

Patañjalis Yoga-Sūtras aus buddhistischer Sicht

Kapitel Eins und Zwei der Yoga-Sūtras von Patañjali (Indien, ca. 2. Jh. n. Chr.),

übersetzt im Geist der buddhistischen Mahāmudrā-Tradition

von Lama Tilmann Lhündrup Borghardt (Fassung vom 14. November 2021)

Das vollständige Werk von Patañjali besteht aus vier Kapiteln. Hier werden die ersten beiden vorgestellt, die für heutige Praktizierende der Meditation und des Yoga besonders relevant sind. Das dritte Kapitel befasst sich mit den besonderen Kräften, die eventuell erlangt werden können, und das vierte Kapitel erklärt die absolute Unabhängigkeit oder Befreiung am Ende des beschriebenen Yoga-Weges.

Diese neue, knappe Übersetzung der Yoga-Sūtras in leicht zu verstehenden Begriffen beabsichtigt, Brücken des Verständnisses zwischen Praktizierenden des buddhistischen Weges und des Yoga-Weges zu schlagen. Sie basiert im Wesentlichen auf der originalgetreuen Übersetzung und den Erläuterungen des Indologen Edwin F. Bryant. In seinem ausführlichen Werk „The Yoga Sūtras of Patañjali“ erklärt er sie Wort für Wort und bezieht sich dabei auf die traditionellen indischen Kommentare, die in über 1500 Jahren entstanden. Die buddhistische Tradition und die Yoga-Tradition benutzen vielerorts dieselben Sanskrit-Begriffe, wenn auch hier und da mit verschiedenen Konnotationen.

- Die wichtigsten Sanskrit-Begriffe werden zum leichteren Vergleich in den Endnoten angegeben; sie wurden im ganzen Text möglichst gleichlautend übersetzt.
- Einfache, den Sinn verdeutlichende Ergänzungen, sind in eckigen Klammern [...].
- Bedeutungsunterschiede werden durch "P" für Patañjali und "MM" für Mahāmudrā angegeben.
- Auf erklärende Kommentare wurde weitgehend verzichtet. Eine Abschrift der mündlichen Unterweisungen ist in Vorbereitung.

Kapitel Eins: Meditative Versenkung¹

1. Nun einige weitere Erklärungen zu Yoga.
2. *Patañjali* schreibt: Yoga ist das Aufhören der wechselnden Zustände des Geistes.²

Die *Mahāmudrā*-Formulierung könnte lauten: Yoga ist das Aufhören [allen Greifens durch das Sehen der wahren, nicht greifbaren Natur] der wechselnden Zustände des Geistes.
3. Darin [d.h. in der Vollendung des Yoga] ruhen die Sehenden in ihrem ureigenen Sein³.
4. Zu anderen Zeiten identifizieren sie sich [aufgrund von Verwirrung] mit den wechselnden Geisteszuständen.
5. Es gibt fünf Arten wechselnder Geisteszustände, die entweder belastet⁴ oder unbelastet [von Verwirrung] sein können.
6. Diese fünf wechselnden Geisteszustände sind: korrektes Erkennen, irrtümliches Annehmen, sich etwas Vorstellen, Schlaf und achtsames Erinnern.
7. Korrektes Erkennen⁵ beruht auf Sinneswahrnehmungen, Schlussfolgerungen und [zuverlässigen] mündlichen Aussagen.
8. Irrtümliches Annehmen⁶ ist ein falsches Verstehen, das glaubt etwas sei, wie es nicht ist.
9. Sich etwas Vorstellen⁷ beinhaltet eine verständliche Abfolge von Ausdrücken [oder Ideen], die keinen konkreten Gegenstand haben.
10. Schlaf⁸ ist der geistige Zustand, in dem die Stützen für Sinneswahrnehmungen⁹ abwesend sind.
11. Achtsames Erinnern¹⁰ ist das Bewahren eines bereits erlebten Sinneseindrucks¹¹.
12. *Patañjali*: Das Aufhören [der wechselnden Geisteszustände] entsteht durch fortgesetztes Üben und durch Nicht-Anhaften.

