

FRAGEN UND ANTWORTEN ZU DEN YOGA-SUTREN DES PATANJALI

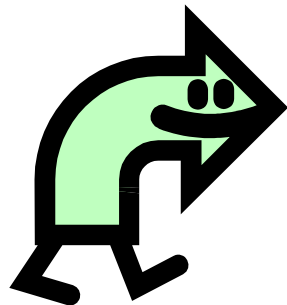
zusammengestellt aus den Kommentierungen der Yogi Sriram und Deshpande*)

Teil 1	Allgemeines und Übungshinweise		Seite 4 - 8
Sutren	Die vier Gefühle für den Yogaweg	Bhavanas	Seite 9 - 16
Diverse	Die neun Blockaden unserer Gefühle	Antarayas	Seite 17 - 29
Teil 2	Die Disziplin des Yoga	Yoga-Anusasanam	Seite 3 - 10
Sutren	Die fünfertei Aktivitäten des Geistes	Vrttaya Pancatayyah	Seite 11- 18
1.1 – 1.51	Das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes	Citta-Vritty-Nirodhah	Seite 19 -33
Teil 3	Der Yoga der Tat	Kriya-Yoga	Seite 2 - 6
Sutren	Die leidvollen Spannungen	Kleshas	Seite 7 - 18
2.1 – 2.25	Der Sehende und das Gesehene	Drasta - Drsya	Seite 19 - 24
Teil 4	Der Yoga als Wirklichkeitsschau	Yoga Darsana	Seite 3 - 4
Sutren	Der ganzheitliche Yogaweg		Seite 5 -6
2.26 – 3.3	Die achtblättrige Blüte des Yoga	Astanga-Yoga	Seite 7 -33

Die 5 Aktivitäten des Geistes (Vrittis).

Drasta

wörtl. „das Sehende“,
Mensch,
Beobachter,
das Subjekt



Vrtti

Tätigkeit,
Bewegung,
Aktivität
des Geistes

Das Auftauchen jeder Welle in dem stillen
Wasser des Bewusstseins ist ein Vrtti.



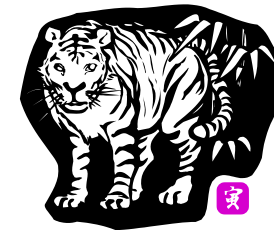
Samyoga = Zusammenkunft von Drasta und Drsya

Die 5 Vrttis (Aktivitäten des Geistes) sind:

- Pramana** = Richtige Wahrnehmung, Erkennung, Wissen
- Viparyaya** = Falsche Wahrnehmung, Irrtum, Verblendung
- Vikalpa** = Vorstellung, begriffliches Denken
- Nidra** = Schlafbewusstsein, Tiefschlaf
- Smrti** = Erinnerung, Gedächtnis

Drsya

wörtl. „das Gesehene“,
das Objekt,
die äußere Welt,
alles Wahrnehmbare

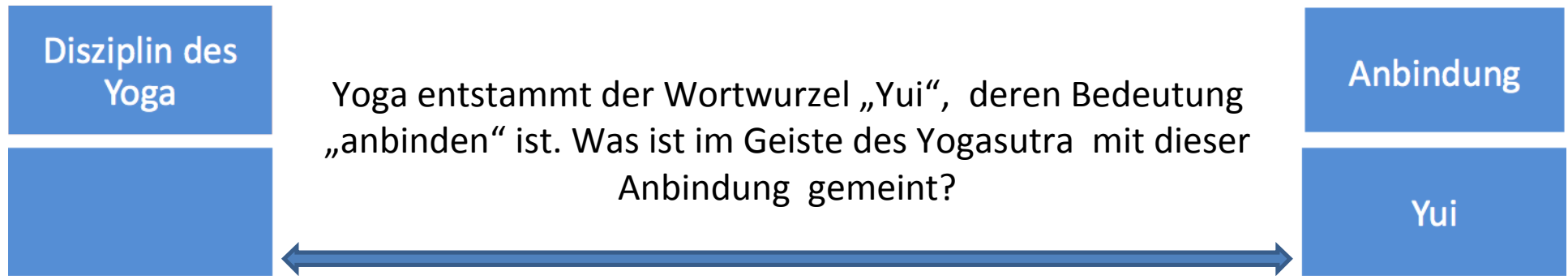


Vastu

Realität,
Wirklichkeit,
Objektivität



*) „Patanjali – Das Yogasutra“ – R. Sriram, Theseus-Verlag und „Yoga und Gefühle“ - Anjali und R.Sriram, Theseus-Verlag
„Patanjali – Die Wurzeln des Yoga“ – Deshpande, O.W. Barth-Verlag



- Im Geiste des Yogasutra kommen dem Wort Yoga zwei Bedeutungen zu:
- **Zum einen** ist es die *Anbindung des Menschen* (durch seine Wahrnehmung) *an die Dinge*, die ihn in dieser Welt umgeben, wobei es das Ziel des Menschen ist, die Dinge - ungetrübt von Meinungen, Einbildungen und Kenntnissen – so wahrzunehmen, „wie sie sind“, also in ihrer existentiellen Wirklichkeit.
- **Zum anderen** zeigt uns Yogasutra die *Schritte* auf, die uns helfen, diesem Ziel näher zu kommen.

