

Das Yogasutra des Patanjali

EINE ZUSAMMENFASSUNG

Das Yogasutra des Patanjali

Der Weg zur Freiheit – eine Zusammenfassung – Die Essenz der essentiellen Yogalehre

Patanjal (um 400 v. od. 200 n.Chr.) hat mit dem Yogasutra DAS Grundlagenwerk für Yoga geschrieben. Mit seinen rund 200 Versen=Aphorismen bildet das Yogasutra (Sutra=Faden) einen Leitfaden für Yoga. Patanjali erklärt in hochkonzentrierter Form präzise den Entwicklungsweg des Bewusstseins zum Ziel von Yoga: Freiheit im All-Eins des Zu-sich-selbst-gekommen-Seins=Erleuchtung/ Nirvana/ Frieden/ Erwachen / Befreiung. Das Yogasutra hat 4 Kapitel (Pada=Fuß), die auf bestimmten Themen fußen: das 1. Kapitel gibt einen Überblick über das Ziel und den Weg von Yoga (Samadhi-Pada, Samadhi=Gipfelerfahrung=Einssein mit der Quelle allen Seins=Ziel von Yoga). Das 2. Kapitel beschreibt die Yoga-Praxis (Sadhana Pada, Sadhana=Praxis). Das 3. Kapitel erklärt die Früchte der Praxis (Vibhuti Pada, Vibhuti=außerordentliche Fähigkeiten=Überwindung des Weltlichen) und das 4. Kapitel erläutert die Befreiung selbst (Kaivalya Pada, Kaivalya = Befreiung). Nachfolgend ist eine Zusammenfassung dieser 4 Kapitel aufgeführt:

