

Patanjali Yoga Sutra

* Anrufung des Weisen Patanjali *

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



*Ich verneige mich mit gefalteten Händen vor Patañjali,
dem höchsten Weisen, der die Unreinheiten des Geistes durch den Yoga,
die Unreinheiten der Sprache durch die Grammatik
und die Unreinheiten des Körpers durch die Medizin beseitigte.
Ihn dessen Oberkörper menschliche Gestalt hat,
der ein Muschelhorn und einen Diskus trägt,
der weiß ist und tausend Köpfe besitzt,
diesen Patañjali verehere ich.*

*"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

Vermutlich um 200 – 300 n.Ch. bringen die Yoga Sutren viele Ideen und Konzepte aus den Upanishaden und der Bhagavad Gita in eine klare Formulierung als praktischer Weg zur Befreiung.

Die Yoga Sutren sind Teil der klassischen Präsentation des Raja Yoga und fokussiert hauptsächlich auf den Geist und wie man mit ihm arbeiten kann um ihn von seinen egozentrierten, leidvollen Mustern zu befreien.

In diesem Sinne bietet er eine Art Yoga Psychologie, in welcher die Funktion des Geistes erklärt wird und welche Möglichkeiten es gibt sich aus den Identifikationen von Körper und Geist zu befreien.

YS bestehen aus vier Büchern: Padah (= Fuß, Schritt)

- I. Samadhi Padah (Kapitel über Yoga / Selbsterkenntnis): 51 Sutras
- 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

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-ābhyām 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 / Ausrichtung / Moment zu bleiben.
- YS.1.14 sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra-ādara-āsevito drḍhabhumih
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 drṣṭa-anuśravika-viṣaya-vitrṣṇasya vaśīkāra-samjñā vairāgyam
Gleichmut, Nichtanhaftung, ist das Resultat eines Gleichgewichts im Bewusstsein, wenn das Verlangen nach allen Objekten, Sinneswahrnehmungen, die man wahrnimmt oder von denen man gehört hat, erloschen ist.

Anicca – alles ist vergänglich Alles ist dem Wandel unterworfen.

Dukkha – Alles ist Leidvoll und Unzulänglich

Anatta – Alles entsteht abhängig von anderem, nichts ist unabhängig

- YS 1.16 tatparam puruṣa-khyāteḥ guṇa-vaitrṣṇyam
Die höchste Stufe der Gelassenheit entsteht aus der Erfahrung des wahren Selbst, unconditioniertem Bewusstsein, 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-pūrvāḥ 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*

**“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

- 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 (Anavastitavani). Sie
trüben (Vikshepa) den Geist (Chitta).*
- YS.1.31 duḥkha-daurmanasya-aṅgamejayatva-śvāsapraśvāsāḥ vikṣepa sahabhavaḥ
*Leid (Enge, Schmerz, Enttäuschung), Pessimismus, Unruhe, unruhige Atmung, sind Symptome
dieser Trübung*

YS.1.33 maitrī karuṇā mudito-pekṣāṇām-sukha-duḥkha puṇya-apuṇya-viṣayāṇām 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-ābhyām 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-abhijāstasy-eva maṇer-grahīṭṛ-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 wiedergespiegelt. 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 (Smṛiti) 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-saṃskāro-'nya-saṃskāra 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 Nirbīja-Samadhi erreicht



“Meditation is the freedom from thought
and a movement in the ecstasy of truth”

Krishnamurti