



tredition®

www.tredition.de

**Übertragung und Erläuterung
Marija Feigel**

Patañjalis Yoga-Sutra

**Ein Wegweiser zu einem neuen
Bewusstsein**



tredition®

www.tredition.de

© 2019 Marija Feigel

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7497-1715-6

Hardcover: 978-3-7497-1716-3

e-Book: 978-3-7497-1717-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	9
1. KAPITEL: SAMADHI-PADA – DIE SELBSTERKENNTNIS	21
Merksprüche 1.1 - 1.4: Yoga ist ein Weg der Beherrschung und Befreiung des Geistes.....	22
Merksprüche 1.5 – 1.11: Fünf Arten der unbeherrschten geistigen Aktivitäten.....	24
Merksprüche 1.12 - 1.19: Gleichmut und innere Stille führen zur Selbsterkenntnis.....	30
Merksprüche 1.20 - 1.23: Die Intensität des Glaubens ist für die Verwirklichung der Selbsterkenntnis entscheidend.....	37
Merksprüche 1.24 - 1.29: Was ist Purusa und wie wird er erreicht?	39
Merksprüche 1.30 - 1.34: Ablenkungen vom Weg der Selbsterkenntnis werden durch die Rückbesinnung auf die grundlegenden Prinzipien gemindert.....	43
Merksprüche 1.35 - 1.46: Sabija-Samadhi – das Erreichen der Erkenntnis eines Bestimmten Themas oder eines Objektes.....	49
Merksprüche 1.47 – 1.51: Nirbija-Samadhi – das Erreichen der grenzenlosen Erkenntnis.....	56
2. KAPITEL: SADHANA-PADA – DIE SPIRITUELLE ÜBUNG	61
Merksprüche 2.1 - 2.9: Durch Kriya-Yoga wird der Geist für Samadhi vorbereitet und fünf Ursachen des Leidens werden geschwächt.....	62
Merksprüche 2.10 - 2.16: Die Gesetze des Karmas	70

Merksprüche 2.17 - 2.29: Befreiung von der Identifizierung mit der Wahrnehmung der Außenwelt bringt die Erkenntnis über das wahre Selbst. Diese Befreiung nähert man sich über sieben Stufen des Yoga.....75

Merksprüche 2.30 - 2.32: Übungen in der ersten Stufe des Yoga-Pfades (Yama) führen zur zweiten Stufe (Niyama) - zur geläuterten Mentalität83

Merksprüche 2.33 - 2.39: Die Selbstläuterung (Yama) ist die Festigung der inneren Einstellung in fünf grundlegenden Prinzipien.....92

Merksprüche 2.40 - 2.45: Niyama ist die geläuterte Mentalität, die für das Erreichen der Selbsterkenntnis (Samadhi) die Voraussetzung98

Merksprüche 2.46 - 2.50: Körperhaltung und Atem (Asana und Pranayama).102

Merksprüche 2.51 - 2.55: Rückzug der Sinne (Pratyahara).....107

3. KAPITEL: VIBHUTI-PADA – DIE ENTFALTUNG.....113

Merksprüche 3.1 - 3.3: Dharana, Dhyana und Samadhi.....115

Merksprüche 3.4 - 3.10: Die Beherrschung der äußeren Natur (Samyama) ist für die Dauerhafte Stilllegung der Konditionierungen (Nirodha) entscheidend.118

Merksprüche 3.11 - 3.14: Die Wandlung des Bewusstseins zum Zustand der vollkommenen Erkenntnis geschieht durch die Beruhigung der immer wieder auftauchenden Gedanken und die gleichzeitige Fokussierung der Aufmerksamkeit auf ein Objekt oder Thema.....122

Merksprüche 3.15 - 3.21: Entwicklungen im Samyama (Selbstläuterung)125

Merksprüche 3.22 - 3.33: Durch Samyama wird das Wissen indirekt vermittelt, durch Dhruva (Festhalten der Aufmerksamkeit) direkt erreicht.....130

Merksprüche von 3.34 bis 3.36: Wenn das im Herzen verborgene wahre Selbst hervortritt entsteht die Unterscheidungsfähigkeit zwischen Sein und Schein.....136

Merksprüche 3.37 - 3.42: Der Gewinn des Udana- und Samana-Stroms und die Verbindung des Denkens und Fühlens mit dem Akasa-Raum sind die hohen Stufen der Selbstläuterung.....139

