Patanjali Yoga Sutra

* Anrufung des Weisen Patanjali *

yogena cittasya padena vacam
malam sarirasya ca vaidyakena
yopakarottam pravaram muninam
patanjalim pranjaliranato´ smi
abahu purusakaram sankha chakrasi dharinam
sahasra sirasam svetam pranamami patanjalim

Durch den Yoga [die Übel] des Geistes(Citta), durch die Logik [die Übel] der Sprache (vācā) und durch die Heilkunst die Übel des Körpers (Śarīra).
Er hat dies [alles] beseitigt. Vor dem besten der Weisen, vor Patañjali verneige ich mich mit gefalteten Händen.
Vor ihm, der am Oberkörper von menschlicher Gestalt ist, Muschelhorn, Diskus und Schwert trägt,vor dem, der mit tausend strahlenden Köpfen versehen ist, vor Patañjali, verbeuge ich mich.

Das Yoga Sutra YS bestehen aus vier Abschnitten: Padah (= Fuß, Schritt)

I. Samadhi Padah (Kapitel über Yoga / Selbsterkenntnis): 51 Sutras (= Aphorismus)
II. Sadhana Padah (Schritte in spirituelle Praxis): 55 Sutras
III. Vibhuti Padah („heilige Asche“ / Transformation): 55 Sutras
IV. Kaivalya Padah (Befreiung): 34 Sutras

= 195 Sutren

"Yoga is vigilance, awareness,
and stillness of the mind.
Yoga frees you from the drama, the tragedy, the saga
your mind creates
and allows you to
experience your True Self."

Yoga Sutras 2 & 3, Alberto Villoldo

Samadhi Padah:

YS 1.1. atha yogā nuśasānam
Jetzt Yoga - eine Einführung in die Erfahrung

YS 1.2. yogaś chitta vrtti nirodhah
Im Zustand des Yoga sind alle trübenden Bewegungen (Vritti) im Geist zur Ruhe gekommen

YS.1.3. tadah drastuh svarupe vasthanam
Dann ruht das wahre Selbst (Drashtu) in der Erkenntnis seiner eigenen Natur

YS.1.4. vrtti-sarupyam itaratra
Ansonsten verzerren die Gedankenbewegungen (Vritti) seine Wahrnehmung.

YS.1.5 vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ
Es gibt fünferlei von diesen Bewegungen (Vritti), manche sind leidvoll, andere angenehm.

YS.1.6 pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smṛtayaḥ
Richtige Wahrnehmung (Pramana), Verblendung (Viparyaya), Imagination (Vikalpa), Schlaf (Nidra), Erinnerung (Smrti)

YS.1.7 pratyakṣa-anumāna-āgamāḥ pramāṇāni
Richtige Wahrnehmung (Pramana) basiert auf unmittelbarer Erkenntnis (Pratyaksha), vernünftiger Schlussfolgerung (Anumana) und auf der Überlieferung (Agama)

YS.1.12 abhyāsa-vairāgya-ābhyāṁ tan-nirodhaḥ
In der Balance aus beharrlichem Üben (Abhyasa) und Gleichmut (Vairagya) wird der Zustand des Yoga erreicht.

YS.1.13 tatra sthitau yatno-'bhyāsaḥ
Beharrlichkeit bedeutet, standhaft bei seiner Praxis zu bleiben.

YS.1.14 sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra-ādara-āsevito dṛḍhabhumih
Ohne Zweifel stellt sich Erfolg ein, wenn eine gut fundierte Praxis über lange Zeit, ohne Unterbrechung, mit Ernsthaftigkeit und Hingabe geübt wird.

YS.1.15 dṛṣṭa-anuśravika-viṣaya-vitṛṣṇasya vaśīkāra-saṁjṇā vairāgyam
Gleichmut ist das Resultat eines Gleichgewichts im Bewusstsein, wenn das Verlangen nach allen Objekten, die man wahrnimmt oder von denen man gehört hat, erloschen ist.

YS 1.16 tatparaṁ puruṣa-khyāteḥ guṇa-vaitṛṣṇyam
Die höchste Stufe der Gelassenheit entsteht aus der Erfahrung des wahren Selbst, dann verlieren selbst die Grundeigenschaften der Natur ihre Macht.

