

Botschaft 55

40 Dalberg Road, London, 19. Mai 2003

YOGA SUTRAS OF PATANJALI

SAMADHI PADA

Freiheit ist der erste Schritt

Freiheit ist bereits am Anfang da. Sie ist nicht das Endresultat irgendeiner Bestrebung oder eines Bemühens oder von Egotrips in irgendeiner Form. Sie ist die Energie des Sehens und Verstehens, nicht des Suchens und Unternehmens. Erleuchtung ist keine Verstrickung mit irgendeinem vorgefassten Konzept oder einer bestimmten Voraussetzung, "sie ist" – nicht "sie wird sein" oder "sollte sein". Irgendetwas für die Freiheit vom identifizierten Geist zu tun, indem man ihn selbst dafür einsetzt, ist bereits eine Leugnung dieser Freiheit. Dies verstehen zu können, ist die höchste Bekräftigung dieser Freiheit. Um diese Freiheit direkt durch und für einen selbst wahrzunehmen, müssen alle Bestrebungen und Widersprüche in Bezug auf Freiheit enden. Freiheit existiert in unverkörperter und nicht-mentaler Intelligenz und Energie, nicht im Intellekt und Ego.

1. *Atha yoganushasanam*

Yoga (die feine Disziplinierung des scheinbaren Ich, womit man mit dem wahren Selbst verbunden ist) ist **jetzt**, d.h. in der Energie der Gegenwart des Lebens und **nicht** in der **Vergangenheit** oder in der **Zukunft**, in welcher der identifizierte Geist zuhause ist. Der denkende Geist ist Ausdruck des Lebens, aber nicht das Hochgefühl des Lebens oder die Ekstase. Der denkende Geist ist die Bindung und Last des Lebens, nicht seine Glückseligkeit und sein Segen.

2. *Yogascitta vrtti nirodhah*

Gelegentliche Pausen im Kreislauf der Wesenszüge und Neigungen des denkenden Geistes (*gunas*) führen zu Yoga – der Verbindung des persönlichen Intellekts mit der universellen Intelligenz.

3. *Tada drashtuh svarupe avasthanam*

Wenn diese Aufhebung geschieht, wird das göttliche oder wirkliche Selbst geschaut, d.h. man ist in seinem natürlichen Ich gegründet.

4. *Vrtti sarupyam itaratra*

Alles andere ist denkender Geist, das trennende Bewusstsein und seine Formen und Ausdrücke.

5. *Vrittayah panchatayyah klistaklishtah*

Fünf seelisch-geistige Vorgänge sind verantwortlich für Leid und Leidlosigkeit.

6. *Pramana viparyaya vikalpa nidra smritayah*

Diese sind:

- 1) Offensichtlichkeit
- 2) Irrtümliche Glaubenssysteme
- 3) Vorstellung/Entscheidung
- 4) Schlaf
- 5) Erinnerung

(Der Bereich der Erinnerung ist die Grundlage, auf der die anderen vier Vorgänge stattfinden. Offensichtlichkeit rangiert zuoberst, da sie kein Leid verursacht, weil sie zugänglich ist für direkte Herleitung und Schlussfolgerung, ohne Einbildungen oder Täuschungen Raum zu geben).