Merksprüche 3.43 - 3.48: Wenn durch das Stilllegen des Gedankenablaufs das innere Licht erscheint, wird die Wahrnehmung der feinstofflichen Ereignisse und das Begreifen der Natur des wahren und falschen Selbst möglich.....147

Merksprüche 3.49 - 3.55: Entwicklungsschritt von Samyama (Erläuterung) zu Vivekaja Jnana (Wissen aus der Geburt der Unterscheidung)152

4. KAPITEL: KAIVALYA-PADA – DIE BEFREIUNG.....159

Merksprüche 4.1 - 4.6: Der yogische Weg zur Überwindung der Natur.....160

Merksprüche 4.7 - 4.14: Die Handlungen, die an drei Gunas und anderen Wünschen gebunden sind, verursachen Neigungen und neues Wünschen. Die Erfahrung der eigenen Essenz durchbricht diesen Ablauf.....164

Merksprüche 4.15 - 4.21: Wahrnehmung der Welt durch die Tätigkeit der Sinne und des Denkenden Bewusstseins ist immer subjektiv.....169

Merksprüche 4.22 - 4.25: Die objektive Wahrnehmung entsteht im Zustand der Verbundenheit mit dem Sein.....173

Merksprüche 4.26 - 4.31: Je tiefer die Unterscheidungsfähigkeit, umso vollständiger ist die Befreiung von Unwissenheit, Schwächen und Karma.....177

Merksprüche 4.32 - 4.34: Die Entwicklungsschritte sind vollendet, wenn auch die Antriebskräfte der Natur durch die Kraft des essentiellen Selbst ersetzt werden...181

PATANJALIS YOGA-SUTRA 195 MERKSPRÜCHE (OHNE ERLÄUTERUNG)185

GLOSSAR.....205

QUELLEN.....224

Vorwort

Die wahre Bedeutung und der Stellenwert des Yoga für die ganzheitliche Entwicklung des Menschen ist bis heute, trotz seiner wachsenden Popularität und Ausbreitung, einer großen Mehrheit der Weltbevölkerung noch nicht bekannt. Viele verschiedene yogische Traditionen, ob Jahrhunderte alt oder modern, tragen zur Erhaltung und Erläuterung dieser Lehre bei, aber nichtsdestotrotz entsteht gerade durch ihre Vielzahl und Vielfältigkeit gleichzeitig Verwirrung, Unklarheit und Unstimmigkeit, vor allem in den Fragen der Bedeutung des Yoga im Alltag und im Hinblick auf seine Ziele und Ergebnisse.

Um Missverständnisse und Fehlbewertungen zu vermeiden, ist es wichtig zu klären, welche Gemeinsamkeit alle diese verschiedenen Yoga-Methoden verbindet und welche wichtigsten Bemühungen und Zielrichtungen einen Yoga-Weg charakterisieren.

Es gibt nur sehr wenige schriftliche Zeugnisse, die die Essenz der Yogalehre so überkulturell und zeitlos auf den Punkt bringen, wie Patanjalis Yoga-Sutra. In 195 Aphorismen ist es Patanjali gelungen, die Bedeutung, die Schritte der Durchführung und die Ergebnisse der yogischen Entwicklung zu beschreiben. Sie haben bis heute nichts von ihrer Gültigkeit und Anwendbarkeit verloren.

Über Patanjali selbst sind nur wenige Tatsachen bekannt. Der Zeitraum seines Lebens kann nur geschätzt werden: Manche Angaben weisen auf das 2. Jh. vor Chr., andere dagegen auf das 2. Jh. nach Chr. In den historischen Annalen wird er als ein sagenumworbener indischer Gelehrter beschrieben, dem außer Yoga-Sutra

auch einige Werke über ayurvedische Medizin und Grammatikabhandlungen des Sanskrits zugeschrieben werden. Nach einem Mythos über seine Geburt wird er auf verschiedenen historischen Malereien und in Skulpturen als ein Schlangemensch dargestellt. Sein Unterleib ist eine zusammengeringelte Schlange mit einem männlichen Oberkörper, über dessen Haupt sich eine vielköpfige Schlange wie ein Schirm ausbreitet.