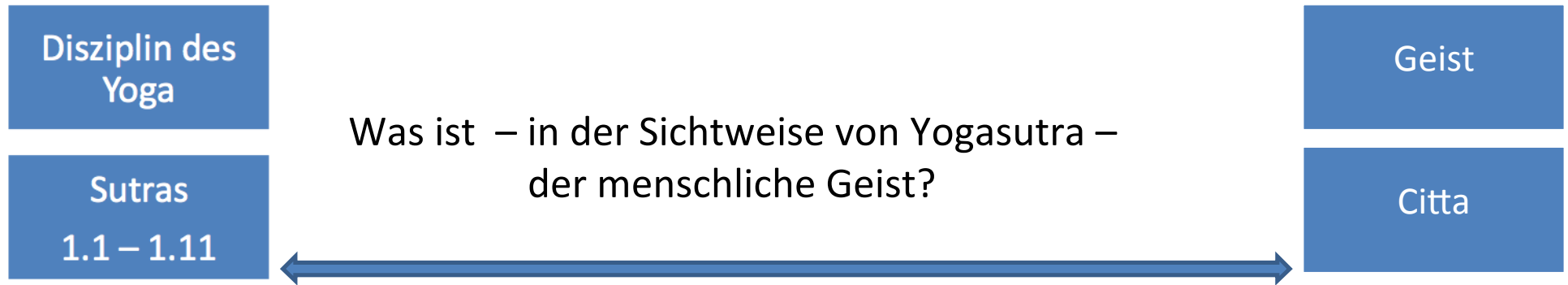
Disziplin des
Yoga

Was ist der Ausgangspunkt des Yogasutra?

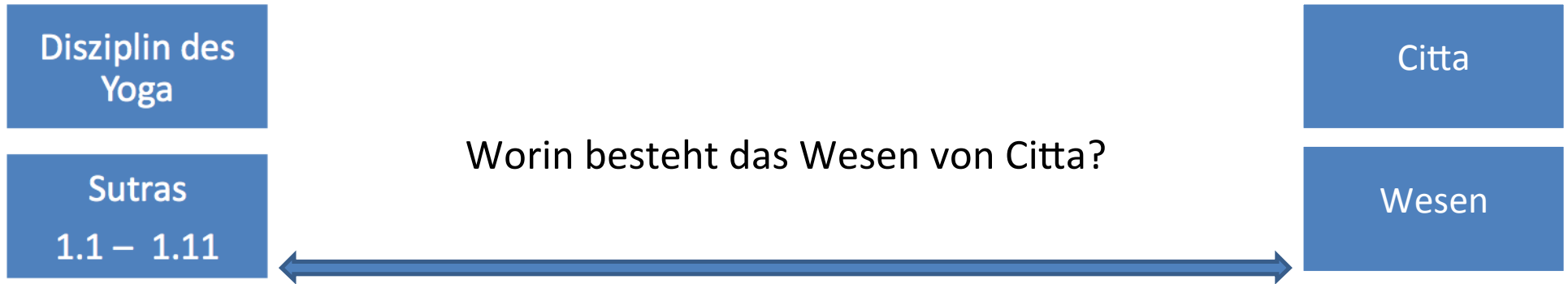
Yogasutra

Ausgangs-
punkt

- Es ist ein archaischer Wunsch des Menschen, *Leiden* zu vermeiden, wahre und tiefe *Erkenntnisse* zu erhalten und in Frieden zu leben.
- Die Erreichung dieses Ziels liegt aus der Sicht von *Yogasutra nicht* in der aktiven Gestaltung und Beeinflussung dessen, was uns umgibt, und *auch nicht* im Besiegen unserer Feinde.
- Die tiefe Lösung des Problems, wie das menschliche Leid verringert und unser Leben durch wahre und Tiefe Erkenntnisse bereichert werden kann, liegt vielmehr *in dem, was wir mit unserem Geist tun*. Diese Feststellung ist der *Ausgangspunkt* des Yogasutra.
- Es geht darum, unseren denkenden und fühlenden *Geist zu erforschen* und zu verstehen, um einen klaren Weg aus den uns umgebenden Schwierigkeiten zu finden.



- Die Yogasutras verwenden für den menschlichen „Geist“ ein eigenes Wort, und zwar *Citta*.
- *Citta* ist wörtlich „das Meinende“. Das umschreibt jenen Geist, der stets *meint und vorgibt zu sehen* und zu erkennen, es aber in Wirklichkeit *nicht tut*.
- Der Begriff *Citta* umfasst den ganzen *mentalen Bereich*. Er ist das geistige Gebäude, bestehend aus Gefühlen und Gedanken, aus Eindrücken, Erinnerungen, Meinungen, Träumen, Illusionen, Konditionierungen u.s.w. .
- Die meisten Erkenntnisse, Überzeugungen, Feststellungen und Rückschlüsse im alltäglichen Leben sowie unser Glaube stammen aus diesem Teil unseres Wesens.
- *Citta* ist das, was meint, und deshalb vorgibt, Cit, „das Erkennende“, zu sein.



- *Citta* produziert als denkendes und fühlendes Wesen Theorien und Wahrheiten, die im Laufe der Zeit vom selben Denkwesen *wieder verdrängt und überholt* werden.
- Insofern ist *Citta* ein zwischen dem Menschen (*Drastu*) und den Dingen dieser Welt (*Vastu*) *vermittelndes Wesen*, das uns einerseits zu wahrhafter Erkenntnis führen kann, andererseits aber auch als unstetes, unzuverlässiges und beeinflussbares Wesen fähig ist, uns zu blenden und in Schwierigkeiten zu bringen.
- *Citta* ist der Geist, der uns durch seine konstante Aktivität mit dem Gefühl von Lebendigkeit erfüllt und sich so permanent *in den Vordergrund* unseres aktiven Bewusstseins drängt.

Disziplin des
Yoga

Sutras
1.1 – 1.11

Worin besteht die Problemhaftigkeit von Citta?