7. *Pratyakshanumanagamah pramanani*
Offensichtlichkeit ist direkte Wahrnehmung und Ableitung daraus.
8. *Viparyayo mithyajnanam atadrapapratishtham*
Irrtümliche Glaubenssysteme sind verhängnisvolle Täuschungen und Dogmen, da sie auf fälschlichem Wissen beruhen und auf dem, was sein sollte (Vorstellungen und Fantasien).
9. *Shabda jnananupati vastu shunyo vikalpah*
Vorstellungen/Entscheidungen (psychologischer Art, nicht praktische) sind substanzlose Tätigkeiten, die entsprechend konventionellen, kulturellen und verbalen Einflüssen ablaufen.
10. *Abhava pratyayalambana vrttirnidra*
Unzureichendes Vertrauen auf direkte Wahrnehmung verstrickt uns in Forderungen und Widersprüche. Das ist die Dimension des identifizierten Geistes, die dumpf und nicht wach ist.
11. *Anubhutavishayasampramoshah smrtih*
Die Erinnerung lässt nicht zu, dass das Erfahrene entgleitet. natürliche Erinnerung wird nicht besessen oder gehemmt, sie besitzt keine psychologischen Restbestände so wie Einflüsse oder Involvierung.
12. *Abhyasavairagyabhyam tannirodhah*
Vairagya ist Ausdauer in der Loslösung. *Vairagya* ist die Weigerung, sich in Anziehung und Abneigung zu verstricken. Dies führt schließlich zu einer Unterbrechung im ständigen Gedankenstrudel und zu gelegentlichen Pausen im Kreisen der Wesenszüge und Neigungen des identifizierten Geistes.
13. *Tatra sthita yatno'bhayah*
Sei deshalb verankert in einem beherzten und achtsamen Prozess (der Loslösung).
14. *Sa tu dirghakala nairantaryasatkarasevito dridhabhumih*
Dieser Prozess der Loslösung ist fest verankert in einer anhaltenden, ergebenen und ununterbrochenen Haltung der Ehrerbietung.
15. *Drishtanushravika vishayavitrishnasya vashikara sanjna vairagyam*
Loslösung (*vairagya*) ergibt sich durch vollständige Aufmerksamkeit (*vashikara sanjna*). Das ist ein Ergebnis der Loslösung von Sinnesobjekten (*visaya vitrishna*), d.h. wenn Sinneswahrnehmungen nicht durch Klassifizierung als angenehm oder unangenehm in Sinnlichkeit verkehrt werden.
16. *Tat param purushakhyater gunavaitrishnyam*
Dann wird die höchste Intelligenz (*purusha*) verstanden, da man eine Losgelöstheit (*vitrishna*) von den *Gunas* (Wesenszügen des identifizierten Geistes, *chittavritti*) aufrechterhält.
17. *Vitarka vicaranandasmitarupanugamat samprajnatah*
Gleichmut im Bewusstsein findet statt, wenn Rationalisierung und Kontemplation in einer Atmosphäre glückseliger Einheit geschehen, d.h. frei von Anpassung und Werden.

18. *Viramapratyayabhyasapurvah samskarashesho 'nyah*
Der Vorgang, ein Innehalten (im Strudel des denkenden Geistes) wahrzunehmen, geht dem Ende aller Arten von Konditionierung (*samskara-shesa-anya*) voraus.
19. *Bhavapratyayo videhaprakritilayanam*
Die direkte Wahrnehmung der unverkörpernten Intelligenz (*chaitanya* or *purusha*) geht einher mit der Auflösung der Merkmale und Neigungen des identifizierten Geistes (*gunas* oder *prakriti*).
20. *Shraddhaviryasmritisamadhiprajnapurvaka itaresham*
Bevor die Auflösung der *Gunas* stattfindet (die zum natürlichen Zustand führt), sind die folgenden Werten vonnöten:
1) Vertrauen oder Ergebung
2) Energie oder Mut
3) Erinnerung oder Vernunft
4) Vorbehaltlose Wahrnehmung oder Gleichmut (*samadhi prajna*).
21. *Tivrasamveganamasannah*
Nun wird ein intensiver Drang (nach dem natürlichen Zustand) auftreten.
22. *Mridu madhyadhimatratvat tato 'pi visheshah*
Der Drang entwickelt sich von mild zu mittelmäßig zu stark und zu noch größerer Einzigartigkeit und Intensität,
23. *Ishvarapranidhanad va*
was zur unmittelbaren und sofortigen Wahrnehmung der Ganzheit führt.
24. *Kleshakarmavipakashayair aparamrishtah purushavishesha Isvarah*
In der Ganzheit ist das Göttliche die höchste Intelligenz (*purusha vishesha*), nicht verunreinigt durch Leid, das sich aus der Verstrickung mit oder der Erwartung an die Früchte des Handelns ergibt. Die zersplitterten Aktivitäten des identifizierten Geistes sind Leid. Die Ganzheit, die Intelligenz, ist unberührt vom identifizierten Geist.
25. *Tatra niratishayam sarvajna bijam*
In der Ganzheit (d.h. im ledigen Gemüt/ no-mind) liegt der Same grenzenloser, ganzheitlicher Wahrnehmung (*purusha*).
26. *Purveshamapi guruh kalena anavacchedat*
Ganzheitliche Wahrnehmung, frei von Zeit (dem identifizierten Geist), ist der größte Lehrer aller.
27. *Tasya vachakah pranavah*
Wenn man dieser ganzheitlichen Wahrnehmung des kosmischen Bewusstseins (*purusha* oder *chaitanya purna*) überhaupt einen Klang zuordnen kann, kann es nur OM (*pranava*) sein.
28. *Tajjapas tadarthabhavanam*
OM kann man wiederholen und darüber kontemplieren.
29. *Tatah pratyakcetanadhigamo 'py antarayabhavash ca*
OM ist die Sammlung des Bewusstseins, die alle Hindernisse überwindet (welche aus nach außen gerichteten Neigungen entstehen).

