Das Regulieren der vitalen Pulsierung; vierter Schritt des achtfachen Yogapfades von Patanjali	14, 19ff., 63, 76, 79, 84f., 87, 89
<i>Pranidhâna</i>	Völlige Hingabe	50, 52, 68, 76
<i>Prashâda</i>	Ruhe, Gelassenheit; gottgeweihte Speise	194
<i>Prasankhyâna</i>	Erleuchtung	123
<i>Prasupta</i>	Schlafzustand	205
<i>Pratipakshabhavana</i>	Entgegengesetztes Denken.	246, 249
<i>Pratishedha</i>	Verneinung; Verbot	172

<i>Pratīyogī</i>	Verlauf, Folge	130
<i>Pratyāhāra</i>	Absorption des Denkens und der Sinne; Fünfter Schritt des achtfachen Yogapfades von Patanjali 22ff., 72, 88	
<i>Pratyakṣha</i>	Das Gesehene, das direkt mit den fünf Sinnen wahrgenommen wird; direkte Offenbarung	140f.
<i>Pratyaya</i>	Objekt der Vollendung; Gegenstand des Erreichten; Wahrnehmung	93, 146, 151, 234
<i>Pravṛitti</i>	Angewandtes Verhalten; Ausrichtung	113, 174
<i>Punya</i>	Fromm	221
<i>Pûraka</i>	Von einigen Gelehrten im Namen von <i>Prânâyâma</i> unterrichtete Atemübung	85
<i>Purâna(s), Purânen</i>	Bezeichnung einer Literaturgattung, die in 18 Haupt- <i>Puranen</i> und 18 Neben- <i>Puranen</i> über das göttliche Wirken auf der Erde berichtet. Jedes <i>Purâna</i> soll folgende fünf Themen behandeln: 1. Schöpfung; 2. Zerstörung und Erneuerung der Welt; 3. Geschlechterfolge der Götter und Helden; 4. die Herrschaft der verschiedenen <i>Manus</i> in den Stadien der menschlichen Entwicklung und 5. Leben und Werke der Nachkommen der <i>Manus</i> , der Könige der Sonnen- und Monddynastien	12
<i>Purusha</i>	Der Innewohnende, das geistige Selbst	46, 158
<i>Purushârtha</i>	Persönliche Gegenstände	129
<i>Râga</i>	Zuneigung, Emotion, Gefühl; von einer Sache angezogen werden	178, 202, 204, 213
<i>Râjamârtânda</i>	Kommentar zu Patanjalis Yoga-Aphorismen. 12	
<i>Rajas</i>	Dynamik, einer der drei <i>Gunas</i>	128
<i>Raja-Yoga</i>	Der königliche Yoga, welchen Patanjali in seinen <i>Sûtras</i> ausgearbeitet hat (siehe <i>Âsana</i>).	
<i>Râma</i>	Name der siebten Inkarnation von <i>Vishnu</i> , als Verkörperung von Wahrheit (<i>Dharma</i>)	204, 247
<i>Rechaka</i>	Von einigen Gelehrten im Namen von <i>Prânâyâma</i> unterrichtete Atemübung	85

- Rishi* Ein Seher, dem die Essenz der *Veda* offenbart wurde 155
- Ritambharâ* Wahrhaftigkeit 195
- Sadeha* Ablegen des persönlichen Verhaltens. 153
- Sâdhana Pâda* Das Viertel der Yoga-Aphorismen des Patanjali, das die Grundlagen der Praxis behandelt 11, 67, 199
- Sahasrâra* Kopffzentrum (siehe *Chakra*).
- Samâdhi* Vollendung; Erreichen des reinen Bewusstseins; achter Schritt des achtfachen Yogapfades von Patanjali.
. . . 24ff., 72, 95, 104, 123, 155, 186, 188, 193, 198, 200
- Samâdhi Pâda* Das Viertel der Yoga-Aphorismen des Patanjali, das vom Erreichen der Stabilität in der Yoga-Praxis handelt 11, 29, 133, 149, 157, 165
- Samâpatti* Überlagerung 183, 185
- Samprajnâta* Der allbewusste Zustand eines Yogi. . 150, 152
- Samsâra* Endloser Kreislauf von Geburt und Tod; solange der Mensch sich mit dem Körper und dem Handeln identifiziert und in Nichterkenntnis seiner wahren Identität lebt. . . 193
- Samshaya* Zweifel 166
- Samskâra* Eindrücke; Gedankenverbindung. . 151, 197, 223
- Sanskrita* Die Sanskrit-Sprache; sie drückt die Schau der Seher (*Rishis*) aus. Aus dem Urklang entfalten sich die Laute und Silben, die im Innern wahrgenommen werden und sich zum gesprochenen Wort manifestieren. Klang und Bedeutung sind im Sanskrit unmittelbar miteinander verbunden als in anderen Sprachen. Jedes Sanskrit-Wort besitzt eine direkte Wirkung auf das Bewusstsein des Zuhörers. . . 256
- Samyama* Simultane Existenz; die gleichzeitige Erkenntnis von *Dhâranâ* (Kontemplation), *Dhyâna* (Meditation) und *Samâdhi* (Vollendung) 26, 97
- Samyoga* Einheit; Verbindung 238, 240
- Sankalpa* Entschlossener Wille, im Gegensatz zu Zweifel und falschen Vorstellungen (siehe *Vikalpa* und *Kâma*).

