

Botschaft 57

VarnaARNA, Bulgarien, 12. Juni 2003

YOGA SUTRAS OF PATANJALI

VIBHUTI PADA

Den identifizierten Geist aufzulösen ist der dritte Schritt

[Die Asche ist die *vibhuti* von Shiva. Mit Geist ist Verlangen, Angst und Abhängigkeit gemeint, nicht Gedächtnis und Intellekt.]

1. *Desha-bandhash cittasya dharana*

Pausen und Räume in der Bewegung des Geistes sind das, was das Leben hält.

2. *Tatra pratyayi-'katanata dhyanam*

In solchen Pausen findet die ununterbrochene Wahrnehmung dessen, was ist, statt. Das ist meditative Einsicht.

3. *Tad eva-aritha-matra-nirbhasam svarupa-shunyamiva samadhih*

Mit meditativer Einsicht erscheint der natürliche Zustand als Leere. Und das ist Samadhi.

4. *Trayam ekatra samyamah*

Dharana, Dhyana, Samadhi – diese Dreiheit bildet eine vollkommene Ordnung (*samyama*).

5. *Taj jayat prajna alokah*

Daraus geht Erleuchtung hervor.

6. *Tasya bhumishu viniyogah*

Erleuchtung verwandelt die Basis des trennenden Bewusstseins.

7. *Trayam-antar-angam purvebhyah*

Diese Dreiheit ist in Vergleich zu den früheren Aspekten (*yama, niyama, asana, pranayama* und *pratihara*) innerlich orientiert.

8. *Tad api bahir-angam nirbijasya*

Selbst diese Dreiheit kann noch als nach außen gerichtet in Bezug auf die absolute Freiheit ohne jeglichen Keim des Gemüts (*nirbija samadhi*) betrachtet werden.

9. *Vyutthana-nirodha-samskarayor abhivhava-pradurbhavau nirodha-kshana-cittanvayo nirodha-parinamah*

Das Auftreten, Erscheinen und Verschwinden der Konditionierung sollte auch zusammen mit den Pausen in der ständigen Bewegung des Denkens aufhören. Das wird als endgültige Festigung der Diskontinuität (*nirodha parinamah*) angesehen.

10. *Tasya prasanta vahita samskarat*

Daraus fließt Segen trotz aller Konditionierung.

11. ***Sarva-arthatai-'kagratayoh kshayo 'dayam cittasya samadhi-parinamah***
Die Festigung des Gleichmuts (*samadhi parinamah*) ist möglich durch unwandelbare ganzheitliche Aufmerksamkeit (wahlfreie Wachheit) trotz dem Zu- und Abnehmen des identifizierten Geistes (*kshyodayam*).
12. ***Tatah punah shanto 'ditau tulya-pratyayau cittasyai 'kagrata-parinamah***
Aufgrund der Festigung des Gleichmuts ist die Festigung der unbeirraren Aufmerksamkeit (*ekagrataparinamah*) durch nicht-dualistische Wahrnehmung im Schlaf (*tulya pratyayau*) und im Wachen (*shantoditau*) möglich.
13. ***Etena bhute-indriyeshu dharma-laksana-avastha-parinama vya khyatah***
So wird die Festigung des natürlichen Zustands (*dharma*) erklärt sowie die Verwandlung von sowohl mentalen als auch körperlichen Merkmalen (*lakshana*) und der Konditionierung (*avastha* oder *bhutendriya*).
14. ***Shanto-'dita-avyapadeshya-dharma-anupati-dharmi***
Ob latent oder friedvoll (*shanta*), manifest (*udita*) oder unmanifest (*avyapadesha*), es herrscht Übereinstimmung in ihren Eigenschaften, sie teilen einen gemeinsamen Urgrund (*dharmi*).
15. ***Krama-anyatvam parinama-anyatve hetuh***
Die Verschiedenheit der Reihenfolge der Gunas (*Krama*) führt zu verschiedenen Verfestigungen (*parinamah*).
16. ***Parinama-traya-samyamad atita-anagata-jnanam***
Aus der vollkommenen Ordnung der Dreiheit (*nirodha, samadhi, ekagrata*) entsteht das Wissen von Vergangenheit und Zukunft (*atitanagata*). Der identifizierte Geist ist Vergangenheit und Zukunft. Leben ist Gegenwart
17. ***Shabda-artha-pratyayanam itare-itara adhyasat samskaras tat pravibhaga-samyamat sarvabhuta-ruta-jnanam***
Indem man Worten vorgefasste Konzepte (*itara*) auferlegt (*adhyasat*) sowie dem Verständnis ihrer Bedeutungen (*shabdartha-pratyayanam*), wird Verwirrung erzeugt (*samkar*). Hört man damit auf, dann ist es möglich, sich mit allen Wesen zu verständigen.
18. ***Samskara-sakshat karanat purva-jati-jnanam***
Durch Beobachtung der Konditionierung, ist es möglich, ihre Ursachen aufzuspüren.
19. ***Pratyasya para-chitta-jnanam***
Durch direkte Wahrnehmung ist es möglich, die Motive anderer zu erkennen.
20. ***Na ca tat sa-alambanam tasya avishayi bhutatvat***
Das basiert jedoch nicht auf irgendwelchen mentalen Bildern über andere.

