

DIE YOGA-SÛTRAS DES PATAÑJALI,

Teil I Über die Versenkung: *Samadhi Pada*

A Die Disziplin des Yoga

1 Nun (folgt) die Disziplin des Yoga. 2 Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen (*citta-vritti-nirodha*).

3 Dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität. 4 Alle anderen inneren Zustände sind bestimmt durch die Identifizierung mit den seelisch-geistigen Vorgängen.

B Die fünffachen seelisch-geistigen Vorgänge

5 Es gibt fünferlei seelisch-geistige Vorgänge, (und sie sind entweder) leidvoll oder leidlos.

6 (Und zwar die folgenden:) Gültiges Wissen, Irrtum, Vorstellung, Schlafbewusstsein und Erinnerung.

7 Das gültige Wissen besteht aus direkter Wahrnehmung, Schlussfolgerung und Überlieferung (das ist Erkenntnis, die auf der Autorität heiliger Schriften beruht).

8 Irrtum ist ein verkehrte Erkenntnis, die sich auf etwas gründet, was dem Wesen der Sache nicht entspricht.

9 Vorstellung (*vikalpa*) ist eine Erkenntnis, die bloß auf Worten beruht, die bar jeder Wirklichkeit sind.

10 Der Schlaf ist ein Bewußtseinszustand (*vritti*), in dem der Gegenstand der Wahrnehmung abwesend ist.

11 Die Erinnerung ist das Nicht-Abhandenkommen von (früher) erfahrenen (Sinnes-)Gegenständen.

C Der Weg zu Vritti-Nirodha

12 Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Vorgänge erlangt man durch Übung und Loslösung

13 Die intensive Bemühung um diesen Ruhezustand ist die Übung.

14 Wenn diese Übung eine lange Zeit ununterbrochen und mit einer Haltung der Hingabe vollzogen wird, bereitet sie eine feste Grundlage.

15 Das Nicht-Begehren nach allen gesehenen und gehörten Gegenständen ist die Loslösung, die auch Selbstbeherrschung (*vashikara*) genannt wird.

16 Das Nicht-Begehren nach den Grundelementen (der Erscheinungswelt), das zu der Schau des ursprünglichen Menschen (*purusha*) führt, ist die höchste Form der Loslösung.

D Auf dem Weg zur Versenkung (Samadhi)

17 Wenn (das Zur-Ruhe-Kommen [*vritti-nirodha*]) mit Hilfe von logischem Denken, prüfender Überlegung, Seligkeit oder Ichbewußtsein erlangt wird, führt es zu (verschiedenen Arten) der Versenkung (*samadhi*), die mit Erkenntnis verbunden ist (*samprajnata*).

18 Eine andere Art (von Versenkung [*samadhi*]) entsteht als Ergebnis der Übung, die zur Erfahrung des Stillstandes führt, wobei nur ein Rest der vergangenen psychischen Eindrücke bleibt.

19 Der Zustand der körperlosen Wesen, die sich in der Urnatur auflösen, ist (eine Art von *samadhi*, der) auf der Erfahrung des Daseins beruht.

20 Die anderen (verkörperten) Wesen erreichen eine Art von Versenkung (*samadhi*) durch Glauben, Mut, Erinnerung, Sammlung und Weisheit.

21 Den intensiv Strebenden ist (die Versenkung) nahe.

22 Aufgrund einer schwachen, mittleren oder höchsten Intensität ergeben sich Unterschiede (in der Versenkung).

E Der Weg der Hingabe an Gott

23 Oder durch Hingabe an Gott (kommen die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe).

24 Gott ist ein besonderes Geistwesen (*purusha*), unberührt von leidvoller Spannung (*klesa*), (daraus geborener) Handlung, (aus der Handlung geborenem) Ergebnis (der Handlung) und der Ansammlung (der Ergebnisse der Handlungen im Unterbewusstsein), (was alles die bedingte Psyche ausmacht).

25 In Ihm ist der unübertroffene Keim der Allwissenheit.

26 Er allein ist der Meister der früheren (Meister), weil er nicht durch die Zeit begrenzt ist. 27 Der ihn offenbarende Name ist OM.