YS.1.17 vitarka-vicāra-ānanda-asmitā-rupa-anugamāt-saṁprajñātaḥ

-	*Diese vollkommene Erkenntnis entsteht schrittweise aus Gedanken, Nachforschung, Freude und schließlich Einheitswahrnehmung* (*Saṁprajñātaḥ Samadhi)*
YS.1.18	virāma-pratyaya-abhyāsa-pūrvaḥ saṁskāra-śeṣo-'nyaḥ *Durch beharrliches Üben, wenn jegliche Objektwahrnehmung erlischt und Prägungen keinen Einfluss mehr haben, entsteht der tiefere Zustand der Erkenntnis. (Asamprajñāta – Samadhi)*
YS.1.20	śraddhā-vīrya-smṛti samādhi-prajñā-pūrvaka itareṣām *Für die meisten erfolgt Samadhi durch Vertrauen (Shraddha), Wille (Virya), Erinnerung (Smriti) und frühere Samadhi Erlebnisse*
YS.1.23	īśvara-praṇidhānād-vā *durch Hingabe an ein ideal gedachtes Wesen (Ishvara), das Göttliche, kann das Ziel erreicht werden*
YS.1.27	tasya vācakaḥ praṇavaḥ *OM (Pranava) ist das Wortsymbol für Ishvara.*
YS.1.30	vyādhi styāna saṁśaya pramāda-ālasya-avirati bhrāntidarśana-alabdha-bhūmikatvaanavasthitatvāni citta-vikṣepāḥ te antarāyāḥ *Die Hindernisse (Antaraya) sind:* *Krankheit (Vyadhi), Trägheit (Styana), Zweifel (Samshaya), Arroganz (Pramada), Faulheit (Alasya), Abgelenktheit (Avirati), Fanatismus (Bhrantidarshana), fehlende Zielstrebigkeit und Mut (Alabdabhumikatva), Unbeständigkeit (Anavastitatvani). Sie trüben (Vikshepa) den Geist (Chitta).*
YS.1.31	duḥkha-daurmanasya-aṅgamejayatva-śvāsapraśvāsāḥ vikṣepa sahabhuvaḥ *Leid (Enge), Pessimismus, Unruhe, unruhige Atmung, sind Symptome dieser Trübung*
YS.1.33	maitrī karuṇā mudito-pekṣāṇāṁ-sukha-duḥkha puṇya-apuṇya-viṣayāṇāṁ bhāvanātaḥ cittaprasādanam Chitta wird harmonisiert (Prasadana) durch die Kultivierung von Empathie und Liebe (Maitri), Mitgefühl (Karuna), Freude (Mudita) und Vergebung (Upeksha) in Situationen von Glück (Sukha), Leid (Duhka), Erfolg (Punya) oder Misserfolg (Apunya).
YS.1.34	pracchardana-vidhāraṇa-ābhyāṁ vā prāṇasya *Das Ziel kann auch durch Atemübungen mit Ausatmen und Anhalten erreicht werden*
YS.1.36	viśokā vā jyotiṣmatī Oder durch Kontemplation auf das innere Licht, das frei von Leiden ist.
YS.1.39	yathā-abhimata-dhyānād-vā *Oder über das meditieren über ein selbsgewähltes, beliebiges Objekt*

YS.1.41 kṣīṇa-vṛtter-abhijātasy-eva maṇer-grahītṛ-grahaṇa-grāhyeṣu tatstha-tadañjanatā samāpattiḥ
Ist der Geist klar wie ein Diamant, dann ist das Wahrnehmende, die Wahrnehmung, das Wahrgenommene miteinander verschmolzen. – die reine Natur der Dinge wird widergespiegelt. Dies ist vollkommene Erkenntnis (Samapatti).

YS.1.42 tatra śabdārtha-jñāna-vikalpaiḥ saṁkīrṇā savitarkā samāpattiḥ
Dieser Zustand mit beigemengtem Wort- und Objekt-Wissen oder Imagination ist Savitarka-Samapatti.