21. ***Kaya-rupasamyamat tad grahya-shakti-stambhe chakshuh prakasha-asamyoge antardhanam***

Indem wir unser Absorbiertsein mit dem Körper reduzieren und unnötige Sorgen um ihn aufgeben und uns weigern, all seinen Prozessen Aufmerksamkeit zu schenken, ist es möglich, frei von der Täuschung des Körpers zu sein.

22. ***Etena shabdady antardhanam uktam.***

Auf diese Weise verschwinden die Verbalisierungen und Erfahrungsmuster, die aus der Täuschung des Körpers entstehen. Das enthüllt *tanmatras* – die Fähigkeit, direkt durch die Sinne wahrzunehmen, ohne diese Wahrnehmungen in Sinnlichkeit zu verkehren.

23. ***Sopakramam nirupakramam ca karma tat samyamad aparanta-jnanam arishtebyo va***

Indem man die Verwicklung in [mentalen] Aktivitäten reduziert und sich auch nicht von ihnen verstricken lässt, wenn sie auftreten, ist es möglich, ihr Ergebnis (*aparanta*) zu erkennen, sei es gut oder schlecht.

24. ***Maitryadishu balani***

Freundlichkeit erzeugt Stärke.

25. ***Baleshu hasti-bala-adini***

Die Vorstellung von der Kraft eines Elefanten lässt einen Stärke spüren.

26. ***Pravrtti-aloka-nyasat sukshma-vyavahita-viprakishta-jnanam***

Es ist möglich, eine [röntgengleiche und teleskopische] Sicht zu entwickeln, die einen befähigt, verborgene und entfernte Objekte zu erkennen.

27. ***Bhuvana-jnanam surye samyamat***

Das Wissen über die Astronomie kann man durch Meditation über die Sonne erlangen.

28. ***Candre tara-vyuha-jnanam***

Das Wissen über die Ordnung der Gestirne kann man durch Meditation über den Mond erlangen.

29. ***Dhruve tad gati-jnanam***

Das Wissen über die Bewegung der Sterne kann man durch Meditation über den Polarstern erlangen.

30. ***Nabhi-cakre kaya-vyuha-jnanam***

Meditation über den Nabel enthüllt ein Phänomen, das Angst vertreibt und Weisheit schenkt.

31. ***Kantha-kupe kshut-pipasa-nivrittih***

Meditation über das *vishuddha* (die Höhle der Kehle) mindert Hunger und Durst.