28 Das stete, aufmerksame Murmeln dieses OM-Lautes (*japa*) ist die (innere) Vergegenwärtigung seines Sinnes.

29 Dadurch erlangt man eine Verinnerlichung, und die Hindernisse (auf dem Weg zu *samadhi*) lösen sich auf.

F Hindernisse auf dem Weg

30 Krankheit, Starrheit, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Gier, falsche Anschauung, das Nicht-Erreichen des Grundes (des Yoga), das Nicht-Ausharren, wenn man ihn einmal berührt hat – diese sind die Zerstreuungen (des Geistes), die Hindernisse (auf dem Yogaweg) sind.

31 Leiden, Gemütsstörung (Depression wegen der Nichterfüllung von Wünschen), Körperschwäche, unnatürliches Ein- und Ausatmen sind die Begleiterscheinungen eines zerstreuten Geistes.

32 Um diese Hindernisse zu beseitigen, (soll man) die Konzentration auf die Einheit üben.

33 Die Verwirklichung von Liebe, Mitleid, Heiterkeit und Gleichmut in bezug auf Freude und Leid, Gutes und Böses (führt zur) Abgeklärtheit des Geistes.

G Die alternativen Wege

34 Oder (Meditation mit Hilfe) des Ausstoßens und Anhaltens des Atems (führt zur Ruhe des Geistes).

35 Oder (Meditation über) das Entstehen einer intensiven Beschäftigung in bezug auf einen Gegenstand führt zur Festigkeit des Geistes.

36 Oder (Meditation über) einen Zustand der Leidlosigkeit, der die Eigenschaft der Erleuchtung hat (führt zur Festigung des Geistes).

37 Oder (Meditation über) einen Geisteszustand, der frei ist von der Begierde nach den Sinnesgegenständen (führt zur Festigung des Geistes).

38 Oder (Meditation über) die Erfahrung, die im Traum oder im Schlaf gewonnen wurde (führt zur Festigung des Geistes).

39 Oder durch Meditation über einen geliebten Gegenstand (erlangt man die Ruhe des Geistes).

H Von der Festigkeit zur Transparenz

40 Die Beherrschung des (gefestigten Geistes) reicht vom kleinsten Atom bis zur höchsten Größe (des Himmels).

41 Wenn die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe gekommen sind, wird der Geist (transparent) wie ein Kristall, (der die Beziehung von) Erkennen, Erkennen und Erkanntem widerspiegelt.

Diese Einheit und dieses Durchdringen wird *samapatti* (betrachtende Vereinigung) genannt.

42 Wenn diese Betrachtung (*samapatti*) eine Mischung der Vorstellungen von Wort, Sinn und Erkenntnis enthält, ist sie eine mit dem Denken verbundene Meditation (*savitarka*).

43 Wenn (der Geist) von Eindrücken der Erinnerung völlig gereinigt ist, wird er wie entleert von seiner eigenen Form, und es leuchtet nur die Wirklichkeit allein. Diese Betrachtung wird eine vom Denken freie (*nirvitarka*) genannt.

44 Damit ist auch die Unterscheidung zwischen der mit Erwägung verbundenen (*savicara*) und der von Erwägung freien Betrachtung erklärt sowie deren feine Gegenstände.

45 Die Feinheit der Gegenstände führt zu einem Zustand ohne charakteristische Merkmale (an denen sie unterschieden werden können).

46 Diese (vier Arten der Betrachtung) werden als "keimhafte Versenkung" (*sabija-samadhi*) bezeichnet.

Erfahrung in dem Zustand der von der Erwägung freien Betrachtung führt zur inneren Abgeklärtheit.

I Vom keimhaften zum keimlosen Samadhi

47 Erfahrung in dem Zustand der von der Erwägung freien Betrachtung (*nirvicara*) führt zur inneren Abgeklärtheit.

48 Dort findet man Weisheit, die der ewigen Ordnung voll ist.

49 Diese Weisheit unterscheidet sich von der Intelligenz der Worte und Schlußfolgerungen, denn sie hat eine besondere Bedeutung.

50 Die aus dieser Weisheit entsprungenen (unterbewussten) Eindrücke verdrängen die anderen (unterbewussten) Eindrücke.

51 Wenn selbst diese (neuen unterbewussten Eindrücke) zur Ruhe kommen, kommt alles zur Ruhe, (und daraus entsteht) die "keimlose Versenkung" (*nirbija samadhi*).