YS.1.43 smṛti-pariśuddhau svarūpa-śūnyeva-arthamātra-nirbhāsā nirvitarkā
Wenn alle Vorprägung (Smriti) gereinigt, die eigene Natur klar ist, dann leuchtet nur das betrachtete Objekt selbst. Dies ist Nirvitarka-Samapatti

YS1.44 etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣma-viṣaya vyākhyātā
handelt es sich bei dem betrachteten Objekt um etwas subtiles, so heißen diese beiden beschriebenen Zustände Savichara- und Nirvichara-Samapatt

YS.1.49 śruta-anumāna-prajñā-abhyām-anya-viṣayā viśeṣa-arthatvāt ||49||
Dieses Wissen kommt aus einem Bereich jenseits aller Vermittlung, es ruht in den Eigenschaften des Objekts selbst

YS.1.50 tajjas-saṁskāro-'nya-saṁskāra pratibandhī
Aus dieser Erfahrung entsteht eine Prägung (Samskara), die andere Prägungen (Samskara) ersetzt

YS.1.51 tasyāpi nirodhe sarva-nirodhān-nirbījaḥ samādhiḥ
Wenn sogar diese Prägungen zur Ruhe gekommen sind, wenn alles zur Ruhe gekommen ist, dann ist Nirbiija-Samadhi erreicht

Patanjali Yoga Sutra II – Sadhana Padah

Sadhana Padah:

YS.2.1 tapaḥ svādhyāya-iśvarapraṇidhānāni kriyā-yogaḥ
Eine Praxis mit Selbsdisziplin, Selbsterforschung und Hingabe wird Kriya-Yoga genannt

YS.2.2 samādhi-bhāvana-arthaḥ kleśa tanū-karaṇa-arthaś-ca
Ist die Praxis auf das Ziel (Samadhi) ausgerichtet, dann werden die störenden Kräfte auf dem Weg (Klesha) verschwinden und das Ziel letztendlich erreicht

YS.2.3 avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśaḥ kleśāḥ
Unwissen (Avidya), Egozentrismus (Asmita), Gier (Raga) blinde Abneigung (Dvesha), Todesangst (Abinivesha) sind die 5 tiefsitzende störende Kräfte

YS.2.4 avidyā kṣetram-uttareṣām prasupta-tanu-vicchinn-odārāṇām
Unwissen ist der Nährboden für alle anderen. Es gibt 4 Zustände: schlafend, schwach, teilaktiv, vollständig aktiv

YS.2.6 dṛg-darśana-śaktyor-ekātmata-iva-asmitā
Identifikation des Sehers mit dem Geist und der Persönlichkeit ist Asmita (Egozentrismus)

YS.2.10 te pratiprasava-heyāḥ sūkṣmāḥ

YS.2.11 dhyāna heyāḥ tad-vṛttayaḥ
Meditation unterbindet die Aktivität der Kleshas

YS.2.12 kleśa-mūlaḥ karma-aśayo dṛṣṭa-adṛṣṭa-janma-vedanīyaḥ
Kleshas bilden die Grundlagen für Neigungen, aus denen dann Handlungen und Folgen (Karma) entspringen. Diese werden im Sichtbaren oder Unsichtbaren erfahrbar.

YS.2.13 sati mūle tad-vipāko jāty-āyur-bhogāḥ

YS.2.14 te hlāda paritāpa-phalāḥ puṇya-apuṇya-hetutvāt

YS.2.15 pariṇāma tāpa saṁskāra duḥkhaiḥ guṇa-vṛtti-virodhācca duḥkham-eva sarvaṁ vivekinaḥ
Leiden entsteht durch Anhaften an vergehendes (Parinama) oder nicht existentes (Tapa) oder durch den unendlichen Prozess von Ursache und Wirkung (Samskara), schon die ständige Wandlung der Natur (Guna-Vritti) führt zu Leiden.
Für den Unterscheidungsfähigen Menschen (Vivekina) ist das Leiden (Duhkha) allgegenwärtig

YS.2.16 heyaṁ duḥkham-anāgatam
Zukünftiges Leiden (Duhkha) kann vermieden werden.