<i>Sânkhya</i>	Eines der klassischen Philosophiesysteme Indiens vom Begründer <i>Kapila</i> . Nach dieser Lehre entsteht aus der Urnatur (<i>Prakriti</i>) unter dem Einfluss des geistigen Selbst (<i>Purusha</i>) das Universum	160
<i>Sânkhya Pravachana</i>	Kommentar zu den Yoga-Aphorismen von Patanjali	12
<i>Santosha</i>	Zufriedenheit; die zweite Regel im zweiten Schritt (<i>Niyama</i>) des achtfachen Yogapfades von Patanjali	76
<i>Sarvangâsana</i>	Eine Haltung im <i>Hatha-Yoga</i> , Schulterstand	16
<i>Sarvajna</i>	Allwissend.	161
<i>Sattva</i>	Gleichgewicht, einer der drei <i>Gunas</i>	128
<i>Satya</i>	Wahrheit; Aufrichtigkeit; eine der fünf Tugenden im ersten Schritt (<i>Yama</i>) des achtfachen Yogapfades von Patanjali	74, 253
<i>Savicâra</i>	Reflektive Betrachtung	189
<i>Savitarka</i>	Logik, Gedankenaktivität, mit Argumentation .	185
<i>Shabda</i>	Wort; Bedeutung und Klang des Wortes	185
<i>Shakti</i>	Weibliche Ergänzung zu <i>Shiva</i> , Kraft, Macht	132, 211
<i>Shâstra</i>	Heilige Schrift, Gebot	137
<i>Shaucha</i> [eigentlich <i>Shauca</i>]	Reinheit; Wasser reinigt den Körper, Wahrheit reinigt den Geist und Wissen die Fähigkeiten der Vernunft. Die erste Regel im zweiten Schritt (<i>Niyama</i>) des achtfachen Yogapfades von Patanjali	76
<i>Shîla</i>	Merkmal; Tugend; Charakter	229
<i>Shîrshâsana</i>	Eine Haltung im <i>Hatha-Yoga</i> , Kopfstand	16
<i>Shiva</i>	Der verschmelzende Aspekt Gottes; er ist einer der <i>Trimûrtis</i> und wird der Zerstörer genannt	132, 204
<i>Shraddhâ</i>	Beständiges Bestreben	155
<i>Shuci</i>	Rein; klar; aufrichtig.	208
<i>Shuddhi</i>	Reinheit.	187, 234
<i>Shûnya</i>	Leere, Vakuum	144, 187
<i>Shvâsa</i>	Atem; Luft	170

<i>Smṛiti</i>	Erinnerung; Tradition; von Menschen verfasste heilige Schriften, die somit Gegenstand der Erinnerung und Tradition sind	136, 139, 148, 155, 187
<i>Sthira</i>	Stabilität	16, 78
<i>Sthiti</i>	Zustand; Kontinuität	40, 174, 229
<i>Styâna</i>	Ablehnung	166
<i>Sukha</i>	Freude, Wohlbefinden, Glück; Annehmlichkeiten	16, 59, 78, 208, 213
<i>Sûkshma</i>	Die subtilen Dinge	189, 191, 217
<i>Sushumnâ</i>	Selbstleuchtender Faden, der <i>Mûlâdhâra</i> und <i>Sahasrâra</i> miteinander verbindet. Die <i>Sushumnâ</i> existiert als nicht-materielles Prinzip und liegt schlafend als innerste Verschmelzung des menschlichen Bewusstseins. Wenn sie zur Aktivität angeregt wird, kann sie alle Weisheitsebenen des Menschen miteinander verbinden (siehe <i>Idâ</i> und <i>Pingalâ</i>).	
<i>Sûtra(s), Sûtren</i>	Ein Aphorismus; Bezeichnung für einen kurzen einprägsamen Lehrsatz	7ff.
<i>Sûtrârdhachandrika</i>	Ein Kommentar zu den Yoga-Aphorismen von Patanjali.	12
<i>Svadhîstana</i>	Milzzentrum (siehe <i>Chakra</i>).	
<i>Svâdhyâya</i>	Die Schriften praktizieren; vierte Regel im zweiten Schritt (<i>Niyama</i>) des achtfachen Yogapfades von Patanjali	68, 76
<i>Svâmi</i>	Ehrentitel für einen verwirklichten Menschen	73
<i>Svapna</i>	Traum	179
<i>Svarûpa</i>	Ähnlich; die eigene Gestalt	187, 238
<i>Tamas</i>	Trägheit, einer der drei <i>Gunas</i>	128
<i>Tantra</i>	Arbeiten mit <i>Mantra</i> (Klang) und <i>Yantra</i> (Symbol)	223
<i>Tâpa</i>	Leid, Schmerz.	221, 223
<i>Tapas</i>	Feurige Aspiration. Dritte Regel im zweiten Schritt (<i>Niyama</i>) des achtfachen Yogapfades von Patanjali	68f., 76, 104
<i>Trimûrti(s)</i>	Trinität, Dreiheit von <i>Brahmâ</i> , <i>Vishnu</i> und <i>Shiva</i> ,	

