Yoga Sutra

Patanjali

DE

Deutsche Version

© Laurens Storms 2025

Kapitel 1

S A M A D H I

Tiefes Glück

1.01 Hier wird erklärt, was Yoga ist, so wie es ursprünglich dem Menschen vermittelt worden ist.

1.02 Den Gedankenwirbel anzuhalten, das ist Yoga.

1.03 Wenn ihm dies gelingt, ruht der Seher in seiner wahren Natur.

1.04 Sonst bleibt er auf der Ebene des Denkens.

....

1.05 Fünf Arten von Gedanken gibt es, die alle mit oder ohne Leiden einhergehen.

1.06 Es gibt die richtige Erkenntnis und die falsche; es gibt die Vorstellung, den Schlaf und auch die Erinnerung.

1.07 Richtige Erkenntnisse entstehen durch Sehen, aus dem Ziehen von Schlussfolgerungen, und wenn man sich ein Zeugnis anhört.

1.08 Falsche Erkenntnis ist ein verkehrtes Verständnis von Etwas, das es so nicht gibt.

1.09 Wenn man sich etwas vorstellt, das in der Wirklichkeit gar nicht besteht, bedeutet das Einbildung oder Fantasie.

1.10 Während des tiefen (traumlosen) Schlafes gibt es kein Denken.

1.11 Erinnerung bedeutet, dass man sich eine Erfahrung ins Gedächtnis ruft; dies heißt allerdings, dass man jene Erfahrung festgehalten hat.

1.12 Psychische Verletzungen (Traumata) kann man durch Spielen und durch ein Loslassen überwinden.

....

1.13 Die Anstrengung, um den Yoga-Zustand des Nicht-Denkens zu erreichen, heißt *abhyasa*.

1.14 Wenn du ständig und mit Hingabe übst, wird *abhyasa* zum festen Boden, auf dem du zum Ziel vorangehen wirst.

1.15 *vairagya*, nicht länger nach Besitz streben, wächst, wenn jemand seinen Wunsch nach sowohl sichtbaren wie auch unsichtbaren Sachen zur Seite legen kann.

1.16 Wer in *purusha* ist, im puren Licht-Bewusstsein, steigt über seine *gunas*, seine Veranlagungen hinaus.

1.17 *samprajnata samadhi* ist der Zustand des Glücks, in dem du dir noch deiner Persönlichkeit und deiner Gedanken bewusst bist.

1.18 Jener andere Zustand des Glücks, in dem man sich seiner Persönlichkeit und seines Denkens nicht mehr bewusst ist, aber noch immer seine tieferen Gefühle und sein wahres Selbst spürt, heißt *asamprajnata samadhi*; dorthin gelangt man jedoch erst nach einer intensiven Vorbereitung.

1.19 Wer weiß, dass er auch ohne Körper existieren kann, erreicht die Ebene des *samadhis* eher.

1.20 Alle anderen brauchen Glaube und Vertrauen und müssen dazu noch viel Energie, ein gutes Gedächtnis und ein scharfes Unterscheidungsvermögen einsetzen.

1.21 Diejenige, die sich aktiv, und mit Überzeugung und Begeisterung auf *samadhi* richten, kommen schnell ans Ziel.

1.22 Diese letzte Gruppe lässt sich noch unterteilen in diejenigen, die ruhig ihren Weg gehen, anderen, die sich richtig anstrengen und in diejenigen, die mit totalem Einsatz auf ihr Ziel zugehen.

....

1.23 Wenn du *ishvara*, Gott, zentral stellst, kommt Hingabe von selbst.

1.24 Wer dann in seinem Licht-Bewusstsein bei Ihm ist, ist unverletzbar; Schmerzen, Handlungen und deren Folgen können ihm nichts anhaben.

1.25 Dort, bei Ihm als die Quelle, hast du absolute Erkenntnis des Unendlichen.

1.26 Seit dem allerersten Anfang hat es immer, und ununterbrochen, Lehrer gegeben, die davon berichtet haben.

1.27 *pranavah*, der Ton der Schöpfung, der in dir klingt, deutet auf Ihn, den Schöpfer.

1.28 Lausche öfters diesem Ton; Tue das im Wissen um seine Bedeutung.

1.29 Dadurch dehnt sich dein eigenes Bewusstsein zu Ihm aus und verschwinden die Hindernisse.

....