32. ***Kurma-nadyam sthairyam***

Beständigkeit entsteht durch Jalandhar Bandh (*Kurma-nadi*). [Bei Jalandhar Bandh drückt man das Kinn an die Brust]

33. ***Murdha-jyotisi siddha-darshanam***
Meditation über das Scheitelchakra offenbart das Licht der echten Vision
34. ***Pratibhad va sarvam***
oder eine Ganzheit durch den Strahl der Intuition.
35. ***Hrdaye citta-samvit***
Der Geist wird gänzlich verstanden durch die Wahrnehmung des Herzens.
36. ***Sattva-purushayor atyanta-asankirnayoh pratyaya-avishesho bhogah para-arthatvat svaartha-samyamat purusha-jnanam***
Göttliche Intelligenz (*purusha*) ist unendlich (*atyanta-asankirnayoh*). Die undeutliche (*avishesha*) Wahrnehmung (*pratyay*) dieser Intelligenz ist Erfahrung (*bhogah*). Wenn eine Bewegung vom nach außen gerichteten Bewusstsein (*pararthatva*) zu einem nach innen gerichteten Gewahrsein (*sva-artha-samyama*) geschieht, dann wird die Weisheit dieser Intelligenz (*purusha-jnanam*) fließen.
37. ***Tatah pratibha-shravana-vedana-adarsha-asvada-varta jayante***
Diese (Weisheit) erzeugt (*jayanta*) eine Fähigkeit ganzheitlichen Bewusstseins (*pratibha*), welche direkt auf der Ebene des Hörens (*shravana*), Berührens (*vedana*), Sehens (*adarsha*), Schmeckens (*asvada*) und Riechens (*varta*) wahrnimmt. (Und so kann nun die Belehrung durch die göttliche Intelligenz (*purusha*) stattfinden).
38. ***Te samadhav upasargah vyutthane siddhayah***
Ein Merkmal der Energie des Gleichmuts (*samadhav upasargah*) kann auftreten (*vyutthane*) als unberechenbare Kräfte (*siddhis*). [Doch die Beendigung solcher Kräfte, d.h. *siddhanta* ist das tiefste Prinzip].
39. ***Bandha-karana-shaithilyat pracara-samvedanac ca cittasya para-sharira-aveshah***
Freiheit von Bindung und Ursachen verbreitet und erweitert (*prachar*) die Feinfühligkeit. Dieses gereinigte Bewusstsein kann andere Körper (*parashariravesha*) beeinflussen.
40. ***Udana-jayaj jala-panka-kantaka-adishv asanga ukrantish cha***
Es ist möglich, sich vor Naturkatastrophen zu schützen, indem man den aufsteigenden Atem beherrscht, d.h. eine niedrige Ausrichtung des Denkens überwindet.
41. ***Samana-jayaj jvalanam***
Durch Beherrschung des Samana-Atems kann der Körper leuchtend werden.
42. ***Shrotra-akashayoh sambandha-samyamad divyam srotram***
Eine Harmonie (*sanyama*) in der Verbindung (*sambandha*) zwischen Hören und Leere (*shrotraakashayoh*) führt dazu, die kosmische Intelligenz zu hören (*divyam*).
43. ***Kaya-akashayoh sambandha-samyamal laghu-tula-samapattesh ca akasha-gamanam***
Eine Harmonie in der Verbindung zwischen Körper und Natur durch gleichmütige [wahlfreie] Losgelöstheit führt dazu, dass man sich leicht (*laghu*) fühlt, als ob man im Raum schwebt.

44. Bahir akalpita vrittir maha-vidaha tatah prakasha-avarana-kshayah

Im höchsten Zustand der Existenz (*maha videha*) ist die Last und Bindung der Erfahrung abwesend und das Schwelgen des Denkens (*vrittih*) in der Außenwelt hört auf. Das zerstört die Bedeckung, die uns von der Erleuchtung trennt (*prakash-àvarana-kshayah*).

45. Sthula-svarupa-sukshma-anvaya-arthavattva-samyamad bhuta-jayah

Indem man die Sammlung (*samjayamat*) anwendet, um Harmonie zu bewirken (*anvaya arthavattva*) zwischen “dem, was sein sollte” (*sthula*), “dem, was ist” (*svarupa*) und den feinsten Motiven (*sukshma*), ist es möglich, die Vergangenheit zu überwinden [d.h. den identifizierten Verstand, Konditionierung und karmische Wirkung].