Citta

Problemhaf-
tigkeit

- Das sich stets in den Vordergrund unseres aktiven Bewusstseins drängende *Citta* sorgt dafür, dass der sehende Kern (*Drasta*) im Bewusstseins hintergrund gefangen bleibt und nicht die Rolle einnimmt, die ihm zukommt.
- In diesem Sinne hat der Mensch als sehendes Wesen (*Drastu*) ein Problem, das darin besteht, dass eben dieses flüchtige und unzuverlässige Wesen (*Citta*) bei der Wahrnehmung seiner Umwelt eine überdimensionale Rolle in unserem Bewusstsein einnimmt.
- *Citta* verhindert so eine *ungetrübte Sichtweise* der Dinge und damit eine ungestörte Anbindung des Menschen an die ihn umgebenden Dinge; d.h. an die Dinge „wie sie sind“, an die Wirklichkeit.

Disziplin des
Yoga

Sutras

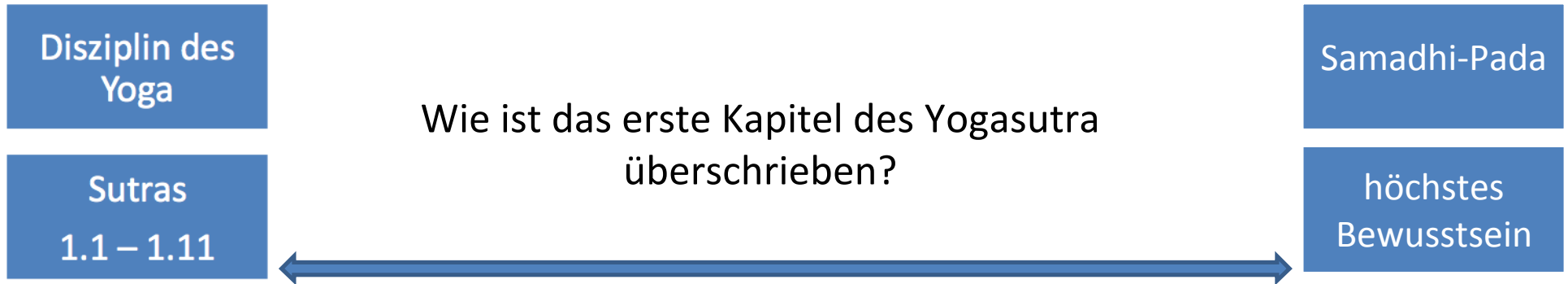
1.1 .- 1.11

Mit welchem Bild kann man das Citta anschaulich
vergleichen?

Citta

Bild

- Citta, das „meinende Selbst“ ist wie ein Segel.
- Ist es richtig gesetzt, so *unterstützt* es uns auf unserer Fahrt.
- Wird es jedoch vom Wind der Geschehnisse hin und her geworfen, so sind wir ihm und dem Verlauf der Dinge um uns herum *ausgeliefert*.
- Letzteres schließt den völligen Verlust der Kontrolle über das Schiff und damit ein Kentern nicht aus.



- Das erste Kapitel heißt *Samadhi-Pada*, das ist das Kapitel (*Pada*) über *Samadhi*, was ein anderes Wort für den höchsten Bewusstseinszustand des Yoga ist, den wir die vollkommene Erkenntnis nennen.
- Hierauf nimmt - gewissermaßen als Essenz des ersten Kapitels - Sutra 1.2 Bezug, wo es heißt:

„Yoga ist der *Zustand*, in dem die Bewegungen des Bewusstseins (*Citta*) in eine dynamische Stille übergehen“.
- Yoga ist hiernach die *Erkenntnis*, die entsteht, wenn unsere geistigen Aktivitäten still und ausgeglichen sind.

Disziplin des
Yoga

Sutras

1.1 – 1.11

Was geschieht, wenn unsere Gefühle
und Gedanken zueinander finden?

Samadhi

Einheit

- In diesem Zustand der Einheit, in dem unsere Gefühle und Gedanken zueinander gefunden haben und unsere geistigen Aktivitäten still und ausgeglichen sind, ruht *Drasta* (das sehende Selbst) in seiner wahren Natur und kann folglich erkannt werden.
- In diesem Zustand der Ruhe *lichten sich die Schleier*, die unsere Gefühle und Gedanken hinterlassen haben, und wir sind nun in der Lage, den wesentliche Kern unseres Selbst zu erkennen.
- Dies ist der Moment, in dem wir der Aufforderung unserer römischen Vorfahren: „Cognosce te ipsum!“ (Erkenne dich selbst!) nachkommen können.

Aktivitäten des
Geistes

Sutras
1.1 – 1.11

Wie beeinflussen die Bewegungen und
Tätigkeiten des Geistes die
Erscheinungsform des Drasta?
(Gib hierzu ein Beispiel!)

Vrittis

Wahrnehmung
durch den
Schleier

- In all den anderen Situationen, in denen die Gefühle und Gedanken *noch nicht zueinander gefunden haben* und somit unser *Geist unverändert in Bewegung (Vrittis)* ist, beeinflussen diese Bewegungen des Geistes die Identifikation und Erscheinungsform des sehenden Selbst (Mensch).
- Besteht keine Einheit, wird die *Wahrnehmung durch die Schleier* der Gefühle und Gedanken beeinflusst und gestört.
- Zur *beispielhaften Verdeutlichung*: Wie wir jemandem zuhören und welche Informationen bei uns ankommen, wird maßgeblich davon beeinflusst, welche Gefühle wir dem Erzähler entgegenbringen und was wir über ihn denken.