Mahāmudrā: Das Aufhören [allen Leides durch das Sehen der wahren Natur der wechselnden Geisteszustände] entsteht durch fortgesetztes Üben und durch Nicht-Anhaften.
13. Hierbei bedeutet fortgesetztes Üben¹², sich standhaft zu bemühen.
14. Dieses [standhafte] Üben wird zu einem festen Boden, wenn es ununterbrochen und hingebungsvoll über lange Zeit gepflegt wird.

15. Nicht-Anhaften¹³ bedeutet, das Bewusstsein¹⁴ zu meistern und somit ohne Verlangen nach Sinneseindrücken zu sein, ob sie nun [direkt] wahrgenommen oder [nur] beschrieben werden.
16. Dies wird noch übertroffen davon, aufgrund des Wissens um das reine Gewährsein¹⁵, ohne Verlangen nach den elementaren Qualitäten¹⁶ zu sein.
17. Meditative Versenkung mit erkennendem Unterscheiden¹⁷ begleiten [in Stufen] Formen der Analyse, des Unterscheidens, der Freude und des Gefühls von „Wer ich [wirklich] bin“.¹⁸
18. Die andere [meditative Versenkung frei von Unterscheiden] tritt auf, wenn nach fortgesetztem Üben alle Sinneswahrnehmungen [des Werdens] zu einem Ende kommen und alle [auf mangelndem Gewährsein beruhenden] geistigen Gestaltungen¹⁹ inaktiv werden.
19. Jene, die mit formlosen Zuständen oder mit subtilen Formen bedingter Existenz²⁰ verschmolzen sind, werden [hingegen] weiterhin Sinneswahrnehmungen des Werdens²¹ begegnen.
20. Für die anderen gehen ihr [der meditativen Versenkung frei von Unterscheiden] Vertrauen, Energie²², achtsames Erinnern, meditative Versenkung und weises Unterscheiden²³ voraus.
21. Sie [die meditative Versenkung frei von Unterscheiden] ist nah für jene mit hoher Intensität.
22. Denn es gibt Unterschiede je nach der Intensität des Übens – leicht, mittel oder hoch –
23. ... oder aufgrund von engagierter Hingabe²⁴ an die letztendliche Zuflucht [*Patañjali*: Īśvara].
24. *Patañjali*: Gott Īśvara ist besonders – reines Gewährsein²⁵ – unberührt von belastenden Geisteszuständen²⁶, von karmischen Auswirkungen²⁷ und von gespeicherten Prägungen²⁸

Mahāmudrā: Die letztendliche Zuflucht ist vollkommen rein, unberührt von belastenden Geisteszuständen, von karmischen Früchten und von gespeicherten Prägungen.
25. In ihr [P: in ihm], ist die Macht des All-Gewährseins²⁹ unübertroffen.
26. Sie [P: Er] war auch die Lehrerin der Alten, weil sie nicht durch Zeit begrenzt ist.
27. Sie [P: Er] wird perfekt gepriesen durch das Wortsymbol.³⁰
28. Dieses wird wiederholt während wir [unabgelenkt] in seiner Bedeutung verweilen.
29. Das löst [alle] Hindernisse auf und das innere Bewusstsein wird verwirklicht.
30. Die Hindernisse sind Krankheit, Faulheit, Zweifel, Nachlässigkeit, Trägheit, Gier, falsche Vorstellungen, abschweifender Fokus und Instabilität – sie alle lenken den Geist ab.

