

समाधिपाद

samādhi-pādaḥ

Das Kapitel über die meditative Versenkung

अथ योगानुशासनम् ॥१॥

atha yogānuśāsanam ||1.1||

Jetzt [folgt] die Überlieferung des Yoga.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ ||1.2||

Yoga ist das Anhalten der fortlaufenden geistigen Vorgänge.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥३॥

tadā draṣṭuḥ sva-rūpe , -vasthānam ||1.3||

Dann [wenn dies erreicht ist] ruht das Bewusstsein in sich selbst¹.

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥४॥

vṛtti-sārūpyam itaratra ||1.4||

Ansonsten kommt es zu einer Identifikation [des Bewusstseins] mit den fortlaufenden [geistigen] Vorgängen.

¹ Wörtl.: „Dann [kommt] das Herabsteigen (*avasthānam*) des Sehers (*draṣṭuḥ*) in seine eigene Form/Gestalt/Natur“ (*sva-rūpe*).

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥५॥

vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭā akliṣṭāḥ [] ||1.5||

Es gibt fünf Arten solcher Vorgänge. Sie können von den Leid bringenden Eigenschaften² geprägt sein oder frei von diesen sein.

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥६॥

pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayāḥ ||1.6||

[Sie lauten:] Erkennen, Irren, Vorstellen, Schlafen und Erinnern

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥७॥

pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni ||1.7||

Das Erkennen [eines Objekts wird ermöglicht] durch Sinneswahrnehmungen, Schlussfolgerungen und Überlieferungen.

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥८॥

viparyayo mithyā-jñānam atad-rūpa-pratiṣṭham ||1.8||

Irren ist ein vermeintliches Wissen, das dann zustande kommt, wenn die [subjektive] Wahrnehmung einer Sache nicht ihrer [objektiven] Natur entspricht.

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥९॥

śabda-jñānānupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ ||1.9||

Eine Vorstellung ist eine verbale Abstraktion, die sich nicht auf ein konkretes Objekt bezieht.

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥१०॥

abhāva-pratyayālabhanā vṛttir nidrā ||1.10||

[Tief-]Schlaf ist der Vorgang, der auf der Abwesenheit von [jeglicher] Wahrnehmung beruht.

² Die Leid bringenden Eigenschaften der geistigen Vorgänge (*kleśa*) sind Unwissenheit, Ich-Bewusstsein, Begehren, Abneigung und das Anhaften am Leben (siehe YS II.3).

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥११॥

***anubhūta-viṣayāsaṃpramoṣaḥ smṛtiḥ* ||1.11||**

Erinnerung ist das Nicht-Verschwinden von [Bildern der] erlebten Sinneseindrücke.

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥१२॥

***abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodhaḥ* ||1.12||**

Das Anhalten dieser [geistigen Vorgänge erfolgt] durch Disziplin und Leidenschaftslosigkeit.

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥१३॥

***tatra sthitau yatno , -bhyāsaḥ* ||1.13||**

Disziplin ist in diesem Zusammenhang das angestrengte Bemühen um Beständigkeit [beim Anhalten der geistigen Vorgänge].

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥१४॥

***sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra-ādara-āsevito dṛḍhabhūmiḥ*||1.14||**

Sie etabliert sich aber nur, wenn sie über einen langen Zeitraum ohne Unterbrechung und mit Hingabe kultiviert wird.

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥१५॥

***dṛṣṭānuśravika-viṣaya-vitṛṣṇasya vaśīkāra-saṃjñā vairāgyam*||15||**

Leidenschaftslosigkeit ist der Ausdruck der Beherrschung, die aus dem Nichtbegehren von Sinnesobjekten resultiert; unabhängig davon, ob diese tatsächlich [gerade] gesehen werden oder ob man [nur] von ihnen hört.

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ॥१६॥

***tat-param puruṣa-khyāter guṇa-vaitṛṣyam* ||1.16||**

Höher als diese [Form der Leidenschaftslosigkeit] ist das Nichtbegehren der drei Ursprungsqualitäten der natürlichen Erfahrung³. [Diese entsteht allerdings erst] durch das Erkennen des [eigenen] Wesenskerns⁴.

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् संप्रज्ञातः ॥१७॥

***vitarka-vicārānandāsmitā-rūpānugamāt saṃprajñātaḥ* ||1.17||**

[Es gibt vier Stufen der meditativen Versenkung:] Die Wahrnehmung wird dabei begleitet von einer äußerlichen Zuordnung, einer subtilen Zuordnung, von Glückseligkeit, von Ich-Bewusstsein⁵.

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥१८॥

***virāma-pratyayābhyāsa-pūrvah saṃskāra-śeṣo , -nyaḥ* ||1.18||**

Das Üben im Sinne des Beendens [dieser Formen von Wahrnehmung] ist die Voraussetzung für die andere [Form der Versenkung], bei der nur noch die geistigen Prägungen zurückbleiben.

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥१९॥

***bhava-pratyayo videha-prakṛtilayanām* ||1.19||**

Für jene [Wesen wie Gottheiten oder Menschen], die entkörperert sind und sich im materiellen Erfahrungsgrund gelöst haben, [sind diese geistigen Prägungen] der Grund des Fortbestehens. (?)