Teil II Über die Übung: *Sadhana Pada*

A Der Yoga der Tat (kriya-Yoga)

1 Intensität des Seins, Selbst-Studium und Gotteserfahrung machen den Yoga der Tat aus.

2 Der Zweck (dieses Yoga) ist die Meditation und die Versenkung, und er setzt die Spannungen herab.

B Die Art der leidvollen Spannungen

3 Die fünf leidvollen Spannungen sind: Nicht-Erkennen, was ist, Ichverhaftung, Begierde, Haß und Selbsterhaltungstrieb.

4 Das Nichtwissen ist der Nährboden der anderen (vier Spannungen), ob sie schlummern, verringert, gespalten oder in voller Aktivität sind.

5 Nichtwissen (*avidya*) ist (die falsche Anschauung), die das Vergängliche für unvergänglich, das Reine für unrein, das Leidvolle für Freude und das Nicht-Selbst für das Selbst hält.

6 Ichverhaftung (*asmita*) ist (jene leidvolle Spannung, die) die Kraft des Sehens und die Kraft des Gesehenen fälschlich identifiziert.

7 Begierde (*raga*) ist (jene Spannung, die) dem Vergnügen anhängt.

8 Hass (*dvesha*) ist (jene Spannung), der das Leid folgt.

9 Selbsterhaltungstrieb (*abhinivesha*) ist der eingeborene Instinkt des Selbstgefühls, (der mit dem Körper verbunden ist) und von dem selbst die Wissenden nicht frei sind.

C Der Weg gegen die Strömung — pratiprasava

- 10 Die leidvollen Spannungen sind mit Hilfe der Gegenströmung (*pratiprasava*, "Gegen-Schaffung") aufzugeben, da sie sehr subtil sind.
- 11 Die seelisch-geistigen Vorgänge, die von ihnen hervorgerufen werden, sind durch Meditation aufzulösen.
- 12 Die Ansammlung von Handlungsresten, deren Wurzel die leidvollen Spannungen sind, wird in den sichtbaren (gegenwärtigen) und unsichtbaren (vergangenen oder zukünftigen) Existenzen erfahren.
- 13 Wenn diese Wurzel (der leidvollen Spannungen) lebendig ist, sind ihre Ergebnisse die Geburt, die Lebensdauer und die Lebenserfahrungen.
- 14 Die Erfahrungen von Freude oder Bedrängnis sind die Früchte von Handlungen, die von guter oder böser Absicht motiviert sind.
- 15 Aufgrund der Leiden, die durch die Veränderung, die Bedrückung und die unterbewussten Eindrücke entstehen, und weil die Bewegungen der Kräfte der Natur sich gegenseitig stören, erkennen die unterscheidenden Weisen, dass alles Leid ist.
- 16 (Nur) das Leid, das noch zukünftig ist, kann vermieden werden.
- 17 Da die Verbindung des Sehenden mit dem Gesehenem die Ursache des Leides ist, kann es vermieden werden.

D Der Sehende und das Gesehene

- 18 Das "Gesehene" hat die Qualitäten des Lichts, der Aktivität und der Trägheit. Diese drei Eigenschaften manifestieren sich in den (anorganischen) Elementen und in den (Wesen mit) Sinnesorganen, und ihr Zweck besteht darin, daß sie zu Wohlergehen und Erlösung führen.
- 19 Die Formen der dreifachen Kräfte (*gunas*) sind entweder bestimmt oder unbestimmt, entweder mit oder ohne sichtbare Kennzeichen.
- 20 Der "Sehende" ist nichts anderes als die Energie der Schau. Obwohl er in sich völlig rein ist, sieht er durch die Erfahrung.

21 Das "Gesehene" existiert nur für den "Sehenden".

- 22 Für den, der das Ziel erreicht hat, löst (das Gesehene) sich auf, aber es existiert noch weiter für die anderen wegen der Gemeinsamkeit der Erfahrung.
- 23 Die Verbindung (des Sehenden mit dem Gesehenen) ist der Grund dafür, daß die Wesensidentität des Herrn und der Kräfte erkannt wird.
- 24 Die Ursache dieser Verbindung ist das Nichtwissen.
- 25 Wenn das Nichtwissen aufhört, hört auch die Verbindung auf. Das Aufgeben beider führt zur absoluten Freiheit des Sehers.