31. Diese Ablenkungen werden von Leid, Niedergeschlagenheit, Zittern sowie gestörtem Ein- und Ausatem begleitet.
32. Kontinuierliches, einsgerichtetes Üben³¹ dient dazu, sie [die Hindernisse] zu beseitigen.
33. Klarheit entsteht im Geist durch Kultivieren von Liebe für die Glücklichen, Mitgefühl für die Leidenden, Freude mit den Tugendhaften und Gleichmut mit den Nicht-Tugendhaften.³²
34. Oder Klarheit entsteht durch Ausatmen [Einatmen] und Zurückhalten des Atems [bei voller Bewusstheit]
35. ... oder durch auftauchende Sinneseindrücke, deren Aktivität bewirkt, dass der wahrnehmende Geist standhaft wird
36. ... oder durch das Schmerzfreie und Leuchtende [Gewahrsein]
37. ... oder durch einen Sinneseindruck im Geist, der frei von Begehren ist
38. ... oder indem das Gewahrsein³³, das aus Traum und Schlaf gewonnen wird, als Stütze dient
39. ... oder durch Meditieren über irgendetwas, das angenehm ist.
40. Meisterschaft [des Geistes] beinhaltet die feinsten Aspekte der Erfahrung³⁴ bis hin zur letztlichen Gesamtheit aller Erfahrungen.
41. Versenkung³⁵ zeigt sich, wenn die Geistesbewegungen schwächer werden und der Geist wie ein durchscheinendes Juwel ist, das die Farbe von allem annimmt, was in den Sinnesfeldern – bestehend aus wahrgenommenem Objekt, wahrnehmendem Organ und wahrnehmendem Bewusstsein – erscheint.
42. Meditative Versenkung mit Analyse³⁶ ist [noch] vermischt mit Worten, Deutungen, Verstehen und Begrifflichkeit.
43. Meditative Versenkung ohne Analyse tritt auf, wenn die Achtsamkeit geläutert ist und der Geist so erfahren wird, als sei er in seiner eigenen Natur leer, nur leuchtend.³⁷
44. Die meditativen Versenkungen mit Unterscheidungen³⁸ und ohne Unterscheidungen bezüglich der subtilen Natur der Phänomene sind auf gleiche Weise zu verstehen.
45. Die subtile Natur der Phänomene hat keine Merkmale – und sie reicht bis zum feinsten Aspekt der Erfahrung.
46. All dies sind [noch] meditative Versenkungen mit Samen.³⁹

47. Klares Sein ohne Unterscheiden ist das Leuchten der inneren Natur [P: des wahren Selbst].⁴⁰
48. Dort ist von Wahrheit durchdrungene Weisheit.⁴¹
49. Sie hat die besondere Natur der Phänomene als ihr Objekt und ist verschieden von [Weisheit aufgrund von] Schlussfolgern oder Hören.
50. In dieser von Wahrheit durchdrungenen Weisheit entstehen geistige Gestaltungen, welche die anderen geistigen Gestaltungen [die auf Verwirrung beruhen] blockieren.
51. Wenn selbst diese [von Wahrheit durchdrungenen geistigen Gestaltungen] aufhören, zeigt sich die [letztendliche] meditative Versenkung ohne Samen.⁴²

Kapitel Zwei: Praxis⁴³

1. Der Pfad aktiver Praxis⁴⁴ besteht aus energischem Anwenden, Selbststudium und engagierter Hingabe an die letztendliche Zuflucht [*Patañjali*: an Gott Īśvara].
2. Ziel der Praxis ist, die Belastungen⁴⁵ zu verringern und meditative Versenkung zu erzeugen.
3. Die Belastungen sind mangelndes Gewahrsein, Identifikation mit einem Selbst, Anhaften (Begierde), Abneigung (Wut) und Festhalten am Leben.
4. Mangelndes Gewahrsein (Unwissenheit)⁴⁶ ist das Feld, auf dem die anderen Leiden wachsen – und diese können ruhend, schwach, intermittierend oder voll aktiviert sein.
5. *Patañjali*: Mangelndes Gewahrsein hält das freudige, reine, dauerhafte Selbst für das leidende, unreine, unbeständige Nicht-Selbst.⁴⁷

Mahāmudrā: Mangelndes Gewahrsein hält das freudige, reine, dauerhafte Nicht-Selbst für das leidende, duale, unbeständige Selbst.

6. *Patañjali*: Identifikation mit einem Selbst⁴⁸ hält den eigentlichen Seher für ein und dasselbe wie die Fähigkeiten des Sehens.

Mahāmudrā: Identifikation mit einem Selbst hält das nonduale zeitlose Gewahrsein für ein und dasselbe wie die Fähigkeiten dualistischen Wahrnehmens.

7. Anhaften (Gier)⁴⁹ entsteht im Zusammenhang mit angenehmen Erfahrungen.
8. Abneigung (Wut)⁵⁰ entsteht im Zusammenhang mit leidvollen Erfahrungen.