Kapitel	Thema	Beschreibung
Erstes Kapitel – Samadhi Pada	Wie beginnt das Yogasutra Patanjali ruft uns auf, aufmerksam zu sein für die Essenz der Lehre.	– Der Beginn – 1. Vers: atha yoga-anushasanam ->>>“Nun (atha) ist es so weit, die Unterweisung in Yoga, die auf Erfahrung basiert, beginnt.“ So beginnt das Yogasutra mit dem ersten Vers im ersten Kapitel. Patanjali möchte unsere konzentrierte Aufmerksamkeit auf das, was folgt: das Yogasutra versucht das Unbeschreibliche zu beschreiben. Und das, was Patanjali vermitteln möchte, ist nichts Geringeres als der Weg zur Freiheit. Daher widmet Patanjali von den knapp 200 Versen einen/den ersten Vers, um uns aufzurufen: wach zu sein für seine Weisheits-Einsichten / die Essenz der Lehre.
	Wie ist Yoga definiert Patanjali erläutert, was Yoga ist	– Was ist unter Yoga zu verstehen – 2. Vers: Yogash chitta-vritti-nirodhah ->>>Der zweite Vers gibt an, was Yoga ist: -> <i>Yoga ist der Zustand, in dem die Bewegungen im Bewusstsein (=chitta vritti) zur Ruhe kommen (nirodhah)***</i> . Um in den Zustand Yoga zu gelangen, ist es wichtig zu erforschen: wer sind wir in der Tiefe wirklich sind.
Samadhi = Befreiung	Wohin zielt Yoga Patanjali erläutert das Ziel, zu dem Yoga hinführt: dass wir uns selbst erleben / unser ganzes Potential und Freisein verwirklichen.	- Was ist, wenn der Geist ruhig ist – 3. Vers: tada drashthuh svarupe avasthanam ->>>Der dritte Vers erklärt uns, was im Zustand Yoga ist: -> „Dann ruht der Seher (drashthuh = das Gewahrsein) in sich selbst / in seinem wahren Zustand = das Bewusstsein ist sich seiner selbst bewusst: Dies ist Selbst-Verwirklichung.“ Selbst-Verwirklichte ruhen in einem Zustand ungetrübter Seligkeit und Reinheit in der Nichtdualität des All-eins-Seins. Dieses Erleben geschieht in der befreienden Gipfelerfahrung des Samadhi, zu der uns Yoga hinführen möchte. Dazu müssen wir kontinuierlich alles loslassen, was wir nicht sind, um so zu dem zu gelangen, was wir in der Tiefe sind: wir selbst / unser Wesenskern = Atman / Purusha.
	Was ist ohne das Ziel / Yoga Patanjali stellt vor, was mit einem unruhigen / unerwachten Geist ist.	- Was ist, wenn der Geist unruhig ist – 4. Vers: vritti-svarupyam itaratra ->>>“Wenn wir nicht im Zustand der Selbst-Verwirklichung sind, d.h. „zu anderen Zeiten identifiziert sich der Seher mit dem veränderlichen Bewusstsein.“****) D.h. die Wahrnehmung wird durch Gefühle / Gedanken / Konzepte/ unsere Konditionierung=Samskaras beeinflusst/verzerrt. Wir sind voreingenommen/ unfrei. „Unsere Wahrnehmung der äußeren Welt ist verzerrt, und unsere Identifikation mit dieser verzerrten Wahrheit führt zu Leid und verhüllt das innere Licht reinen Gewahrseins, das wir tatsächlich sind. Wir müssen also das Außen loslassen und uns dem Innen zuwenden.“****)
	Hintergründe	Purusha und Prakriti und Chitta und Vrittis
	Was sind die Vrittis Vrittis sind die sich permanent veränderten Geistesbewegungen/-wellen. Die Vrittis zu kennen, hilft, sie und damit unseren Geist zu beruhigen.	- Was macht den Geist unruhig – Die Vrittis ->>> Es gibt 5 Arten von Vrittis, die unseren Geist in Bewegung / in Unruhe bringen: - Paramana – das über Wahrnehmungen/ Schlussfolgerungen oder verlässliche Quellen erworbenes gültige Wissen - Viparyaya – falsches Wissen / falsche Identifikation - Vikalpa - Einbildungen / Fantasien / Vorstellungen / Glaubenssätze / Konzepte / Wünsche - Nidra – Schlaf / Träume - selbst der Tiefschlaf, der dem befreiten Geisteszustand=Samadhi nahe kommt, der jedoch nicht bewusst ist, stellt eine der fünf Vrittis dar. - Smriti – Erinnerungen
	Was ist Purusha, was Prakriti Prakriti ist alles Geformte/ wir /die Natur, Purusha ist der göttliche Funken, das Leben selbst, das allem innewohnt.	- Was liegt allem zugrunde ->>>Sankhya, das mit 2600 Jahren älteste philosophische System Indiens, beeinflusste alle anderen indischen Denkschulen (Darshanas) sowie auch Patanjali. Hier wird erstmals Prakriti und Purusha erklärt. Prakriti ist der Urstoff/ Urenergie. Nicht manifestiert heißt dieser avyakta(=ungeformt) prakriti, ist Ausgangspunkt der Evolution. Vyakta(=geformt) prakriti ist manifest und konkret. Purusha ist reines, nicht manifestiertes, universales Bewusstsein, „das als Funke in uns allen leuchtet und dem wir bei der Praxis des Yoga auf der Spur sind.“****) ->purusha + avyakta prakriti = vyakta prakriti. - Wie entsteht das Viele aus dem EINEN / dem Urstoff ->>>Die Gunas sind Grundqualitäten, die Prakriti innewohnen. Es gibt drei Gunas, deren unzählige Zusammensetzung aus dem EINEN = Prakriti Vieles macht. Die Gunas haben folgende Qualitäten: - Tamas : unbeweglich/träge/dunkel - Rajas : aktiv/unruhig/hitzig - Sattva : leicht/licht/rein.
	Wie alles entstand Um das zu erleben, was wir wirklich sind, ist es hilfreich zu wissen, wie alles / wir / die Welt entstanden ist. Der Weg zu uns selbst, führt nach Innen, weit hinein zum Ursprung unseres wahrnehmbaren Seins.	- Wie ist die Welt entstanden ->>>„Das Ausgangsmaterial von Prakriti (avyakta = ungeformtes prakriti) ist latent, nicht-manifest und undifferenziert. Alle Gunas sind in völligem Gleichgewicht, ohne Bewegung. Es ist die Potenzialität der Schöpfung“...“Es ist...Gottes Wort <<Es werde>> oder OM“ (OM ist Gottes Stimme), „welche die Gunas in Bewegung bringt und so den Schöpfungsakt initiiert: Aus Prakriti formt sich mahat, kosmische Intelligenz als Ausgangspunkt der weiteren Verdichtung und Differenzierung, die im Menschen zu den Bausteinen von Chitta wird: buddhi, ahamkara, manas. Die feinstofflichen Elemente und zugehörigen Sinne formen sich. Das Rad der Evolution dreht sich weiter und die grobstoffliche Ebene tritt ins Sein: die Dinge, die wir sehen, hören, schmecken, riechen und berühren können.“****) . Und auch Leid entsteht. Mit der falschen Identifikation / dem nicht mehr bewusst sein, dass wir Purusha sind, entsteht alles Leid. Doch: „Leid zwingt uns zur Umkehr, zur Einkehr.“*** Zur Innenschau. „Der Prozess der Meditation folgt der Spur der Schöpfung auf umgekehrtem Weg: vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen, zurück bis zum Ausgangspunkt von Prakriti.“ In der höchsten Stufe von Samadhi ruht das reine Gewahrsein in sich selbst: chitta vritti nirodhah.“****) – dauerhaft frei von allem Leiden.
	Was ist wichtig zu wissen Um zum Ziel von Yoga zu gelangen, ist es wichtig zu wissen, wer wir im Grunde sind. Denn wir sind nicht der Körper, wie viele meinen	- Wer oder was sind wir? ->>>„Die Praxis des Yoga will uns Schicht um Schicht näher führen an das Zentrum dessen, was oder wer wir wirklich sind: Purusha, das innere Licht / reines Gewahrsein.“ Die Meditation nimmt Schleier um Schleier von unserer Wahrnehmung, bis wir in das Objekt der Konzentration so weit eingetaucht sind, dass wir eins mit ihm werden, so weit, dass wir uns selbst – gemeint ist: unser Ego-Ich – hinter uns lassen und auf den Grund dessen blicken, was so treffend „See des Geistes“ genannt wurde. Und dieser Blick ist transformierend. Die Vrittis hindern uns daran zu erkennen, dass unsere wahre Natur reines Gewahrsein ist, jenseits allen Leidens, reine Glückseligkeit -> Purusha/Atman. Uns fälschlicher Weise für das zu halten, was wir wahrnehmen können (z.B. den Körper) ist, die Ursache allen Leids.“**)
	Was ist Chitta Chitta bezeichnet unseren Geist. Ihn gilt es zu beruhigen. Um dies zu erreichen, ist es hilfreich zu wissen, wie Chitta funktioniert.	- Wie funktioniert unser Geist, Chitta ->>> Chitta umfasst die bewussten und unbewussten Anteile des Bewusstseins mit: - Manas : Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Reagieren (mental / emotional) - Ahamkara : unser Ich-Gefühl - Buddhi : unsere Intuition / Weisheit / Intelligenz / logisches Denken. „Buddhi ist jener Teil in uns, in den Purusha, ..., unser reines Gewahrsein, hineinstrahlt.“****). „Chitta .ist der Mittler zwischen Purusha und der Welt. In Chitta spiegelt sich Prakriti in all ihrem Glanz und Elend. Und Purusha beleuchtet die Szene wie der Scheinwerfer die Bühne, selbst unveränderlich, ewig, nicht berührt von Leben, Wandel und Streben. Unser Bewusstsein dient Purusha als Medium.“****)

