

- 1 Jetzt: Jochungsunterweisung:
- 2 **Jochung** ist Niederrohdung der Bewußtseinstrübungen,
- 3 alsdann das Verharren des Erblickers
- 4 in Seinem (wahren) Wesen.
- 5 **Andernfalls** (besteht) die Gleichartigkeit
- 6 (des Bewußtseins) mit (seinen) Trübungen.
- 7 **Die Trübungen sind fünffach:**
- 8 leidvoll und leidlos:
- 9 Ermessen, Fehlgehen, Einbildung, Traum
- 10 und Erinnerungen.
- 11 Augenscheinliches, Herleitung und Überlieferung
- 12 (der Ahnen) heißen (richtiges) **Ermessen**.
- 13 **Fehlgehen** entsteht durch falsches Wissen,
- 14 welches nicht dem Wesen der Sache entspricht.
- 15 **Einbildung** ist die Folge von inhaltsleerem Wortwissen.
- 16 Die dunkle Bewegung des **Traumes** entsteht durch
- 17 das Nichtsein der (wirklichen) Eindrücke.
- 18 **Erinnerungen** sind nicht gänzlich verschwundene
- 19 Erfahrungen aus der Vergangenheit.
- 20 Die Niederrohdung dieser (Trübungen) geschieht
- 21 durch die Beiden: **Übung und Loslösung**.
- 22 Dort (im wahren Wesen) zu verharren
- 23 ist das Ziel der Übung.
- 24 Ihre Grundlage aber ist es, sie **lange Zeit, ohne**
- 25 **Unterbrechung, achtsam und duldsam** auszuführen.
- 26 Loslösung ist das Wissen über den Willen dessen,
- 27 der nicht nach Gesehenem und Gehörtem dürstet.
- 28 Diese höchste (Loslösung) ist das Nichtdürsten nach
- 29 Eigenschaften durch die Erfahrung des (wahren) Selbst.
- 30 *Diese vollkommene Erkenntnis entsteht schrittweise*
- 31 *aus Ahnung, Erfahrung, Freude und schließlich*
- 32 *Einheitswahrnehmung.*
- 33 *Wenn jegliche Wahrnehmung erlischt und nur*
- 34 *unmanifeste Prägungen verbleiben, entsteht der*
- 35 *andere Zustand der Erkenntnis.*
- 36 *Dieser basiert auf beharrlicher Praxis.*
- 37 *Zur wahren Erkenntnis kommen manche von Geburt*
- 38 *aus, andere durch einen begnadeten Körper, wieder*
- 39 *andere durch Naturverbundenheit.*
- 40 *Für wieder andere gehen Glaube, Wille, Erinnerung,*
- 41 *objektive Betrachtung oder Weisheit voraus.*
- 42 *Durch intensive Praxis kommt dann das Ziel nahe.*

