

Patanjali Yoga Sutra II - Sadhana Padah

In diesem Kapitel wird die weitere Yogapraxis vorgestellt, Kriya Yoga. Die Kleshas, störende Kräfte werden diskutiert und deren Auflösung. Die Prinzipien des Leidens werden verdeutlicht und die Definition von Befreiung.

Hier werden die 8 Glieder des Yoga (Ashtanga) vorgestellt als ein Weg zur Befreiung.

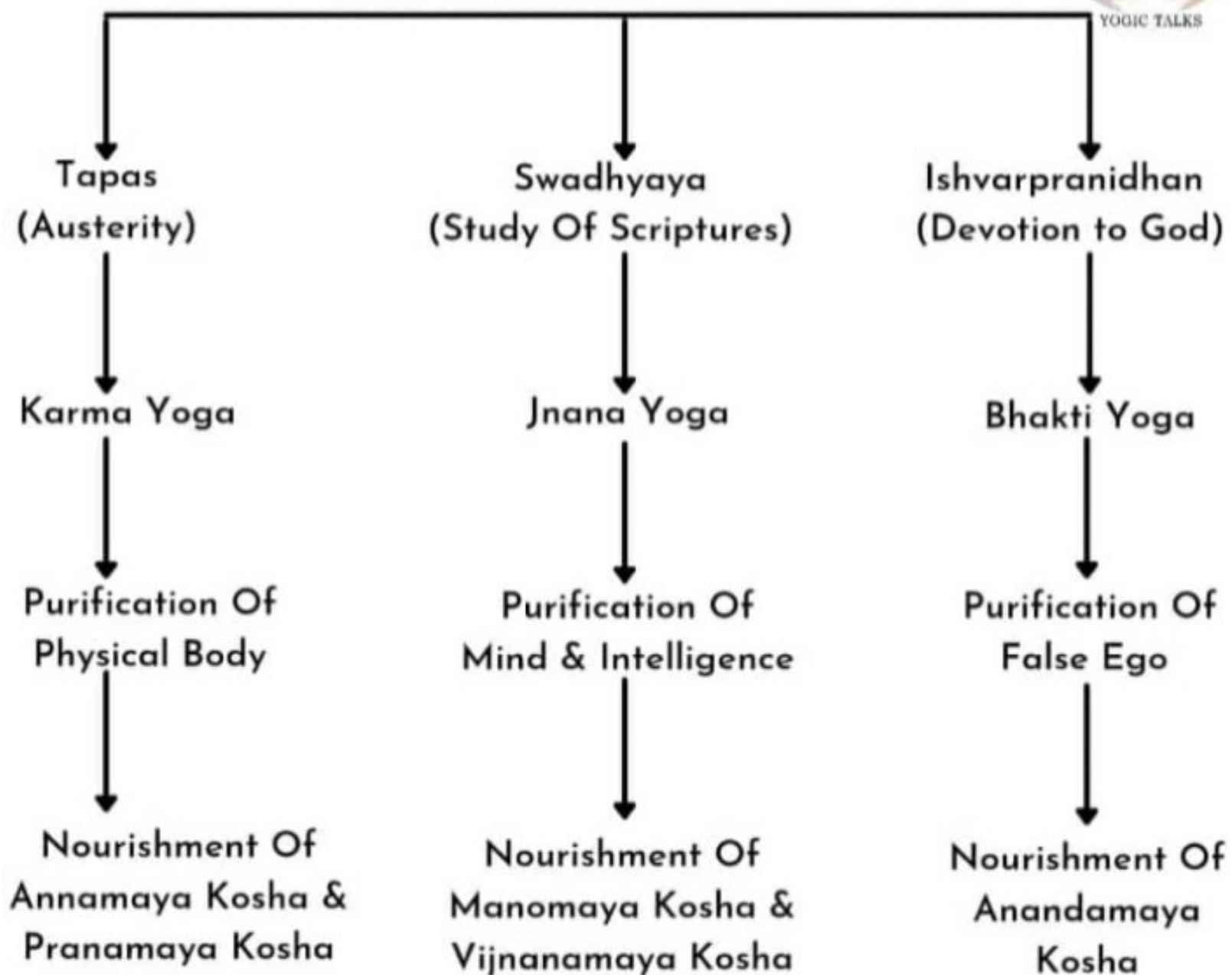
Bis zum Ende des Kapitels werden dies detaillierter vorgestellt. Auch Hinweise zur Asanapraxis, Pranayama und Pratyahara.