3 Die drei „Ursprungsqualitäten natürlicher Erfahrung“ (*guṇa*) sind Trägheit/Dunkelheit (*tamas*), Bewegung/Energie (*rajas*) und Klarheit/Reinheit (*sattva*)

4 Der Wesenskern, das Selbst oder die Seele (*puruṣa*) entspricht dem Bewusstsein (*draṣṭuḥ*) aus YS 1.3, welches im Zustand der Unwissenheit (*avidya*) fälschlicherweise mit den fortlaufenden geistigen Vorgängen (*citta-vṛtti*) identifiziert wird.

5 Vgl. YS 1.42-44 für weitere Erklärungen zur geistigen Zuordnung der Wahrnehmung. Mit „Ich-Bewusstsein“ ist das intuitive Gefühl einer Existenz des Egos gemeint bzw. der Glaube an ein geistiges Ich mit freiem Willen (*asmitā* bedeutet wörtl.: „Ich-bin-heit“).

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥२०॥

śraddhā-vīrya-smṛti-samādhi-prajñā-pūrvakaḥ itareṣām ||1.20||

Für die Übrigen sind Überzeugung, Entschlossenheit, Besinnung, meditative Versenkung und Erkenntnis die aufeinanderfolgenden Schritte [zur Erlangung dieses Zustands].

तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥२१॥

tīvra-saṁvegānām āsannaḥ ||1.21||

Er ist nah für jene, die sich intensiv bemühen.

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ॥२२॥

mṛdu-madhyādhimātrtvāt tato , -pi viśeṣaḥ ||1.22||

Selbst unter diesen gibt es eine Unterscheidung zwischen einer schwachen, mittleren und herausragenden [Herangehensweise]

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥२३॥

īśvara-praṇidhānād vā ||1.23||

Auch durch Hingabe an *īśvara* [kann das Ziel erreicht werden].

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥२४॥

kleśa-karma-vipākāśayair aparāmṛṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa īśvaraḥ ||1.24||

Īśvara ist ein besonderes Wesen, das weder von den Ursachen des Leidens, von den Taten und ihren Folgen noch von unterbewussten Prägungen beeinflusst wird.

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥२५॥

tatra niratiśayaṁ sarvajña-bījam ||1.25||

In ihm ist der Keim der Allwissenheit unübertroffen.

पूर्वेषाम् अपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्॥२६॥

sa eṣa pūrveṣām-api-guruḥ kālena-anavacchedāt||1.26||

Er war auch der Lehrer der Alten, da er nicht durch die Zeit begrenzt wird.

तस्य वाचकः प्रणवः॥२७॥

tasya vācakaḥ praṇavaḥ ||1.27||

Sein verbale Form ist der heilige Laut *om*.

तज्जपस्तदर्थभावनम्॥२८॥

taj-japas tadartha-bhāvanam ||1.28||

Dessen Rezitation und das Nachsinnen über seine Bedeutung [ist die Art und Weise, in der die Verehrung *Īśvaras* erfolgt]

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च॥२९॥

tataḥ pratyak-cetanādhi-gamo , -py antarāyābhāvaś ca ||1.29||

Dann kommt es zur Erkenntnis des inneren Bewusstseins und zur Freiheit von allen Ablenkungen.

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि

चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः॥३०॥

*vyādhi styāna saṁśaya pramāda-ālasya-avirati bhrāntidarśana-alabdha-
bhūmikatva-anavasthitatvāni citta-vikṣepāḥ te antarāyāḥ*||1.30||

Krankheit, Trägheit, Zweifel, Nachlässigkeit, Anhaftung, Missverstehen, das Unvermögen eine Grundlage zur Konzentration zu erlangen und Ruhelosigkeit sind Ablenkungen für den Geist.

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥३१॥

***duḥkha-daurmanasyāṅgamejayatva-śvāsa-prāśvāsā vikṣepa-sahabhavaḥ* ||1.31||**

Die Ablenkungen werden von Leid, Schwermut, körperlichem Zittern sowie von [übermäßiger] Einatmung und Ausatmung begleitet.

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥३२॥

***tat-pratiṣedhārtham eka-tattvābhyāsaḥ* ||1.32||**

Die Übung [der Konzentration] auf ein einzelnes Objekt dient dem Zweck ihrer Beseitigung.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥३३॥

***maitrī-karuṇā-muditopekṣaṇāmsukha-duḥkha-puṇyāpuṇya-viṣayāṇāṃ bhāvanātaś citta-prasādanam* ||1.33||**

Durch das Kultivieren von Wohlwollen gegenüber den Glücklichen, Mitgefühl gegenüber den Leidenden, Freude gegenüber den Tugendhaften und Gleichmut gegenüber den Lasterhaften entwickelt sich geistige Klarheit.⁶

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥३४॥

***pracchardana-vidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya* ||1.34||**

Oder auch durch Ausatmen und das Anhalten des Atems.

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी ॥३५॥

***viṣayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthiti-nibandhanī* ||1.35||**

Auch durch die Konzentration auf ein Sinnesobjekt kann geistige Stabilität erlangt werden.