	Vorgehen	Abhyasa und Vairagya und Antarayas - erkennen und überwinden
	<p>Wie kann der Geist zur Ruhe gebracht werden Durch Abhyasa und Vairagy. Diese 2 Schritte „sind wie zwei Flügel, die uns in die Stille tragen.“**)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wie sollen wir vorgehen ->>> Patanjali erläutert die grundlegenden 2 Schritte, die wichtig dabei sind, um die Vrittis bzw. Chitta / unseren Geist zur Ruhe zu bringen: <ul style="list-style-type: none"> - Abhyasa = Einsatz / Bemühen / Willenskraft – beharrlich üben / bemühen / sich einsetzen / dranbleiben, einen stabilen Zustand mentaler Stille zu erreichen und sich kontinuierlich in Richtung des Zustands Yoga zu entwickeln. - Vairagya = die Einstellung /innere Haltung des Loslassens /der Wunschlosigkeit /des inneren Friedens/ der Stille/ des Gleichmuts – auch im Angesicht äußerer Stürme“***) z.B. annehmen, was wir nicht ändern können, loslassen, was geschehen ist, vergeblich, als wäre es nie geschehen. Vairagya meint: nicht anhaften an Dinge, die wir mögen oder nicht mögen. Es ist ein Ausbrechen aus der Gefangenschaft äußerer Umstände, ein Sich-Erheben über die mit Leid verbundenen Polaritäten des Lebens.“***) „Die höchste Stufe von Vairagya (Gleichmut) kommt durch die ergreifende Erfahrung des Purusha (des inneren Selbst) zustande.“*****) - Wie erreichen wir das Klären des Geistes und damit den Zustand Yoga ->>> Patanjali erklärt uns zunächst: „Es ist die Hingabe an die Quelle des Seins, die unseren Geist zur Ruhe bringt.“
	<p>Welche Hindernisse – Antaryas - gibt es Patanjali beschreibt 9 Hindernisse, die den Geist unruhig machen. Dazu kommen: Schmerz Entmutigung, Niedergeschlagenheit, Unruhe, Instabilität des Körpers und unregelmäßige Atmung, die diese Hindernisse begleiten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Was hindert uns, auf dem Yoga-Weg voranzukommen ->>>Patanjali führt 9 Hindernisse = Antaryas auf, die das Voranschreiten auf dem spirituellen Weg behindern: <ul style="list-style-type: none"> - Vyadhi - Krankheit – ist der Körper krank, so können wir nicht mehr klar denken -> - Styana - Trägheit – wir sind desinteressiert bis hin zu apathisch, nicht mehr zielgerichtet, schwankend -> - Samsaya – Zweifel / Unentschlossenheit – sind die Folge -> - Pramada - Achtlosigkeit / Hast / Nachlässigkeit – machen sich breit -> - Alasya - Müßiggang / Faulheit – Trägheit – wachsen hervor -> - Avirati – Abgelenktheit / Mangel an Selbstkontrolle / Zerstreuung – folgen, die Yoga-Praxis wird vernachlässigt -> - Bhrantidarsana – Fehleinschätzung / Falsche Wahrnehmung – aufgrund der Verstrickung in die Welt der Sinne resultiert - Alabdhabhumikatva – Fehlende Zielstrebigkeit / Nichterreichen des Angestrebten / von höheren Yogastufen sowie auch -> - Anavasthitatva – Unbeständigkeit – Nichthaltenkönnen des erreichten Fortschritts - sind die Folgen
	<p>Wie können wir die Hindernisse überwinden Jede Meditationsform, die den Geist zur Ruhe bringt, ist hilfreich zur Überwindung der Hindernisse. Patanjali gibt noch weitere, konkrete Hinweise, wie die Hindernisse überwunden werden können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wie können die Hindernisse überwunden werden ->>>Patanjali empfiehlt Folgendes, um die Hindernisse / Unruhe im Geist zu überwinden. <ul style="list-style-type: none"> - Konzentration auf den Klang OM - Ausrichten auf nur ein Objekt - Kultivieren einer inneren Haltung mit den 4 erstrebenswerten Gefühlsqualitäten=Bhavanas: 1. Mitfreude=Mudita, 2. Mitgefühl=Karuna, 3. Güte=Maitri, 4. Gleichmut=Upeksa - Achtsames Atmen und Stillhalten des Atems - Fokussieren auf feine Sinneswahrnehmungen (z.B. Klang, Körperempfindungen) - Konzentrieren auf inneres Strahlen / unser inneres Licht, das von Leid unberührt ist - Lernen aus den dem Wissen, das wir während des Tiefschlafs und der Träume gewinnen sowie aus den Erfahrungen von Menschen, die große Krisen überwunden haben
	Ziel	Samadhi = Befreiung
	<p>Was ist Samadhi Samadhi ist Befreiung. „Wenn alle Vrittis in unserem Bewusstsein, Chitta, zur Ruhe kommen,..., treten wir ein in die uns allen gemeinsame Stille, die unsere wirkliche, unsterbliche und glückselige Natur ist. Wir erfahren unser inneres Licht, Purusha**)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Stufen von Samadhi / Erleuchtungsstufen gibt es ->>>Es gibt 3 Hauptstufen von Samadhi: <ul style="list-style-type: none"> - samprajnata samadhi: der Übende ist in ein Meditationsobjekt vertieft - asamprajnata samadhi: der Übende ist in der Lage, das Objekt ganz loszulassen, dennoch ist sein Geist noch gefärbt von Samskaras (Konditioniertheit/mentale Beimischungen), so dass das Samadhi noch nicht vollkommen ist. Die ersten beiden Stufen werden durch 4 Aspekte gekennzeichnet: <ul style="list-style-type: none"> - Vitarka / Vichara – meditative Eintauchen in die grobstofflichen / feinstofflichen Aspekte des Meditationsobjekts auf dem Weg zum Ursprung von Prakriti - Ananda / Asmita – der Übende erlebt Glückseligkeit und nicht gesondert von der Ganzheit des Seins auf dem Weg zum Ursprung von Prakriti (das ICH ist noch nicht vollständig überwunden) „Das Eindringen in die feinstoffliche Natur der Objekte findet sein Ende erst in der Formlosigkeit selbst.“ 1.45. **) - nirbija samadhi, der endgültige Zustand der Befreiung – das Einssein mit der Quelle ist erreicht. Dies ist kaivalya: Befreiung. Statt ICH -> Alleinssein. - Wie kann Samadhi erreicht werden ->>>spontan, ohne üben zu müssen, oder durch Vertrauen/ Willensstärke/ Achtsamkeit/ Üben von Konzentration, um Weisheit zu erlangen, durch den inneren Drang / Sehnsucht nach Samadhi / Befreiung, durch Hingabe an die Quelle / Ishvarah / OM
	Yoga - Praxis	Kriya-Yoga – Kleshas – Ashtanga-Yoga
Zweites Kapitel – Sadhana Pada	<p>Wie ist Kriya-Yoga Aus dem 2-Schritt: → Ahyasa und Vairagya konkretisiert Patanjali den 3-Schritt: → Kriya-Yoga</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wie sieht die Praxis von Yoga aus ->>>Kriya-Yoga steht in Verbindung mit Abhyasa = der Praxis/das Bemühen – und Vairagya, dem Loslassen, um das Ziel von Yoga – chitta vritti nirodhah = Samadhi / Erlösung zu erreichen. Es ist der Weg, der die Hauptursachen des Leidens verringert oder gar auflöst. Zu diesem Weg gehören 3 Schritte: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tapas – Übungspraxis / Dranbleiben / Selbstdisziplin – Üben von Asanas/ Pranayamas/ Meditation, um den Körper und die feineren Ebenen/ Geist/ Aura zu reinigen 2. Svadhya – Selbsterforschung – Wer bin ich – reines Bewusstsein erkennt sich immer nur als ICH BIN 3. Ishvarah-pranidhana – Hingabe an die Quelle unseres Seins – sich der Quelle nähern, aus der wir kommen und in die wir einst wieder zurückgehen werden, das in die meditative und transformierende Gipfelerfahrung=Samadhi=Verschmelzen mit der Quelle mündet.
Sadhana = Praxis	<p>Was sind die Kleshas Die Kleshas sind die Ursache allen menschlichen Leids, sie verzerren unsere Wahrnehmung und führen zu Leiden. Klesha heißt Schmerz, Leiden, Übel. Klesha bedeutet auch Ursache von Schmerz / Leiden / Übel. „Leid zwingt uns zur Umkehr, zur Einkehr“****)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Was sind die Ursachen von Leid ->>>Patanjali erklärt, dass es 5 Ursachen für Leiden – egal welcher Art - gibt -> die 5 Kleshas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Avidya – Nichtwissen/ Unwissenheit darüber, wer wir wirklich sind. D.h. wir identifizieren uns mit Prakriti (Körper/ Gedanken/ Gefühlen) und erkennen nicht, dass wir Purusha, das innere Licht sind. Aus der Vermischung zwischen dem, der wahrnimmt (der Seher) und dem, was er wahrnimmt (Prakriti) entsteht Leid. Diese Vermischung wird Samyoga genannt. Diese falsche Identifikation gilt es aufzulösen. Aus der Unwissenheit über die wahre Natur unseres Seins erwachsen alle anderen Kleshas. 2. Asmita – Ich–Bezogenheit / Egoismus, Identifikation mit dem Körper/ Gefühlen/ Gedanken/ Fähigkeiten und ein Leben in Dualität - ein Leben in Getrenntheit und Mangel, aus dem heraus, das Wechselbad Raga=Wollen – Devesha=Nicht-Wollen und grundlegend Abhinivesha=Existenzangst entstehen. 3. Raga – Haben-/ Behalten-Wollen/ Anhaftung entspringt aus einem Mangelgefühl und der Identifikation mit Vergänglichem (Körper/ Gedanken/ Gefühlen/ Fähigkeiten). 4. Dvesha – Nicht-Haben-Wollen/Weghaben-Wollen / die Abneigung / das Gegenteil von Raga. 5. Abhinivesha – Furcht / Angst / insbes. vor dem Tod, auch Unsicherheit / Zweifel / Sorge / Panik / jede Form von Angst (der im Grunde die Todesangst zugrunde liegt). Es ist das Hängen an der Kontinuität unseres körperlichen Daseins verbunden mit der Angst um die eigene Existenz = Existenzangst = Angst vor dem Tod. Daraus folgt auch die Angst vor Veränderung, der Wunsch nach Kontinuität und Stabilität sowie nach Kontrolle.