	welche die Prinzipien von Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung symbolisieren.	
<i>Udârâna</i>	Erwachter Zustand	205
<i>Vairâgya</i>	Nicht-Festhalten, Nichtverhaftetsein	38, 43 137
<i>Vâsanâ</i>	Neigung; Gedankenverbindung	119
<i>Vashîkâra</i>	Meisterschaft	181
<i>Veda(s), Veden</i>	Der Zauber Gottes; Weisheit, die ausdrücklich kein Buch ist, sondern ein unpersönliches Konzept, das im menschlichen Denken aufleuchtet, bevor es in Sprache und Schrift dargelegt wird. Mit dem Begriff <i>Veda</i> meint ein weiser Mensch das, was sich durch die <i>vedischen</i> Texte zum Ausdruck bringt und nicht die Texte selbst	141f.
<i>Vibhûti Pâda</i>	Das Viertel der Yoga-Aphorismen des Patanjali, das von der Herrlichkeit der Vollendung handelt	11, 91
<i>Vicâra</i>	Nachforschung; Annäherung an Ziele	150
<i>Videha</i>	Körperloses Wesen	153f.
<i>Vidusha</i>	Gebildeter, Gelehrter	215
<i>Vijnânâmayâ</i>	Die Ebene der Erkenntnis (siehe auch <i>Kosha</i>)	34
<i>Vikalpa</i>	Leeres Maß; Zweifel; Einbildung	134, 136, 138, 142, 144, 183, 185
<i>Vikshepa</i>	Schwankung; Zerstreutheit	170
<i>Vipâka</i>	Ergebnis; Frucht	119, 219
<i>Viparyaya</i>	Falsches Maß; Gegenteil; Umkehrung; Nichtexistenz; Irrtum	136f., 139, 143
<i>Vîrya</i>	Kraftvolles Bemühen	155
<i>Vishaya</i>	Sinnesobjekte	43, 88, 148, 174, 178, 189, 191, 196
<i>Visheshâ</i>	Unterscheidungskraft; Besonderheit	196, 232
<i>Vishnu</i>	Der alles Durchdringende, Erhalter der Schöpfung, einer der <i>Trimûrtis</i>	204
<i>Vishokâ</i>	Ohne Sorgen	176
<i>Visuddhi</i>	Kehlzentrum (siehe <i>Chakra</i>).	
<i>Vitarka</i>	Falsche Logik	150, 246, 248

<i>Viveka</i>	Unterscheidungsvermögen	122f., 223, 242
<i>Vritti</i>	Verhalten.	32, 36, 133f., 146, 183, 218, 223
<i>Vyâdhi</i>	Krankheit.	166
<i>Vyâsa</i>	Sammler; Verfasser von Sanskrit-Werken	155
<i>Yama</i>	Der Herr des Todes; erster Schritt des achtfachen Yoga- pfades von Patanjali; er schließt die Regulierung der phy- sischen, ätherischen und astralen Ebene sowie der niederen Mentalebene des Jüngers ein, was sich in fünf Tugenden zeigt: 1. <i>Satya</i> (Aufrichtigkeit), 2. <i>Ahimsâ</i> (Harm-Losigkeit), 3. <i>Asteya</i> (Nichtstehlen), 4. <i>Brahmacharya</i> (Enthaltamkeit) und 5. <i>Aparigraha</i> (Begierdelosigkeit) 15ff., 72, 74, 78, 251	
<i>Yatna</i>	Bemühung, Wachheit.	40
<i>Yoga</i> (dt.* Yoga)	Synthese, Eins-Sein	7ff.
<i>Yogi</i> (dt.* Yogi)	Ein Mensch, der in Synthese lebt	9ff.

Für zusätzliche Studien empfehlen wir:

1. A Sanskrit Primer, Edward Delavan Perry, Motilal Banarsidass, Delhi, India 1988;
2. Der Yoga-Pfad, Alice A. Bailey, Lucis Trust, Genf 1978;
3. Die Geheimlehre, H. P. Blavatsky, Verlag J. J. Couvreur, Den Haag, Holland;
4. Our Heritage, Ekkirala Krishnamacharya, The World Teacher Trust, Visakhapatnam A. P., India 1983
5. Spirituelle Astrologie, Ekkirala Krishnamacharya, Edition Kulapati im World Teacher Trust e.V., Hamburg 1994;
6. Spirituelles Wörterbuch Sanskrit – Deutsch, Sathya Sai Vereinigung e.V., Bonn 1992.

dt.* in den deutschen Sprachgebrauch aufgenommen