1.30 Neun Arten von Hindernissen gibt es:

Krankheiten
Aufschiebendes Verhalten
Zweifel
Nachlässigkeit
Apathie
An falschen Auffassungen festhalten
Unterwegs aufhören
Nicht mehr an sich glauben

1.31 Diese Hindernisse können zu solchen Folgen führen, wie

Leiden, körperlichen wie geistigen
Depressionen
ernsthafter Verunsicherung
schneller oder unruhiger Atmung

1.32 Übe ständig, den Blick auf dein Ziel gerichtet zu halten, damit du all diese erwähnten Hindernisse überwindest.

1.33 Sei immer liebevoll, munter und voller Mitgefühl anderen gegenüber, unabhängig davon, ob sie fröhlich, traurig oder leidend sind; auch unabhängig davon, ob dir jemand sympathisch ist oder nicht, oder dich möglicherweise sogar betrügt.

....

1.34 Indem du leise und ruhig durch die Nase atmest, reinigst du deinen Geist und deinen Körper; wenn du magst, kannst du spezielle Atmungsübungen machen, wie *anuloma viloma*, die Wechsel-Atmung.

1.35 Wenn du dir in dieser Art und Weise deinem Atem bewusst wirst, und du ihn auch als Träger einer hohen Energie siehst, wird die Ruhe, die in dir aufsteigt, eine immer fester werdende Form annehmen.

1.36 In diesem Zustand, in dem kein Leiden mehr ist, entsteht eine innere Leichtigkeit, möglicherweise sogar ein inneres Licht.

1.37 Dann verlieren die Sachen, auf die deine Sinne sich richten, ihre Anziehungskraft.

1.38 Solch eine Umwandlung könnte auch durch Träume oder im tiefen Schlaf stattfinden.

1.39 Nach Wunsch kannst du auch meditieren oder auf die Art beten, wie du es gewohnt bist, um dieses Niveau der Reinheit und der Ruhe zu erlangen.

....

1.40 In diesem Zustand erstreckt sich dein Bewusstsein vom kleinsten Schöpfungsteilchen bis zum allumfassenden Ganzen.

1.41 Wenn der Geist stille geworden ist, werden der Wissende, der Prozess des Erkennens und das Wissen völlig eins; es bildet sich eine Einheit von hellem Bewusstsein, als wäre es ein massives Stück transparenten Kristalls.

1.42 In diesem Bewusstsein hat sich das Geschöpfte mit der Vibration der Schöpfung vereinigt und dein Wissen stützt sich nicht mehr auf Gedanken (sondern fließt frei in Deinem Bewusstsein).

1.43 Weil du wegen der Reinigung dein Gedächtnis nicht mehr brauchst, erscheint alles Materielle in einem hellen Licht so, wie es ist, ohne dass eigene Gedanken das Bild verformen.

1.44 Auf gleicher Art und Weise erscheint auch das Feinstoffliche vor dir.

1.45 Das Feinstoffliche erstreckt sich sogar bis in das Unstoffliche hinaus.

1.46 Wenn, oder so bald auch das Unstoffliche einen Keim in sich trägt, ist es als etwas Ungeborenes Teil des Totalbewusstseins.

....

1.47 Frei von jeglichen Gedanken bewegt sich dein wahres Selbst in seinem vollkommenen Licht.

1.48 Dann ist das Selbst von reinem Wissen und wahrer Einsicht erfüllt.

1.49 Dieses höchste Wissen hat eine andere Bedeutung und ist auf etwas Anderes gerichtet als die Erkenntnis, die man über Lernen und Nachdenken bekommt.

1.50 Der Eindruck, den dieses hohe Wissen macht, ist so überwältigend, dass es zugezogene Verletzungen auflöst, während es deine schönsten Erlebnisse bei weitem übersteigt.

1.51 Weil Dein Leben von diesem Moment an nicht mehr von deinen früheren Erfahrungen bestimmt wird, bleibst du ständig in *samadhi*, solange du dich fern vom Gedankenfluss hältst.

**** **** ****

Kapitel 2

S A D H A N A

Die Vorbereitung

2.01 Man praktiziert Yoga durch
Innere Reinigung
Meditation und Studium
Ehrung von *ishvara*

2.02 Diese Aktivitäten dienen dazu, dich näher zum *samadhi* zu bringen und auch um die Eigenschaften loszuwerden, die dich beschränken.