⁶ Vgl. die buddhistische Idee der *Brahmavihāras*: „Die vier himmlischen Verweilzustände“ oder „Die vier Unermesslichen“ (pali: *appamaññā*, skt.: *apramāna*). Die *Brahmavihāras* sind Grundlage für Meditationsübungen (*brahmavihāra-bhāvanā*) im Theravada wie auch im Mahayana. Sie sind Bestandteil der buddhistischen Ethik und bezeichnen vier zu kultivierende Geisteshaltungen anderen Wesen gegenüber.

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥३६॥

viśokā vā jyotiṣmatī ||1.36||

Oder dann, wenn der Geist frei von Schmerz und strahlend ist.

वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥३७॥

vīta-rāga-viṣayaṃ vā cittam ||1.37||

Oder wenn das Meditationsobjekt jemand ist, dessen Geist frei von Begehren ist.

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥३८॥

svapna-nidrā-jñānālambanaṃ vā ||1.38||

Auch mit Unterstützung einer Erkenntnis, die im Traum oder im Schlaf gewonnen wurde[, kann geistige Klarheit erlangt werden].

यथाभिमतध्यानाद् ॥३९॥

yathābhimata-dhyānād vā ||1.39||

Oder durch Meditation über irgendetwas Beliebigen.

परमाणु परममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥४०॥

paramāṇu-parama-mahattvānto 'sya vaśīkāraḥ ||1.40||

Die Beherrschung von einem [,der Meisterschaft im erlangt hat, reicht] vom allerkleinsten Partikel bis zur Gesamtheit der Materie.

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनतासमापत्तिः॥४१॥

kṣīṇa-vṛtterabhijātasyeva maṇer-grahīṭṛ-grahaṇa-grāhyeṣu tatstha-tadañjanatā-samāpattiḥ ||1.41||

Sind die geistigen Vorgänge beendet, gleicht der Geist einem durchscheinenden Edelstein, der die Farbe des Objektes annimmt, auf dem er liegt, und es kommt im Hinblick auf den Wahrnehmendem, den Vorgang des Wahrnehmens und das wahrgenommene Objekt zu einer meditativen Verschmelzung (*samāpattiḥ*)

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः॥४२॥

tatra śabdārtha-jñāna-vikalpaiḥ saṁkīrṇā savitarkā samāpattiḥ ||1.42||

[Es gibt eine Form der] meditativen Verschmelzung, die mit einer äußerlichen Zuordnung (*vitarka*) einhergeht. Dabei kommt es zu einer Vermischung zwischen den Sphären des Erkennens mit denen der Bezeichnung und der Bedeutung.

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का॥४३॥

smṛti-pariśuddhau sva-rūpa-śūnyevārtha-mātra-nirbhāsā nirvitarkā ||1.43||

Durch die Auslöschung der Erinnerung entleert sich [der Geist] quasi seiner eigenen [reflexiven] Natur und das Meditationsobjekt erstrahlt allein, frei von jeder geistigen Zuordnung.

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता॥४४॥

etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣma-viṣayā vyākhyātā ||1.44||

In entsprechender Weise wird bei einem subtilen Meditationsobjekt von [einer meditativen Verschmelzung mit subtiler Zuordnung und ohne subtile Zuordnung gesprochen.

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम्॥४५॥

sūkṣma-viṣayatvaṁ cālīṅga-paryavasānam ||1.45||

Die subtilen Eigenschaften eines Objekts lassen sich bis zur merkmallösen [Ur-Natur] zurückverfolgen.

ता एव सबीजः समाधिः ॥४६॥

tā eva sabījaḥ samādhīḥ ||1.46||

Diese [Stufen der Meditation] sind nur eine Form der Versenkung mit Keim.

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥४७॥

nirvicāra-vaiśāradye 'dhyātma-prasādaḥ ||1.47||

In der Klarheit, die durch eine subtile Meditation ohne geistige Zuordnung entsteht, erstrahlt das innere Selbst.

ऋतम्भरा तत्र प्रजा ॥४८॥

ṛtaṃbharā tatra prajā ||1.48||

In diesem Zustand ist die Weisheit zu finden, welche die kosmische Wahrheit birgt.

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥४९॥

śrutānumāna-prajñābhyām-anya-viṣayā viśeṣa-arthatvāt ||1.49||

Ein anderes Wissen [tritt hier zutage] als jenes, welches durch Offenbarung und Überlieferung [erlangt wird], da das Objekt zum Bereich des Spezifischen gehört.

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥५०॥

tajjaḥ saṃskāro , -nya-saṃskāra-pratibandhī ||1.50||

Die unterbewussten Prägungen, die daraus hervorgehen, blockieren die anderen unbewussten Prägungen.

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥५१॥

tasyāpi nirodhe sarva-nirodhān nirbījaḥ samādhīḥ [] ||1.51||

Werden auch diese [Vorgänge geistiger Prägung] angehalten, kommt es zum Anhalten aller [geistigen Vorgänge]. Daraus entsteht die Versenkung ohne Keim.