9. Festhalten am Leben⁵¹ durchdringt als angeborene Tendenz selbst gelehrte Menschen.
10. Diese [Belastungen] sind subtil; sie werden durch Rückkehr ins ursprüngliche Sein⁵² beseitigt.
11. Tiefe Meditation⁵³ beseitigt die von ihnen erzeugten wechselnden Geisteszustände.
12. Die Belastungen sind die Wurzeln des Ansammelns von Handlungen, deren Auswirkungen im gegenwärtigen Leben oder in zukünftigen Leben erfahren werden.
13. Solange diese Wurzeln aktiv sind, bringen sie ihre Auswirkungen als [die ihnen entsprechenden] Geburten, Lebensspannen und Lebenserfahrungen hervor.
14. Aufgrund von heilsamem oder nichtheilsamem Handeln zeigen sich in diesen [Lebensumständen] die Früchte von Freude oder Schmerz.⁵⁴
15. Für jene mit unterscheidender Weisheit⁵⁵ ist all dies [ausnahmslos] Leid, denn es gibt Leid durch Wandel, durch Unbehagen, durch geistige Gestaltungen und durch die wechselnden Zustände der elementaren Qualitäten⁵⁶.
16. Leid, das noch nicht entstanden ist, sollte [rechtzeitig] beseitigt werden.
17. Dafür muss seine Ursache, das [irrtümliche] vollständige Verknüpfen⁵⁷ des [vermeintlich] Sehenden mit dem [vermeintlich] Gesehenen, beseitigt werden.
18. Das Gesehene [d.h. alles Wahrnehmbare] hat die Eigenschaften, erhellend, aktiv und träge zu sein, und besteht aus den Elementen und den Sinnesfähigkeiten. Es dient dazu, Erfahrungen oder Befreiung zu vermitteln.⁵⁸
19. Die elementaren Qualitäten manifestieren sich in Stufen: [vollständig] differenziert, undifferenziert, mit Merkmalen und ohne Merkmale.
20. Der Sehende ist nur das Sehen; obwohl [ursprünglich] rein, ist er Zeuge der Ideen des Geistes.
21. Die wahre Natur⁵⁹ des Gesehenen [d.h. alles Wahrnehmbaren] dient nur diesem Zweck [das sehende, zeitlose Gewahrsein zu verwirklichen].
22. Für jene, deren Zweck erfüllt ist, hört das Gesehene auf zu existieren. Aber für andere hört es dann nicht auf zu existieren, da es üblich ist [Phänomene so wahrzunehmen].
23. Das [irrtümliche] vollständige Verknüpfen bewirkt [schlussendlich] das Verständnis der wahren Natur der Kräfte des [tatsächlichen] Besitzers und des Besitzes.⁶⁰
24. Die Ursache [dieses irrtümlichen Verknüpfens] ist mangelndes Gewahrsein.