2.03 Es geht dabei namentlich um die folgenden Eigenschaften oder Charakterzüge:
Nicht zuhören können oder wollen
Die eigene Person an die erste Stelle setzen
Sich von weltlichen Sachen anziehen lassen
Andere Menschen missachten
Angst vor Verlust haben – sei es von Leben, Besitz oder Ansehen

2.04 Das nicht Wissen (wollen) ist wohl der Nährboden für alle übrigen Hindernisse, die du hast; diese könnten unmerklich schlummern, aber auch deutlich wirksam sein. Sogar Eigenschaften, die du abgelegt hast, könnten noch zurückkehren.

2.05 Wenn du das Zeitliche als etwas Permanentes betrachtest, das Unechte als etwas Wirkliches und die Außenseite für die Seele hältst, ist das Unwissenheit.

2.06 In einem solchen oberflächlichen Bewusstsein betrachtet das ‚ich' sich zu Unrecht als die Seele.

2.07 Nur dasjenige tun, was einem Vergnügen gibt, führt zu Sucht.

2.08 Sich immer von dem fernzuhalten, was einem nicht gefällt, führt zu Bedauern.

2.09 Sogar ausgebildete Menschen lassen sich von der Angst vor Verlust beherrschen.

2.10 Auch in ihrer subtilen Form sollten all diese Charakterzüge verschwinden, indem du sie zu ihrer Ursache zurückführst, nämlich den Großen nicht anzuerkennen.

2.11 Durch regelmäßiges meditieren auf *tat* - jenem Licht, welches dein Ursprung ist -, hört auch die subtile Wirkung deiner weniger guten Eigenschaften auf.

....

2.12 Du kannst mit äußeren wie auch mit inneren Konditionierungen zu tun haben, deren Ursache in deinem Verhalten in früheren Leben liegt; in diesem Leben musst du lernen, damit umzugehen.

2.13 Im jetzigen Leben arbeitest du an den Ursachen; nach einiger Zeit wirst du das Resultat bemerken und noch in diesem Leben wirkliche Freude erfahren.

2.14 Insofern sind Freude und Leiden die Frucht eines verdienstvollen oder eben verkehrten Benehmens in diesem Leben.

2.15 Wer gut darauf achtet, bemerkt, dass sich aus allem, was man tut, mehr Angst und Schmerzen ergeben, wenn es aus Leiden oder Ärger gemacht wird und es dir gegen deine wahre Natur geht.

2.16 Wer dies weiß, möchte den Schmerz, das Leiden und die Trauer der Zukunft vermeiden.

2.17 Deswegen identifiziert sich der Seher nicht mit dem, was er auf den ersten Blick sieht.

....

2.18 Die sichtbare Materie ist aus fünf Elemente zusammengesetzt, die alle aus dem Licht stammen; damit aktiv und bewusst umzugehen, gibt Freude und befreit.

2.19 Alles, was existiert hat entweder generelle Eigenschaften, oder spezifische; sie können Folgen haben, oder eben effektlos bleiben.

2.20 Der Seher sieht durch Menschen und Sachen hindurch, dank seiner inneren Fähigkeit zu schauen, wenn er auch augenscheinlich seine Sinnen benutzt.

2.21 Das Sichtbare dient für ihn dazu, den Kern oder das Wesen zu erfassen.

2.22 Wenn das passiert, löst sich das Äußere für ihn auf, wobei es für andere Menschen fortbesteht.

2.23 Durch diese Einsicht entsteht bei ihm eine Einheit zwischen seinen menschlichen Fähigkeiten und seiner wahren Natur.

2.24 Unwissenheit war die Ursache der Trennung dazwischen.

2.25 Wo jetzt die Unwissenheit verschwunden ist und die Trennung in ihm aufgelöst, da bringt das Eins-Sein dem Seher Befreiung und Erleuchtung.

2.26 Wenn du dieses helle Bewusstsein hegst, vermeidest du den Rückfall.

2.27 Solch ein Mensch erreicht – in sieben Stufen – die höchste Bewusstseinsebene.

....

2.28 Indem du dich beharrlich in jedem Teil des Yogas übst, entfernst du deine Unvollkommenheiten und wachsen deine Einsicht und dein Licht bis zum höchsten Niveau an.