	<p>Was überwindet die Kleshas Das Erlangen von unterscheidender Klarheit darüber, wer wir wirklich sind = Viveka.</p>	<p>- Wie kann Leiden bzw. die Ursache von Leiden=die Kleshas überwunden werden ->>>Was Leiden überwindet, ist, zu erfassen, wer wir wirklich sind (nicht Prakriti sondern Purusha), und damit Avidya zu beseitigen mit all den Kleshas, die diesem Klesha nachfolgen, sowie Samyoga damit aufzulösen. Dies erfolgt durch Meditation, indem der Geist zu der Quelle zurückkehrt, der er entspringt. Dies überwindet die Identifikation mit den mentalen Mustern (vrittis). „Wenn unser Geist mit dem in uns, was erkennt, vollständig identisch ist, herrscht Freiheit“ Vers 3.55.*). D.h. „Wenn das Bewusstsein so rein geworden ist wie Purusha, dann ist dies Befreiung (kaivalya)“ Vers 3.56 **)</p>
	<p>Was ist Ashtanga-Yoga Als Übungsweg zur Überwindung der Ursachen von Leiden und damit zum Erlangen von Freiheit hat Patanjali Ashtanga-Yoga=den 8-fachen Pfad als weitere Konkretisierung des Kriya-Yoga formuliert. Der Übende muss 7 Stufen gehen, um die 8. Stufe zu erreichen: zu chitta vritti nirodhah, dem Zur-Ruhe-Kommen aller mentaler Muster und zum Erfahren, wer wir wirklich sind: Purusha und gleichsam zu erfassen, „dass der Kern unseres Seins unsterblich ist.“**).</p>	<p>- Wie gelangen wir mit Hilfe des achtstufigen Pfads zu Freiheit ->>> Patanjali stellt uns im ersten Kapitel den achtfachen Pfad vor, dessen Ziel Samadhi/Befreiung ist, und der letztendlich eine Anleitung für Vairagya ist. Zuerst müssen wir unsere körperlich-mentalen Anspannungen loslassen (Yama-Niyama-Asana) und durch Atemübungen Kraft sammeln (Pranayama), um den Weg nach Innen anzutreten (Pratyahara). Hier konzentrieren wir uns auf ein Objekt (Dharana) und lassen auf diese Weise alle Gedanken los. „Wir vertiefen diesen Prozess zur Meditation“ (Dhyana), „um eines Tages auch die Krücke des Meditationsobjektes fortzuwerfen und Samadhi zu erreichen“**)</p> <p>- Wie sieht dies genau aus ->>> Durch den Übungsweg des Yoga gehen die verschleiernden Unreinheiten im Chitta zurück, so dass Weisheit durchscheint und differenzierte Erkenntnisse entstehen.“ Vers 2.28 ****) Patanjali hat den achtstufigen Pfad formuliert, an dessen Ende/Ziel die Erkenntnis steht, wer wir wirklich sind: Purusha. „Selbsterforschung führt zum inneren Licht.“ „Das Yogasutra beschreibt den meditativen Prozess als mentales Eindringen in ein Objekt, das den Übenden schließlich zu den feinstofflichen Bereichen des Seins führt, mit anderen Worten, zum Ursprung von Prakriti, zu den gunas selbst. Am Ende dieses Prozesses steht die befreiende Erkenntnis, dass die Wahrheit unseres Seins <<nicht von dieser Welt>> ist: Die Begrenzungen von Raum und Zeit werden in Samadhi überwunden. „Zu Purusha gelangen wir nur, indem wir Prakriti loslassen“**)</p> <p>- Welche Erkenntnisse sind auf dem Weg möglich ->>> Die acht Stufen beinhalten folgende Erkenntnis: „Indem wir alle Anspannung loslassen, können wir uns auf das Unendliche ausrichten.“ „Dann kann der Geist den Körper loslassen. Darauf die Sinne. Dann beginnt der innere Weg. Und der führt uns jenseits von Zeit und Raum, jenseits der körperlich-mentalen Welt der Gegensätzlichkeit und Zweischneidigkeit von Heiß und Kalt, Angenehm und Unangenehm – hinein in die Unendlichkeit unseres wirklichen Seins, das ohne Mangel ist, ruhend in der eigenen Fülle.“**)</p> <p>Details zum Achtstufigen Pfad von Patanjali -> http://www.yoga-allach.de/wordpress/wp-content/uploads/2013/05/Yoga_Thema_Achtfacher_Pfad_Patanjali_3.pdf</p>
<p>Der achtstufige Pfad = Ashtanga-Yoga=Konkretisierung von Kriya-Yoga -</p>		
	<p>Was beinhaltet d. 8-stufige Pfad Die Konkretisierung von Kriya-Yoga ist Ashtanga-Yoga mit 8 Regeln für den Weg zur inneren Freiheit. Die äußere Praxis mit den ersten 5 Schritten dient dem Zweck, die Voraussetzungen zu schaffen, um sich den letzten 3 inneren Übungen zu widmen. Diese werden als Früchte der Praxis im 3. Kapitel beschrieben.</p>	<p>- Was muss man tun, um Yoga zu erreichen ->>>Der achtstufige Pfad von Patanjali umfasst folgende 8 Stufen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yama: Umgang mit der Welt 2. Niyama: Umgang mit sich selbst 3. Asana: Arbeit mit unserem Körper 4. Pranayama: Arbeit mit der Lebensenergie – Kontrolle und Energielenkung 5. Pratyahara: Rückzug der Sinne = das Loslassen in die Entspannung. Pratyahara ist die Brücke nach Innen zum Dreischritt: Samyama 6. Dharana Konzentration - um Konzentration kann man sich bemühen 7. Dhyana: Meditation - geschieht 8. Samadhi: Befreiung als Gipfelpunkt – geschieht durch Gnade <p>Es ist der Weg der Praxis und des Loslassens, bis der Geist sich klärt und schließlich die Stille das Bewusstsein völlig durchdringt, so dass das Bewusstsein in sich selbst ruht - das Ziel von Yoga: das Bewusstsein ist sich seiner selbst bewusst und ruht darin.</p> <p style="text-align: right;">} <u>Samyama wird im dritten Kapitel beschrieben</u></p>
