

Yoga Sutra 1: Über Erleuchtung

Samadhi Pada - "Über Erleuchtung". Diesen Titel trägt das erste Kapitel des Yogasutra. Es zeigt eine Vision auf das Ziel des Yoga Übungsweges.

Yoga Sutra 1.1: Yoga ist Präsenz

Natürlich könnte man diesen Satz auch einfach als Beginn des Buches verstehen. Doch viel spannender ist es in ihm die Essenz des ganzen Yogaweges zu sehen. Im Yoga geht es immer nur um diesen einen Augenblick in dem wir uns jetzt befinden.

अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥

Atha yoga anuśāsana

Jetzt [folgt] die Einführung in den Yoga.

Yoga Sutra 1.2-4: Wahrnehmung, Wahrnehmungsraum und Wahrnehmender

Alles was wir wahrnehmen geschieht erst durch unsere Verarbeitung. Dies ist unser Wahrnehmungsraum (Chitta). Je nach dessen Beschaffenheit zeigt sich uns eine ganz unterschiedliche Welt. Unsere Wahre Natur (Drashtu) nimmt lediglich wahr.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ ॥ 2 ॥

Yoga [ist] das Zur-Ruhe-Kommen der Bewegungen im Wahrnehmungsraum.

तदा द्रष्टुः स्वरूपे ऽवस्थानम् ॥ ३ ॥

tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam ॥ 3 ॥

Dann [entsteht] Verweilen des Beobachters in seiner eigenen Form.

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ ४ ॥

vṛtti-sārūpyam-itaratra ॥ 4 ॥

Ansonsten [entsteht] eine ähnliche Form [des Beobachters] mit den Bewegungen [im Wahrnehmungsraum].

Yoga Sutra 1.5-11: Fünf Arten von mentalen Inhalten

Fünf Arten von Bewegungen (Vritti) im Wahrnehmungsraum (Citta), die unsere Wahrnehmung einfärben. Teilweise auf eine für uns durchaus nützliche Weise, teilweise auf eine für uns leidvolle Weise. Doch stehen sie alle der unmittelbaren Wahrnehmung im Wege.

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥५॥

vṛttayah pañcatayyah kliṣṭākliṣṭāḥ ॥5॥

Es [gibt] fünferlei Bewegungen [im Wahrnehmungsraum], [manchmal sind diese] quälend, [manchmal] nicht quälend.

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥६॥

pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayāḥ ॥6॥

Wahrheit, Irrtum, mentale Konstruktion, ein dumpfer Geist und Erinnerung [sind diese fünf Bewegungen im Wahrnehmungsraum].

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥७॥

pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni ॥7॥

Die Wahrheiten [sind] direkten Wahrnehmungen, Schlussfolgerungen und Gelerntes.

विपर्ययोमिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥८॥

viparyayo-mithyā-jñānam-atad-rūpa-pratiṣṭham ॥8॥

Irrtum [ist] falsches Wissen, das nicht auf einer [wahren] Form beruht.

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्योविकल्पः ॥९॥

śabda-jñānānupātī vastu-śūnyo-vikalpaḥ ॥9॥

Mentale Konstruktion [ist] auf Wort-Wissen folgend; sie ist ohne [wahres] Objekt.

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥१०॥

abhāva-pratyayālambanā vṛttir-nidrā ॥10॥

Der dumpfe Geist [ist] eine Bewegung [im Wahrnehmungsraum], die auf der Abwesenheit von Eindrücken basiert.

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥११॥

anubhūta-viṣayāsampraṁoṣaḥ smṛtiḥ ॥11॥

Erinnerung [ist ein] nicht völlig verblasstes wahrgenommenes Objekt.

Yoga Sutra 1.12-16: Seine Balance finden

So finden wir die Balance aus Enthusiasmus (Abhyasa) und Gelassenheit (Vairagya).

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १२ ॥

abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodhaḥ ॥ 12 ॥

Durch Beharrlichkeit und Gelassenheit [entsteht] diese Ruhe [des Yogazustandes].

तत्र स्थितौ यत्नो ऽभ्यासः ॥ १३ ॥

tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ ॥ 13 ॥

Beharrlichkeit [ist] die Bemühung dort [in der Ruhe des Geistes] zu Verweilen.

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥

sa tu dīrgha-kālanairantarya-satkārāsevito dṛḍha-bhūmiḥ ॥ 14 ॥

Diese [Beharrlichkeit] wahrlich [hat] ein festes Fundament, die für eine lange Zeit ohne Unterbrechung systematisch geübt wird.