Yoga-Sutra ist das bekannteste, von Fachleuten seit Jahrhunderten viel diskutierte Werk Patanjalis, das unzählige Male in verschiedene Sprachen übersetzt und analysiert wurde. In diesem Werk wurden die wichtigsten Grundsätze des Yoga festgelegt und der menschliche Geist, seine Funktionsweise und Entwicklungen durchleuchtet. Es ist eine systematische Analyse der Yoga lehre, die in Form von 195 Stichpunkten festgehalten und in folgende vier Bücher aufgeteilt wurde:

1. *Samadhi-Pada* – der Weg zur Selbsterkenntnis. Im ersten Teil erklärt Patanjali im Allgemeinen, worauf die Bemühungen im Yoga gerichtet sind und zu welcher Entwicklung sie führen. Es beginnt mit einem unter Yoga-Experten bekannten Spruch, der als Definition des Yoga gilt: „Yoga citta vrtti nirodha“. In freier Übersetzung bedeutet es: „Durch Yoga wird der Geist von unkontrollierten Gedanken, Konditionierungen und anderen zerstreuten oder automatisierten Aktivitäten befreit und zu Ruhe gebracht“.

Das ist die erste Aufgabe und Voraussetzung für die weitere Entwicklung im Yoga.

Das Ziel der weiteren Entwicklung auf diesem Weg ist das Eintreten in eine bisher noch relativ unbekannt Dimension des menschlichen Daseins, die sich in den Tiefen der

Seele und den Höhen des Geistes verbirgt. Der Zutritt zu diesen verborgenen Schichten des Wesens ist nur dann möglich, wenn der Geist von unbeherrschten Mechanismen des Denkens befreit und die Seele von negativen Konditionierungen und Anhaftungen gereinigt wird. Solche ausgeglichene innere Verfassung nennt Patanjali *vairagya*, was meistens als „Entsagung“ übersetzt wird, aber vielleicht noch treffender als Gleichmut oder Gelassenheit des Wesens bezeichnet werden kann.

Was eine gleichmütige innere Grundeinstellung ist, wie sie zu einem dauerhaften Zustand wird und zu welcher Entwicklung sie führt, das sind die beherrschenden Themen dieses Werkes. Gleichmut ist nach Patanjali die wichtigste Voraussetzung für die geistige Wandlung. Diese Wandlung bedeutet die Befreiung des Geistes von der Unwissenheit über seinen eigenen göttlichen Ursprung.

Samadhi – ist der Höhepunkt dieser Befreiung, es ist der Zustand des Eins-Werdens mit dem eigenen göttlichen Ursprung – die sogenannte Selbsterkenntnis. Um diesen hohen Zustand zu erlangen, ist außer Gleichmut auch die Beherrschung der Konzentration eine wichtige Voraussetzung. Nur durch Beherrschung der Konzentration können alle unkontrollierten Tätigkeiten des Denkens beendet und die Aufmerksamkeit ungeteilt auf ein einziges Ziel fokussiert werden.

Samadhi wird nur durch eine langfristige, beharrliche und sehr präzise ausgerichtete Bemühung verwirklicht. Damit sie zum Erfolg führen kann, sind - außer der Beherrschung der Gelassenheit und Konzentration - auch die Kenntnis der Yogalehre und der Glaube an ihre Grundsätze von

entscheidender Bedeutung. Mit dem wachsenden Verständnis für die Erkenntnisse und Bedeutung dieser Lehre wächst auch der Glaube an sie und der Wille und die Bereitschaft zu ihrer Verwirklichung. Je stärker der Glaube und Wille, so Patanjali, umso näher das Ziel. Und das Ziel ist der Purusha. Er ist die Kraft, die das Leben trägt, die unsterbliche reine Seele und gleichzeitig der unendliche transzendente Geist.

Welche Hindernisse und Schwierigkeiten uns von diesem Ziel ablenken und durch welche Grundprinzipien im alltäglichen Leben sie überwunden werden können, wird ebenso im ersten Kapitel erläutert. Abgeschlossen wird es mit der Erklärung der Begriffe von *Sabija* und *Nirbija Samadhi*. Sie sind der Höhepunkt dieses Weges, die hohen Bewusstseinszustände eines befreiten Geistes.

