

Das Yogasutra von Patanjali

Kapitel 1: Samadhi Pada - über die Erleuchtung

<u>Yoga Sutra</u>	<u>Seite</u>
1 - 1: Jetzt wird Yoga erklärt	1 - 3
1 - 2: Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Bewegungen im Geist	4 – 8
1 - 3: Dann ruht der Wahrnehmende in seiner wahren Natur	9 - 10
1 - 4: In den anderen geistigen Zuständen - mit Vrittis – identifiziert sich der Wahrnehmende mit den Bewegungen im Geist	11 - 13
1 – 5: Es gibt fünf Arten von Bewegungen im Geist (Vrittis), von denen einige leidvoll sind und andere nicht	14 - 16
1 – 6: Die fünf Arten der Bewegungen im Geist sind wahrhaftes Wissen, falsches Auffassen, Wortirrtum, Schlaf und Erinnerung	17 - 19
1 – 7: Direkte Wahrnehmung, korrekte Schlussfolgerung und Überlieferung aus wahren Quellen sind Formen wahren Wissens	20 - 22
1 – 8: Falsche Auffassung von etwas resultiert aus einer falschen Kenntnis von etwas, die nicht der wahren Natur des Erkannten entspricht	23 - 25
1 – 9: Wortirrtum wird verursacht durch Identifikation mit Worten, die in der Realität keine Grundlage haben	26 - 27
1 –10: Schlaf wird die Erscheinungsform des Geistes genannt, welche von Abwesenheit jedwedes Inhaltes gekennzeichnet ist	28 - 29
1 –11: Die Vritti "Erinnerung" ist das Bewahren von Erfahrungen der Vergangenheit	30 - 31
1 –12: Die bewusste Kontrolle der Bewegungen im Geist wird durch Übung und Verhaftungslosigkeit erlangt	32 - 34
1 –13: Übung ist die ständige Bemühung, die Beruhigung der Bewegungen im Geist fest zu begründen	35 - 36
1 -14: Die Übung bewirkt dauerhaften Erfolg, wenn sie über lange Zeit hinweg ohne Unterbrechung und mit Hingabe durchgeführt wird	37 - 39
1 –15: Verhaftungslosigkeit ist erreicht, wenn das Verlangen nach sichtbaren und unsichtbaren Dingen erloschen ist	40 - 42
1 –16: Das Nichtbegehren nach den Elementen der Erscheinungswelt führt zur Wahrnehmung des wahren Menschen, des Purushas – die höchste Form der Verhaftungslosigkeit	43 - 44
1 -17: Vollkommene Erkenntnis - samprajñāta - wird beim Durchlauf von Ahnung, Erfahrung, Freude und Einheitswahrnehmung [in der Meditation] gewonnen	45 - 49
1 –18: Ein weiterer Zustand des Samadhi - Virama Pratyaya - ist nach intensiver Übung erreicht, wenn alle geistigen Aktivitäten aufhören und nur (ein Rest) unmanifestierter Eindrücke im Geist (eine Form der Leere) verbleiben	50 - 51