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥ १५ ॥

dṛṣṭānuśravika-viṣaya-vitṛṣṇasya vaśīkāra-sañjñā vairāgyam ॥ 15 ॥

Gelassenheit [ist] das gelenkte Bewusstsein, eines Menschen der ohne Durst für offenkundige und angenommene Sinnesobjekte ist.

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ॥ १६ ॥

tat-param puruṣa-khyāter-guṇa-vaitṛṣṇyam ॥ 16 ॥

Der Höhepunkt [der Gelassenheit] [ist] die Durstlosigkeit nach der weltlichen Grundsubstanz, ausgehend von der Erfahrung des wahren Selbst.

Yoga Sutra 1.17-22: Zwei Zustände der Erkenntnis und zwei Wege

Erkenntnis kann aus der bewussten Wahrnehmung seiner Vorprägungen (Samprajnata Samadhi) oder durch das Auflösen aller Vorprägung (Asamprajnata Samadhi) entstehen. Fehlt ein physischer Körper, so ist der Zustand ganz natürlich. Für alle anderen entsteht er aus Praxis Schrittweise.

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्संप्रज्ञातः ॥ १७ ॥

vitarka-vicārānandāsmīṭā-rūpānugamāt-saṁprajñātaḥ ॥17॥

Der bewusste [Zustand der Erkenntnis (sa.mpraj~naata samaadhi)] entsteht aus dem [bewussten] Erfassen der Formen von Zweifel, Grübeln, Wonne und Egoismus.

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषो ऽन्यः ॥ १८ ॥

virāma-pratyayābhyāsa-pūrvāḥ saṁskāra-śeṣo 'nyaḥ ॥18॥

Der andere [Zustand von Erkenntnis (asa.mpraj~nata samaadhi)] [ist] das Ende von Vorprägungen. [Ihm geht eine] beharrliche Übungspraxis in der Überzeugung auf ein Beenden [der Bewegungen im Wahrnehmungsraum] voraus.

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥ १९ ॥

bhava-pratyayo videha-prakṛti-layānām ॥19॥

Die Ursache [dieser Zustände von Erkenntnis (*samādhi*)] liegt in der (bloßen) Existenz für die, die ohne Körper (Ungeborene) und die in die Welt aufgelöst (Verstorbene) sind.

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ २० ॥

śraddhā-vīrya-smṛti-samādhi-prajñā-pūrvaka itareṣām ॥20॥

Für andere [ist] die Voraussetzung [für diese Zustände der Erkenntnis (*samādhi*)] Vertrauen, Handlung, Erinnerung, (vorherige) Erkenntnis (Zustände) und Weisheit.

तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥ २१ ॥

tīvra-saṁvegānām-āsannaḥ ॥21॥

Durch intensive Praxis kommt dann das Ziel nahe. ||21||

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततो ऽपि विशेषः ॥ २२ ॥

mṛdu-madhyādhimātravāt tato 'pi viśeṣaḥ ॥22॥

Mild, maßvoll oder mächtig kann diese Praxis sein. ||22||

Yoga Stura 1.23-28: Gottesverehrung als Weg zu einem klaren Geist

Auch wenn Patanjali in seinem Yoga Sutra kein konkretes Gottesbild vermittelt, führt er die Hingabe zu einem persönlichen Gott (Ishvara Pranidhana) als Weg zu einem klaren Geist auf.

ईश्वरप्रणिधानाद् वा ॥ २३ ॥

īśvara-praṇidhānād vā ॥23॥

Oder durch Hingabe an den persönlichen Gott [entstehen diese Zustände der Erkenntnis (samaadhi)].

क्लेशकर्मविपाकाशयैर् अपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ २४ ॥

kleśa-karma-vipākāśayair aparāmr̥ṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa īśvaraḥ ॥24॥

Der persönliche Gott [ist] ein besonderes Wesen. [Er ist] völlig unberührt von den quälenden Antrieben, Handlungen, deren Früchten sowie deren Überbleibsel.

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ २५ ॥

tatra niratiśayaṁ sarva-jñā-bījam ॥25॥

In ihm [hat] der allwissende Samen das höchste Maß erreicht.

स एष पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ २६ ॥

sa eṣa pūrveṣām-api guruḥ kālenānavacchedāt ॥26॥

Er [ist] dieser. [Er ist] sogar der Lehrer der Frühesten, weil er unbegrenzt durch die Zeit [ist].