Aktivitäten des Geistes

Sutras

1.1 – 1.11

Die Wirkungsweise der Gefühle und der Gedanken, die uns jeweils unter Druck bringen oder vom Druck befreien können, lässt sich in fünferlei Arten (Vrittis) unterteilen. Welche sind dies?

Vrittis

5 Arten

- Es sind dies:
 - Richtige Wahrnehmung, Wissen (**Pranama**)
 - Falsche Wahrnehmung, Verblendung (**Viparyarya**)
 - Vorstellung, begriffliches Denken (**Vikalpa**)
 - Tiefschlaf, Schlafbewusstsein (**Nidra**) und
 - Erinnerung, Gedächtnis (**Smrti**). Es sind dies:
- Merksatz: PraViViNiSmi
- Gefühle und Gedanken ergeben eine richtige oder eine verfälschte Wahrnehmung, sind manchmal nur Vorstellung, kommen lediglich aus der Erinnerung oder sind einfach unerkennbar.
- Die Auflistung der Tätigkeiten von *Citta* hilft uns, das *Citta* zu verstehen. Es ist einerseits fähig, uns zu verblenden, und andererseits, uns zu wahrhaftiger Erkenntnis zu führen.

Aktivitäten des
Geistes

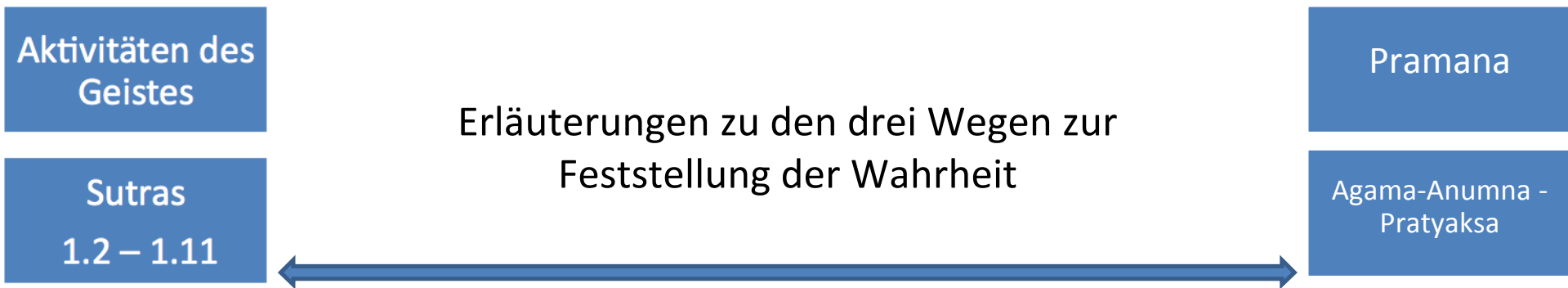
Sutras
1.2 – 1.11

Wie entsteht *richtige Wahrnehmung*?

richtige
Wahrnehmung

Pramana

- Der fühlende und denkende Geist (Citta) erfährt auf dreierlei Arten von *Pramana* eine richtige Wahrnehmung:
 - *Agama-Pramana*: aus einer zuverlässigen Quelle bzw. aufgrund einer glaubwürdigen Aussage einer anderen Person, aus der Citta Erkenntnisse bezieht,
 - *Anumana-Pramana*: aufgrund der *intellektuelle Fähigkeit*, eigene Schlüsse zu ziehen
 - *Pratyaksa-Pramana*: in diesem Fall lässt Citta die Wahrnehmung unbeeinflusst zu.
- Erläutere diese drei Wege, wie wir zur Feststellung der Wahrheit kommen können!



- *Agama-Pramana*: Die Lösung eines Problems muss nicht direkt aus dem *Citta* kommen, sondern es können auch *andere Vertrauenspersonen*, wie Ärzte oder Rechtsanwälte zur Lösung hinzugezogen werden. Die Wahrheitsfeststellung einer anderen Person zu übernehmen, ist letztlich auch eine Fähigkeit von *Citta*.
- *Anumana-Pramana*: Die Lösung kann über die Fähigkeit des Geistes, zwischen einzelnen Informationen Zusammenhänge herzustellen, herbeigeführt werden. Das ist die intellektuelle Fähigkeit, eigene Schlussfolgerungen zu ziehen.
- *Pratyaksa-Pramana*: Wenn die Lösung weder durch Nachdenken noch durch den Rat einer Vertrauensperson und auch nicht durch Kombination aus dem Gedächtnis auftaucht, sondern klar erkannt wird wie ein Gegenstand, der direkt sichtbar ist, dann wird das mit dem Begriff „unmittelbare Erkenntnis“ (*Pratyaksa-Pramana*) bezeichnet.

Aktivitäten des
Geistes

Sutras
1.2 – 1.11

Was entsteht bei *falscher Wahrnehmung* (Vipakyaya)?

Vritti

Vipakyaya

- Oft meinen wir nur, dass etwas die Wahrheit ist, und stellen später fest, dass wir uns getäuscht haben.
- Ist die Wahrnehmung falsch, weil wir uns getäuscht haben oder weil wir verblendet sind, so wird der Gegenstand der Betrachtung (*Vastu*) *anders verstanden als er ist*. In diesem Sinne ist falsche Wahrnehmung gleich falsches Wissen.
- Das Citta ist also auch in der Lage, uns mit seiner Tätigkeit *zu verwirren*. Wenn das der Fall ist, setzt sich unsere Wahrnehmung aus dem tatsächlich wahrgenommenen und den *Beimischungen des Citta* zusammen.

