

(erläuternde) **Übersetzung der Yoga-Sutren des Patañjali**

1. Hier und Jetzt beginnt die Darlegung der praktischen Disziplin des Yoga, die durch eine lebendige Tradition übermittelt wurde. (I.1)
2. Yoga ist ein Zustand, in dem Chittavrittis (alle Aktivitäten des Geistes) still werden. (I.2)
3. In dieser inneren Stille zeigt sich das SELBST in seiner wahren Form. (I.3)
4. In der übrigen Zeit scheint das SELBST durch den Prozess der Identifizierung mit Chittavrittis die Form all dessen anzunehmen, was im Geist geschieht. (I.4)
5. Durch den Prozess von Abhyasa (unablässige Wachsamkeit, welche die Funktionsweise des Geistes beobachtet) und Vairagya (Einstellung des Sich-frei-haltens von jeglicher Anhaftung) kann man diese innere Stille erreichen. (I.12)
6. Auch durch das Entwickeln einer Einstellung der Hingabe gegenüber der Präsenz von Ishvara (das innerste, höhere, transzendente SELBST) kann man innere Stille erreichen. (I.23)
7. Kriya Yoga (die praktische Disziplin des Yoga) beinhaltet Tapas (stark fokussiertes Handeln auf disziplinierte Weise), Svadhyaya (Studium zur Entwicklung der Selbst-Bewusstheit) und Ishvarapranidhana (Spüren der Präsenz des göttlichen Geistes als eine innere Realität). (II.1)
8. Avidya (Missverständnis der wahren Natur der Dinge), Asmita (Ich-bin-heit), Raga (Anhaftung), Dvesha (Abneigung) und Abhinivesha (Angst vor dem Tod) sind die fünf Kleshas (Ursachen des Leidens). (II.3)
9. Zukünftiges Leid kann definitiv beseitigt werden (durch Befreiung von den Kleshas, welche zum Leid führen). (II.16)
10. Klare und deutliche (unbeeinträchtigte) Viveka (unterscheidende Erkenntnis) führt zur Freiheit. (II.26)
11. Die fleißige Praxis der verschiedenen Bestandteile yogischer Disziplin entfernt die inneren Unreinheiten und lässt die Fähigkeit zur unterscheidenden Erkenntnis aufleuchten. (II.28)
12. Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi sind die acht Komponenten der yogischen Disziplin. (II.29)