YS.2.17 draṣṭṛ-dṛśyayoḥ saṁyogo heyahetuḥ
Die Identifikation des Sehers mit den Objekten der Wahrnehmung ist der Leidensgrund der vermieden warden muss

YS.2.18 prakāśa-kriyā-sthiti-śīlaṁ bhūtendriya-ātmakaṁ bhoga-apavarga-arthaṁ dṛśyam

YS.2.21 tadartha eva dṛśyasya-ātmā
Das Gesehene existiert ausschließlich, um vom Seher erfahren zu werden

YS.2.26 viveka-khyātir-aviplavā hānopāyaḥ
Der Weg zur Beseitigung des Unwissens ist das Unterscheidungsvermögen

YS.2.27 tasya saptadhā prānta-bhūmiḥ prajña
Dieser Pfad zur Erkenntnis hat sieben Stufen.

YS.2.29 yama niyama-āsana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna samādhayo-'ṣṭāvaṅgāni
Achtung gegenüber Deinen Mitmenschen (Yama) und gegenüber Dir selbst, (Niyama), Harmonie mit Deinem Körper (Asana), Deiner Energie (Pranayama), Deinen Emotionen (Pratyahara) und Deinen Gedanken (Dharana), schließlich Versenkung (Dhyana) und Ekstase (Samadhi), sind die Glieder des achtfachen Pfades.

YS.2.30 ahiṁsā-satya-asteya brahmacarya-aparigrahāḥ yamāḥ
Nicht verletzen (Ahimsa), Wahrhaftigkeit (Satya), nicht Stehlen (Asteya), handeln im Bewusstsein eines höheren Ideals (Brahma-Charya) und nicht Horten (Aparigraha), sind die Gebote sozialen Verhaltens (Yama)

YS.2.31 jāti-deśa-kāla-samaya-anavacchinnāḥ sārvabhaumā-mahāvratam
Ohne Unterscheidung von sozialer Schicht, Ort, Zeit und Situation in allen Bereichen diese Achtung gegenüber den Mitmenschen einzuhalten, ist eine große Tugend.

YS.2.32 śauca saṁtoṣa tapaḥ svādhyāy-eśvarapraṇidhānāni niyamāḥ
Sauberkeit (Shaucha), Zufriedenheit (Santosha), Selbstdisziplin (Tapas), Selbsterforschung (Svadhyaya) und Hingabe an das Göttliche (Ishvara-Pranidhana), das sind die Gebote der individuellen Lebensführung (Niyama)

YS.2.33 vitarka-bādhane pratiprakṣa-bhāvanam
Unsicherheit bei der Umsetzung kann durch Ausrichtung auf das Gegenteil überwunden werden

YS.2.34 vitarkā hiṁsādayaḥ kṛta-kārita-anumoditā lobha-krodha-moha-āpūrvakā mṛdu-madhya adhimātrā duḥkha-ajñāna-ananta-phalā iti pratiprakṣa-bhāvanam
Man kontempliert über den Schaden, der anderen zugefügt wird, indem man die Folgen der schlechten Handlungen betrachtet. Diese gehen aus Ärger, Gier oder Wahn hervor; sie sind entweder leicht, mittel oder stark ausgeprägt und erzeugen Leid und Ignoranz

YS.2.35 ahiṁsā-pratiṣṭhāyaṁ tat-sannidhau vairatyāghaḥ
Ist die Gewaltlosigkeit (Ahimsa) einmal beständig, wird in der Gegenwart einer solchen Person jede Feindseligkeit versiegen.

YS.2.42 saṁtoṣāt-anuttamas-sukhalābhaḥ

YS.2.45 samādhi siddhiḥ-īśvarapraṇidhānāt
Hingabe an das Göttliche führt zu Samadhi

YS.2.46 sthira-sukham-āsanam
Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich

YS.2.49 tasmin sati śvāsa-praśvāsyor-gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ
Nachdem dieses erreicht ist, kommt die Beruhigung und Ausdehnung der Einatmung (Shvasa) und Ausatmung (Prashvasa) Dies ist die Atemarbeit (Pranayama).

YS.2.50 bāhya-ābhyantara-sthambha vṛttiḥ deśa-kāla-sankhyābhiḥ paridṛṣṭo dīrgha-sūkṣmaḥ
Ausatmung, Einatmung, Anhalten, Technik, Zeit, Anzahl müssen über lange Zeit sehr genau reguliert werden. Dabei wird der Atem lang und fein geführt.