Aktivitäten des
Geistes

Sutras
1.2 – 1.11

Was geschieht bei der Anwendung unserer
Vorstellungskraft (Vikalpa)?

Vritti

Vikalpa

- Bei dieser Tätigkeit des Geistes können wir unsere Augen schließen und mit Hilfe der Vorstellungskraft (z.B. wie eine andere Person das Problem angehen würde) zu einer *Problemlösung* kommen.
- Bei der Vorstellung oder der Einbildung ist der Gegenstand gar nicht vorhanden; unsere Gefühle und Gedanken assoziieren hierbei eine *Wahrnehmung auf der Basis von Worten oder Symbolen*.
- *Vikalpa* (Vorstellungskraft) kann allerdings auch unsere Probleme unangemessen verstärken, sodass sie einerseits hilfreich aber andererseits *auch hinderlich* sein kann.

Aktivitäten des
Geistes

Sutras
1.2 – 1.11

Welche Art von Zustand ist der *Tiefschlaf* (Nidra)?

Vritti

Nidra

- *Nidra* (Tiefschlaf) ist der Zustand, in dem das Citta sehr träge wird und *keine gegenwärtigen Eindrücke entstehen*. In dieser Situation des Citta kann sich Leiden dadurch auflösen, dass man im tiefen Schlaf nicht daran denkt.
- *Nidra* ist ein heilsamer Zustand, in dem das Citta ganz zur Ruhe kommt, aber es ist *nicht die Heilung*. Ein chronisches Problem wird nach dem Schlaf nicht verschwunden sein. Ebenso werden tiefgründige Fragen: Warum leide ich als Mensch? nicht durch tiefen Schlaf gelöst.

Aktivitäten des
Geistes

Sutras
1.2 – 1.11

Was für eine Art von Wahrnehmung ist die
Erinnerung (Smrti)?

Vritti

Smirti

- *Smirti* (Erinnerung) ist eine Wahrnehmung, welche auf einer vergangenen, noch nicht völlig verschwundenen Situation basiert.
- *Smirti* ist im alltäglichen Leben eine äußerst *wichtige* Tätigkeit, in der sich das *Citta* (Bewusstsein) zeigt. Es kann aber auch vorkommen, dass der Nachdenkende aus der Erinnerung eine Methode zur Problemlösung heranzieht, die für sein momentanes Leiden *unpassend* ist.
- So kann das *Citta-Vritti* (Tätigkeit des Geistes) hilfreich sein, aber es kann auch Leiden verursachen oder verstärken und manchmal Teil der Lösung, aber manchmal *auch Teil des Problems* sein.


Zur-Ruhe-
Kommen

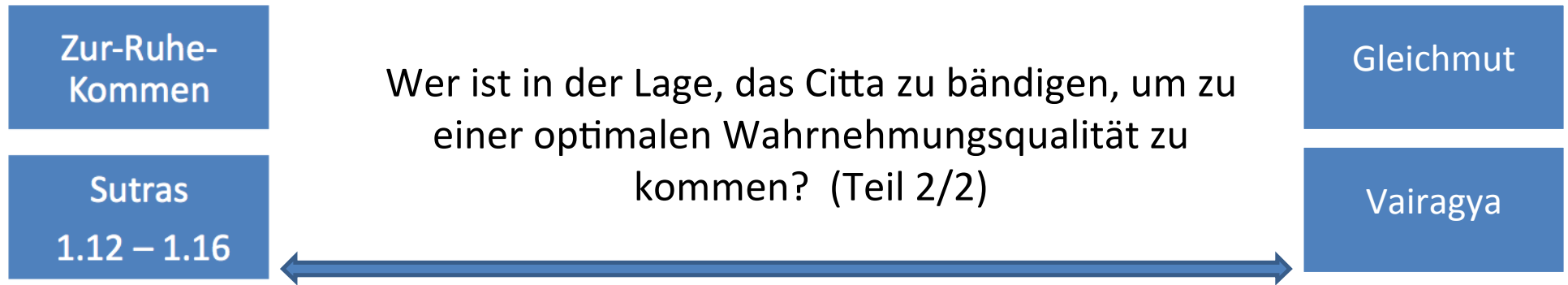
Sutras
1.12 – 1.16

Wer ist in der Lage, das Citta zu bändigen, um zu
einer optimalen Wahrnehmungsqualität zu
kommen? (Teil 1/2)

beharrliches
Üben

Abhyasa

- Das Ziel des Yoga, dass das *Citta* still und innehaltend die Wahrheit durchlässt und wir so in der Lage sind das Sein vom Schein und die Wahrheit vom Trugbild zu unterscheiden, lässt sich nicht mit Willenskraft – z. B. die Gedanken zu kontrollieren – erreichen.
- Das *Citta* ist viel zu subtil, als dass es sich ad hoc bändigen oder mit Willenskraft kontrollieren ließe.
- Um zu einer optimalen Wahrnehmungsqualität zu gelangen, ist ein Entwicklungsweg erforderlich, der bedeutet, sich in Form von „beharrlichem Üben“ Mühe zu geben.
- Beharrliches Üben, *Abhyasa*, bedeutet, sich kraftvoll zu bemühen und das Ziel im Bewusstsein zu behalten.
- Aber auch Üben allein führt uns nicht ans Ziel. Durch was muss das Üben begleitet werden? 



- Auf dem Übungsweg ist es wichtig, Abstand zu nehmen von Dingen, die den Weg nicht fördern: Yoga nennt das *Gleichmut* (*Vairagya*).
- Wir brauchen *einerseits* *Abhyasa* zur Mobilisierung der Willenskraft und *andererseits* *Vairagya*, um mit Gelassenheit, Großzügigkeit, Nachgiebigkeit und etwas Abstand zu dem Ziel, das wir erreichen wollen, voranzuschreiten.