- 23 **Oder man gibt sein Herz dem Herren:**
- 24 Der Herr ist von Anhaftung, Schicksal, Folgen Seiner
- 25 Handlungen und Wünschen unberührt.
- 26 Dort (in Ihm) ist der unübertroffene Samen allen Wissens.
- 27 Er war auch der Lehrer der Ahnen,
- 28 Er ist ununterbrochen durch (alle) Zeit.
- 29 **Sein Wort ist ॐ (AUM).**
- 30 Die Wiederholung von ॐ (AUM) führt zum
- 31 Hervortreten Seiner Bedeutung.
- 32 *Durch diese Praxis offenbart sich das unveränderliche*
- 33 *Selbst und alle Hindernisse lösen sich auf.*
- 34 *Diese Hindernisse sind: körperliche Einschränkung,*
- 35 *Stumpfsinn, Zweifel, Arroganz, Faulheit, Abgelenktheit,*
- 36 *Fanatismus, fehlende Zielstrebigkeit und Unbeständigkeit.*
- 37 *Sie trüben das wandelbare Wesen des Menschen.*
- 38 *Leid, Depression, Nervosität und unruhige Atmung*
- 39 *sind Symptome dieser Trübung.*
- 40 *Mit dem Zweck diese zu vermindern,*
- 41 *reicht die Praxis einer einzigen Wahrheit.*
- 42 *Das wandelbare Wesen des Menschen wird harmonisiert*
- 43 *durch die Kultivierung von Liebe, Hilfsbereitschaft,*
- 44 *positive Bestätigung und Gleichmut in Bezug auf*
- 45 *Leid, Erfolg oder Misserfolg.*
- 46 *Das Ziel kann auch durch Atemübungen mit Ausatmen*
- 47 *und Anhalten erreicht werden.*
- 48 *Oder durch Kontemplation über Objekte und Eindrücke,*
- 49 *was eine Stabilität und Bündelung des Geistes bewirkt.*
- 50 *Oder durch Kontemplation auf das innere Licht,*
- 51 *das frei von Leiden ist.*
- 52 *Oder wenn das Wandelbare des Menschen*
- 53 *nicht mehr die Gier zum Objekt hat.*
- 54 *Oder durch Wissen, das aus einem Traum*
- 55 *im Schlaf entsteht.*
- 56 **Oder man denkt an das, was man lieb hat.**
- 57 *Die Meisterschaft eines Menschen, der dieses Ziel*
- 58 *erreicht hat, umfaßt alles vom kleinsten Atom*
- 59 *bis zum großen Universum.*
- 60 *Sind die Vorurteile minimiert, ist das wandelbare Wesen*
- 61 *des Menschen klar wie ein Diamant.*
- 62 *Dann ist das Wahrnehmende, die Wahrnehmung und*
- 63 *das Wahrgenommene miteinander verschmolzen.*
- 64 *Eines steht auf dem anderen, eines färbt das andere.*

Dies ist die Erleuchtung.

Zweites Viertel:
Ausführung

2

- 1 Selbstdisziplin, Lernen von sich selbst und sein Herz dem Herren geben – das ist Tatenjochung.
- 2 **Der Sinn ist das Zustandebringen der Erleuchtung und der Sinn ist die Milderung der Leiden.**
- 3 Die Plagen (des Jochers) heißen Unwissenheit, Ich-bin-heit, Begierden, Haß und Anhaftung am Leben.
- 4 Unwissenheit ist der Acker der anderen (Plagen) – ob sie (nun unter der Erde) schlummern, schwach (gewachsen), kurz, geschnitten oder hoch (gewachsen) sind.
- 5 Im Vergänglichen das Beständige, im Unreinen das Reine, im Unglück das Glück und im Unbeseelten die Seele zu erblicken ist **Unwissenheit**.
- 6 Wie eine Wesensgleichheit zwischen den Kräften des Sehens und der Sichtweise ist die **Ich-bin-heit**.
- 7 Die Anhaftung an Glück schafft **Begierden**.
- 8 Die Anhaftung an Unglück schafft **Haß**.
- 9 Das tonangebende **Anhaften am Leben** gelangt sogar zum achtsamen (Jocher).
- 10 Diese geringen (Plagen) sind durch die Rückkehr zum Ursprung zu überwinden.
- 11 Durch Meditation kann man ihre (Bewußtseins-) Trübungen überwinden.

- 12 *Diese Plagen bilden die Grundlage für Neigungen, aus denen dann Handlungen und Folgen entspringen. Diese werden im Sichtbaren oder Unsichtbaren erfahrbar.*
- 13 *Aus diesem Ursprung gereiftes zeigt sich in der sozialen Schichtzugehörigkeit, der Lebensspanne und dem Lebensglück.*
- 14 *Die Frucht einer Handlung ist genußvoll oder leidvoll, je nachdem ob der Untergrund erfolgreich oder mißglückt ist.*
- 15 **Leiden** entsteht durch *Anhaften an Vergehendes oder nicht Existentes oder durch den unendlichen Prozess von Ursache und Wirkung – schon die ständige Wandlung der Natur führt zu Leiden. Für den unterscheidungsfähigen Menschen ist das Leiden allgegenwärtig.*
- 16 *Zukünftiges Leiden kann vermieden werden.*
- 17 *Die Anhaftung des Menschen an das Wandelbare ist die Ursache für Leiden.*