E Die achtblättrige Blüte des Yoga

- 26 Die Schau der unterscheidenden Erkenntnis, die nicht mehr in die Irre geht, ist der Weg, (das Nichtwissen) aufzugeben.
- 27 Die Weisheit, die aus dieser (unterscheidenden Erkenntnis) entspringt, erstreckt sich auf sieben Stufen (des achtgliedrigen Yoga).
- 28 Wenn die Unreinheit geschwunden ist durch die Ausübung der (acht) Yoga-Glieder, leuchtet die Erkenntnis auf bis hin zur Schau der Unterscheidung.
- 29 Äußere und innere Disziplin (*yama* und *niyama*), Körperhaltung, Atemregelung, Zurückhalten der Sinne (von den Objekten), Konzentration, Meditation und Versenkung sind die acht Aspekte des Yoga.
- 30 Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, reiner Lebenswandel und Nicht-Besitzergreifen sind die (Regeln der) äußeren Disziplin (*yama*).
- 31 Diese Regeln umfassen das große Gelübde, das alle Bereiche des Lebens durchdringt und unabhängig ist von den Begrenzungen durch Geburt, Ort, Zeit und Umstände.
- 32 Reinheit, innere Ruhe, Askese, eigenes Studium und Hingabe an Gott sind die inneren Disziplinen (*niyama*).
- 33 Bei einer Behinderung durch störende Gedanken soll man über das Gegenteil meditieren.

- 34 Störende Gedanken sind Gewaltsamkeit usw. (d. h. Lüge, Stehlen, Zügellosigkeit und Besitzgier). Sie entstehen aus getanen, veranlassten oder gebilligten Handlungen, die von Gier, Zorn oder Verwirrung motiviert sind und die in schwachem, mittlerem oder hohem Grad auftreten. Ihr Ergebnis ist endloses Leid und Nichtwissen. (Das Bewußtsein von diesem Vorgang) ist Meditation über das Gegenteil.
- 35 Wenn man in der Gewaltlosigkeit fest gegründet ist, (schafft man eine Atmosphäre des Friedens, und) alle, die in die Nähe kommen, geben die Feindschaft auf.
- 36 Wenn man in der Wahrhaftigkeit fest gegründet ist, schafft man eine Grundlage für die Reifung der Taten.
- 37 Wenn man im Nicht-Stehlen fest gegründet ist, kommen einem alle Schätze von selbst zu.
- 38 Wenn man im reinen Lebenswandel fest gegründet ist, erlangt man große Kraft.
- 39 Wenn man im Nicht-Besitzergreifen fest gegründet ist, erkennt man das Wesen des Lebens.
- 40 Aus der Übung der Reinheit entsteht eine Abneigung gegen den eigenen Körper und gegen die Berührung mit anderen Körpern.
- 41 Sie führt auch zu innerer Reinheit, Güte, Konzentration, Beherrschung der Sinne und macht einen fähig zur Schau des eigenen Selbst.
- 42 Aufgrund der inneren Ruhe erlangt man unübertreffliche Freude.
- 43 Die Askese führt zur Beherrschung von Körper und Sinnen, weil die Unreinheiten beseitigt werden.
- 44 Durch Selbst-Studium entsteht eine Verbindung mit der erwählten Gottheit (*ishtadevata*).
- 45 Durch Hingabe an Gott erlangt man die vollkommene Versenkung (*samadhi*).
- 46 Die Sitzhaltung soll fest und angenehm sein.
- 47 Diese Sitzhaltung soll man in völliger Entspannung und in einem Zustand der Betrachtung des Unendlichen einnehmen.
- 48 Daraus ergibt sich eine Unempfindlichkeit den Gegensatzpaaren (wie Hitze und Kälte usw.) gegenüber.
- 49 Wenn man darin feststeht, folgt die Atemregelung, die ein Innehalten im Rhythmus von Ein- und Ausatmen ist.

- 50 (Die Atemregelung) besteht aus den Vorgängen des Ausatmens, Einatmens und Anhaltens, und sie ist lang oder subtil, wenn Ort, Dauer und Zählung beobachtet werden.
- 51 Die vierte Form (der Atemregelung) übersteigt die äußeren und inneren Gegenstände.
- 52 Dadurch wird der Schleier, der die innere Erleuchtung bedeckt, entfernt.
- 53 Es entsteht eine Fähigkeit zur Konzentration des Denkens.
- 54 Wenn die Sinne sich von ihren Objekten zurückziehen und sozusagen in das Eigenwesen des Geistes eingehen, so heißt dieser Zustand das "Zurückhalten der Sinne" (*pratyahara*).
- 55 Daraus entsteht eine vollkommene Beherrschung der Sinne.