Zur-Ruhe-
Kommen

Sutras
1.17 – 1.18

Wie entfaltet sich das Ziel, an dem sich unsere
Bemühungen orientieren?

innere Ruhe

beharrliches Üben
und Gelassenheit

- Das Ziel des Yoga, dass das Citta *still und innehaltend die Wahrnehmung durchlässt*, setzt im ersten Schritt voraus, dass wir uns lange und konzentriert mit einem gleichbleibenden Thema beschäftigen.
- Im Verlauf der Zeit kann dann aus dieser fortwährenden Beschäftigung im Sinne von „*beharrlichem Üben*“ und „*Gleichmut und Gelassenheit*“ eine wirklich tiefgründige Betrachtung werden.
- Die gleichbleibende, stille Beschäftigung mit einem Thema kann uns allmählich eine tiefe Erfüllung bringen, die mit einer Selbstvergessenheit im Sinne einer Freiheit von unserer üblichen „Selbstbesessenheit“ einhergeht.
- Das ist ein Zustand, in dem wir aus den Schatten unserer Verwirrung heraustreten, *große Klarheit gewinnen und friedlich in uns ruhen können*.
- In einem solchen Zustand werden wir jemandem *wirklich* zuhören, *ohne* davon beeinflusst zu sein, was wir über ihn denken.


Zur-Ruhe-
Kommen

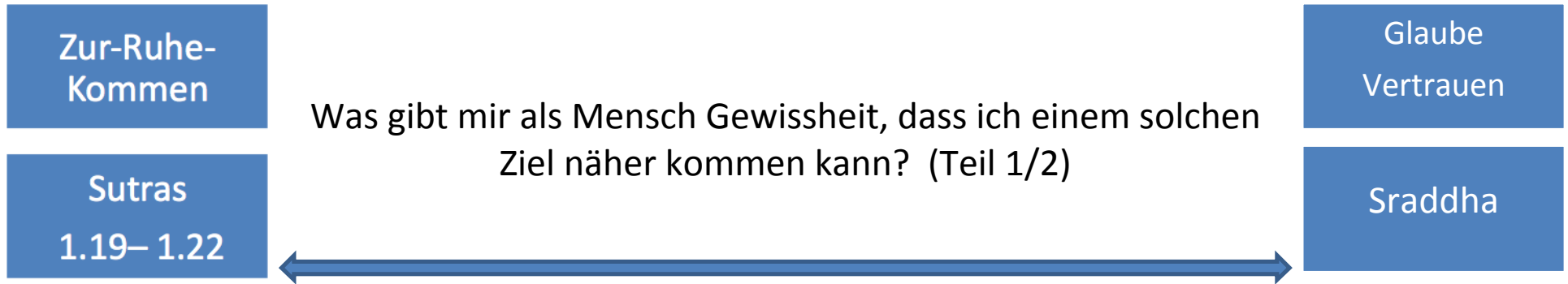
Sutras
1.19– 1.22

Was gibt mir als Mensch Gewissheit, dass ich einem solchen
Ziel näher kommen kann? (Teil1/2)

Glaube
Vertrauen

Sraddha

- Wir mögen auf dem Weg zum Ziel der inneren Harmonie Gedanken hegen wie: Bin ich ungeeignet oder zu schlecht, um so ein Ziel zu verfolgen? Yoga-Sutra gibt hier folgende Antwort:.
- Es gibt zwar sehr wenige Menschen auf der Erde, die eine angeborene Fähigkeiten zur inneren Harmonie besitzen. Aber jeder Mensch ist mit etwas auf die Welt gekommen, das *Sraddha* genannt wird.
- Um welche Fähigkeit handelt es sich bei *Sraddha*? 



- *Sraddha* ist die Fähigkeit zu vollkommenem Glauben an etwas, es ist jenes tief in uns *verwurzelte Vertrauen*, das jedem Menschen eigen ist und uns Energie schenkt, um unsere Ziele zu verfolgen.

- Im Allgemeinen sind das Vorhandensein von *unerschütterlichem Vertrauen*, von Handlungsbereitschaft, wiederholtem Erinnern an die eigenen Vorsätze, sowie ein tiefes Erahnen des Zieles ein gutes Zeichen, dass wir auf dem richtigen Weg sind und dass das Ziel nicht mehr fern ist.

Zur-Ruhe-
Kommen

Sutras
1.23– 1.28

Mit welcher beispielhaften Vorstellung können wir unser
Vertrauen zuversichtlich aufrechterhalten? (Teil 2/2)

zeitlose Kraft

Isvara

- Bei sehr wichtigen Fragen und zentralen Krisen im Leben brauchen wir die dafür notwendige Kraft, unsere Zweifel hinter uns zu lassen.
- Diese Kraft ist *Isvara*. Yoga definiert *Isvara* als eine zeitlose und vollkommene Kraft, die der Mensch in seiner *tiefsten Vorstellung* findet, im Gegensatz zur ihm bekannten eigenen Kraft, die oft begrenzt und unzulänglich ist.
- *Isvara* ist eine Kraft, die in sich ruht und ohne Unterbrechung zu allen Zeiten und in allen Situationen als Inspirationsquelle zur Verfügung steht.

Zur-Ruhe-
Kommen

Sutras
1.29– 1.30

Welche Hindernisse entstehen, wenn wir in keiner
solchen Anbindung verwurzelt sind?

