

## Botschaft 56

### YOGA SUTRAS VON PATANJALI

#### SADHANA PADA

#### Lebendige Übungen ohne Sehnsucht (*sadhana*) sind der zweite Schritt

1. *Tapah-svadyaya-ishvara-pranidhanani kriya-yogah*  
Kriya Yoga ist die Wahrnehmung (*pranidhanani*) der Ganzheit (*ishvara*) durch Meditation über den Ego-Verstand (*svadyaya*) und das Verbrennen aller Konditionierung (*tapah*) mithilfe bestimmter Übungen.
2. *Samadhi-bhavana-artha klesha-tanu-karana-arthash ca*  
Es (*kriya yoga*) vermindert Konflikt und entwickelt Gleichmut in Haltung und Gefühlen (*samadhi bhavana*).
3. *Avidya-asmita-raga-dvesha-abhiniveshah kleshah*  
Die folgenden leidvollen Spannungen (*abhiniveshah*) sind die grundlegenden Ursachen des Leids (*kleshah*):
  - 1) Unfähigkeit zu lernen (*avidya*)
  - 2) Ichverhaftung und Ego (*asmita*)
  - 3) Anhaftungen (*raga*)
  - 4) Abneigungen (*dvesha*)
4. *Avidya-kshetram-uttareham prasupta-tanu-vicchino-daranam*  
Die Unfähigkeit zu lernen (*avidya*) ist die Unfähigkeit, das zu sehen, was ist. *Avidya* kann sich subtil ausdrücken (*tanu*) oder latent erscheinen (*prasupta*) und kann ungleichmäßig vereinzelt auftreten (*vichchina*) oder ständig da sein (*daranam*).
5. (I) *Anitya-ashuci-duhkha-anatmasu nitya-shuci-sukha-atma-khyatir avidya*  
*Avidya* ist das Nicht-Verstehen dessen, «was ist». *Avidya* ist die Illusion, die dazu führt, dass das Vergängliche als ewig erscheint, das Profane als heilig, Leid als Freude, Unkenntnis des Selbst als Selbsterkenntnis.
6. (II) *Drig-darshana-shaktyor-eka-atmat-eva-asmita*  
Die Dichotomie zwischen dem ewigen Selbst (*atma*) und dem Ego (*asmita*) tritt auf aufgrund der Trennung von Beobachter und Beobachtetem (*drig-darshana*).
7. (III) *Sukha-anushayi ragah*  
Befriedigung zu suchen, führt zu Anhaftung (*ragah*).
8. (IV) *Duhkha-anushayi dveshah*  
Leid ist die Folge von Abneigung und Feindseligkeit (*dvesha*).
9. (V) *Svarasa-vahi vidusho 'pi tatha rudho abhiniveshah*  
Das Festhalten an der Dauerhaftigkeit des Ich, des Ego (*svarasa-vahi*), wird aufrechterhalten durch Konditionierung und kulturelle Einflüsse, welche sogar die Weisen im Griff haben (*vidusho 'pi*).