Teil III Über die Übernatürlichen Kräfte: *Vibhuti Pada*

A Die achtblättrige Blüte des Yoga (Fortsetzung)

- 1 Das Festhalten des Bewußtseins in der Leere des Raumes ist Konzentration (*dharana*).
Oder Die Verbundenheit des Bewußtseins mit dem Betrachtungsgegenstand ist Konzentration.
- 2 Dort (in dieser Konzentration) ist das Einstimmen in einen einzigen Erfahrungsakt Meditation (*dhyana*).
- 3 Nur die Meditation, die den Gegenstand allein zum Leuchten bringt und wobei man sozusagen der eigenen Identität entblößt ist, ist Versenkung (*samadhi*).

B Von der Versenkung zur "Sammlung" (*samyama*)

4 Diese drei (*dharana*, *dhyana*, *samadhi*) werden zusammen als "Sammlung" (*samyama*) bezeichnet.

5 Deren Meisterung führt zur Weisheitsschau. 6 Sie wird auf die verschiedenen Bereiche (der Meditation) angewendet.

7 Diese drei (*dharana*, *dhyana*, *samadhi*) sind der innere Kern der früheren Aspekte des Yoga (d. h. *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama* und *pratyahara*).

8 Selbst diese drei sind nur die äußeren Aspekte der "keimlosen Versenkung" (*nirbija*).

9 Wenn die unterbewußten Eindrücke des erregten Wachzustandes und des Ruhezustandes abwechselnd auftreten und das Bewußtsein sich jeden Augenblick mit dem Ruhezustand verbindet, geschieht eine Verwandlung, die die "Verwandlung in den Ruhezustand" (*nirodha-parinama*) genannt wird.

10 Das Dahinströmen des Bewußtseins ist friedvoll durch die Eindrücke des Ruhezustandes.

11 Das Aufhören der Zerstreuung des Geistes durch alle Arten von Gegenständen

und das Erwachen einer einzigen Konzentration ist die "Verwandlung der Versenkung" (*samadhi-parinama*).

12 Dabei führt der Ausgleich zwischen dem friedvollen Zustand und dem Erwachen der Konzentration wieder zu einer Verwandlung des Bewußtseins in Konzentration (*ekagrata-parinama*).

13 Damit sind die drei Verwandlungen in Körper und Sinnesorganen, nämlich der Beschaffenheit (*dharmā*), des Merkmales (*lakṣaṇa*) und des Zustandes (*avasthā*), erklärt.

C Die Welt der yogischen Wirklichkeit

14 Der Träger der Eigenschaften (*dharmi*) macht die drei gleichen Wandlungen wie die Eigenschaften durch: die Ruhe (das Vergangene), das Erwachen (die Gegenwart) und das nicht zu benennende (die Zukunft).

15 Die Verschiedenheit der Reihenfolge ist der Grund für die Verschiedenheit der Verwandlung.

16 Wendet man die "Sammlung" auf die drei (erwähnten) Verwandlungen hin, so entsteht ein Wissen von Vergangenen und Zukünftigem.

17 Wenn man Wort, Gegenstand und Vorstellung miteinander verwechselt, entsteht eine Verwirrung.

Wendet man die "Sammlung" (*samyama*) auf die auf die klare Unterscheidung der drei hin, so erlangt man Erkenntnis der Sprache aller Lebewesen.

18 Durch die unmittelbare Erfahrung der unterbewußten Eindrücke erlangt man Wissen von den früheren Existenzen.

D Die Welt der yogischen Wirklichkeit (Fortsetzung)

19 Wendet man die "Sammlung" (*samyama*) auf die Erfahrung hin, so erlangt man Wissen von den Gedanken anderer.

20 Nicht aber (erlangt man Wissen von) der Grundlage dieser (Gedanken), da sie nicht zum Objekt werden kann.

21 Wendet man die "Sammlung" auf die Erscheinung des Körpers hin, so wird die Kraft, die ihn wahrnehmbar macht, gebannt und die Verbindung zwischen dem Auge und dem Licht unterbrochen, und er wird unsichtbar.