46. Tato animadi pradur bhavah kaya sampat tad dharma anaabhighatash ca

Aus der Freiheit von der Vergangenheit entstehen große Glückseligkeit und großer Segen (*animadi-pràdurbhàva*). Dann ist der Körper im natürlichen Zustand in einem Zustand des Wohlbefindens (*kaya sampat tad dharma*) und Hindernisse für den Prozess der Freiheit verschwinden auch (*ana-abhighata*).

47. Rupa-lavanya-bala-vajra-samhananatvanikaya-sampat

Die Vollkommenheiten des Körpers (*kaya-sampat*) bestehen aus Schönheit (*rupa*), Anmut (*lavanya*), Energie (*bala*) und Stärke (*vajra-samhananatwani*).

48. Grahana-svarupa-asmita-anvaya-arthavattva-samyamad indriya-jayah

Bereitschaft (*grahana*) für den natürlichen Zustand (*svarupa*) stellt sich ein durch das Verstehen des Ego-Ich (*asmita*). Das führt zur Überwindung der Sinnlichkeit (*indriya*) [indem die Sinneswahrnehmungen (das Leben) nicht in Sinnlichkeit (identifizierter Geist) verwandelt werden].

49. Tato mano-javitvam vikarana-bhavah pradhana-jayash ca

Freiheit von den Sinnesorganen (*vikarana bhava*) und von der Beherrschung durch den denkenden Geist (*manojavitvam*) ist der größte Sieg (*Pradhanajayash*).

50. Sattva-purusha-anyata-khyati-matrasya sarva-bhava-adhistha-tritvam sarva-jnatritvam ca

Das reine Gewahrsein (*khyati matrasya*) des Unterschieds (*anyata*) zwischen Intelligenz (*purusha*) und Intellekt (*sattva*) kann einen alldurchdringenden Zustand der Existenz (*sarvabhava*) begründen (*adhistha-tritvam*) und eine allumfassende Weisheit (*sarvajnatritvam*).

51. Tad-vairagyad api dosha-bija-kshaye kaivalyam

Wenn man nicht weiter an solchen Verwirklichungen interessiert ist (*tat-vairagyad-api*), ist ein Zustand der Loslösung (*kaivalyam*) möglich durch die Zerstörung der Samen der Unreinheit (*dosha bija kshaye*).

52. Sthany-upanimantrane asanga-smaya-akaranam punar anishta-prasangat

Ein Yogi wird respektvoll zu vielen Orten eingeladen (*sthani-upanimantrane*), doch er geht (*akaranam*) keine Verhaftung (*sanga*) ein oder wird stolz (*asmaya*), da dies wiederum (*punah*) eine unerwünschte Situation (*anishta-prasangat*) bewirken kann.

53. *Kshana-tat-kramayoh samyamad viveka-jam jnanam*

Durch achtsames und gewissenhaftes Gewahrsein (*samyamat-vivekajam*) von Moment zu Moment (*kshanatat-kramayoh*) ist es möglich, für die Wahrnehmung der Wirklichkeit [nicht Erfahrung] offen zu sein.

54. *Jati-lakshana-deshair anyata anavachedat tulyayos tatah pratipattih*

Man wird geachtet und angesehen, wenn man alle gleich behandelt (*tulyayoh*), ohne Unterscheidung (*an-avachedat*) trotz Unterschieden (*anyata*) in Geburt (*jati*), Merkmalen (*lakshana*) oder Herkunft (*deshaih*).

55. *Tarakam sarva-vishayam sarvatha vishayam akramam ca iti viveka-jam-jnanam*

Erkennen ist nur möglich durch eine direkte Wahrnehmung (*vivekajam*), die alles (*sarva vishayam*) transzendiert (*tarakam*), jeden Ort (*sarvatha*), und die jenseits von allem Ungeordneten ist (*akramam*).

56. *Sattva-purushayoh shuddhi-samye kaivalyam-iti*

Reine Harmonie (*shuddhisamye*) zwischen Intellekt (*sattva* – Ego-Ich) und Intelligenz (*purusha*) ist der Zustand von *kaivalya* [absolute Selbstgenügsamkeit, keine Einsamkeit oder Isolation, sondern völlige Freiheit].

Jai Guru