10. *Te pratiprasavah-heyah sukshmah*  
Subtiles (psychologisches) Leid wird verringert durch innere Beobachtung/Reflektion (*pratiprasavah*).
11. *Dhyana-heyas tad-vrittayah*  
Die Vorgänge geistigen Leids können durch meditatives Gewahrsein verringert werden.
12. *Klesha-mulah karma-ashayo drishta-adrishta-janma-vedaniyah*  
Die grundlegende Ursache des Leids ist der Speicher von Konditionierungen (*karma*), der sichtbar oder unbewusst seit Geburt aufgefüllt wurde.
13. *Sati mule tadvipako jaty-ayur-bhogah*  
Die Existenz dieser Ursache (dieser Speicher der Konditionierung) setzt den Strudel der Prüfungen und Tragödien des Lebens in Gang.
14. *Te hlada-paritapa-phala punya-apunya-hetutvat*  
Und das Ergebnis ist Freude und Leid, Tugend und Laster.
15. *Parinam-tapa-samskara-dukkhair guna-vritti-virodhacca dukkham eva sarvam vivekinah*  
Für jemanden, der versteht (*vivekinah*), sind Freude und Schmerz gleichermaßen leidvoll. Sie sind die Folge von Eindrücken und Einflüssen (*samskara*), von Schmerz, der aus Wesenszügen, Neigungen (*gunas*), Gemüt (*vritti*) und der ständigen Vertiefung des Geistes in Dualität (*virodhah*) (und Gegensätze) entsteht - und führen alle nur zu Leid.
16. *Heyam dukkham anagatam*  
Leid, das noch zukünftig ist, kann verringert oder vermieden werden.
17. *Drashtar-drishyayoh samyogo heya-hetuh*  
Das ist möglich durch Verschmelzung von Beobachter und Beobachtetem.
18. *Prakasha-kriya-sthiti-shilam bhutendriya-atmakam bhoga-aparvargartham drishyam*  
Reine Wahrnehmung (*drishyam*) lässt eine einheitliche Bewegung zwischen Materie und Sinnesorganen entstehen (*bhutendriyatmakaram*). Der Zweck davon besteht in der Befreiung von Erfahrung (*bhoga-aparvarga-artham*) und darin, in der vollkommenen Ordnung erleuchteter Handlung verankert zu sein.
19. *Vishesa-avishesa-linga-matra-alingani guna-parvani*  
Es gibt vier Stadien der Transzendenz: jenseits von Wesenszügen und Neigungen (*gunas*), von tief (*vishesa* d.h. *gunatit*) zu nicht so tief (*avishesha* d.h. *sattvisch*) bis zu nur einer Spur von Tiefe (*lingamatra* d.h. *rajasisch*) bis zu gar nichts (*alinga* d.h. *tamasic*).
20. *Drashta drshi-matrah shuddho 'pi pratyaya-anupashyah*  
Der wirkliche Beobachter (das ledige Gemüt/no-mind) ist nur reine Beobachtung, ohne die Verunreinigung des trennenden Beobachters (Gemüt). Reine Beobachtung nimmt feinstofflich durch unmittelbare Wahrnehmung wahr (*pratyaya*).
21. *Tad-artha eva drishyaya-atma*  
Der Sinn der reinen Beobachtung ist die Auflösung des trennenden Beobachters und das Erscheinen des ewigen Beobachters.

22. *Krita-artham prati nashtam apyanastam tad anya-sadharanatvat*  
Ein Anblick des Anderen (*kritartham*) zerstört alles, obwohl nichts zerstört wird (*anyasadharanatvat*) in Bezug auf alle gewöhnlichen kognitiven Betätigungen.
23. *Sva-swami-shaktyoh sva-rupopalabdhi-hetuh samyogah*  
Der Sinn der Verschmelzung des trennenden Beobachters (*sva*) und des wirklichen Beobachters (*swami*) besteht darin, in seinem natürlichen Zustand zu sein (*sva-rupopalabdhi*).
24. *Tasya hetur avidya*  
Diese Verschmelzung wird verhindert durch einen Mangel an innerem Gewahrsein (*avidya*).
25. *Tad-abhavat samyoga-abhavo hanam tad-drishteh kaivalyam*  
Bindung entsteht aus der Abwesenheit dieser Verschmelzung, die wiederum ein Mangel an Gewahrsein des «Anderen» ist, während ein Eindruck «des Anderen» Befreiung (*kaivalyam*) ist.
26. *Viveka-khyatir aviplava hanopayah*  
Unterscheidung, Wachheit und Unwandelbarkeit sind die Mittel, um Bindung zu vermeiden.
27. *Tasya saptadha pranta-bhumih prajna*  
Es gibt sieben Stufen zur Weisheit - Intelligenz (d.h. *purusha*).
28. *Yoga-anga-anushthanad ashuddhi-kshaye jnana-diptir a viveka-kyateh*  
Diese sind:
- 1) Leben in *Yoga*
  - 2) Zeremonie (Feier)
  - 3) Unreinheit verringern (geistige und körperliche Verschmutzung)
  - 4) Feinstoffliches Wissen
  - 5) Ausstrahlung
  - 6) Unterscheidung
  - 7) Wachheit
29. *Yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samadhayo ashtav-angani*  
Die acht Aspekte des yogischen Lebens sind folgende:
- 1) *Yama*: Verhaltensregeln
  - 2) *Niyama*: ethische Empfehlungen
  - 3) *Asana*: Haltung (in Stille sitzen)
  - 4) *Pranayama*: Atemregulierung
  - 5) *Pratyahar*: Loslösung
  - 6) *Dharana*: Eindrücke universeller Intelligenz (*chaitanya*)
  - 7) *Dhyana*: Meditation ohne mentale Aktivität
  - 8) *Samadhi*: Verankerung in Gleichmut, weder berauscht noch bewusstlos, sondern in einem Zustand, der nicht betroffen von mentalen Problemen ist (*samadhan*)