YS.2.1

tapah svādhyāya-iśvarapraṇidhānāni kriyā-yogaḥ

Eine Praxis mit Selbstdisziplin, Selbsterforschung und Hingabe wird Kriya-Yoga genannt

KRIYA YOGA OF PATANJALI

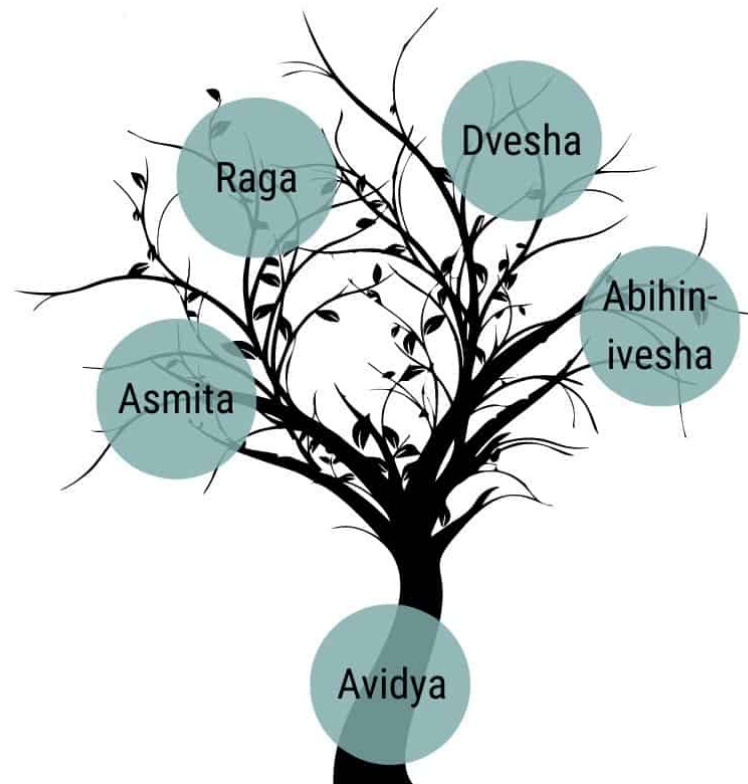


YS.2.2

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

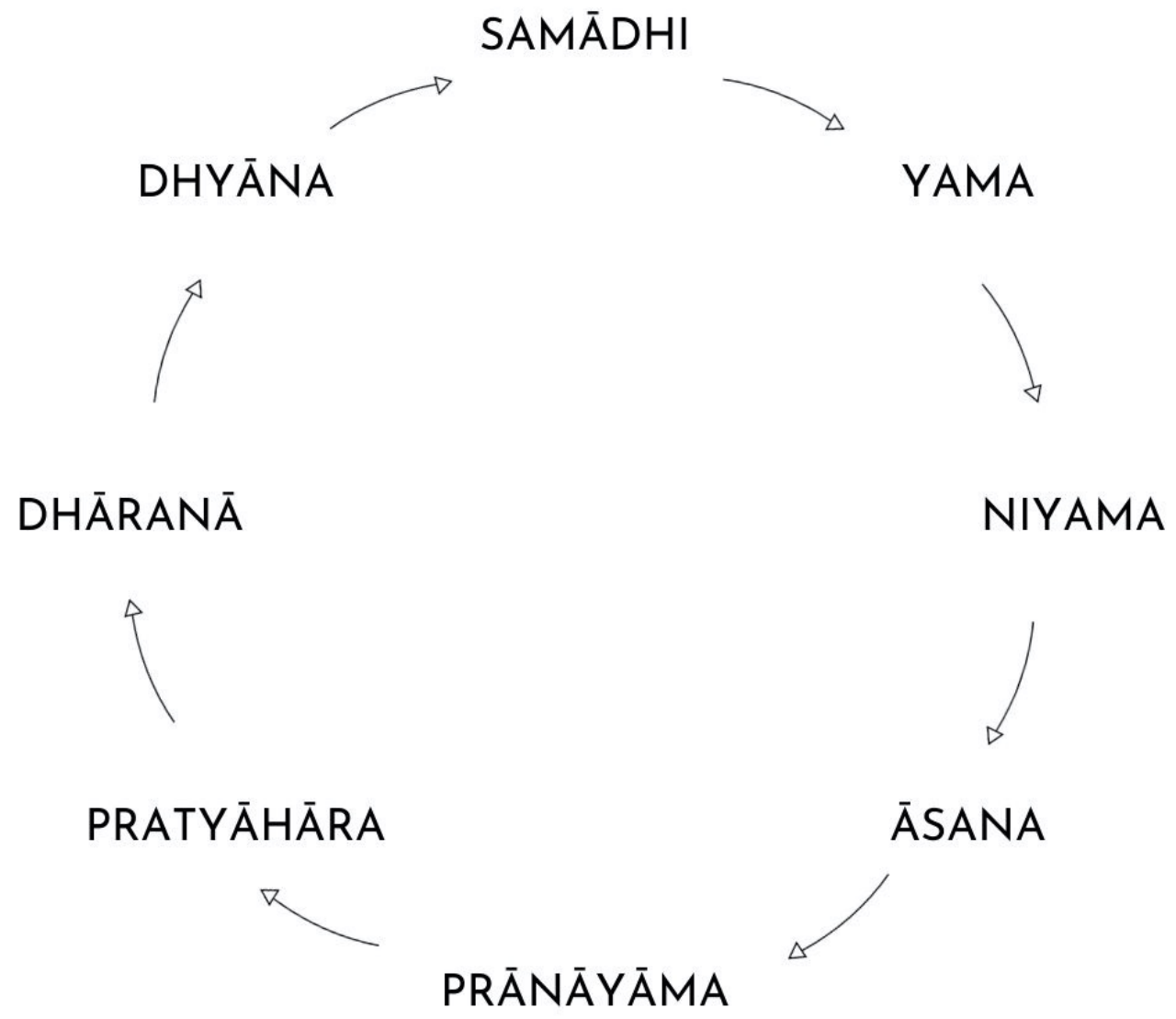
avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśaḥ kleśāḥ
Unwissen (Avidya), Egozentrismus (Asmita), Gier (Raga) blinde Abneigung (Dvesha), Todesangst (Abinivesha) sind die 5 tiefsitzende störende Kräfte



- 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.2.15 pariṇāma tāpa saṃskāra duḥkhaiḥ guṇa-vṛtti-virodhācca duḥkham-eva sarvaṃ vivekinaḥ
*Leiden entsteht durch Anhaften an vergehendes (Parinama) oder nicht existentendes (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 heyam duḥkham-anāgatam
Zukünftiges Leiden (Duhkha) kann vermieden werden.
- YS.2.17 draṣṭṛ-dṛśyayoḥ saṃyogo heyahetuḥ
Die Identifikation des Sehers mit den Objekten der Wahrnehmung ist der Leidensgrund der vermieden werden muss.
- YS.2.18 prakāśa-kriyā-sthiti-śīlam bhūtendriya-ātmakam bhoga-apavarga-artham 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 prajñā
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 ahimsā-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 samtoṣa 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.2.34 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 ahimsā-pratiṣṭhāyam tat-sannidhau vairatyāghaḥ
*Ist die Gewaltlosigkeit (Ahimsa) einmal beständig, wird in der Gegenwart einer
solchen Person jede Feindseligkeit versiegen.*
- YS.2.42 samtoṣāt-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-prāśvāsyor-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 viśaya-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.

„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