तस्य वाचकः प्रणवः ॥ २७ ॥

tasya vācakaḥ praṇavaḥ ॥27॥

Sein Ausdruck [ist] die heilige Silbe OM.

तज्जपस् तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥

taj-japas tad-artha-bhāvanam ॥28॥

Die Rezitation von diesem [OM] [führt zur] Vergegenwärtigung des Ziels von diesem [OM].

Yoga Sutra 1.29-32: Die Zeichen eines zerstreuten Geistes

Wenn unser Wahrnehmungsraum mit vielen die Wahrnehmung beeinflussenden Inhalten gefüllt ist (Chitta Vikshepa), können wir das an unserem Körper, Atem und Befinden ablesen.

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमो ऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ २९ ॥

tataḥ pratyak-cetanādhigamo 'py-antarāyābhāvaśca ॥29॥

Dann [ist] sogar die Wahrnehmung des Inneren erreicht und die Hindernisse [sind] abwesend.

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानिचित्तविक्षेपास्ते

ऽन्तरायाः ॥ ३० ॥

vyādhi-styāna-saṁśaya-pramādālasyaāvīratī-bhrāntidarśanālabdhabhūmikatvānavasthitatvāni-citta-vikṣepās-te 'ntarāyāḥ ॥30॥

Krankheit, Apathie, Zweifel, Fahrlässigkeit, Trägheit, Ablenkung, Fanatismus, Unfähigkeit etwas zu Vollenden und Unbeständigkeit [sind] die Hindernisse. [Sie] zerstreuen den Wahrnehmungsraum.

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥ ३१ ॥

duḥkha-daurmanasyāṅgamejayatva-śvāsa-praśvāsā vikṣepa-sahabhavaḥ ॥31॥

Leiden, Trübsal, Zittern, [unstetes] Aus- und Einatmung erscheinen gemeinsam mit den Zerstreuungen [im Wahrnehmungsraum].

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥ ३२ ॥

tat-pratiṣedhārtham-eka-tattvābhyāsaḥ ॥32॥

Die beharrliche Übungspraxis von einer Wahrheit [hat] das Ziel diese [Zerstreuungen im Wahrnehmungsraum] abzuwehren.

Yoga Sutra 1.33: Die vier Herzensqualitäten

Die Vier Herzensqualitäten: Zuwendung (Maitri), Hilfsbereitschaft (Karuna), Mitfreude (Mudita) und Toleranz (Upeksha) klären unseren Wahrnehmungsraum (Chitta Prasadana).

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥

maitrī-karuṇā-muditopekṣāṅāṁ sukha-duḥkha-puṇyāpuṇya-viṣayāṅāṁ bhāvanātaś-citta-prasādanam ॥33॥

Ein geklärter Wahrnehmungsraum entsteht aus dem Fördern von Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Nachsicht in Situationen von Glück und Unglück, Erfolg und Misserfolg.

Yoga Sutra 1.34-39: Meditationstechniken für einen klaren Geist

Patanjali wird hier ungewöhnlich technisch und erklärt einige Meditationstechniken die helfen unseren Wahrnehmungsraum zu klären.

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वाप्राणस्य ॥ ३४ ॥

pracchardana-vidhāraṇābhyāṃ vā-prāṇasya ॥34॥

Oder durch das Hinausstößen und Anhalten des Atems [entsteht ein geklärter Wahrnehmungsraum].

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ॥ ३५ ॥

viṣayavatī vā pravṛttir-utpannā manasaḥ sthiti-nibandhanī ॥35॥

Oder die entstandene auf Sinnesobjekte bezogene Tätigkeit [bewirkt] eine stete Fesselung des Denkprinzips (*Manas*) [im Wahrnehmungsraum (*Citta*)].

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥

viśokā vā jyotiṣmatī ॥36॥

Oder das kummerlose Leuchten [bewirkt eine Klärung des Wahrnehmungsraums].

वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥ ३७ ॥

vīta-rāga-viṣayaṃ vā cittam ॥37॥

Oder ein Wahrnehmungsraum [eines anderen in der Nähe], der keine Begierde nach einem sinnesobjekt hat, [bewirkt eine Klärung des Wahrnehmungsraums].

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥ ३८ ॥

svapna-nidrā-jñānālambanaṃ vā ॥38॥

Oder die Stütze [für eine Klärung des Wahrnehmungsraums] liegt im Wissen aus Traum oder traumlosen Schlaf.

यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥

yathābhimata-dhyānād-vā ॥39॥

Oder [eine Klärung des Wahrnehmungsraums entsteht] durch Versenkung auf das Ersehnte.