YS.2.51 bāhya-ābhyantara viṣaya-akṣepī caturthaḥ
Die vierte Technik des Pranayama transzendiert schließlich das Anhalten des Atems nach Aus- oder Einatmung, es geschieht von allein.

YS.2.52 tataḥ kṣīyate prakāśa-āvaraṇam
Dann verschwindet der Schleier vom Licht des wahren Selbst

YS.2.53 dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ
Und der Geist wird fähig zu Dharana (Konzentration)

YS.2.55 tataḥ paramā-vaśyatā indriyāṇām
Durch Pratyahara entsteht die höchste Kontrolle über die Sinne.

“Surrender reconnects you to the source-energy of Being,
and if your doing is infused with Being,
it becomes a joyful celebration of life energy...”
Eckhart Tolle

Patanjali Yoga Sutra III – Vibuthi Padah

Vibuthi Padah – Notizen:

YS.3.2 tatra pratyaya-ikatānatā dhyānam
Wenn dann die Gedanken so gebündelt fließen, entsteht schließlich Meditation (Dhyana)

YS.3.3 tadeva-artha-mātra-nirbhāsaṁ svarūpa-śūnyam-iva-samādhiḥ
Wenn nur noch das Wesen des einen Objekts im Geist erscheint, so dass dieser sich selbst vergisst, dann entsteht Samadhi

YS.3.4 trayam-ekatra saṁyamaḥ
Diese drei (Dharana, Dhyana, Samadhi) zusammen sind die Bestandteile der vollständigen Versenkung (Samyama)

YS.3.5 tajjayāt prajñālokah
Aus Samyama entsteht vollkommenes Wissen von allem Wahrnehmbaren.

YS.3.6 tasya bhūmiṣu viniyogaḥ
Samyama wird schrittweise verwirklicht

YS.3.7 trayam-antarangaṁ pūrvebhyaḥ
Im Vergleich mit den vorherigen Stufen sind diese drei Stufen die inneren Glieder (Anga) des achtgliedrigen Weges.

YS.3.11 sarvārthatā ekāgrātayoḥ kṣayodayau cittasya samādhi-pariṇāmaḥ

YS.3.15 kramānyatvaṁ pariṇāmānyateve hetuḥ
Unterschiede in der Wandlung (Anyatvam-Parinama) basieren auf Unterschiede in der Sequenz der Schritte, die zur Wandlung führten

YS.3.16 pariṇāmatraya-saṁyamāt-atītānāgata jñānam
Durch Meditation (Samyama) auf die drei Arten der Wandlung (Parinama-Traya), entsteht Erkenntnis über die Vergangenheit und Zukunft.

YS.3.23 maitry-adiṣu balāni

YS.3.26 bhuva-jñānaṁ sūrye-saṁyamā

YS.3.27 candre tāravyūha-jñānam

YS.3.33 prātibhād-vā sarvam

YS.3.34 hrḍaye citta-saṁvit

YS.3.37 te samādhav-upasargā-vyutthāne siddhayaḥ

YS.3.52 kṣaṇa-tat-kramayoḥ saṁyamāt vivekajaṁ-jñānam
Durch Samyama auf den Moment und seine Abfolge entsteht Wissen, (Jnana) das auf Unterscheidungskraft (Viveka) basiert.

YS.3.53 tārakaṁ sarva-viṣayaṁ sarvathā-viṣayam-akramaṁ-ceti vivekajaṁ jñānam
Wissen, dass auf Unterscheidungskraft (Viveka) basiert, überstrahlt alles Unwissen, zu allen Zeiten.

YS.3.54 sattva-puruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyam
Befreiung (Kaivalya) entsteht, wenn sich die reinigende Wirkung von Samyama durchsetzt und dem wahren Selbst (Purusha) ähnlich wird.

Patanjali Yoga Sutra IV – Kaivalya Padah

Kaivalya Padah:

YS.4.1 janma-oṣadhi-mantra-tapas-samādhi-jāḥ siddhayaḥ
Übernatürliche Kräfte (Siddhi), entstehen durch Geburt, Kräuter, Mantra, Tapas oder durch Samadhi.

YS.4.6 tatra dhyānajam-anāśayam
Nur Transformationen durch Meditation bleiben frei von Bedingungen (Karma)

YS.4.7 karma-aśukla-akṛṣṇaṁ yoginaḥ trividham-itareṣām
Für einen Yogi ist das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma) weder weiß noch schwarz. Für andere ist es von dreierlei Art.