- 29 Zügelung, Gelübde, Haltung, Atemdehnung, Rückzug (der Sinne), Konzentration, Versenkung und Erkenntnis sind die **acht Glieder**.
- 30 Nichtschädigen, Wahrhaftigkeit, Nichtstehlen, Keuschheit und Nichterwerben sind die **Zügelungen**.
- 31 Von Geburt, Ort, Zeit und Umstand unbegrenzt und in der ganzen Welt (diese einzuhalten) ist das große Gebot.
- 32 Reinheit, Zufriedenheit, Selbstdisziplin, Lernen von sich selbst und das Herz dem Herren geben sind die **Gelübde**.
- 33 Bei der Behinderung (von Zügelungen und Gelübden) durch Zweifel (hilft) die Vergegenwärtigung des gegenteiligen (Handelns).
- 34 Die **Vergegenwärtigung des Gegenteiligen** ist: „Die Erwägungen, die mit Schädigung beginnen, (egal) ob sie (selbst) gemacht, veranlaßt oder gutgeheißen sind, die Verlangen, Zorn oder Verblendung als Voraussetzung haben und schwach-, mittel- oder übermäßig (auftreten können), haben Leid und Unwissenheit als ihr unendliches Resultat.“
- 35 Beim Verharren im Nichtschädigen (gibt es) in der Nähe (dieses Jochers) einen Verzicht auf Feindseeligkeiten.
- 36 Beim Verharren in der Wahrheit (kommt es zur) Entsprechung von Gesprochenem und (dessen) Folgen.
- 37 Beim Verharren im Nichtstehlen (kommt es zum) Herbeiströmen aller Schätze.
- 38 Beim Verharren in der Keuschheit erlangt man Kraft.
- 39 Bei Standhaftigkeit in Bezug auf das Nichterwerben versteht man die Bedingtheiten der Geburten vollständig.
- 40 *Reinheit führt zur Abwendung von der Körperlichkeit und zur Unberührbarkeit von Äußerlichkeiten.*
- 41 *Auch die Fähigkeit zu Klarheit, Reinheit, Heiterkeit, Ausrichtung, sowie der Sieg über die Sinne und schließlich Selbsterkenntnis entstehen.*
- 42 *Durch Zufriedenheit gewinnt man unübertroffenes Glück.*
- 43 *Durch Selbstdisziplin wird Trübsinn aufgelöst, Körper und Sinne erhalten übernatürliche Kraft.*
- 44 Durch Lernen von sich selbst oder aus dem Veda entsteht eine Verbindung mit der gewünschten Gottheit.
- 45 Wenn man sein Herz dem Herren gibt, erwächst die Vollkommenheit der tiefen Versenkung.
- 46 Beständig und behaglich ist die **Haltung**
- 47 durch diese Beiden: Entspannung in der Anstrengung und das Zusammenfallen mit dem Unendlichen
- 48 Daraus entsteht eine Unberührtheit durch die Dualität.

- 50 **[Atemdehnung:]** *Ausatmung, Einatmung, Anhalten, Technik und Anzahl müssen über lange Zeit sehr genau reguliert werden.*
- 54 **[Rückzug:]** *Wenn die Sinne sich nicht mit den äußeren Objekten verbinden und so die wandelbare Natur des Menschen der wahren Natur ähnlich wird, erreicht man Harmonie mit den Emotionen.*

Drittes Viertel: Offenbarung

3

- 1 *Durch die Ausrichtung des Bewußtseins auf ein bestimmtes Thema entsteht Harmonie mit den Gedanken, **Konzentration**.*
- 2 *Wenn dann die Gedanken so gebündelt fließen, entsteht schließlich **Versenkung**.*
- 3 *Letztendlich leuchtet nur noch das Thema der Ausrichtung für sich, ohne Beeinflussung durch die betrachtende Person und es entsteht **Erkenntnis**.*
- 4 *Diese drei zusammen sind die Bestandteile der Meditation.*
- 5 *Aus der Meisterschaft dieser Meditation entsteht vollkommenes Wissen von allem Wahrnehmbaren.*