	<p>Was beinhaltet Yama Für weitere Details siehe: http://www.yoga-allach.de/wordpress/wp-content/uploads/2013/05/Thema_De_r-achtfache-Pfad_Patanjali_Erste-Stufe_Yama.pdf</p>	<p>- Welchen Umgang mit anderen / dem persönlichen Umfeld empfiehlt Patanjali ->>>Yama enthält 5 Regeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ahimsa = Gewaltlosigkeit / Behutsamkeit – „Ist einer fest in der Gewaltlosigkeit verankert, so versiegt in seiner Gegenwart jegliche Feinseligkeit“**) 2. Satya = Ehrlichkeit / Aufrichtigkeit / Wahrhaftigkeit – „Ist einer fest in der Wahrhaftigkeit gegründet, so wird Wirklichkeit, was er sagt.“**) 3. Asteya = Nicht-Nehmen von Dingen, die einem nicht gehören / Bescheidenheit – „Wer fest im Nicht-Stehlen verwurzelt ist, dem offenbaren sich alle Schätze.“**) 4. Brachmacharya = Mäßigung/Selbstbeherrschung/Zügelung der Sinne/Haushalten mit den Kräften – „Wer fest verankert ist im Bewusstsein um die Quelle, aus der wir kommen, der erfährt Vitalität.“** „Durch Mäßigung wird ein Mensch die gesamte Kraft und Vitalität, die in ihm ruht, erfahren.“**) 5. Aparigraha = Unbestechlichkeit / Nicht-Verführtwerden / Nicht-Anhaften / Loslassen– „Wer im Nicht-Greifen gefestigt ist, erkennt den Grund seiner Existenz.“**)
	<p>Was beinhaltet Niyama Für weitere Details siehe: http://www.yoga-allach.de/wordpress/wp-content/uploads/2013/05/Thema_De_r-achtfacher-Pfad_Patanjali_Zweite-Stufe_Niyama_Umgang-mit-sich-selbst.pdf</p>	<p>- Welchen Umgang mit sich selbst empfiehlt Patanjali ->>>Niyama enthält 5 Regeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Shaucha – Reinheit – In dem Maße, in dem sich Reinheit in uns entwickelt, werden wir übermäßige Sorge um die vergänglichen Aspekte unseres Körpers aufgeben und einen angemessenen Umgang im Kontakt mit anderen Menschen finden.“**) 2. Santosa – Kultivieren von Zufriedenheit – „Tiefe Zufriedenheit lässt uns grenzenloses Glück erfahren.“**) 3. Tapas – Zielstrebigkeit / Durchhaltevermögen – „Durch Selbstdisziplin und das Reduzieren von Unreinheiten entfalten sich der Körper und die Sinne zu ihrer Vollkommenheit.“**)**) 4. Swadhyaya – Selbststudium – „Selbsterforschung führt zum inneren Licht.“**), zu Purusha. 5. Ishvara Pranidhana – Hingabe an Gott – „Totale Hingabe an die Quelle, aus der wir kommen, führt zu Samadhi.“**), zum Ziel von Yoga.
	<p>Was beinhaltet Asana Asanas sind die Körperhaltungen, die während der Yoga-Praxis eingenommen werden.</p>	<p>- Wie sollen wir Körperarbeit praktizieren ->>>Asanas sollten 2 Regeln erfüllen: Sie sollten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sthira – stabil und kraftvoll - Sukham - angenehm / leicht sein <p>„Und indem wir alle Anspannung loslassen, können wir uns auf das Unendliche ausrichten.“**)</p>
	<p>Was beinhaltet Pranayama Pranayama sind Atemübungen zur Kontrolle und Energielenkung.</p>	<p>- Was erfolgt bei der Atem/Energiarbeit ->>> Pranayama – der Atem/Energielenkung/kontrolle verhilft uns zu mehr Vitalität und Kraft und zu Folgendem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Die regelmäßige Praxis von Pranayama verringert die Blockaden, die uns an einer klaren Wahrnehmung hindern.“**) - „Dann löst sich der Schleier auf, der das Licht des Bewusstseins verdeckt.“**)
	<p>Was beinhaltet Pratyahara Pratyahara ist das Zurückziehen der Sinne nach innen.</p>	<p>- Wie sollen wir das Nach-Innen-Ziehen der Sinne praktizieren ->>>„Die Sinne von den äußeren Gegenständen abziehen und sie nach innen auf das Eigenwesen des Bewusstseins (den Seher) zu richten: das ist Pratyahara.“**). Gestärkt durch die ersten 4 Übungsschritte begibt sich der Übende durch das Nach-Innen-Ziehen der Sinne auf die innere Reise der Selbsterkenntnis und damit der Freiheit entgegen. Pratyahara ist die Brücke von den ersten 4 äußeren zu den letzten 3 inneren Stufen.</p>