2.29 Die wesentlichen Teile des Yogas sind die folgenden acht Glieder:

yama	ein guter Umgang mit Menschen
niyama	ein guter Umgang mit Dir selbst
asana	eine auf bewusste Atmung gerichtete Yogahaltung
pranayama	eine Prana-bewusste Atmung
pratyahara	das nach Innen Richten der Sinnesorgane
dharana	dauerhafte Konzentration
dhyana	im Zustand der Meditation sein
samadhi	auf der Ebene des Glücks angekommen sein

2.30 Für *yama*, den richtigen Umgang mit Menschen, gibt es fünf Richtlinien:

ahimsa	verwende nie Gewalt oder Zwang
satya	sei aufrichtig
asteya	nehme anderen nicht ihren Besitz oder ihre Chancen ab
brahmacharya	lebe im Bewusstsein der Unendlichkeit
aparigraha	strebe nicht nach irgendwelchem Besitz

2.31 Lass‘ diese Lebensweise das große Versprechen deines ganzen Wesens sein, überall, jeden Moment, unter allen Umständen und ungeachtet deiner Stellung in der Gesellschaft.

2.32 Für *niyama*, den Umgang mit dir selbst, mögen diese fünf Richtlinien gelten:

shaucha	sei rein von Körper und Geist

santosha	sei zufrieden
tapah	sei zurückhaltend mit deinen Sinnen und sparsam mit deiner Nahrung
svadhyaya	untersuche deine Gedanken und lese ermutigende Schriften
ishvara	lebe im Gottesbewusstsein

2.33 Übe dich darin, dass du dich sofort auf das Positive richtest, wann immer negative Gedanken störend aufkommen.

2.34 Dich in dieser Art und Weise zu trainieren –
weg von schwierigen Gedanken,
weg vom jemandem Schaden zuzufügen, entweder durch dich direkt oder durch andere mit deinem Einverständnis,
weg vom Hang zum Besitz,
weg von der Empörung und den Wunschträumen,
sei dies alles in großem Maße oder auch nur geringfügig der Fall;
in kurzem, weg von der Unwissenheit –
wird endlos viel Frucht tragen!

2.35 Indem du festentschlossen jede Form von Aggression aufgibst, wird dein Benehmen gewaltlos.

2.36 Indem du festentschlossen immer aufrichtig leben möchtest, wirst du geschützt sein vor dem Effekt deiner Handlungen.

2.37 Indem du festentschlossen bist, niemandem das Seine weg zu nehmen, kommen jetzt die Kostbarkeiten von selbst zu dir.

2.38 Indem du festentschlossen im Bewusstsein des Höchsten lebst, wellt ständig neue Lebenskraft auf.

....

2.39 Wenn du in deiner Persönlichkeit gar nicht mehr auf Besitz gerichtet bist, bekommst du ein umfassendes Wissen vom Warum deiner Geburt und von wo du wirklich herkommst.

2.40 Weil du deinen Geist und deinen Körper reinhältst, wirst du zu Menschen auf Distanz gehen, die dich verunreinigen könnten.

2.41 In einer reinen Inneren Verfassung, welche zur Klarheit und Munterkeit führt, und dich zum Meister über deine Sinne und Emotionen macht, und dadurch, dass du immer aufmerksam bist, wirst du dein eigenes Selbst erfahren.

2.42 Dann erreichst du eine unvergleichliche Freude und Zufriedenheit.

2.43 Diszipliniert leben und sofort die Unreinheiten beseitigen, geben dir die Meisterschaft über deine Sinne und über das, was du gewahr wirst.

2.44 Das Lesen und in dich Aufnehmen von heiligen Texten verbindet dich mit dem, wonach du auf der Suche bist (der Gottheit deiner Wahl, oder dem inneren Frieden).

2.45 Dir tief Seiner Präsenz bewusst zu sein, bringt dich in völlige Einheit mit Ihm.

....

2.46 Erstelle dir eine bequeme Haltung, eine *asana,* in der du für längere Zeit unbeweglich sitzen kannst.

2.47 Entspanne jene Körperstellen, die noch verspannt sind und öffne dich dann für das Unendliche.

2.48 So können auch extreme Bedingungen (Hitze, Kälte, Lärm, Störungen) dir nichts anhaben.

2.49 Somit hast du die richtige Haltung, um *pranayama* zu praktizieren, die Atemübung, bei der du bewusst ein- und ausatmest, um dazwischen deine Atmungsbewegung fortwährend anzuhalten.