25. Wenn es [das mangelnde Gewährsein] nicht vorhanden ist, gibt es auch kein solches Verknüpfen – und das ist die Unabhängigkeit⁶¹ [vollkommene Freiheit] des Sehenden.
26. Das Mittel zur Befreiung ist unbeirrbares, fein differenziertes, weises Unterscheiden.
27. Diese Weisheit entfaltet sich in sieben Stufen, die zum Ende [des Weges] führen.⁶²
28. Die Praxis der Glieder des Yogas löst die Unreinheiten [Belastungen] auf und das Licht des Gewährseins zeigt sich – und gipfelt in fein differenziertem, weisem Unterscheiden.⁶³
29. Die acht Glieder sind Enthaltungen, Einhaltungen⁶⁴, [heilsame] Körperhaltung, Atemregulation, Loslösung der Sinne, Beruhigen des Geistes, tiefe Meditation und Versenkung.⁶⁵
30. Die Enthaltungen sind Gewaltlosigkeit [Nicht-Schaden], Wahrhaftigkeit [Nicht-Lügen], Nicht-Stehlen, reines Verhalten und Nicht-Greifen [Nicht-Begehren].⁶⁶
31. Diese Enthaltungen sind das Große Gelübde, da sie für jeden Ort auf der Erde gelten, ohne durch Klasse, Ort, Zeit oder Umstände beeinflusst zu werden.
32. Die Einhaltungen sind reines Gewährsein des eigenen Körpers, Zufriedenheit, energisches Anwenden, Selbststudium und engagierte Hingabe an die letztendliche Zuflucht [P: Īśvara].⁶⁷
33. Wenn du von [ichbezogenem] Denken⁶⁸ belästigt wirst, kultiviere sein Gegenteil.
34. Solche [ichbezogenes] Denken führt zu Gewalttaten und ähnlichen Handlungen. Diese mögen von uns persönlich, auf unser Geheiß oder mit unserer Zustimmung ausgeführt werden. Sie können durch Gier, Wut oder Verblendung motiviert sein und von geringer, mittlerer oder großer Intensität. Kultiviere ihr Gegenteil, insbesondere unterstützt durch die Kontemplation, dass ihre nie endenden Folgen Leid und Unwissenheit sind.
35. In Gegenwart von jenen, die gefestigt in Gewaltlosigkeit sind, wird Feindschaft aufgegeben.
36. In Wahrhaftigkeit gefestigt zu sein, fördert die Früchte des eigenen Handelns.
37. Sind wir im Nicht-Stehlen [und Freigebigkeit] gefestigt, zeigen sich alle Juwelen.
38. Sind wir in reinem [sexuellem] Verhalten gefestigt, nimmt die Energie zu.
39. Sind wir stabil im Nicht-Greifen, führt dies zum Wissen um die Umstände der Geburten.
40. *Patañjali*: Sauberkeit führt zur Entzauberung des eigenen Körpers und zum Beenden der Vereinigung mit anderen.

Mahāmudrā: Reines Gewahrsein des eigenen Körpers entzaubert die vorübergehenden Vergnügen und führt zu einem inspirierenden Gebrauch des Körpers als Stütze der Praxis.

41. Wenn die erhellende Kraft des Geistes gereinigt ist, entstehen Heiterkeit, Einsgerichtetheit, Meisterschaft über die Sinne und die Fähigkeit, die eigene wahre Natur direkt zu sehen.⁶⁹
42. Zufriedenheit führt zum Erreichen von unübertrefflichem Glück.
43. Energisches Anwenden beseitigt Unreinheiten [die Schleier mangelnden Gewahrseins] und vervollkommnet so den Körper und die Sinnesorgane.
44. Selbststudium vertieft die Verbindung mit der Gottheit [Buddha-Aspekt] der eigenen Wahl.⁷⁰
45. Engagierte Hingabe an die letztendliche Zuflucht vollendet die meditative Versenkung.
46. Die Körperhaltung⁷¹ [dient der geistigen Klarheit und] sollte stabil und bequem [heilsam] sein.
47. Wir erreichen eine solche Körperhaltung, wenn wir [alle] Anstrengung entspannen und uns ins Unendliche versenken.⁷²
48. Sie bewirkt, dass wir nicht von Gegensätzen geplagt werden.
49. Wenn sie erreicht ist, reguliert die Atemkontrolle⁷³ das Ein- und Ausatmen.
50. Eine solche Atemregulation beinhaltet äußere, innere und zurückhaltende Atembewegungen, die sich je nach Ort, Zeit und Anzahl ausdehnen und subtiler werden.
51. Die vierte Art der Atemregulation⁷⁴ übersteigt die Grenzen des Äußeren und Inneren.
52. Auf diese Weise werden die Schleier, welche die erhellende Klarheit⁷⁵ verdecken, geschwächt
53. ... und der wahrnehmende Geist wird fähig, sich in Sammlung niederzulassen.⁷⁶
54. *Patañjali*: Loslösung der Sinne ist, wenn die Sinnesfähigkeiten nicht mit ihren jeweiligen Sinnesobjekten in Kontakt treten, was [dem Erleben] der wahren Natur des Geistes gleicht.⁷⁷

Mahāmudrā: Loslösung der Sinne ist, wenn die Sinnesfähigkeiten frei von allem Greifen mit den jeweiligen Sinnesobjekten in Kontakt treten, was durch das Erkennen der wahren Natur des Geistes möglich wird.