30. *Vyadhityanasamshayapramadalasyaaviratibhrantidarshanalabdhabhumikatvanavasthitatvani cittavikshepas te antarayah*

Folgendes sind die Hindernisse für die ganzheitliche Wahrnehmung:

- 1) Krankheit
- 2) Dumpfheit oder Starrheit
- 3) Zweifel oder Besorgnis
- 4) Ungeordnete Aktivitäten
- 5) Faulheit
- 6) Verlangen
- 7) Täuschende oder irrtümliche Beobachtung
- 8) Nicht in der Geistesstille verankert zu bleiben, der Dimension des “Nicht-Denkens” oder “ledigen Gemüts” (nicht Gedankenlosigkeit oder Achtlosigkeit)
- 9) Unstabilität
- 10) Spannung und Ablenkung

31. *Dukkhadaurmanasyangamejayatvashvasaprashvasa vikshepasahabhuva*

Das Leid, welches mit dem trennenden Bewusstsein (dem identifizierten Geist) einhergeht, ist:

- 1) Schmerz
- 2) Depression
- 3) Der Körper ist außer Kontrolle, Hysterie oder Durchdrehen
- 4) Der Atem ist nicht in Harmonie

32. **(I) Tatpratishedhartham ekatattvabhyasah**

Das Gegenmittel für Hindernisse der ganzheitlichen Wahrnehmung (der Freiheit vom identifizierten Geist) besteht darin, auszuharren in der Ausrichtung auf Freiheit, ohne sich ablenken zu lassen.

33. **(II) Maitrikarunamuditopekshanam sukhadukkhapunyapunyavishayanam bhavanatash cittaprasadanam**

Ganzheitliches Bewusstsein ist tatsächlich eine Güte, die beinhaltet:

- 1) Gleichmut in Bezug auf Glück, Leid, Angenehmes, Unangenehmes, Tugend, Laster
- 2) Freundlichkeit
- 3) Mitgefühl
- 4) Freude
- 5) Entsagung

34. **(III) Prachhhardana vidharanabhyam va pranasya**

Auch die Regulierung des Atems führt zu Stille und insofern zu ganzheitlichem Gewahrsein.

35. **(IV) Vishayavati va pravrittir utpanna manasah sthitinibandhani**

Freiheit vom Zustand mentaler Bindung (was zur natürlichen Tätigkeit der Sinnesorgane führt) führt dazu, dass der Geist nicht mehr in Objekte und Zwangsvorstellungen vernarrt ist.

36. **(V) Vishoka va jyotishmati**

Das Ende des Leids oder die innere Erleuchtung (Einsicht) wird auch zur Freiheit von der Zeit (d.h. vom identifizierten Geist) führen.

37. **(VI) Vitaragavishayam va cittam**

Losgelöstheit von materiellen Besitztümern ist auch ganzheitliches Bewusstsein (*chaitanya citta*).