2.51 Der vierte Prozess geht über die physischen Grenzen hinaus: Er findet in einer anderen Dimension statt.

2,52 Dabei wird der Schleier, der vor das Urlicht gezogen ist, durchsichtig.

2.53 Körperlich und geistig bist du nun in der Verfassung, um zu *dharana* hinüber zu gehen.

2.54 Wenn du dich nicht mehr mit deinem Umfeld befasst, sondern deinen Geist auf das richtest, was du bist – um es einfach zu sagen –, dann ist das *pratyahara*, das nach innen Richten all deiner mentalen Fähigkeiten und Sinnesorgane.

2.55 So wirst du vollständiger Meister über deine Fähigkeiten, Sinne und Handlungen.

**** **** ****

Kapital 3

V I B H U T I P A D A

Besondere Fähigkeiten

3.01 Deinen Geist völlig auf einen gewählten Punkt zu richten ist *dharana*.

3.02 Wenn deine Aufmerksamkeit länger andauert und ununterbrochen ist, und wenn du die Bedeutung fühlst von dem, auf das du gerichtet bist, gelangst du in den Zustand von *dhyana*, von wirklicher Meditation.

3.03 Wenn deine wahre Natur dir wie ein Licht in einer Leere erscheint, während einer solchen konzentrierten Meditation, bist du in *samadhi*, im Zustand der Vereinigung.

3.04 Diese drei Verfassungen zusammen – Konzentration, Meditation und Vereinigung -, heißen *samyama*, die vollständige Meisterschaft, oder der Zustand der Vollendung.

3.05 In *samyama* leuchtet das wahre Wissen auf.

3.06 Indem du den achtfaltigen Pfad von Yoga praktizierst, breitet sich dieses Licht über jeden Bereich deines Lebens aus.

3.07 Im Unterschied zu den ersten fünf Gliedern des Yogas, laufen die letzte drei Prozesse – *dharana*, *dhyana* und *samadhi* – nur in deinem Innern ab.

3.08 Und doch sind diese drei Prozesse, im Vergleich zu *nirbijasya*, dem Zustand des fokus- und keimlosen *samadhis* (seedless *samadhi*) noch äußerlich.

....

3.09 In dem Maße, wie du besser mit den Eindrücken und Gefühlen umgehst, die ständig jeden Moment aufkommen und wieder verschwinden, vollzieht sich eine Transformation in dir und wirst du Meister über dein Leben.

3.10 Dadurch wird alles, was du erlebst zu einem stillen Fluß.

3.11 Wo du vorher mit mehreren Sachen zugleich beschäftigt warst, bist du jetzt ständig auf eine Sache gerichtet, eben eine Bedingung für *samadhi*, den Zustand des Glücks.

3.12 In Folge deiner fortwährenden Konzentriertheit werden in deinem Bewusstsein das Heute und Gestern zu einem ruhigen Wellengang.

3.13 Hiermit sind die Kennzeichen der Transformation zu deiner neuen Verfassung gegeben.

....

3.14 Wenn sich auch die verborgene Vergangenheit in einer Art und Weise zeigt, die sich nicht vorhersagen lässt, ist sie doch die Grundlage deiner jetzigen Existenz.

3.15 Weil Gegenwart und Vergangenheit für jeden Menschen anders sind, verläuft die soeben erwähnte Transformation bei allen unterschiedlich.

3.16 Die drei Phasen des *samyamas* führen dennoch zu einer Kenntnis deiner Vergangenheit und deiner Zukunft.

3.17 Weil wir alle verschieden sind, hat das gesprochene Wort im Umgang miteinander oft nicht die gleiche Bedeutung, was Verwirrung gibt; Was Menschen aber in *samyama* sagen, ist für alle wahr und klar.

3.18 Durch das Achten auf Zeichen, die aus dem Unbewussten aufkommen, erhältst du ein Wissen von deinen vorherigen Leben.

3.19 Durch *samyama* bekommst du auch Kenntnisse von Sachen, die weit über den menschlichen Geist und die menschliche Natur hinausgehen.

3.20 Dies ist jedoch nicht für jeden erreichbar, der spirituell ausgerichtet ist.

....

3.21 Der physische Körper kann unsichtbar werden, indem du in *samyama* die Verbindung mit dem Lebenslicht ausschaltest; der astrale Innenkörper behält zwar die *shakti*, die Lebenskraft, aber die Sicht darauf ist (für andere) blockiert.