30. *Ahimsa-satya-asteya-brahmacarya-aparigraha yamah*  
Die fünf Yamas sind:
- 1) Wahrhaftigkeit (*satya*)
  - 2) Nicht-Stehlen (*asteya*)
  - 3) Nicht Besitzergreifen oder Stehlen (*aparigraha*)
  - 4) Keine Böswilligkeit oder Feindseligkeit, d.h. keine Gewalt (*ahimsa*)
  - 5) Kein sinnliches oder sexuelles Fehlverhalten (*brahmacharya*).
31. *Jati-desha-kala-samaya-anavachinnah sarva-bhauma mahavratam*  
Unabhängig von Geburt, Ort oder Umständen sind die *Yamas* wichtige Verpflichtungen (*mahavratam*).
32. *Shaucha-santosh-tapah-svadhyaya-ishvara-pranidhanani niyamah*  
Die fünf *Niyamas* sind:
- 1) Reinlichkeit (*shaucha*)
  - 2) Zufriedenheit (*santosh*)
  - 3) Zurückhaltung oder Askese (*tapah* oder *dama*)
  - 4) übernommenes Wissen aufgeben, um dafür offen zu sein, das Ego-Ich zu erkennen (*svadhyay* or *daan*)
  - 5) die Wahrnehmung der Ganzheit oder Mitgefühl für alle (*ishvara pranidhan* or *daya*)
33. *Vitarka-badhane pratipaksha-bhavanam*  
Ist man verfangen in streitsüchtigem Bewusstsein, sollte man über das Gegenteil meditieren.
34. *Vitarka himsa-adayah krita-karita-anumodita lobha-krodha-moha-purvaka mridu-madhyadhimatra dukkha-ajnana-ananta-phala iti pratipaksha-bhavanam*  
Ob dies in milder, mittlerer oder heftiger Intensität ist – Streit, Verlangen, Zorn, Illusion und Gewalt (ob gebilligt, selbst getan oder durch andere) werden zu unendlichem Leid, Unwissenheit und Feindseligkeit führen.
35. *Ahimsa-pratishthayam tat-sannidhau vaira-tyagah*  
Wenn man in Gewaltlosigkeit gegründet ist, endet die Feindseligkeit der Umgebung.
36. *Satya-pratishthayam kriya-phala-ashrayatvam*  
Die Folge der Handlungen von jemandem, der in der Wahrhaftigkeit gegründet ist, bildet eine gute Grundlage für rechtschaffenes Leben.
37. *Asteya-pratishthayam sarva-ratno-pasthanam*  
Alle Schätze des Lebens stehen denen zur Verfügung, die gegründet sind im Nicht-Stehlen.
38. *Brahmacarya-pratishthayam virya-labhah*  
Unbezwingbare Energie wird erlangt, wenn man gegründet ist im Bewusstsein Brahmans (*brahmacharya*).
39. *Aparigraha-sthairye janma-kathanta sambodhah*  
Wenn man fest gegründet ist im Nicht-Besitzergreifen, dann ist man offen für die höchste Weisheit, die zur Wahrnehmung der Wunder von Geburt und Tod führt.