2. *Sadhana-Pada* – Die Übung im Alltag. Das zweite Buch ist der praktischen Ausführung des Yoga gewidmet. Hier werden vor allem die „äußeren“ Stufen des Yoga analysiert. Das sind die Prinzipien und Handlungen, die das Verhalten im Alltag läutern, die Zielrichtung des Lebens festigen und den Körper durch die Sammlung und Kanalisierung der Energie für die Meditation vorbereiten.

Diese Bemühungen nennt Patanjali *Kriya-Yoga*. Zu *Kriya-Yoga* zählen:

1. Die Handlungen und Bemühungen, die den spirituellen Fortschritt fördern und Rückschritte und Ablenkungen verhindern. Sie werden *Tapas* genannt.
2. Studium der Yogalehre, um ihre Bedeutung und praktische Ausführung zu verinnerlichen. Diese Bemühung wird *Svadhya* genannt.

3. Die Bemühung, jedes Tun und Wünschen nach dem Willen des Göttlichen zu richten und das ganze Leben der höheren Wahrheit und Gerechtigkeit zu widmen, ist das dritte Kriya – Isvarapranidhana – die Hingabe an das Göttliche.

Diese alltäglichen Bemühungen dienen der Vorbereitung der Persönlichkeit für *Samadhi* – die Wandlung zur hohen Erkenntnis. Gleichzeitig vermindern sie die Schwächen der menschlichen Natur, welche für das Leiden aller Art verantwortlich sind.

Die größte Schwäche ist die spirituelle Unwissenheit. Sie ist das Unvermögen, das unsterbliche, göttliche Selbst zu erkennen. Aus diesem Nährboden entstehen alle anderen Schwächen: das falsche Ich-Empfinden (Ego), das Begehren aller Art, die Abneigungen aller Art und die Angst vor dem Tod. Alle Handlungen und Ergebnisse, die aus diesem Nährboden und diesen Wurzeln wachsen, tragen in sich latent oder offensichtlich das Leiden in verschiedenen Formen. Sie sind karmisch bedingt, d.h. von früheren Wünschen, Handlungen und ihren Ergebnissen bestimmt.

Mit der Erkenntnis des göttlichen Selbst beginnt der Austritt aus der Unwissenheit und dem karmisch gebundenen Kreislauf des Lebens. Von da an gewinnt das Leben eine neue, höhere Antriebskraft und unterliegt nicht mehr den Gesetzen des Karmas.

Die yogische Entwicklung teilt Patanjali in acht Stufen ein:
1. *Yama* (Übungen zur Läuterung der Mentalität), 2. *Niyama* (geläuterte Mentalität), 3. *Asana* (Vorbereitung des

Körpers), 4. *Pranayama* (Beherrschung des Atems), 5. *Pratyahara* (Lenken der Sinne nach innen) 6. *Dharana* (Konzentration) 7. *Dhyana* (Meditation), 8. Samadhi (die vollkommene Selbsterkenntnis).

Die ersten fünf Stufen des Weges gehören zur Außenwelt, d.h. dem alltäglichen Leben. Yama beinhaltet 5 Verhaltensregeln zur Beherrschung und Reinigung des Charakters. Diese Regeln führen zu *Niyama* – den 5 Eigenschaften einer geläuterten Persönlichkeit. Asana und Pranayama sind Übungen, die den Körper und Atem für Meditation vorbereiten. Pratyahara ist die Übergangsstufe, die die Aufmerksamkeit von der Außenwelt nach innen lenkt, zu subtileren, verborgenen Bereichen des Daseins.

3. *Vibhuti-Pada* – Die Stufen der Versenkung. Zu Beginn dieses Kapitels werden in kurzen Zügen die drei letzten Glieder des Yogaweges – Dharana, Dhyana und Samadhi – vorgestellt. Danach spricht Patanjali über die Entwicklung, die ein Yogi durchschreiten muss, um für die drei letzten Stufen und damit für die Erfahrung der tiefen Erkenntnis (Samadhi) bereit zu werden. *Samyama* nennt er diese Entwicklung, durch welche Befangenheiten, Vorurteile und konditionierte Meinungen aller Art zurückgelassen, die Persönlichkeit gereinigt und die geistige Sammlung und innere Ruhe gefestigt werden.

Samyama – die ganzheitliche Selbstläuterung – ist die Entwicklung der ersten vier Stufen des Yoga. Durch sie wird der Mensch zu einem unbefangenen Denken und Gelassenheit befähigt. Diese bilden eine wichtige Grundlage, die für jeden weiteren Fortschritt von entscheidender Bedeutung ist.