3.22 Auf dieselbe Weise kannst du dich auch laut- und geruchlos machen.

....

3.23 *karma*, die Folgen deines Benehmens für deine Seele, entsteht sofort, oder erst später nach Deinem Tod; in *samyama* wirst du es erkennen, und bekommst du auch ein Vorwissen vom Augenblick Deines Sterbens.

3.24 Freundlichkeit und ähnliche Eigenschaften ermöglichen dir, dein *karma* zu tragen.

3.25 Ein solches Vermögen kannst du auch aus der Kraft des Elephanten (denke an Ganesha) schöpfen.

....

3.26 Wenn du dich auf Sachen richtest, die subtil, verborgen oder weit entfernt sind, bekommst du die Kenntnis davon durch aufhellende Blitze der Einsicht.

3.27 Wenn du dich in *samyama* auf die Sonne richtest, bekommst du die Erkenntnis von den Welten (auch den astralen).

3.28 Genauso entsteht durch einen Fokus auf den Mond das Wissen von den Sternen, ihrem Entstehen (und ihrer Bedeutung für den Menschen auf Erden).

3.29 Durch den Fokus auf den Polarstern, wirst du den Kreislauf bestimmter Sternbilder darum herum verstehen (und deren Einfluss auf die laufende Jahreszeit).

....

3.30 Der Fokus auf das Nabel-Chakra ergibt das Verständnis darüber, wie der Körper funktioniert und führt auch zu dessen Heilung.

3.31 Durch den Fokus auf deine Kehle verschwinden Hunger und Durst (dabei wird die Zungenspitze fortwährend an das Zäpfchen hinten im Rachen gehalten).

3.32 Mit dem Fokus auf den Adamsapfel wirst du bedachtsamer sprechen (*yoginis*, weibliche *yogis*, richten sich auf das Kehl-*chakra,* das astrale Energierad im Hals)

3.33 Der Fokus auf das göttliche Licht ermöglicht es, hohe Lichtwesen zu sehen.

3.34 Auf die gleiche Weise bekommst du auch die klare Einsicht in Alles, was sich tut (und wie du damit umgehen kannst oder wie du am besten vorgehen solltest oder etwas unternehmen wirst).

3.35 Ein Fokus auf dein Herz zeigt dir wie dein Charakter ist, oder sein sollte.

....

3.36 *samyama* auf deine Seele als den Empfänger des Ersten Schöpfungslichts, erschließt ein vollkommenes und pures Bewusstsein - nicht vermischt mit dem Ego oder den Einwirkungen von anderen; es gibt dir die Erkenntnis von dem, was dein Selbst wirklich ist.

3.37 Daraus ergeben sich die helle Eingebung, das Hellsehen und Hellhören, das Heilige Anrühren, sowie auch das Hellschmecken und Hellriechen.

3.38 So besonders diese Fähigkeiten für den Menschen sind, so schwierig ist es auch, dabei in *samadhi* zu bleiben.

3.39 Durch eine gründliche Erkenntnis dieser Möglichkeit und durch die Erweiterung Deines Bewusstseins kannst du dich sogar vom eigenen Körper trennen und in einen anderen Körper hineingehen.

3.40 Wenn du *udana* gemeistert hast, jenen Fluß von *prana*, der in dir aufsteigt und dich heben kann, läufst du über Schlamm und Dornen, ohne sie zu berühren; du kannst schweben.

3.41 Meister über *samana*, die Licht-Energie deiner Einatmung, entfacht in dir das innere Feuer.

3.42 Völlig mit *akasha* verbunden, der Werkstatt und dem Speicherraum der Schöpfung, hörst du auch selbst, mit deinen eigenen Ohren, das Göttliche.

3.43 In *samyama* mit *akasha* verbunden, wird dein Körper federleicht und wie aus Baumwollfäden gesponnen.

3.44 Die Gedankenformen, die damit zusammenhängenden Impulse und emotionalen Reaktionen, sie sind jetzt alle außerhalb deines Körpers; dadurch bist du ein wirklich Wissender geworden, dessen inneres Licht jene Bewölkung vertrieben hat.

3.45 Durch Fokus in *samyama* auf die fünf primären Schöpfungselemente, erlangst du die Einsicht in ihre Bedeutung und ihre feinstoffliche Natur; du kannst auch mit den Elementen umgehen.