22 Das Tun (*karma*) hat entweder einen Anfang (und ein Ende), oder es hat keinen Anfang (und kein Ende).

Wendet man die "Sammlung" darauf hin, so erlangt man Vorauswissen vom (eigenen) Tod oder von Unglück.

23 Wendet man die "Sammlung" auf Liebe usw. (Mitleid, Heiterkeit und Gleichmut, vgl. I 33) hin, so erlangt man die (seelischen) Kräfte.

- 24 Wendet man die "Sammlung" auf die Kräfte hin, so erlangt man Stärke wie die eines Elefanten oder anderer (Wesen.).
- 25 Wendet man die "Sammlung" auf das Leuchten der Wahrnehmung hin, so erkennt man subtile, verborgene oder weit entfernte Dinge.
- 26 Wendet man die "Sammlung" auf die Sonne hin, so erlangt man Wissen vom Kosmos.
- 27 Wendet man die "Sammlung" auf den Mond hin, so erlangt man Wissen von der Ordnung der Gestirne.
- 28 Wendet man die "Sammlung" auf den Polarstern hin, so erlangt man Wissen von der Bewegung der Sterne.
- 29 Wendet man die "Sammlung" auf das Nabelzentrum hin, so erlangt man Wissen von der (inneren) Ordnung des Körpers.
- 30 Wendet man die "Sammlung" auf die Höhle der Kehle hin, so verschwinden Hunger und Durst.
- 31 Wendet man die "Sammlung" auf die schildkrötenförmige Höhlung in der Brust hin, so erlangt man (innere) Festigkeit.
- 32 Wendet man die "Sammlung" auf das Licht im Zentrum des Schädels hin, so erlangt man die Schau der Vollkommenen (*siddhas*).
- 33 Oder durch den Blitzstrahl der Intuition erkennt man alles.
- 34 (Durch "Sammlung") im Herzen erlangt man Erkenntnis des Bewusstseins.
- 35 Die Welterfahrung (*bhoga*) ist ein Erleben, das nicht unterscheidet zwischen der reinen psycho-physischen Natur (*sattva*) und dem "inneren Menschen" (*purusha*), die völlig unvermischt sind. Diese Welterfahrung bezieht sich auf einen anderen (den "inneren Menschen").
- Wendet man die "Sammlung" auf das in sich selbst Gründende hin, so erkennt man den "inneren Menschen" (*purusha*).
- 36 Daraus (aus der Erkenntnis des *purusha*) entsteht blitzartige Erleuchtung, wodurch man eine überirdische Fähigkeit des Hörens, Fühlens, Sehens, Schmeckens und Riechens erlangt.
- 37 Diese übernatürlichen Kräfte sind Hindernisse für die Versenkung, aber sie erscheinen im Zustand der Aktivität als "Vollkommenheiten" (*siddhis*).
- 38 Wenn die Ursache der Bindung (an den Körper) geschwächt ist und die Bewegungen des Bewusstseins erkannt sind, wird der Yogi fähig, in andere Körper einzugehen.
- 39 Durch Beherrschung des aufsteigenden Atems (*udana*) wird der Yogi fähig, durch Wasser, Schlamm oder Dornen zu gehen, ohne davon berührt zu werden, und er kann (den Körper) verlassen.
- 40 Durch Beherrschung des verbindenden Atems (*samana*) wird sein Körper leuchtend.
- 41 Wendet man die "Sammlung" auf die Beziehung zwischen dem Ohr und dem leeren Raum hin, so erlangt man ein göttliches Gehör.
- 42 Wendet der Yogi die "Sammlung" auf die Beziehung zwischen dem Körper und dem leeren Raum hin und betrachtet er die Leichtigkeit (des Körpers) wie Baumwolle, so erlangt er die Fähigkeit, sich frei im Raum zu bewegen.
- 43 Der nicht vorgestellte Bewußtseinszustand außerhalb (des Körpers) wird der "große Körperlose" genannt. Dadurch wird die Hülle über der inneren Erleuchtung entfernt.
- 44 Wendet man die "Sammlung" auf die grobe Gestalt, das Eigenwesen, die feine Gestalt, die Beziehung und die Sinnhaftigkeit der Elemente hin, so erlangt man Beherrschung der materiellen Welt.
- 45 Daraus entstehen die übernatürlichen Fähigkeiten, wie den Körper atomklein zu machen usw., Vollkommenheit des Körpers und die Unverletzbarkeit in den körperlichen Eigenschaften.
- 46 Die Vollkommenheit des Körpers besteht in Schönheit, Anmut, Kraft und diamantener Härte.
- 47 Wendet man die "Sammlung" auf die Empfänglichkeit, das eigene Wesen, das Ichbewusstsein, die Beziehung und die Sinnhaftigkeit (der Sinnesorgane) hin, so erlangt man Beherrschung der Sinne.
- 48 Daraus entsteht Schnelligkeit des Geistes, ein Zustand der Loslösung (von den körperlichen Organen) und die Beherrschung der Urnatur.