YS.4.10 tāsām-anāditvaṁ cāśiṣo nityatvāt
Die Karmische Entwicklung hat keinen Anfangspunkt. Sie entspringt der ewigen, natürlichen Liebe zum Leben

YS.4.11 hetu-phala-āśraya-ālambanaiḥ-saṁgṛhītatvāt-eṣām-abhāve-tad-abhāvaḥ
Innere Wünsche und Begehren, äußere Einflüsse und die zugrundeliegende Natur erzeugen karmische Tendenzen. Wenn diese Einflüsse wegfallen, versiegen auch die Tendenzen

YS.4.13 te vyakta-sūkṣmāḥ guṇa-atmānaḥ
Karma (Vergangenheit und Zukunft) ist manifest oder latent; aber immer aus den Gunas zusammengesetzt

YS.4.14 pariṇāma-ikatvāt vastu-tattvam
Jedes Objekt und jede Begebenheit ist eine Erscheinung im Wandel durch die besondere Zusammensetzung der Gunas

YS.4.15 vastusāmye citta-bhedāt-tayorvibhaktaḥ panthāḥ
Dasselbe Objekt wird von verschiedenen Bewusstheiten verschieden wahrgenommen

YS.4.20 eka samaye c-obhaya-an-avadhāraṇam
Man kann nicht gleichzeitig mit dem Geist identifiziert sein und sich dabei seiner wahren Natur bewusst sein

YS.4.25 viśeṣa-darśinaḥ ātmabhāva-bhāvanā-nivṛttiḥ
Für den, der diese einzigartige Schau (Darshana) erlangt hat, verschwindet der Wunsch (Vritti) nach Selbstverwirklichung.

YS.4.26 tadā viveka-nimnaṁ kaivalya-prāg-bhāraṁ cittam
Dann wird Unterscheidungskraft (Viveka) vertieft und der Geist (Chitta) weist den Weg zur Befreiung (Kaivalya).

YS.4.27 tac-chidreṣu pratyaya-antarāṇi saṁskārebhyaḥ
Doch wird die Praxis abgebrochen dann tauchen wieder karmische Eindrücke auf.

YS.4.28 hānam-eṣāṁ kleśavad-uktam

YS.4.29 prasaṁkhyāne-'py-akusīdasya sarvathā vivekakhyāteḥ dharma-meghas-samādhiḥ
Kontinuierliche klare Wahrnehmung gepaart mit Wunschlosigkeit erzeugt vollkommene Erkenntnis

YS.4.30 tataḥ kleśa-karma-nivṛttiḥ
Dann enden alle Kleshas und Karmas

YS.4.31 tadā sarva-āvaraṇa-malāpetasya jñānasya-ānantyāt jñeyamalpam
Alle Hüllen fallen weg, da das höchste Wissen erreicht ist und immer zur Verfügung steht fällt alles Streben nach Erkenntnis und Wissen weg

YS.4.32 tataḥ kṛtārthānaṁ pariṇāma-krama-samāptir-guṇānām
Das Spiel der Gunas hat seinen Zweck erreicht und kommt zum Schluss

YS.4.33 kṣaṇa-pratiyogī pariṇāma-aparānta nirgrāhyaḥ kramaḥ
Die Empfindung der bedingten Aufeinanderfolge der Augenblicke und Wandlungen nimmt ihr endgültiges Ende. Der Einfluss des Wandels ist aufgehoben und das Konzept Zeit löst sich auf

YS.4.34 puruṣa-artha-śūnyānāṁ guṇānāṁ-pratiprasavaḥ kaivalyaṁ svarūpa-pratiṣṭhā vā citiśaktiriti
Befreiung ist erreicht und die Gunas sinken in ihren Ursprung zurück. Die Kraft des Bewusstseins ist in seiner wahren Natur verankert

Alles im Leben, was von echtem Wert ist, ist aus Meditation entstanden. Anders geht es nicht. Meditation ist die Mutter der Kunst, der Musik, der Poesie, des Tanzes, der Bildhauerei.
Alles Kreative, alles Lebensbejahende ist aus Meditation geboren.
Osho