

## Raja Yoga Sutras - Swami Satyananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/aug-2016/>

### Aus Teachings of Swami Satyananda Saraswati, Volume III

Ich habe eine Vision, wie Yoga in unser gegenwärtiges Leben integriert werden kann. Obwohl behauptet wird, dass ursprünglich Yoga in den Bergen, in Abgeschiedenheit von Entsagenden und von Sannyasins geübt wurde, glaube ich irgendwie, dass es erst später dazu kam, und nicht zur Zeit als Yoga von weisen Menschen entdeckt und entwickelt wurde. Denn gemäß dem, was uns Yoga sagt und zeigt, scheint er für die Menschen zu sein, die sehr zerstreut, ruhelos und emotional unausgeglichene sind. Deshalb glaube ich nicht, dass Yoga in einer Kultur der Stille in einem friedvollen Umfeld entstanden ist.

Es gibt viele Ärzte auf der Welt, weil es viele Krankheiten gibt. Ohne Krankheiten gäbe es keine Ärzte. Es gibt die Polizei, weil es so viele Diebe, Banditen und Kriminelle gibt. Glaubst du, dass es ohne Diebe, Banditen und Kriminelle ein Scotland Yard und so viele andere polizeiliche Organisationen gäbe? Auf ähnliche Weise lässt die Philosophie des Yoga auf eine zerstreute, ruhelose, ehrgeizige und zerrissene Kultur schließen.

Schau dir die *Raja Yoga Sutras* von Patanjali an, die *Bhakti Yoga Sutras* von Narada and Shandhilya, die *Jnana Yoga Sutras* von Maharishi Badarayana oder die *Samkhya Sutras* der *Bhagavad Gita*, die Karma Yoga beschreiben und erklären. Diese Schriften sind klare Hinweise dafür, dass die Menschen, an die sich Yoga richtete, nicht unbedingt weise und fromme Menschen waren. Deshalb ist es völlig falsch zu behaupten, dass Yoga eine Kultur einer monastischen Zivilisation war, oder eine Kultur der Berge und Klöster. Warum brauchen Mönche Yoga? Ich brauche kein Yoga. Ich habe keine Spannungen, keinen Stress, keinen Druck. Ich kann weggehen, zu jeder Zeit, wohin auch immer. Auch wenn mir etwas zustößt, erleidet niemand einen Verlust, denn ich bin allein. Ich habe keine Frau, keine Familie, keine Kinder, keine Gesellschaft, Religion oder Kultur.

In unserer Gesellschaft hingegen, wenn eine Person an mentalen oder körperlichen Problemen leidet, dann leidet auch ihr ganzes soziales Umfeld. Deshalb kam ich zu dem Schluss, dass Yoga für Menschen ist, die inmitten von Verzweiflung stehen und mentalen und körperlichen Zusammenbrüchen ausgesetzt sind. Das ist auch genau das Thema der *Bhagavad Gita*, dessen erstes Kapitel „Yoga der nervösen Depression“ oder des Nervenzusammenbruchs heisst.

# Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

## Den unruhigen Geist beruhigen

Yoga beginnt, wenn der Geist aus dem Gleichgewicht geraten ist und wenn dir die völlige Kontrolle über dich selbst fehlt, du aber gleichzeitig versuchst, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Es ist in diesem Sinn und mit diesem Hintergrund, dass ich dir ein wenig über die Raja Yoga Sutras von Patanjali erzähle.

Patanjali war ein grosser Gelehrter und Seher, der vor etwa 2500 Jahren ein Zeitgenosse Buddhas war. Es gab auch andere großartige Zeitgenossen von Buddha, aber im Moment beschäftigen wir uns nicht mit ihnen. Patanjali kodifizierte Raja Yoga in der Form von Aphorismen, die Sutras genannt werden. Das Wort Sutra bedeutet in Sanskrit „Faden“, und so wie ein Faden die 108 Perlen einer Mala (Rosenkranz) verbindet, so gibt es in den Yoga Sutras von Patanjali ein zentrales Thema, welches all die verschiedenen Ideen verbindet.

Vor der Zeit von Patanjali existierte bereits eine Philosophie in Indien, die Buddha und die Buddhisten stark beeinflusste. Dieser philosophische Zweig, einer der sechs Systeme der indischen Philosophie, ist bekannt als die Samkhya Lehre.