38. (VII) *Svapnanidrajanalambanam va*
Das Verstehen der wahren Natur des Schlafs und des Träumens führt zu Freiheit vom fragmentierten Bewusstsein.
39. (VIII) *Yathabhimatadhyanad va*
Jede Meditation, die im Einklang mit dem eigenen Verstehen und der Intuition ist, führt zur essenziellen Freiheit. (Es gibt keine Methode der Meditation).
40. *Paramanuparamamahattvaanto'sya vashikarah*
Meditation (welche übernommenes Wissen in die eigene Kenntnis verwandelt) bewirkt eine Meisterschaft über alles vom höchsten bis zum geringsten Phänomen.
41. *Kshinavritter abhijatasya iva maner grahitirgrahanagrahyeshu tatsthatadanjanata samapattih*
In einem Vollendeten, in dem Merkmale und Neigungen (*Gunas* und *Vrittis*) verschwinden (*kshina*), werden Erkennender und das Objekt der Erkenntnis eine einheitliche Bewegung aufgrund der Reinheit der sinnlichen Wahrnehmung, die unberührt von Sinnlichkeit (identifiziertem Geist) bleibt, ebenso wie ein klarer Kristall die Farbe von dem annimmt, auf dem er liegt.
(Ein kurzer Kommentar über die Bedeutung des Wortes *samapatti*, welches oft durch *Samadhi* ersetzt wird:
Samapatti = *sama* + *apatti* = gleich/ohne Vorliebe + Losgelöstheit. Das bedeutet, losgelöst von jeder Nach-Außen-Gerichtetheit. Mit anderen Worten völlige Versenkung in Gleichmut. Der Unterschied zwischen wahlfreiem Gewahrsein und wahlfreier Losgelöstheit besteht darin, dass man in wahlfreiem Gewahrsein noch für die Außenwelt da ist, während "gleichermaßen losgelöst" auf die völlige Absorbierung im Inneren hinweist. So kann *samapatti* von *Samadhi* ersetzt werden.)
42. *Tatra shabdarthajnanavikalpaih samkirna savitarka samapattih*
Danach wird das flache und streitsüchtige Bewusstsein, das sich aus Entscheidungen konstituiert und aus Worten mit ihren Interpretationen und den damit verbundenen Konzepten und Schlussfolgerungen, völlig absorbiert.
43. *Smritiparishuddhau svarupashunya iva arthamatranirbhasa nirvitarka*
Das Aufhören aller Bilder von sich selbst (*svarupashunyeva*) führt zu Dekonditionierung (*smritiparishuddhau*) und der Beendigung des streitsüchtigen Bewusstseins und führt zur feinen Nachbildung der Wirklichkeit (*arthamatranirbhasa*).
44. *Etayaiva savichara nirvicara ca sukshnavishaya vyakhyata*
So werden die feinen Themen von Gemüt und "ledigem Gemüt" erklärt und verstanden.
45. *Sukshnavishayatvam ca alingaparyavasanam*
Das Verstehen dieser feinen Themen führt zur Beendigung aller Formen und Ausdrücke des denkenden Geistes (*alinga*).
46. *Ta eva sabijah samadhih*
Selbst in all dieser Freiheit können die Keime des denkenden Geistes noch anwesend sein.
47. *Nirvicara-vaisharadye'dhyatma-prasadah*
Die Vortrefflichkeit und Vollendung des "ledigen Gemüts" (der reinen Intelligenz) resultiert im Segen der Kenntnis des "Anderen" (*adhyatma*).
48. *Ritambhara tatra prajna*
Im "ledigen Gemüt" liegt die Weisheit der kosmischen Intelligenz – des Anderen - *ritam*.

49. *Shruta-anumana-prajnabhyam anya-vishaya vishesha-arthatvat*

Dies *ritam* hat eine sehr besondere Bedeutung, es ist jenseits intellektueller Dinge oder des Wissens, das sich der Geist durch Bezeugung und Schlussfolgerung aneignet.

50. *Taj-jah samskaro- 'nya-samskara-pratibandhi*

Kosmische Intelligenz (*ritam*) erzeugt reines Bewusstsein und dies lässt uns frei von Konditionierung und Fragmentierung sein.

51. *Tasyapi nirodhe sarva-nirodhan nirbijah samadhih*

Absolute und bedingungslose Freiheit ohne einen Keim des denkenden Geistes ist das Ende allen Endes.