

योगसूत्र

Yoga-Sūtra

Anleitung zum Einigsein

Patañjali

Das Yoga-Sutra wurde vor etwa 2000 Jahren (die genaue Zeit ist unbekannt; vermutlich zwischen 2 Jh. v. Chr. - 4 Jh. n. Chr.) von Patanjali, einem indischen Weisen und Gelehrten, als systematische Zusammenfassung und konkreter Leitfaden für den klassischen Weg des Yoga verfasst. Die Schriften gelten heute als die ältesten und bilden die Grundlage für unser modernes Verständnis dieses praktischen Zweiges des Hinduismus. Diese Version des Yoga-Sutras versucht die philosophische Essenz, auch ohne große Vorkenntnisse der Begrifflichkeiten und Konzepte des Hinduismus, leicht verständlich und zugänglich zu machen, um den Preis, dass etwaige Details eventuell ein wenig kurz kommen können.

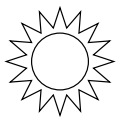
Die deutsche Übersetzung des Begriffs »Yoga« lautet »Joch«. Beide Begriffe haben denselben indo-germanischen Ursprung. Ein Joch ist eine Art Geschirr oder Gespann, mit dem sich beispielsweise Pferde oder auch Kühe vor einen Wagen oder einen Pflug spannen lassen. Der Begriff Yoga steht also in etwa für so viel wie Anschirren, Anspannen, in Verbindung- oder auch in Einheit/Einklang treten.

Ziel des Yoga ist das Erkennen und Erlösen des wahren Selbst durch die Einheit und das In-Einklang-treten mit allem anderen. Bildlich gesprochen sitzt unser Selbst - reines Bewusstsein - als Reisender in unserem Körper, welcher uns als Kutsche dient. Unser Geist und der Verstand sind die Wagenlenker, die uns treiben, und unsere Sinne und Sinnesorgane sind die Pferde, die uns Vorankommen ermöglichen. Yoga ist das Geschirr und Werkzeug, mit dem sich Geist und Sinne einander zügeln und verbinden und dank welchem wir die Welt der Erscheinungen und Sinnesobjekte meistern und navigieren können, um letztendlich als Einheit mit ihr in Einklang zu laufen.

Der Begriff Sutra (selber Wortstamm wie engl. »sew« - nähen) lässt sich am besten mit Leitfaden, Lehrgespräch oder auch (Perlen-) Kette übersetzen. Wie eine Naht. Aneinander gereihte und ineinander greifende Glieder einer Abfolge oder Erläuterung. Anders als Aphorismen können die einzelnen Glieder für sich allein stehend teils unverständlich sein, wohingegen sie in der richtigen Reihenfolge ihr volles Potential entfalten.

INHALT

1. Kapitel - Einheit (Samādhi)	6
2. Kapitel - Bemühtheit (Sādhana)	16
3. Kapitel - Erhabenheit (Vibhuti)	29
4. Kapitel - Freiheit (Kaivalya)	41



1. KAPITEL - EINHEIT (SAMĀDHI)

1.1

Jetzt startet die Selbstunterweisung in Yoga/Verbindung.

1.2

Yoga/Verbindung ist das Beruhigen des bewegten Geistes.

1.3

Dann weilt der Beobachter in seiner wahren Form/Natur.

1.4

Andernfalls identifiziert er sich mit mentalen Konstrukten.

1.5

Mentale Konstrukte gibt es fünferlei - gute wie schlechte.

1.6

Erkenntnis, Irrtum, Vorstellung, Schlaf und Erinnerung.

1.7

Erkenntnis ist Wahrnehmung, Folgerung und Überlieferung.

1.8

Irrtum ist falsche Erkenntnis aufgrund falscher Wirklichkeit.

1.9

Vorstellung ist haften an Worten ohne realer Wirklichkeit.

1.10

Schlaf ist ein Zustand der Abwesenheit von Bewusstsein.

1.11

Erinnerung ist das Nicht-Loslassen von einmal Erfahrenem.

1.12

Durch Übung und Lösung werden die Bewegungen gestillt.

1.13

Übung ist beständiges Bemühen um einen stabilen Geist.

1.14

Übung wird Beständigkeit durch beständiges Bemühen.

1.15

Lösung ist bewusstes Freiwerden von jeglichen Belangen.

1.16

Lösung wird Vollkommen in bedürfnisloser Selbstheit.

1.17

Willentliche Einswerdung führt von grobstofflichem Denken über feines Fühlen, zur Wonne und zum Sein.

1.18

Die nächste Art der Einswerdung lässt dann selbst das vorangehende, selbstbehaftete Selbstsein sein.

1.19

Manchen ist ein solcher Zustand von Natur aus vergönnt.

1.20

Für alle anderen resultiert dieser Zustand aus Vertrauen, Hingabe, Beständigkeit, Besinnung und tiefer Einsicht.

1.21

Mit vollkommenem Willen ist die Vervollkommnung nahe.

1.22

Je nach Bestreben - wenig, mittel, stark - ist das Ergebnis.

1.23

Alternativ ist die Hingabe und Versenkung zum Höchsten.

1.24

Das Höchste ist frei von Mühe, Streben, Ziel und Absicht.

1.25

Im Höchsten steckt der Samen vollkommener Erkenntnis.

1.26

Das Höchste ist zeitlos, war auch schon der Alte Lehrer.

1.27

Des Höchsten Ausdruck ist der Klang des Universums/OM.

1.28

Dieses OM besonnen zu summen, leitet ein, zum Einklang.

1.29

So eröffnet sich Einsicht, weil alle Hinderungen schwinden.

1.30

Folgende Hinderungen können deinen Geist zerstreuen:

Krankheit, Trägheit, Zweifel, Hochmut, Nachlässigkeit,
Anhaftung, Fanatismus, Inkonsequenz, Unbeständigkeit.

1.31

Leid, Trübsal, Unruhe und Hast deuten die Zerstreuung.

1.32

Um Zerstreuung zu zerstreuen, fokussiere eine Sache.

Ende der Leseprobe

Für alles Weitere:





www.adrean.de