55. Daraus ergibt sich die höchste Meisterschaft über die Sinne.⁷⁸

Endnoten

-
- ¹ Meditative Versenkung ist *samādhi* auf Sanskrit.
- ² Geist ist *citta*, der Überbegriff für alle geistigen Vorgänge, Aufhören ist *nirodha*, wechselnde Geisteszustände sind *vṛtti* auf Sanskrit.
- ³ In ihrem ureigenen Sein, wörtlich "in ihrer ureigenen Form", ist *svarūpa* auf Sanskrit.
- ⁴ Belastet ist *kliṣṭa*, unbelastet *akliṣṭa* auf Sanskrit.
- ⁵ Korrektes Erkennen ist *paramāna*.
- ⁶ Irrtümliches Annehmen ist *viparyaya*.
- ⁷ Sich etwas Vorstellen ist *vikalpa*.
- ⁸ Schlaf ist *nidra*.
- ⁹ Sinneswahrnehmungen sind *pratyakṣa*.
- ¹⁰ Achtsames Erinnern ist *smṛti* auf Sanskrit und *sati* auf Pali.
- ¹¹ Sinneseindruck ist *viśaya*.
- ¹² Fortgesetztes Üben ist *abhyāsa*.
- ¹³ Nicht-Anhaften ist *vairāgyam*.
- ¹⁴ Bewusstsein ist *saṁjñā*.
- ¹⁵ Reines Gewahrsein ist *puruṣa*.
- ¹⁶ Elementare Qualitäten sind die *guṇas*, welche die relative Existenz (*prakṛti*) bedingen.
- ¹⁷ Meditative Versenkung mit erkennendem Unterscheiden ist *samprajñāta samādhi*.
- ¹⁸ Die **Stufen tiefer Meditation** gleichen sich bei Patañjali und in buddhistischen Beschreibungen: Meditative Versenkung mit Unterscheiden erkennt den Geist in seinen drei Aspekten – (1) reflektierender, wahrnehmender Geist, (2) ichbezogener, von emotionalen Mustern geprägter Geist und (3) das fein unterscheidende, intelligente Grundgewahrsein, das zunächst noch von Gewahrseinschleiern durchwirkt ist, wobei das Gewahrsein der eigenen wahren Natur bereits wie durchschimmert. Aber nur die meditative Versenkung ohne Unterscheiden befreit von den letzten Schleiern und führt ins wahre, nonduale Sein.
- Meditative Versenkung mit Analyse (*vitarka*) erkennt den reflektierenden Geist (*manas*) und das Festhalten an groben Sinnesindrücken und groben Elementen (*mahābhūtas*) und löst sich davon.
 - Meditative Versenkung mit Unterscheidung (*vicāra*) erkennt den ichbezogenen, von emotionalen Mustern geprägten Geist (*ahaṅkāra*) und das Greifen nach subtilen Sinneseindrücken und subtilen Elementen (*tanmātras*) und löst sich davon.
 - Meditative Versenkung mit Freude (*ānanda*) erkennt das fein unterscheidende, intelligente Grundgewahrsein des Geistes (*buddhi*) und das Greifen nach den Kräften hinter den Sinnesfähigkeiten und trennt sich davon.
 - Meditative Versenkung mit dem Gefühl von „Wer ich [wirklich] bin“ (*asmitā*) erkennt das wahrnehmende, subjektive Selbst als leere (*śūnya*) Reflektion des reinen Gewahrseins, was darauf vorbereitet, sich nicht mit dem Wahrnehmenden zu identifizieren.
- ¹⁹ Geistige Gestaltungen sind *saṁskāra*.
- ²⁰ Subtile Formen bedingter Existenz sind *prakṛti*.
- ²¹ Sinneswahrnehmungen des Werdens sind *bhava pratyaya*.
- ²² Energie ist *vīriya*, die Freude am Heilsamen.
- ²³ Weises Unterscheiden ist *prajñā*.
- ²⁴ Engagierte Hingabe ist *prañidhāna*.
- ²⁵ Reines Gewahrsein ist wie oben *puruṣa*; hier mit der Konnotation eines reinen Wesens oder Gottes.
- ²⁶ Belastende Geisteszustände sind *kleśas*.
- ²⁷ Karmische Auswirkungen (*karma vipāka*) sind die Folgen von dualistischem Handeln mit Körper, Rede und Geist.
- ²⁸ Speicher ist *āśaya* und bezieht sich hier auf die Prägungen (*vāsanās*) durch dualistische geistige Gestaltungen (*saṁskāras*).
- ²⁹ All-Gewahrsein ist *sarvajñā*.
- ³⁰ Das was seiner Energie Stimme verleiht, kurz das „Wortsymbol“ ist *vācakaḥ praṇavaḥ* und meint die Silbe Om.
- ³¹ Einsgerichtet ist *ekatattva* und kontinuierliches Üben ist *abhyāsa*.
- ³² Klarheit ist *prasādanam*. Liebe, Mitgefühl, (Mit-)Freude und Gleichmut sind *maitrī, karuṇā, muditā* und *upekṣā*.
- ³³ Gewahrsein ist *jñāna*.
- ³⁴ Die feinsten Aspekte der Erfahrung (*paramāṇu*) beinhalten auch die subatomaren Aspekte bedingter Existenz (*prakṛti*).
- ³⁵ Versenkung ist *samāpatti*.
- ³⁶ Analyse ist *savitarkā*.
- ³⁷ Eigene Natur ist *svarūpa*, leer ist *śūnya*, leuchtend ist *nirbhāsa*.
- ³⁸ Unterscheidung sind *vicāra*.
- ³⁹ Meditative Versenkung mit Samen ist *sabīja-samādhi*. Es sind Samen der Wiedergeburt gemeint, die durch das feine, immer noch dualistische, Unterscheiden in den *samprajñāta* Samādhis entstehen.
- ⁴⁰ Innere Natur oder wahres Selbst ist *adhyātma*.
- ⁴¹ Weisheit ist *prajñā*.
- ⁴² Meditative Versenkung ohne Samen ist *nirbīja-samādhi*.