Nirodha – die Stilllegung des unkontrollierten Denkens und der Konditionierungen – wird nur durch Vorbereitung der Persönlichkeit im Samyama dauerhaft beherrscht. Ohne die dauerhafte Beherrschung von *Nirodha* ist die spirituelle Entwicklung nur augenblicklich oder unvollständig. *Nirodha* ist der wichtigste Schlüssel zur Wandlung des Bewusstseins. Der Verlauf dieser Wandlung führt von der Zerstretheit zur Sammlung des Denkens.

Nach diesem Ziel wird auch in der Meditation gesucht. Die beharrliche Bemühung wird hier auf das Ablehnen und Beruhigen aller auftauchenden Gedanken gerichtet und die ungeteilte Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt oder Thema konzentriert. In dem Moment, wo das Bewusstsein des Meditierenden mit dem Objekt seiner Meditation vollkommen vereint ist, ist die Wandlung zum Samadhi-Zustand erreicht. Damit dieser Zustand nicht nur eine Ausnahme bleibt, sondern jederzeit abrufbar ist und alle Schichten des Wesens erreichen kann, sind die Entwicklungen im Samyama unerlässlich.

Das im Samadhi gewonnene Wissen ist eine direkte und vollständige Erkenntnis, die keine langsame Vermittlung durch Überlegung benötigt. Sie umfasst auch jene Erscheinungen, die mit Sinnen nicht wahrnehmbar sind. Um den Unterschied zwischen dem Wissen, das durch Beobachtung und Überlegung gewonnen wurde und demjenigen aus der tiefen Erkenntnis im Samadhi-Zustand zu veranschaulichen, führt Patanjali einige Beispiele auf (Sprüche 3.26 bis 3.33). Er beschreibt weiter noch einige vorberei-

tende Übungen, durch welche Körper und Sinne sensibilisiert und zur Wahrnehmung subtiler Erscheinungen befähigt werden.

Die letzten Sutren dieses Kapitels (von 3.44 bis 3.55) beschreiben die Erfahrung der Selbsterkenntnis und ihre Bedeutung und Auswirkung auf das innere und äußere Leben.

4. *Kaivalya-Pada* – Die Befreiung. *Kaivalya* bedeutet die Befreiung des Geistes und der Seele von den Fesseln der Materie.

Die Wahrnehmung der Welt ist auf die Möglichkeiten der physischen Sinne beschränkt. Da die sinnliche Wahrnehmung die essentielle Wirklichkeit nicht erkennt, ist Denken und Urteilen durch die äußere Form bestimmt.

Alle Handlungen im Leben entspringen aus dem Antrieb der drei Gunas der Natur (Zerfall, Erhaltung, Weiterentwicklung) oder aus verschiedenen anderen Wünschen und Neigungen. Die Ergebnisse dieser Handlungen entsprechen ihrem Antrieb. Das ist das Karma-Gesetz. Sein ewiger Kreislauf wird mit der Erfahrung der Selbsterkenntnis durchbrochen und ebenso wird der Einfluss der drei Gunas entkräftet.

Die Befreiung von diesen Fesseln ermöglicht Einblicke in die subtileren, mit den Sinnen nicht wahrnehmbaren Schichten des Seins. Der Höhepunkt dieser Befreiung ist die Erkenntnis des eigenen göttlichen Ursprungs. Wenn die Befreiung vollständig ist, wird dieser Ursprung zur einzigen Antriebskraft des Lebens.

Verschiedene, meistens kurzweilige Erfahrungen einer solchen Befreiung können manchmal durch Pflanzen mit der bewusstseinsweiternden Wirkung, durch eine besondere Begabung oder in einem okkultistischen Ritual spontan geschehen. Bei einem Yogi aber sind sie das Resultat einer bewussten Absicht und daraus folgender systematischer Durchführung.

Durch die Erfahrung der Selbsterkenntnis wird das Bewusstsein befähigt, sich mit den inneren Prinzipien des physischen Seins zu vereinen. Gewöhnlich sind die inneren Prinzipien nicht erkennbar, da die Wahrnehmung des physischen Seins auf das Äußere begrenzt und durch die individuelle Erfahrung und Meinung verfärbt ist. Doch wie würden wir die Welt ohne den Schleier aus persönlichen Erfahrungen, Vorurteilen und Erinnerung wahrnehmen? Welche Bedeutung und Gestalt hätte sie dann?