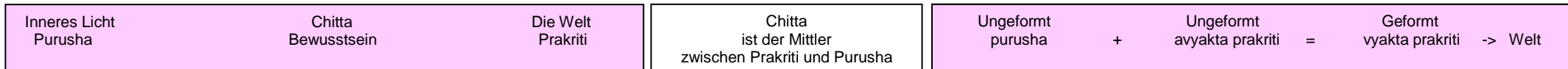
	Yoga - Praxis	Samyama – Vibhuti / Siddhis -
Drittes Kapitel – Vibhuti Pada	Was ist Samyama Samyama fasst die letzten drei Glieder des acht-Stufigen Pfads zusammen: es „bezeichnet also den Prozess der Meditation auf einen bestimmten Gegenstand, der sich von dharana über dhyana hin zu samadhi entwickelt.“**)	<ul style="list-style-type: none"> - Was beinhaltet Samyama ->>>Samyama „ist ein Prozess zunehmender mentaler Ausrichtung auf eine Sache, der zu einem Eintauchen führt, bis dieser Sache allein alles Gewahrsein gehört (Samadhi). Schließlich wird auch diese eine Sache noch losgelassen und der Seher – oder das Gewahrsein – ruht in sich selbst (nirodha): das Ziel des Yoga ist erreicht (1.2).“***) Samyama umfasst folgende 3 Schritte: <ul style="list-style-type: none"> - Dharana Konzentration – „Konzentration ist die Ausrichtung des Bewusstseins auf einen Punkt (ein Objekt, eine Idee).“***) - Dhyana: Meditation – „Meditation ist das ununterbrochene Fließen des Bewusstseins in Richtung des ihm präsentierten Objektes.“***) - Samadhi: Befreiung als Gipfelpunkt – „Samadhi ist, wenn das Objekt allein noch in seiner Essenz erscheint, so als wäre es ohne Form.“***) „Konzentration kann man „aktiv herbeiführen (praktizieren)“, „nicht aber Meditation: Sie geschieht vielmehr, als dass man sie >>macht<<. Umso mehr gilt dies natürlich für Samadhi“***). „Nach Samadhi sehen wir die Welt mit anderen Augen.“***) „In Samadhi erkennen wir darüber hinaus, dass wir auch nicht Verstand und Gefühle sind, ja überhaupt nichts von dem, was wir gemeinhin als <<ich>> bezeichnen, sondern Purusha, das Licht reinen Gewahrseins.“***)
Vibhuti = Besonderer Fähigkeiten / Errungenschaften / Früchte der Praxis	Welche Richtung sollen wir unserem Leben geben Der Weg nach innen, um uns selbst zu erforschen und letztendlich zu finden, ist auch der Weg zu Gott, der Weg zur Freiheit, dem Ziel von Yoga.	<ul style="list-style-type: none"> - In welche Richtung sollen wir gehen ->>>Patanjali legt uns ans Herz, die 7 Schritte des acht-Stufigen Pfads zu gehen, um auf der 8. Stufe zu erfahren, wer wir wirklich sind. <ul style="list-style-type: none"> - Patanjali sagt, „dass die Objekte unserer Wahrnehmung (also die in der Zeit sich wandelnden Formen) allein um Purusha willen existieren. Mit anderen Worten: Geburt, Alter, Krankheit und Tod (und das damit zusammenhängende Leiden) vollziehen sich, damit wir zu uns selbst kommen und erkennen, dass wir im Kern unveränderlich sind und nicht leiden. Das, was den Wandel beobachtet, ist nicht das, woran der Wandel sich vollzieht.“***) - Die Schöpfung verändert „über die Zeit ihre Form und bleibt doch substanzial unverändert. Es ist das Spiel der Gunas, das eines zum Ziel hat: uns zur Befreiung zu führen.“***). „>>Gib deinem Leben Richtung!<< Das gilt für den Prozess der Meditation genauso wie für unser Leben als Ganzes: Es braucht Richtung. Geht unsere Energie in tausend Richtungen, dann verpufft sie. Doch richten wir uns auf die wichtigen Dinge aus (ekagrata), lassen wir also Überflüssiges los (vairagya), was voraussetzt, dass wir richtig unterscheiden lernen (viveka), und bleiben wir beharrlich auf dem Weg (abhyasa), dann können wir zur Erfüllung unserer selbst (Samadhi) gelangen und wirklichen inneren Frieden (nirodha) erfahren“***) = das Ziel von Yoga erreichen.
	Was sind Vibhutis Besondere Fähigkeiten, die dem Fortschreiten zur Freiheit dienen. Für Selbstdarstellungszwecke benutzt, werden sie Hindernisse.	<ul style="list-style-type: none"> - Was bedeutet Vibhuti ->>>vi =weg, bhutas = Elemente, <ul style="list-style-type: none"> - Vibhuti offenbaren „eine Bewegung, die wegführt von der Identifikation mit der materiellen Grundlage des Seins,... weg von Prakriti: Ein Entwicklungsprozess, der hin- führt zur Erkenntnis unserer wahren Natur: Purusha.“**) - „Die Fortbewegung von den Elementen führt zum Ausbrechen aus dem Gefängnis der Grobstofflichkeit und kulminiert im Loslassen des Körpers und der Begegnung mit dem inneren Licht durch das Loslassen auch von Chitta. Wir erlangen Befreiung durch das existentielle Erfahren, dass wir weder Körper, noch Denken und Fühlen sind.“***)