9 Hindernisse

Antarayas

- Anzeichen dafür, dass wir momentan im Geist nicht klar und konzentriert sind, nicht in uns ruhen und an mangelndem Vertrauen leiden, ist das Auftreten von folgenden neun hauptsächlichen *Hindernissen* (Antarayas):
 - Unwohlsein und Krankheit (Vyadi)
 - Gefühl der Starrheit und Trägheit (Styana)
 - Zweifel und Unentschiedenheit (Samsaya)
 - Hast und Ruhelosigkeit (Pramada)
 - Interessenlosigkeit und Faulheit (Alasya)
 - Abgelenktheit und Unruhe (Avirati)
 - Uneinsichtigkeit und Fehleinschätzung (Bhrantidarsana)
 - Fehlende Zielstrebigkeit (Alabdhabhumikatva)
 - Unbeständigkeit (Anavasthitatva)
- Für ein *vertiefendes Eingehen* auf diese Blockaden gehe zu Teil1, Seite 17 bis 27

Zur-Ruhe-
Kommen


Sutras
1.33– 1.40

Welche Heilmittel sind in der Lage, diese Tendenz
der aufkommenden Verwicklungen umzukehren?
(Teil 1 /3)

4 Gefühls-
qualitäten

Bhavanas



- Die erste Idee zur Lösung bezieht sich auf die *Atemtechnik (Pranayama)* . Richtiges Atmen befreit von angestauter Luft, entspannt das Zwerchfell und löst den inneren Druck.
- Die hier angesprochenen Sutras zeigen eine weitere Idee zur Lösung auf: Es geht hierbei um Gefühlsqualitäten (*Bhavanas*), das heißt um die Besinnung auf die *vier wesentlichen positiven Gefühle*. Welche sind dies? 


Zur-Ruhe-
Kommen

Sutras
1.33– 1.40

Welche Heilmittel sind in der Lage, diese Tendenz
der aufkommenden Verwicklungen umzukehren?
(Teil 2 /3)

4 Gefühls-
qualitäten

Bhavanas

- Die vier wesentlichen positiven Gefühle sind:
 - Freundlichkeit und Liebe (Maitri)
 - Mitempfinden und Hilfsbereitschaft (Karuna)
 - Begeisterungsfähigkeit und Ermutigung (Nudita) und
 - Vergeben und verständnisvollen Abstand halten (Upeska)
- Für ein *vertiefendes Eingehen* auf diese vier Grundgefühle des Yogaweges gehe zu Teil 1, Seite 9 bis 16
- Nenne einen weiteren hilfreichen Lösungsvorschlag! 

Zur-Ruhe-
Kommen

Sutras
1.33– 1.40

Welche Heilmittel sind in der Lage, diese Tendenz
der aufkommenden Verwicklungen umzukehren?
(Teil 3/3)

meditative
Kontemplation

Dharana

- Ein weiterer Lösungsvorschlag beschäftigt sich mit der *meditativen Kontemplation (Dharana)*. Dabei wird der Geist fortwährend auf ein und dasselbe Thema oder Objekt ausgerichtet.
- Von Nutzen ist es auch, über unsere Zu- und Abneigungen sowie über *unsere Träume* und deren Aussagen zu *reflektieren*. Diese Art der Reflektion schenkt Wissen über unser Fühlen und Denken.


Zur-Ruhe-
Kommen

Sutras
1.41– 1.51

Welche Entwicklungen zeigen, dass
Hindernisse schwächer werden? (1. Schritt)

Stufen der
Erkenntnis

Samapatti

- Wenn Hindernisse schwächer werden, zeigt sich das in der Qualität der Wahrnehmung. Sobald die Aktivitäten des *Citta* annähernd ausgewogen sind, wird das Objekt sehr genau vom sehenden Kern in uns (*Drasta*) wahrgenommen. Das *Citta* wird hier zu einem klaren Kristall, der das Geschehen unverfälscht zum Kern durchlässt.
- Eine solche *Entwicklung der Wahrnehmung*, hin zum klaren Erkennen (*Samapatti*), erfolgt in folgenden Erkenntnisschritten:
- Zunächst ist das klare Erkennen nur in Bezug auf grobe und leicht erkennbare Themen vorhanden und verrät Einflüsse der Imagination (*Vikalpa*), der Aussagen anderer Personen (*Agama*) oder der Fähigkeit zu Schlussfolgerungen (*Anumana*) auf die Wahrnehmung. Dieser erste Schritt wird *Savitarka-Samapatti* genannt.
- Worin besteht der zweite Erkenntnisschritt? 


Zur-Ruhe-
Kommen

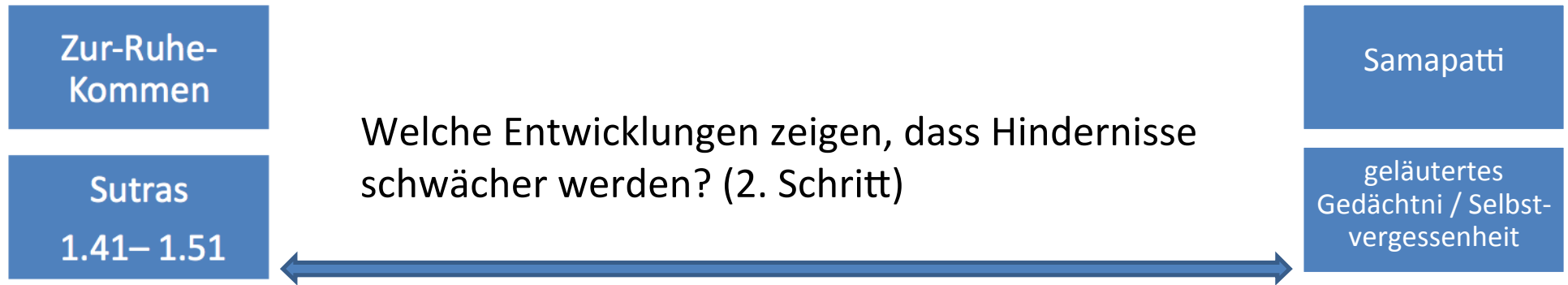
Sutras
1.41– 1.51

Welche Entwicklungen zeigen, dass
Hindernisse schwächer werden? (1. Schritt)