Der Unterschied zwischen der subjektiven und objektiven Wahrnehmung der Welt, die auch alle subtilen Erscheinungen einschließt, wird ersichtlich, wenn die Erfahrung der Selbsterkenntnis eintritt. Die wichtigste Voraussetzung für diese Wandlung ist die Beruhigung des konditionierten Denkens.

Wird die Beruhigung und Kontrolle des Denkens weiter gefestigt und vertieft, kann sich das Bewusstsein von seinem Ballast, der aus Vorurteilen und Konditionierungen aller Art besteht, befreien. Dadurch löst sich das aus Schwächen verursachte Wünschen und die konditionierten Neigungen.

Wenn außer den Wünschen und Neigungen auch die Wirkung der drei Gunas der Natur nachlässt, ist das Ziel erreicht und die Entwicklungsschritte vollendet. Ab jetzt geschieht jede weitere Entwicklung viel schneller, da das mühsame Ringen mit der niederen Natur nicht mehr notwendig ist.

Anmerkung:

Die folgende Übertragung und Deutung des Yoga-Sutra stellt in vielen Punkten eine neue Auslegung dieses Werkes dar. Die Übertragung wurde direkt aus dem Sanskrit-Originaltext vorgenommen. Dabei habe ich mich an die folgenden wichtigsten Grundsätze gehalten:

1. Die erste Aufgabe war, unter vielen verschiedenen Bedeutungen eines Begriffes im Sanskrit, die sich im Laufe der Jahrtausende verändert haben, die speziell für diese Schrift zutreffende herauszufiltern.
2. Die ausgewählte Bedeutung eines Begriffes wurde nur dann akzeptiert, wenn sie überall, wo der Begriff vorkommt, im Kontext eindeutig zutraf.
3. Aus der Bedeutung aller einzelnen Wörter eines Merkspruchs wurde eine sinnvolle Aussage gebildet, wobei der Zusammenhang mit den benachbarten Merksprüchen oft berücksichtigt und die klare Botschaft der Aussage gefunden werden musste.
4. Der Text wurde überall, wo es möglich war, beinahe wörtlich übersetzt. Kleine Änderungen wurden nur dort vorgenommen, wo sie für das Verständnis der Aussage oder für einen besseren Stil unbedingt vonnöten waren. Dabei wurde streng darauf geachtet, den Sinn der Aussage nicht

zu verändern. Im Klammern geschriebener Text ist im Originaltext nicht zu finden, er dient lediglich einem besseren Verständnis der Aussage.

5. Bei der Deutung der Merksprüche stützte ich mich viel mehr auf der Stimme der Intuition, als auf andere, mir bekannte Übersetzungen und Meinungen. Meine Absicht dabei war nicht, andere Deutungen zu bestreiten, sondern mich in dieses Werk selbst zu vertiefen und seine Botschaft zu verinnerlichen. Das jahrelange Yogastudium und meine Praxis ermöglichten mir, eine solche Annäherung an das Werk zu wagen.

Auf diese Aufgabe zurückblickend konnte ich feststellen, dass je mehr ich die Arbeit an diese Grundsätze anlehnte, umso klarer war das Ergebnis. Die Lehre des Patanjalis bekam Schritt für Schritt immer deutlichere Umrisse. Viele Textstellen, die mir vorher unlogisch oder ohne Zusammenhang erschienen, entpuppten sich als makellose Aussagen, die keinen Platz für Vorbehalt hinterlassen. Die 195 Sutren bilden zusammen ein abgeschlossenes philosophisches System, dessen höchster Wert in seiner Anwendbarkeit liegt. Die Anwendbarkeit gilt nicht nur für weitentwickelte Sucher, sondern sie ist vor allem an all diejenigen gerichtet, die ernsthaft am inneren Wachstum interessiert sind.

Am Buch Ende habe ich alle 195 Merksprüche noch einmal ohne Erläuterungen beigefügt, um dem Leser zu ermöglichen, in einen ungestörten Fluss die Schönheit und die hohe Bedeutung dieses zeitlosen Textes auf sich wirken zu lassen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration beim Lesen!

Marija Feigel