	Welche Vibhuti gibt es Die „Erkenntnisse, die von einem Menschen auf diese Weise (Anm. durch die Yoga-Praxis) gewonnen werden, sind von einer neuen, ohne Meditationspraxis nicht erfahrbaren Dimension.“***) Durch die Beherrschung von Samyama wird das Bewusstsein so verändert, dass die Qualität der Sinneswahrnehmungen eine völlig neue Dimension erreicht.	<ul style="list-style-type: none"> - Welcher Art sind die Vibhuti ->>>Die besonderen Fähigkeiten, die sich durch die beständige Praxis des Yoga einstellen, sind: <ul style="list-style-type: none"> - Erlangen von Wissen/Erkenntnis durch das Wegfallen von Begrenzungen, in Bezug auf Zeit, Sprache, Raum, andere Menschen/Wesen: das Erlangen von Fähigkeiten, z.B. Kenntnisse aus der Vergangenheit, auch aus früheren Leben und den nahenden Tod zu haben, andere Sprachen zu verstehen sowie andere Menschen und deren mentalen Zustand, sich selbst für andere unsichtbar machen, die Kraft z.B. von anderen sowie von mächtigen Tieren (z.B. Elefanten) erlangen und eine übersinnliche Wahrnehmungsfähigkeit (Hellsehen). „Durch die Ausrichtung auf das Licht im inneren Raum, erlangt man Wissen über feine, verborgene oder weit entfernte Objekte.“***) - Erlangen von Wissen/Energie/Kraft/Vollkommenheit durch die Ausrichtung auf besondere Punkte im Körper, z.B. die Chakren. „Die Ausrichtung auf die Halsgrube lässt Hunger und Durst vergehen.“, „Indem man sich auf kurma nadi (Anm.gehört zum Halschakra) ausrichtet, gewinnt man Stärke.“***) oder auf Objekte, z.B. die Ausrichtung auf Sonne und Mond erlangt der Yogi Wissen über die Welt der inneren und äußeren Dinge (z.B. über das Weltall sowie auch über den Aufbau unseres Körpers, über die Natur des Geistes, über Visionen von Meistern), zudem erfährt er eine Stärkung des Körpers (optimale Form der Gliedmaßen, Entfaltung von Ausstrahlung, Kraft und Widerstandsfähigkeit) sowie Stärke, Stabilität und Stille im Geist. - Erlangen von tiefen Einsichten in das Wesen der Natur (Prakriti und Purusha) und in Gesamtzusammenhänge auf dem Weg zur Befreiung durch das Beherrschen von Samyama. „Der erste Schall der Schöpfung, das Wort, das selbst Schöpfung ist, das ist AUM, Ishvarahs Stimme, Gott selbst. Es ist der Schall, der den Raum, in dem er erklingt, überhaupt erst erschuf. Und je weiter sich der Schall Gottes ausdehnt, desto mehr weitet sich der Raum: Das All dehnt sich aus mit Gottes Lied. Und so erklingt Gottes Stimme auch in unserem inneren Kosmos oder Raum. Wenn wir in diesen inneren Raum hineinhören, können wir irgendwann SEINE Stimme hören.“***) „Allein durch das Gewahrsein des Unterschieds zwischen Chitta und Purusha erlangt man die Beherrschung aller (Bewusstseins-)Zustände und vollkommenes Wissen (über den Geist)“***) „Wenn unser Geist mit dem in uns, was erkennt, vollständig identisch ist, herrscht Freiheit.“**)
	Ziel	Kaivalya – Erleuchtung / Befreiung – Vasanas / Samskaras – Konditionierung
Viertes Kapitel – Kaivalya Pada	Was ist Kaivalya Kaivalya ist Befreiung, das Ziel von Yoga, wenn der Zustand Yoga erreicht ist.	<ul style="list-style-type: none"> - Worin gipfelt der Weg ->>>Kaivalya ist „ein Zustand einzigartiger Fülle und Vollendung“****). „In diesem letzten Kapitel, kaivalyapada, stellt Patanjali dar, was es bedeutet, wenn ein Mensch über einen völlig klaren Geist verfügt. Einem solchen Menschen dient sein Geist und beherrscht ihn nicht.“***) Das vierte Kapitel endet mit einer Beschreibung des Ziels von Yoga. Ein Zustand von unübertrefflicher Freiheit wird als das Höchste beschrieben, was wir erreichen können. In jedem von uns ruht eine tiefe Sehnsucht, diese Freiheit zu erfahren, und Patanjali lässt keinen Zweifel daran, dass wir sie auch erreichen können.“***) und satchitananda erleben: Sein–Bewusstsein–Glückseligkeit.
Kaivalya = Freiheit	Was sind Samskaras was Vasanas Beides prägt die Konditionierung, die Reaktionen beeinflusst.	<ul style="list-style-type: none"> - Was prägt den Menschen und hindert ihn am freien Handeln ->>>Die Vasanas und Samskaras <ul style="list-style-type: none"> - Samskaras sind einzelne mentale Eindrücke, die durch vrittis in Chitta erzeugt werden. „Es sind Samen, die auf dem karmischen Feld ausgesät werden.“***) - Vasanas: „Samskaras finden sich zu >>Bündeln<< zusammen und formen so die prägenden Merkmale unserer Persönlichkeit: Dann heißen sie vasanas und meinen unsere Charakterzüge, Denk- und Verhaltensgewohnheiten.“**)
	Wie zeigt sich die Befreiung „Die Klarheit solcher Menschen führt sie zu ihrem einzigen wirklichen Anliegen, einem Zustand von vollkommener Freiheit zu erreichen und darin zu verweilen.“**)	<ul style="list-style-type: none"> - Worin zeigt sich das Ankommen am Ziel ->>>Kaivalya <ul style="list-style-type: none"> - „Nur diejenige Person, die ihren Geist durch kontinuierliche Meditation als Teil des Yogaweges in einen Zustand vollkommener Klarheit gebracht hat, wird durch ihr Wirken bei anderen Menschen weder Angst noch andere Probleme hervorrufen.“***) Ein solcher Mensch handelt absichtslos. - „Wenn der Geist von allen Wolken befreit ist, die ihn von wirklichem Wahrnehmen abgehalten haben, ist alles verstanden, es bleibt nichts, was noch erfahren werden müsste. Alles ist offensichtlich, wie unter dem Licht der strahlenden Sonne.“***) „Ein Leben aus dem inneren Licht heraus, macht den Yogi zum Yogi.“***) - „Wenn das höchste Ziel erreicht ist, rufen die drei gunas keine Reaktionen mehr im Geist hervor. Das ist Freiheit. Der Seher wird nicht mehr durch den Geist gefärbt.“***) Der Zustand Yoga, das Ziel von Yoga ist erreicht.