- 16 *Durch Meditation auf die drei Arten der Wandlung [Entstehen, Vergehen und Wiederkehr] entsteht Erkenntnis über die Vergangenheit und Zukunft.*
- 18 *Durch Meditation auf unsere Prägungen entsteht Wissen über das Vorleben.*
- 22 *Durch Meditation auf vorhersehbare und unvorhersehbare Ursachen und Wirkungsbeziehungen entsteht Wissen über das Schicksal.*
- 23 *Durch Meditation auf die Liebe und die anderen positiven Eigenschaften entstehen die entsprechenden Kräfte.*
- 24 *Durch Meditation auf die Kraft selbst entsteht die Stärke eines Elefanten.*
- 25 *Durch Meditation auf den Ursprung des inneren Lichtes entsteht Wissen über Subtiles, Verborgenes und Entferntes.*
- 26 *Durch Meditation auf die Sonne entsteht Wissen über die feinstofflichen und physischen Welten.*
- 27 *Durch Meditation auf den Mond entsteht Wissen über die Anordnung der Sterne.*
- 29 *Durch Meditation auf das Energiezentrum am Nabel entsteht Wissen über den Aufbau des physischen Körpers.*
- 30 *Durch Meditation auf das Halsgrübchen lösen sich Hunger und Durst auf.*
- 32 *Durch Meditation auf das Licht im Scheitel entsteht Kontakt mit den vollkommenen Meistern.*
- 33 *Durch Meditation auf die Intuition entsteht Wissen über alles.*

- 37 *Diese Fähigkeiten sind für die, die Erleuchtung schon erlangt haben, nebensächlich, für materiell orientierte Menschen jedoch Errungenschaften.*
- 51 *Laden himmlische Wesen ein, soll der Jocher die Anhaftung an diese Selbstgefälligkeit vermeiden. Aus dem Kontakt kann wieder eine unerwünschte Verhaftung entstehen.*

Viertes Viertel: Einheit

- 1 *Übernatürliche Kräfte entstehen durch Geburt, Drogen, Mantra, Askese oder durch die Jochung.*
- 2 *Aus der physischen Vervollkommnung entsteht eine innere Verwandlung des Wesens.*

- 22 *Das wahre Selbst ist im Gegensatz zur Eigenschaft des (wandelbaren) Bewußtseins nicht unstet. Daher kann es vollkommenes Wissen und Selbsterkenntnis erreichen.*
- 23 *Der eigentliche Sinn des Bewußtseins ist es, sowohl dem Betrachter als auch dem betrachteten Objekt nahe zu sein.*
- 24 *Das (wandelbare) Bewußtsein hat unzählige und mannigfaltige Wünsche. Trotzdem ist sein Sinn ein anderer, nämlich die **Verbindung von Umwelt und wahren Selbst** herzustellen.*
- 25 *Für den, der diese einzigartige Schau erlangt hat, verschwindet der Wunsch nach Selbstverwirklichung.*

- 34 *Befreiung erfüllt das Ziel des wahren Selbst, die Materie wird überwunden. Dann zeigt sich die wahre Natur des Seins und die Kraft des absoluten Wissens.*



Normale Schreibweise:

Übersetzung von **Engelbert Kaltseis**
Der Jochungsleitfaden des gefallenen Engels, 2017
kaltseis@gmail.com

Kursive Schreibweise:

Übersetzung von **Paul Deussen**
Die Yoga-Sutra's des Patañjali, 1920
de.ashtangayoga.info/philosophie/yoga-sutra/

mahi trīṇām avō 'stu djuḷkṣhaṃ mitrasjārjamṇa: /
durādharṣhaṃ varuṇasja // ṛgvēda X. 185. 1.