Stufen der
Erkenntnis

Samapatti

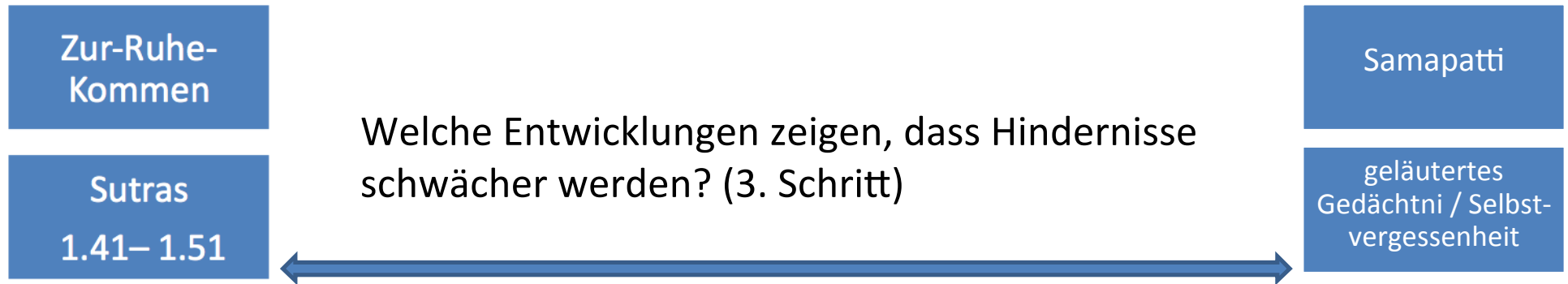
- Wenn Hindernisse schwächer werden, zeigt sich das in der Qualität der Wahrnehmung. Sobald die Aktivitäten des *Citta* annähernd ausgewogen sind, wird das Objekt sehr genau vom sehenden Kern in uns (*Drasta*) wahrgenommen. Das *Citta* wird hier zu einem klaren Kristall, der das Geschehen unverfälscht zum Kern durchlässt.
- Eine solche *Entwicklung der Wahrnehmung* hin zum klaren Erkennen (*Samapatti*) erfolgt in folgenden Erkenntnisschritten:
- Zunächst ist das klare Erkennen nur in Bezug auf grobe und leicht erkennbare Themen vorhanden und verrät Einflüsse der Imagination (*Vikalpa*), der Aussagen anderer Personen (*Agama*) oder der Fähigkeit zu Schlussfolgerungen (*Anumana*) auf die Wahrnehmung. Dieser erste Schritt wird *Savitarka-Samapatti* genannt.
- Worin besteht der zweite Erkenntnisschritt? 



•Wer weiterhin in Übung bleibt, überwindet die Wirkung dieser Einflüsse auf die Wahrnehmung. Man spricht dann von einem *geläuterten Gedächtnis*, sodass allein der Augenblick der Wahrnehmung Gültigkeit hat. Imaginationen, die Aussagen anderer Personen oder die Einwirkungen des Denkens, z.B. Interpretationen, verschwinden unter dem Einfluss der kraftvollen Wachsamkeit, mit der nun die Wahrnehmung erfolgt. Die Gegebenheit wird vollkommen erfasst, und die Eigenheit des Wahrnehmenden, die hier keine Rolle mehr spielt, scheint verschwunden zu sein. Dies ist der zweite Schritt der Erkenntnis, genannt Nivitarika-Samapatti.

•Worin besteht der dritte Erkenntnisschritt?





- Im Verlauf der fortgesetzten Übung gewinnt man diese beiden Wahrnehmungstiefen auch für äußerst *subtile Themen*. Im Verlaufe dieses dritten Schrittes, *Savicara-Samapatti* genannt, wird die Klarheit allmählich intensiver bis hin zur Gewinnung subtilster Erkenntnisse.
- Das ist der Weg zu jenem Zustand der „*Selbstvergessenheit*“ im Sinne einer Freiheit von unserer üblichen „*Selbstbesessenheit*“. Es ist ein Zustand der *vollkommenen Erkenntnis*, frei von allem Einfluss, der nicht aus unserer eigenen unmittelbaren Erfahrung kommt. Dieser Zustand nennt sich *Samadhi*.

Damit endet das erste Kapitel der Jogasutras: Samadhi-Pada.

Wichtige Sanskrit-Begriffe zu Teil 2

Citta-Vrittis	Aktivitäten der Gedanken und Gefühle	Pranamas	Wege zur richtigen Wahrnehmung
Pramana	Richtige Wahrnehmung, Wissen	Agama-Pramana	Zuverlässige Quellen und Aussagen anderer Personen
Viparyaya	Falsche Wahrnehmung, Verblendung	Anumana-Pramana	Reflektion
Vikalpa	Vorstellung, begriffliches Denken	Pratyaksa-Pramana	Unbeeinflusstes Zulassen einer Wahrnehmung
Nidra	Schlafbewusstsein, Tiefschlaf		
Smrti	Erinnerung, Gedächtnis		