Das Yogasutra des Patanjali

Der Weg zur Freiheit – Ein Überblick – Die Essenz

„Das Yogasutra beschreibt den meditativen Prozess als mentales Eindringen in ein Objekt, das den Übenden schließlich zu den feinstofflichen Bereichen des Seins führt, mit anderen Worten, zum Ursprung von Prakriti, zu den gunas selbst.“^{*)} Dies dient der Selbsterkenntnis. Denn in der Selbsterkenntnis liegt die Befreiung von den 5 Kleshas, den Ursachen allen Leidens: 1. das Nicht-Erkennen der wahren Natur unseres Geistes (avidya), 2. das daraus folgende Gefühl, ein vom Ganzen getrenntes Individuum (Ego) zu sein (asmita), 3. Habenwollen (raga) und 4. Nicht-Habenwollen (dvesha) sowie 5. die Angst vor dem Tod (abhinivesha). Dies loszulassen ist vairaya.“^{**)} Das stetige Bemühen darum ist Abhyasa. Die Selbsterforschung und Selbsterkenntnis ist nur in der Stille möglich. Der Weg hin zur Stille führt zum Ziel von Yoga über folgende Schritte:

- I Erster Schritt: -> Hingabe an die Quelle allen Seins / Purusha / Brahman / das EINE / das Formlose / ALLES / Gott
- II Zwei-Schritt: -> Abhyasa und Vairagya, die Erweiterung des ersten Schrittes:
 - **Abhyasa** = der Einsatz / das Bemühen / Willenskraft, um einen Zustand mentaler Stille zu erreichen
 - **Vairagya** = die Einstellung /innere Haltung des Loslassens / des Gleichmuts auch im Angesicht äußerer Stürme
- III Drei-Schritt: -> Kriya.Yoga, die Konkretisierung des Zwei-Schritts, mit:
 - **Tapas** – Übungspraxis / Dranbleiben / Selbstdisziplin
 - **Svadhya** – Selbsterforschung – Wer bin ich
 - **Ishvarah-pranidhana** – Hingabe an die Quelle unseres Seins
- IV Acht-Schritt: -> Ashtanga-Yoga, der acht-stufige Pfad, ist die Verfeinerung von Kriya-Yoga, mit:
- | | | |
|--|---|---|
| <p>- Yama: Umgang mit der Welt</p> <p>- Niyama: Umgang mit sich selbst</p> <p>- Asana: Arbeit mit unserem Körper
 - Pranayama: Arbeit mit der Lebensenergie – Kontrolle / Energielenkung
 - Pratyahara: Rückzug der Sinne = das Loslassen in die Entspannung - Pratyahara ist die Brücke nach Innen zum Dreischritt: Samyama</p> <p>- Dharana Konzentration - um Konzentration kann man sich bemühen
 - Dhyana: Meditation - geschieht
 - Samadhi: Befreiung als Gipfelpunkt – geschieht durch Gnade</p> | { | <ul style="list-style-type: none"> - Ahimsa = Gewaltlosigkeit / Behutsamkeit - Satya = Ehrlichkeit / Aufrichtigkeit / Wahrhaftigkeit - Asteya = Nicht-Nehmen von Dingen, die einem nicht gehören / Bescheidenheit - Brachmacharya = Mäßigung / Selbstbeherrschung / Zügelung der Sinne - Aparigraha = Unbestechlichkeit / Nicht-Verführtwerden / Nicht-Anhaften / Loslassen |
| | { | <ul style="list-style-type: none"> - Shaucha – Reinheit - Santosa - Kultivieren von Zufriedenheit - Tapas – Zielstrebigkeit / Durchhaltevermögen - Swadhya – Selbsterforschung – Wer bin ich - Ishvara Pranidhana – Hingabe an die Quelle unseres Seins |
| | } | <p>Samyama = die letzten drei Schritte des achtsufigen Pfads. Durch die Vervollkommnung von Samyama erlangt der Yogi besondere Fähigkeiten – Vibhuti / Siddhis – die ihm auf dem Weg zur Freiheit dienen.</p> |



„Die Dinge des Alls existieren also wirklich, sagt Patanjali. Doch für jedes Wesen existieren sie anders. Und wie nun dringt man zur objektiven Wirklichkeit durch? Durch Meditation. Durch das Eintauchen bis auf den Grund des Seins, zu den gunas selbst. Und hier, so wissen wir nun, sind sich alle Objekte gleich. Im Kern sind sie eins. Eins in der Ursubstanz und eins im Wandel (parinama). Auf dieser Ebene ist (Anm. z.B.) der Rosengarten eins mit dem Betrachter. Diese einzig objektive Wahrnehmung der Wirklichkeit ist nur in Samadhi möglich: Wirkliches Wissen, ritambhara prajna. Jenseits von Samadhi ist unser Wissen getrübt, verworren, konzepthaft, ichhaft, verzerrt und insofern Täuschungen oder maya. Das Loslassen aller vrittis offenbart uns den Rosengarten als das, was er ist.“^{**)} „Yoga sagt: Lasse die verzerrte Wirklichkeit los und erkenne, dass Du Purusha bist! ... Erkenne, was du nicht bist, damit du erkennst, was du in Wahrheit bist.“^{**)} „Purusha, reines Gewahrsein, ist der Meister des Bewusstseins.“^{**)} „Das Bewusstsein leuchtet nicht aus sich selbst heraus.“^{**)} „Und Chitta kann nicht gleichzeitig sowohl seiner selbst als auch eines Objekts gewahr sein.“^{**)} „Gewahrsein ist Purusha. Dessen Licht ist es, das in Chitta erstrahlt. Chitta ist der Mittler zwischen Purusha und der Welt. In Chitta spiegelt sich Prakriti in all ihrem Glanz und Elend. Und Purusha beleuchtet die Szene wie der Scheinwerfer die Bühne, selbst unveränderlich, ewig, nicht berührt von Leben, Wandel und Sterben. Unser Bewusstsein dient Purusha als Medium.“^{**)} Ein am Ziel angekommener Mensch – ein Jivanmukti = befreite Seele wird „zum Segen der Welt.“^{**)} Er lebt in satchitananda: Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit, einem Zustand, der alle Fesseln gesprengt hat, es gibt kein Leiden und kein Säen karmischer Saaten mehr.“^{**)} „Wer den Zustand des Yoga erreicht hat – chitta vritti nirodha, das Zur-Ruhe-Kommen der mentalen Muster -, der lebt immer jetzt. Erkennt weder gestern noch morgen.“^{**)} „Die Welt dient dem Heimkommen des Menschen. Indem der Yogi erkennt, dass er nicht von ihr ist, kann er völlig befreit in ihr sein.“^{**)} „ Die Kraft reinen Bewusstseins ruht in sich selbst.“^{**)} Das Ziel – Yoga – die Freiheit - ist erreicht.

^{*)} Quelle: „Über Freiheit und Meditation, Das Yoga Sutra des Patanjali“, Übertragung und Kommentar von T.K.V. Desikachar, Verlag: Vianova, 4. Auflage 2009

^{**)}Quelle: „Patanjalis Yogasutra, Der Königsweg zu einem weisen Leben“, Ralph Skuban, Verlag: arkana, 2. Auflage, 2011

^{**)} Quelle: „Der Urquell des Yoga , Die Yoga-Stras des Patanjali“ von B.K.S. Iyengar, Verlag: O.W. Barth, 1. Auflage 2010

^{**)} Quelle: Patanjali das Yogasutra – von der Erkenntnis zur Befreiung“ von R. Sriram, Verlag: Theseus, 1. Auflage 2006