40. *Shauchat sva-anga-jugupsa parair asamsargah*  
Reinheit in jeder Hinsicht führt zu Freiheit vom Körperbewusstsein und von der Anhaftung an andere Körper.
41. *Sattva-shuddhi-saumanasya-ekaagrya-indriya-jaya-atma-darshana-yogyatvani ca*  
Aus reinem Sein (nicht Werden) entstehen Gleichmut, Freiheit von Ablenkungen und Sinnlichkeit und Schauen des ewigen Selbst.
42. *Santoshad anuttamah sukha-labhah*  
Zufriedenheit (Nicht-Verlangen) lässt höchstes Glück entstehen.
43. *Kaya-indriya-siddhir ashuddhi-kshayat tapasah*  
In Askese und Zurückhaltung zu leben, lässt die Disharmonie in der Struktur des Körper-Verstands verschwinden und die Vollkommenheit hervortreten.
44. *Svadyayad ishta-devata-samprayogah*  
Die Meditation über die Natur des Ego-Ichs löst es auf in Segen und Heiligkeit.
45. *Samadhi-siddhir ishvara-pranidhanat*  
In Gleichmut gegründet zu sein, ist Vollendung. Dann beginnt ganzheitliche Wahrnehmung.
46. *Sthira-sukham asanam*  
Stille und Stabilität sind nur möglich, wenn die eigene Sitzhaltung angenehm ist.
47. *Prayatna-shaithilya-ananta-samapattibhyam*  
Ewige Freiheit (*ananta*) ist die Entspannung (*shaithilya*) von allen Erwartungen und von aller Bemühung (*prayatna*). Das bedeutet, in jeder Hinsicht gleichmütig zu sein.
48. *Tato dvandva-anabhighatah*  
Dann haben Konflikt und Unruhe keine Wirkung.
49. *Tasmin sati shvasa-prashvasayor gati-vicchedah pranayamah*  
Dann festige diese Freiheit vom denkenden Geist durch die Übung von *Pranayam*. Das besteht in Einatmung und Ausatmung mit einer Pause dazwischen (ein Vorgang der Verinnerlichung).
50. *Bahya-abhyantara-stambha-vrittir desha-kala-sankhyabhih paridrishto dirgha-sukshmah*  
Die Gesundheit und das Alter des Körpers bestimmen die Dauer, Feinheit und Häufigkeit des *Pranayam*.  
*Pranayam* kann folgendermaßen eingeteilt werden:  
innerlich (wie oben beschrieben)  
äußerlich (*anulom-vilom-vastrika*)  
Einhalten (*stambha* oder *kumbhaka*)  
Oder es kann in Runden geschehen (*vrittih*) von Einatmung, Anhalten und Ausatmen.
51. *Bahya-abhyantara-vishaya-akshepi chaturthah*  
Eine andere Art von *Pranayam* besteht darin, äußere Einflüsse und innere konditionierte Reflexe im Einklang mit dem Atem zu beobachten und dadurch solche Einflüsse und Reflexe zu transzendieren (das wird *adjapajap* or *anapanasati* genannt).

52. *Tatah kshiyate prakasha-avaranam*

Dadurch beginnt das, was das Licht verdeckt, zu verschwinden (das ist Meditation – *dhyana* – was den Schleier des übernommenen Wissens beseitigt und uns in das Licht unseres eigenen Erkennens einführt).

53. *Dharanasu ca योगyata manasah*

Dann ist das trennende Bewusstsein dafür bereit, für das offen zu sein, was alles Leben trägt.

54. *Sva-vishaya-asamprayoge cittasya sva-rupa-anukara iva indriyanam pratyaharah*

Loslösung (*pratyahar*) beinhaltet das Vermeiden von Verstrickung in Selbstbezogenheit (*svavishaya asamprayoge*) und sinnlichen (*indriyanam*) Betätigungen (*anukarah*) des identifizierten Geistes.

55. *Tatah parama vashyate indriyanam*

Dann erfolgt die höchste Meisterschaft über die Sinne (den identifizierten Geist).