49 Einer, der die reine Schau der Verschiedenheit zwischen der reinen psycho-physischen Natur (*sattva*) und dem "inneren Menschen" (*purusha*) besitzt, erlangt Allmacht und Allwissenheit.

50 Durch Verzicht selbst auf diese Vollkommenheit werden alle Keime der Unreinheit zerstört, und er erlangt die völlige Freiheit (*kaivalyam*).

51 Selbst wenn er von Hochgestellten (oder himmlischen Wesen) eingeladen wird, soll der Yogi weder davon berührt noch hochmütig sein, weil (dieser Umgang) immer wieder unerwünschte Folgen hat.

52 Wendet man die Sammlung auf die zeitlichen Momente und ihre Aufeinanderfolge hin, so erlangt man aus Unterscheidung geborene Erkenntnis.

53 Eine daraus entstandene Wahrnehmung kann sogar zwischen zwei Dingen unterscheiden, die aufgrund von Gattung, Merkmal, Ort usw. gleich erscheinen.

54 Eine Erkenntnis, die erlösend ist, alles zum Gegenstand hat, die Gegenstände in all ihren Aspekten begreift und keine zeitliche Folge kennt, ist die aus Unterscheidung geborene Erkenntnis.

55 Wenn die absolute Reinheit in dem psycho-physischen Wesen (*sattva*) und im "inneren Menschen" (*purusha*) gleich ist, entsteht völlige Freiheit (*kaivalyam*).

Teil IV Über die Freiheit: *Kaivalya Pada*

A Die Natur und der Mensch 1

Die wunderbaren Fähigkeiten (*siddhi*) sind entweder angeboren oder sie entstehen durch (medizinische) Pflanzen, durch heilige Worte (*mantra*), durch Askese oder durch Versenkung.

2 Die Verwandlung in eine andere Gattung geschieht aufgrund des Überströmens der Urnatur.

3 Die (menschlichen) Kausalursachen bewirken nicht die Vorgänge in der Natur.

(Der Mensch) unterscheidet sich durch sein Wählenkönnen; daher ist er wie ein Bauer (der durch Dämme das Wasser auf seine Felder leitet).

4 Das (individuelle) geschaffene Bewusstsein geht allein aus dem Ichbewusstsein hervor.

5 Obwohl sie sich in der Funktion unterscheiden, ist *ein* Bewusstsein die Ursache des Bewusstseins unzähliger Individuen.

6 Dabei ist das aus der Meditation geborene (Bewusstsein) frei von Resten der unterbewussten Eindrücke.

7 Das Werk des Yogi ist weder licht noch dunkel, aber die (Werke) der anderen Menschen sind dreifach (licht, dunkel und gemischt).

8 Daraus (aus diesen drei Aspekten von Werken) entfalten sich die unterbewussten Eindrücke, die ihren ausgereiften Ergebnissen entsprechen.

9 Obwohl sie (die unterbewussten Eindrücke und deren Ursache) durch (die Umstände von) Geburt, Raum und Zeit getrennt sind, hängen sie eng zusammen, weil die Erinnerung (*smriti*) und die Eindrücke (*samskara*) dasselbe Wesen haben.

10 Und diese (Eindrücke) sind anfangslos, weil der Lebenswunsch (dauernd und) unzerstörbar ist.

11 Da die Eindrücke zusammengehalten werden durch die Ursache, das Ergebnis, die Grundlage und die Abhängigkeit von Gegenständen, führt die Aufhebung dieser (Faktoren) auch zur Aufhebung der Eindrücke.