3.46 Deinen Körper kannst du zur Micro-Größe eines Atoms verkleinern; Du verfügst über noch weitere besondere Fähigkeiten: Zum Beispiel kannst du deinen Körper zu einem Ausdruck der Perfektion machen, mit einer Struktur, Organen und Funktionen, die unverletzbar sind.

3.47 Dieser perfekte Körper ist schön und voller Energie; er ist so stark, dass er harte Schläge ertragen kann.

....

3.48 Wenn du also Meister über deine sinnlichen Fähigkeiten geworden und zu deiner Eigenheit durchgedrungen bist, findet der ganze Prozess des Sehens und des Handelns direkt von deiner wahren Natur heraus statt.

3.49 Dort liegt auch das Vermögen schnell und richtig zu reagieren; und dort wirst du mit eigenen Augen die Urquelle anschauen, aus der alles hervorgeht.

3.50 Zwischen *sattva* und *purusha*, der guten Art zu leben einerseits und dem puren Bewusstsein andererseits, oder zwischen Leben und Wissen, gibt es doch einen Unterschied; Wer dies klar sieht, kann in jeder Verfassung und in jedem Zustand leben und dabei immer an der Allwissenheit teilhaben.

3.51 Mit einer solchen Ausrichtung des Nicht-Anhaftens, in der du vollkommen ohne Wünsche lebst, gelangst du zur wahren Freiheit, weil du eben die Wurzel deiner Unzulänglichkeiten ausgerottet hast.

....

3.52 Weder solltest du dich rühmen, dass hohe Lichtwesen dich zu einem Zusammensein einladen, noch solltest du ständig eine Wiederholung einer solchen Begegnung wollen.

3.53 Das höchste Wissen wird in einem einzigen Blitz der Entdeckung geboren, während eines andauernden *samyamas*.

3.54 Durch einen solchen Augenblick der Entdeckung in *samyama*, wird es dir deutlich, wie die gleichen Dinge (und Menschen) voneinander verschieden sind, wenn sie an einem anderen Ort und zu einem anderen Zeitpunkt erscheinen.

3.55 Zu sehen, dass alles auf jede Art und Weise existieren kann, auch ohne irgendwelchen Grund, entsprießt dem höchsten Wissen und es bedeutet, dass dieses Wissen über Grenzen hinaus reicht.

3.56 Dieses höchste und totale Bewusstsein gibt dir eine Freiheit in Reinheit und in Gleichwertigkeit, wie du sie mit deinem ganzen Wesen angestrebt hast.

**** **** ****

Kapitel 4

K A I V A L Y A

Die Befreiung

4.01 Die besonderen Fähigkeiten kommen mit der Geburt oder entstehen durch Kräuter, durch die Rezitation von Mantras, durch Fasten, oder auch von selbst, wenn du dich im Zustand des *samadhis* darauf richtest.

4.02 Der Übergang in eine solche neue Verfassung wird in deinem Herzen ausgelöst durch einen Zustrom von außen.

4.03 Nicht durch willkürliche Aktionen, sondern indem du systematisch die Blockaden entfernst, bringst du diesen Prozess auf den Weg, genauso wie der Bauer die Bewässerungsschleusen auf seinem Lande öffnet.

....

4.04 Dass du dir selbst als Einzelperson bewusst bist, entsteht wenn du allein bist.

4.05 Aus diesem Bewusstsein ergeben sich unterschiedliche Verhaltensweisen, die jede für sich einen anderen Bewusstseinszustand hervorrufen.

4.06 *dhyana*, der meditative Zustand, ist jedoch ein Niveau des Bewusstseins, welches nicht durch das bestimmt wird, was du vorher getan oder gedacht hast.

4.07 Das Verhalten eines Yogis anderen gegenüber ist nicht schwarz oder weiß, sondern von einer anderen Ordnung.

4.08 Es erzielt nur Früchte, wenn es, seinem Potenzial gemäß, auf fruchtbaren Boden trifft.

....

4.09 Wenn auch die Reihe von Leben nach jeder Existenz unterbrochen wird, so sorgt doch die Erinnerung an die Eindrücke und die Traumata dafür, dass all deine Leben sehr miteinander verwoben sind.

4.10 Der Lebenswille bewirkt, dass von der ganzen Reihe der Leben weder der Anfang noch das Ende zu sehen sind.

4.11 Ursachen und Motive halten den Körper als Schutzhülle der Seele instand; wenn sie verschwinden, hört es auch mit dem Körper auf.