- ⁴³ Praxis ist *sādhana*.
- ⁴⁴ Aktive (hingebungsvolle) Praxis ist *kriyā-yoga*.
- ⁴⁵ Belastungen sind *kleśas*.
- ⁴⁶ Mangelndes Gewahrsein, Sanskrit *avidyā*, wird oft auch als Unwissenheit übersetzt.
- ⁴⁷ Selbst ist *ātman*, Nicht-Selbst ist *anātman*.
- ⁴⁸ Identifikation mit einem Selbst ist *asmitā*.
- ⁴⁹ Anhaften oder Begierde ist *rāga*.
- ⁵⁰ Abneigung oder Wut ist *dveṣa*.
- ⁵¹ Festhalten am Leben oder Angst vor dem Tod ist *abhiniveśaḥ*.
- ⁵² Rückkehr ins ursprüngliche Sein ist *pratiprasava*.
- ⁵³ Tiefe Meditation ist *dhyāna*.
- ⁵⁴ Heilsames und nichtheilsames Handeln sind *puṇya* und *apuṇya*; (karmische) Früchte sind *phalāḥ*.
- ⁵⁵ Unterscheidende Weisheit ist *viveka*.
- ⁵⁶ Die elementaren Qualitäten sind die *guṇas* – erhellend (*sattva*), aktivierend (*rajas*) und dämpfend (*tamas*).
- ⁵⁷ Vollständiges Verknüpfen ist *saṃyoga*.
- ⁵⁸ Erfahrungen sind *bhoga* und Freiheit (Trennung) ist hier *apavarga*.
- ⁵⁹ Wahre Natur ist *ātmā*.
- ⁶⁰ Besitzer ist *svāmi*, hier als Synonym für *puruṣa* zu verstehen, und der Besitz ist *sva*, hier als Synonym für *prakṛti* zu verstehen.
- ⁶¹ Unabhängigkeit (Autonomie oder Alleinsein) ist *kaivalyam*, Patañjalis Ausdruck für Erleuchtung.
- ⁶² Weisheit ist wie oben *prajñā* und die Stufen sind *bhūmis*.
- ⁶³ Das Licht des [zeitlosen] Gewahrseins ist *jñāna-dīpti* und das fein differenzierte weise Unterscheiden ist *viveka-khyāti*.
- ⁶⁴ Die acht Glieder sind *aṣṭau-aṅgāni*, zusammengezogen gesprochen als „Astanga“. Enthaltungen sind die *yamas*, Einhaltungen sind die *niyamas*.
- ⁶⁵ **Der buddhistische Achtfache Pfad** wurde von Buddha Shakyamuni im 5. Jh. v. Chr. als die Vierte Edle Wahrheit, der Weg in die Befreiung von allem Leid, formuliert:
- Wahre *Anschauung* oder Sicht ist vorurteilslos offen für neue Erkenntnisse und führt zum Verständnis der wahren Ursachen von Leid und ihrer Auflösung.
 - Wahre *Gesinnung* oder Motivation leitet unser Handeln: Nicht-Schadenwollen, den Anhaftungen entsagen, Herzensreinheit, Liebe, Mitgefühl und dergleichen Qualitäten.
 - Wahre *Rede* öffnet den Geist, ist wahrhaft, wohltuend, vereinend und voller Sinn.
 - Wahres *Handeln* steht für das Ausführen des Heilsamen und das sich Enthalten von allem Nichtheilsamen.