12 Vergangenheit und Zukunft bleiben in ihrer eigenen Identität bestehen, die Eigenschaften unterscheiden sich nur aufgrund des zeitlichen Abstandes.

13 Diese Eigenschaften sind entweder sichtbar oder verborgen, entsprechend der Wesenheit der Kräfte der Urnatur (*guna*).

B Mensch, Bewusstsein und Welt

14 Die den Dingen zugrunde liegende Wirklichkeit (*vastu*) beruht auf ihrer Einheit in der Verwandlung.

15 Auch wenn die Wirklichkeit dieselbe ist, unterscheiden sich die Wege von Gegenstand und Bewusstsein wegen der Verschiedenheit des individuellen Bewusstseins.

16 Die Sache ist nicht von einem einzigen Bewusstsein abhängig, weil es nicht erwiesen ist – denn wie könnte sie sonst existieren?

17 Eine Sache wird erkannt oder nicht erkannt, je nach der Leidenschaft (oder der Färbung) des Denkens (durch den Gegenstand).

18 Die seelisch-geistigen Vorgänge (*citta-vritti*) sind ihrem Herrn immer bekannt, weil der Purusha keinen Wandlungen unterworfen ist.

19 Das Bewusstsein ist nicht selbst-erleuchtend, weil es zum "Gesehenen" gehört.

20 Es kann nicht beide (Gesehenes und Sehenden) zur gleichen Zeit erkennen.

21 Wenn ein Bewusstsein von einem anderen Bewusstsein wahrgenommen werden könnte, dann würde sich ein absurder Regressus von Intelligenz zu Intelligenz ergeben und Verwirrung des Gedächtnisses folgen.

22 Wenn der Geist (*citi*), dem die Gestalt eines Objektes gegenwärtig ist, unverändert bleibt, dann wird er sich seiner eigenen Intelligenz bewusst.

23 Wenn das Bewusstsein sowohl den "Sehenden" wie das "Gesehene" widerspiegelt, wird es allumfassend.

24 Obwohl das Bewusstsein von unzähligen unterbewussten Eindrücken vielfältig gefärbt ist, dient es einem anderen (dem *purusha*), weil es in Gemeinsamkeit (mit ihm) wirkt.

C Schöpferische Freiheit

25 Derjenige, der die einzigartige Schau (des *purusha*) besitzt, wird befreit von der Vorstellung der Selbstbezogenheit.

26 Dann neigt sich das Bewusstsein der (Erkenntnis durch) Unterscheidung zu und strebt von selbst zur Freiheit (*kaivalyam*).

27 In den Zwischenräumen des Bewusstseins tauchen aufgrund der unterbewussten Eindrücke wieder andere Vorstellungen auf.

28 Es heißt, daß man diese (unterbewussten Eindrücke) ebenso beseitigen soll wie die leidvollen Spannungen (*klesha*).

29 Wenn einer, obwohl er inneren Reichtum angesammelt hat, auf den Gewinn daraus verzichtet, führt ihn dieses allumfassende Unterscheidungsschau zu der Versenkung, die "Wolke der ewigen Ordnung" genannt wird (*dharma-megha-samadhi*).

30 Dadurch hört die Wirkung der leidvollen Spannungen und der Handlung auf.

31 Dann bleibt aufgrund der Unendlichkeit der Erkenntnis, von der alle Hüllen der Unreinheit entfernt sind, nur wenig zu erkennen übrig.

32 Daher enden die aufeinanderfolgenden Verwandlungen der Kräfte der Urnatur (*gunas*) für solche, die das Ziel erreicht haben.

33 (Zeitliche) Aufeinanderfolge (*krama*) wird (nur dann) beobachtet, wenn die Verwandlung, die den einzelnen Momenten zukommt, ans Ende gelangt ist.

34 Die den Kräften der Urnatur (*gunas*), die nun für den "inneren Menschen" (*purusha*) sinnlos geworden sind, entgegengesetzte Strömung ist Freiheit (*kaivalyam*), das Gegründetsein in der eigenen Wesensidentität oder die Kraft der geistigen Schau.

Quelle: Patañjali, die Wurzeln des Yoga. Die klassischen Lehrsprüche des Patañjali – die Grundlage aller Yoga-Systeme: O. W. Barth, 10. Auflage 2003