In Samkhya wird erklärt, was der Geist ist, welche seine Komponenten sind, was Bewusstsein und was Materie ist, und was dafür verantwortlich ist, dass Materie im Verlauf der Schöpfung an Bewegungsimpulsen gewinnt. Samkhya setzt sich mit dem Bewusstsein und seinen verschiedenen Stufen auseinander, angefangen bei seinem primitiven Zustand in Gesteinen, dann bei dem in der Fauna und Flora bis hin zu dem im Menschen. Dieses Bewusstsein wird Chitta genannt.

Chitta scheint sich durch Materie in verschiedenen Stufen zu manifestieren. Auf einer Stufe ist dieses Chitta reine Existenz und es gibt keine Bewegung. In uns hingegen nimmt dieses Chitta Muster an, die Vrittis genannt werden. Diese Vrittis sind die Bewegungen des Bewusstseins, und es ist Chitta, in der Kombination mit den Vrittis, die Wissen und Erfahrung hervorbringen. Hier ein Beispiel: Du bist dir meiner Gegenwart jetzt bewusst, und ich bin mir deiner Gegenwart bewusst, jeder auf seine eigene Art und Weise. Dies ist eines der Muster deines Bewusstseins und wird objektives Erkennen genannt. Auf ähnliche Weise erkennst du eine Blume – einen Geruch, ein Bild, eine Berührung und so weiter. Diese objektive Form des Erkennens ist eine Qualität von Chitta.

Insgesamt gibt es fünf Muster, durch die der Geist Wissen erlangt. Im Yoga werden sie die fünf Vrittis genannt. Vritti heisst „Muster“; es kommt von dem Wort Vritta, das „Kreis“ bedeutet. Wenn du einen Kieselstein in einen See wirfst, entstehen konzentrische kreisförmige Wellenmuster, die sich immer weiter nach außen bewegen. Auf diese Weise bewegen sich auch die Muster im Geist. Die fünf Vrittis sind i) objektive Bewusstheit, ii) subjektive Bewusstheit, iii) illusionäre Bewusstheit, iv) Bewusstheit von Vergangenenem, und v) nicht vorhandene, abwesende Bewusstheit.

# Satyananda Yoga Freundeskreis

## Deutschland Schweiz Österreich

### **Kaivalya**

Diese fünf Muster (Chitta Vrittis) sind wichtig, da Patanjali sagte: "Yoga ist ein Prozess, bei dem du diese Muster ausschaltest." Es bedeutet, dass unsere Yogaübungen wie Asana, Pranayama, Meditation und so weiter, die fünffachen Vrittis aus dem Geist löschen sollten. Wenn dann die objektive, subjektive, eingebildete, auf das Vergangene gerichtete und abwesende Bewusstheit aufgehoben sind, entsteht eine Erfahrung, die frei von Beschränkung ist. Diese Erfahrung wird *Kaivalya* genannt.

Das Wort Kaivalya kommt von dem Wort *Kevala*, das „einzig“ oder „absolut“ bedeutet, als Hinweis auf Nicht-Dualität. Wenn alle Vrittis entfernt sind, bleiben nur ICH, das Selbst, Purusha, das Bewusstsein, derjenige, der erfährt. Ich möchte betonen, dass derjenige, der erfährt, nicht der Geist ist. Derjenige, der erfährt, ist Purusha. Du magst es Selbst nennen; du magst es Bewusstsein nennen; du magst es das innere Wesen/Sein nennen. Du kannst es benennen wie du willst, denn es hat keinen Namen. Der Purusha erfährt die Dualität, die Vielfältigkeit, die Verschiedenheit der Materie durch den Geist, und dieser Geist ist wie eine Reflexionsfläche. Somit erlebt das Selbst die Materie durch diese Reflexionsfläche, die *Chitta Vritti* genannt wird.

Aus diesem Grund wird zu Beginn der *Yoga Sutras* von Patanjali gesagt, *Yoga Chitta Vritti Nirodhah* – Yoga ist das Ausschalten von Chitta Vritti. Du hebst die subjektive Bewusstheit, die objektive Bewusstheit, die illusionäre Bewusstheit, die auf Vergangenes gerichtete Bewusstheit und das Unbewusste auf, und wenn all diese fünf entfernt sind, dann erfährt das Selbst sich selbst. Es erfährt nichts anderes. Dieser Zustand heisst Kaivalya, und du kannst dir bestimmt vorstellen, wie schwierig er zu erreichen ist.