1 -19: Dieses [Virama Pratyaya oder Asamprajnata Samadhi] kann [auch] von Geburt aus, durch frühere Körperlosigkeit oder durch Verschmelzung mit der Natur (Prakriti) erlangt werden	52 - 53
1 -20: Andere gelangen dorthin [zu Asamprajnata Samadhi] durch Glauben, Wille/Energie, Erinnerungsvermögen/Gedächtnis, Samadhi/Sammlung und Weisheit	54 - 55
1 -21: Diejenigen, deren Wunsch/Wille/Praxis/Sehnsucht intensiv ist, erlangen es [Samadhi, Befreiung] schnell	56
1 -22: Zu unterscheiden ist zwischen solchen, die in ihrer Übung schwach und unstets oder mittelmäßig oder äußerst eifrig sind	57 - 58
1 -23: Oder durch fromme Hingabe an Ishvara (Gott als ein ideal gedachtes Wesen) kann es erlangt werden	59
1 -24: Ishvarah ist als besonderes Wesen unberührt von Leid, Karma oder Wünschen	60 - 61
1 -25: Er ist unübertroffen und Quell allen Wissens	61
1 -26: Ungegrenzt von der Zeit ist er seit ältesten Zeiten der Lehrer aller Meister	62
1 -27: Ishvara zeigt sich in dem Wort OM (Pranavah	63
1 -28: OM ist im Bewusstsein seines Sinnes mit Hingabe zu wiederholen	64
1 -29: Durch diese Praxis erlangt man das wahre innere Selbst und alle Hindernisse verschwinden	65
1 -30: Diese Hindernisse lauten körperliche Einschränkung, geistige Stumpfheit, Zweifel, Gleichgültigkeit, Faulheit, Haften an Dingen, falsche Anschauung und die Nichterreicherung einer geistigen Stufe	66 - 70
1 -31: Leiden, Verzweiflung, nervöse Zustände und unregelmäßige Atmung sind Zeichen eines zerstreuten Geistes	71 - 72
1 -32: Zur Überwindung der Hindernisse übe man die auf ein Objekt konzentrierte Meditation	73
1 -33: Der Geist wird geklärt durch Kultivierung von Freundlichkeit, Empathie, Zufriedenheit sowie Gleichgültigkeit gegenüber Freude, Leid, Erfolg und Misserfolg	74 - 77
1 -34: : [Der Geist wird klar] durch (kontrolliertes) Ausstoßen oder Anhalten des Atems	78 - 79
1 -35: Oder die Meditation über subtile Sinneswahrnehmung führt zur Stabilität des Geistes.	80
1 -36: Oder durch Konzentration auf ein inneres Licht, das frei von Leid ist	81
1 -37: Oder durch Meditation über einen Menschen, der völlig frei von Anhaftungen an Sinnesobjekte ist.	82
1 -38: Oder durch Meditation über Traumhalte oder den Zustand des traumlosen Schlafes	83

1 –39: Oder durch Meditation über irgendetwas, das man mag	84 - 85
1 –40: Wenn er das Ziel erreicht, ist er ein Meister vom Kleinsten bis zum Größten	86 - 87
1 –41: Für den, der die Bewegungen des Geistes auf ein Minimum reduziert, verschmelzen Wahrnehmender, Wahrgenommenes und Wahrnehmung, so wie ein Kristall Form und Farbe eines Hintergrundes reflektiert. Das ist Samapatti (Verschmelzung).	88 - 91
1 –42: Samapatti erfolgt in vier Stufen. Stufe 1: Wenn Samapatti mit Wortwissen, Schlussfolgerungen und Vorstellungen durchsetzt ist, wird es Savitarka Samapatti genannt.	92 - 93
1 –43: Stufe 2 von Samapatti: Wenn die Erinnerungen und Prägungen völlig gereinigt sind, als ob dessen eigene Form schwindet, nur noch das (Meditations-)Objekt erstrahlt, ist Nirvitarka (Samapatti/Samadhi) erreicht.	94 - 95
1 –44: Stufe 3 und 4 von Samapatti Samadhi: So wie in den vorherigen Stufen (Savitarka und Nirvitarka) die verschmelzende Erkenntnis mit größeren Objekten erfolgt, so wird auch Samapatti mit feinstofflichen, subtilen Objekten beschrieben.	96 - 98
1 –45: Die Meditation über das Subtile kann soweit verfeinert werden, dass sie sich bis zum Unmanifestierten erstreckt, zu Prakrti, der feinstofflichsten Ursache	99
1 –46: [Aber] Alle diese Samapattis (verschmelzende Versenkungen) sind noch Samadhi-mit-Samen	100 - 101
1 –47: Erreicht der Yogi Routine im Nirvichara Samadhi, erscheint ihm allmählich das innerste Selbst	102 - 104
1 –48: In Nirvichara Samapatti erhält der Yogi wirkliches Wissen, sein Bewusstsein erfasst die Wahrheit	105 - 106
1 –49: Das Wissen aus Nirvichara Samapatti ist von höherer Art als das Wissen, das aus Gehörtem, Gelesenem oder mittels Schlussfolgerung gewonnen wurde	107 - 108
1 –50: Dieses neue Wissen aus Nirvichara Sampatti erzeugte neue Eindrücke im Unterbewusstsein (Samskaras), welche die ungünstigen bisherigen Samskaras ersetzen	109 – 110
1 –51: Wenn auch diese Prägungen (Samskaras) zur Ruhe gebracht worden sind, tritt der Yogi in Nirbija (samenlosen) Samadhi ein – die Erleuchtung	111