4.12 Vergangenheit und Zukunft haben ihre jeweiligen Gestaltungen, die je nach den Umständen und der Lebensführung in jedem Leben anders sind.

4.13 Sie zeigen sich in subtiler Weise, indem sie die Art der *gunas* bestimmen.

Die guna ist die Verfassung deines Geistes: Eine positive, eine negative oder eine Mischung daraus; hier hindurch läuft deine Art des Handelns: Aktiv, in einem Bogen vom sofort Tun bis zum wohlüberlegten Vorgehen, oder eher eine passive Art, von nachdenklich und philosophisch bis zu einem Verschiebungsverhalten – oder einem Mix daraus. Es ist gut, dich regelmäßig auf deinen Zustand des Seins und des Tuns zu prüfen, denn so kannst du dich ständig einstimmen.

4.14 Während du du selbst bleibst, führen sie zu einer Transformation deines Wesens.

....

4.15 Dein Selbst und dein Geist sind in deinem Körper zwar zusammen, sie sind jedoch verschieden und ihre Wege gehen auseinander.

4.16 Und weil sie nicht eins sind, was wird noch von deinem Wesen übrigbleiben, wenn dein Geist ihm keine Aufmerksamkeit schenkt?

4.17 In seinem Geist sollte man sich besinnen auf das, was man wirklich ist, und wenn du das tust, wirst du dein Wesen erkennen.

4.18 Das pure Bewusstsein ist unveränderlich und wenn es erkannt wird, ist es den immer wechselnden Gedanken des Geistes weit überlegen.

4.19 Denn nicht der Geist, das Denkvermögen, hat ein eigenes ersichtliches Licht.

4.20 Und man kann auch nicht beidem – Geist und Wesen - gleichzeitig gewahr sein.

4.21 Wenn man nämlich die Erleuchtung erreicht hat und dann in seinem Inneren doch dem Denken Raum geben würde, würde dies die völlige Ausrichtung auf den Höchsten zerstören.

4.22 Wo der Erleuchtete sich in seiner Verfassung transformiert weisst, hat sein menschlicher Geist sich nicht mitverändert.

4.23 Deswegen nimmt der Seher noch immer alles wahr als durch seinen Geist gefärbt.

4.24 Jene unzähligen Eindrücke aus seiner Vergangenheit, auch zusammen mit allem, was er jemals getan hat, sind Teil seines Geistes.

4.25 Wenn der Seher aber den Unterschied von seinem Geist mit seinem Selbst sieht, möchte er in *bhava bhavana*, im Haus von Shiva, bleiben.

4.26 Denn hier findet er zu seiner Befreiung, wo er sonstwo in der Schwere seines Geistes leben würde.

4.27 Dennoch werden auch im Zustand der Erleuchtung von seinem Unbewussten heraus regelmäßig noch unerkannte Eindrücke aus der Vergangenheit aufkommen, denen er sich stellen muss.

4.28 Das Lösen dieser Unreinheiten geschieht wie vorher angedeutet worden ist.

....

4.29 Das höchste Wissen wird dich mit all seinen guten Kräften überspülen, als wären es wohltuende Monsunschauer und Dich in dieser Art und Weise ins *samadhi* zurückführen, den Zustand des tiefen Glücks, in dem das verstandesmäßige Wissen keine Rolle mehr spielt.

4.30 Dann ist es mit deinem schmerzhaften und vielleicht düsteren *karma* vorbei.

4.31 Wenn all die Unzulänglichkeiten weggenommen worden sind, die das unbegrenzte Wissen verschleiert hielten, gibt es nicht mehr viel, was du noch erkennen musst.

4.32 Somit ist der Prozess Deiner Transformation vollendet und sind die *gunas*, die unterschiedlichen Gemütszustände des jeweiligen Lebens, an ihr Ende gekommen.

4.33 Am Schluss deines Entwicklungsweges wirst du verstehen, wie eine durchgehende Reihe besonderer Momente die Phasen Deiner Transformation gestaltet haben.

4.34 Der Rückkehr zum großen und reinen Bewusstsein, in dem die *gunas* keine Rolle mehr spielen, bedeutet die Befreiung, weil jetzt dein Geist und deine *shakti*, die Lebenskraft, einzig und allein durch deine wahre Natur gespeist werden.

Möge es in deinem Leben so geschehen.