 - Wahre *Lebensführung* steht für ein reines, respektvolles Leben, ohne andere zu betrügen oder zu schädigen.
 - Wahres *Streben* steht für unbeirrbares, freudiges Ausdauer im Praktizieren aller obigen Punkte.
 - Wahre *Achtsamkeit* in allen Lebenslagen führt zum Erkennen und Auflösen der leiderzeugenden Identifikationen.
 - Wahre *meditative Versenkung* (Skt: *samādhi*) führt zu Seinerkenntnis, wahren Wissen und wahrer Befreiung.
- ⁶⁶ Gewaltlosigkeit ist *ahimsā*, Wahrhaftigkeit ist *satya*, Nicht-Stehlen ist *asteya*, reines Verhalten übersetzt *brahmacarya*, was insbesondere reines sexuelles Verhalten oder Keuschheit meint, und *aparigrahāḥ* ist Nicht-Greifen.
- ⁶⁷ Reines Gewahrsein des eigenen Körpers übersetzt hier Patañjalis *śauca*, was eigentlich Sauberkeit bedeutet. Zufriedenheit ist *santoṣa*, energisches Anwenden ist *tapas*, Selbststudium ist *svādhāya* und engagierte Hingabe ist wie oben *prāṇidhāna*.
- ⁶⁸ [Ichbezogenes] Denken ist *vitarka*; damit sind alle dualistisch analysierenden Denkbewegungen gemeint; sie unterscheiden in „ich“ und „mein“, „du“ und „dein“ und stellen das vermeintliche Ich in den Mittelpunkt.
- ⁶⁹ Erhellende Kraft ist *sattva*, Heiterkeit ist *saumanasya*, Einsgerichtetheit ist *ekāgrya*, Meisterschaft über die Sinne ist *indriya-jaya* und das Sehen der eigenen wahren Natur [bzw. des wahren Selbst] ist *ātma-darśana*.
- ⁷⁰ Die Meditations-Gottheit bzw. der Buddha-Aspekt der eigenen Wahl ist *iṣṭa-devatā*.
- ⁷¹ Körperhaltung ist *āsana*.
- ⁷² Versenkung ins Unendliche ist *ananta-samāpatti*.
- ⁷³ Atemregulation ist *prāṇāyāma*. Sie beinhaltet auch das regulieren der subtilen Energieflüsse im Körper und außerhalb.
- ⁷⁴ Eine Form der Vasenatmung, bei der überhaupt nicht mehr geatmet wird (*kevala-kumbhaka*).
- ⁷⁵ Die Schleier sind *āvaraṇa* und erhellende Klarheit ist *prakāśa*.
- ⁷⁶ Wahrnehmender Geist ist *manas* und Sammlung ist *dhāraṇā*.
- ⁷⁷ Loslösung der Sinne ist *indriyāṅam-pratyāhāra* und wahre Natur des Geistes ist *cittasya-svarūpa*.
- ⁷⁸ Meisterschaft über die Sinne (leider zu Unrecht oft als ‚Kontrolle‘ der Sinne übersetzt) ist *vaśyatā indriyāṅam*.