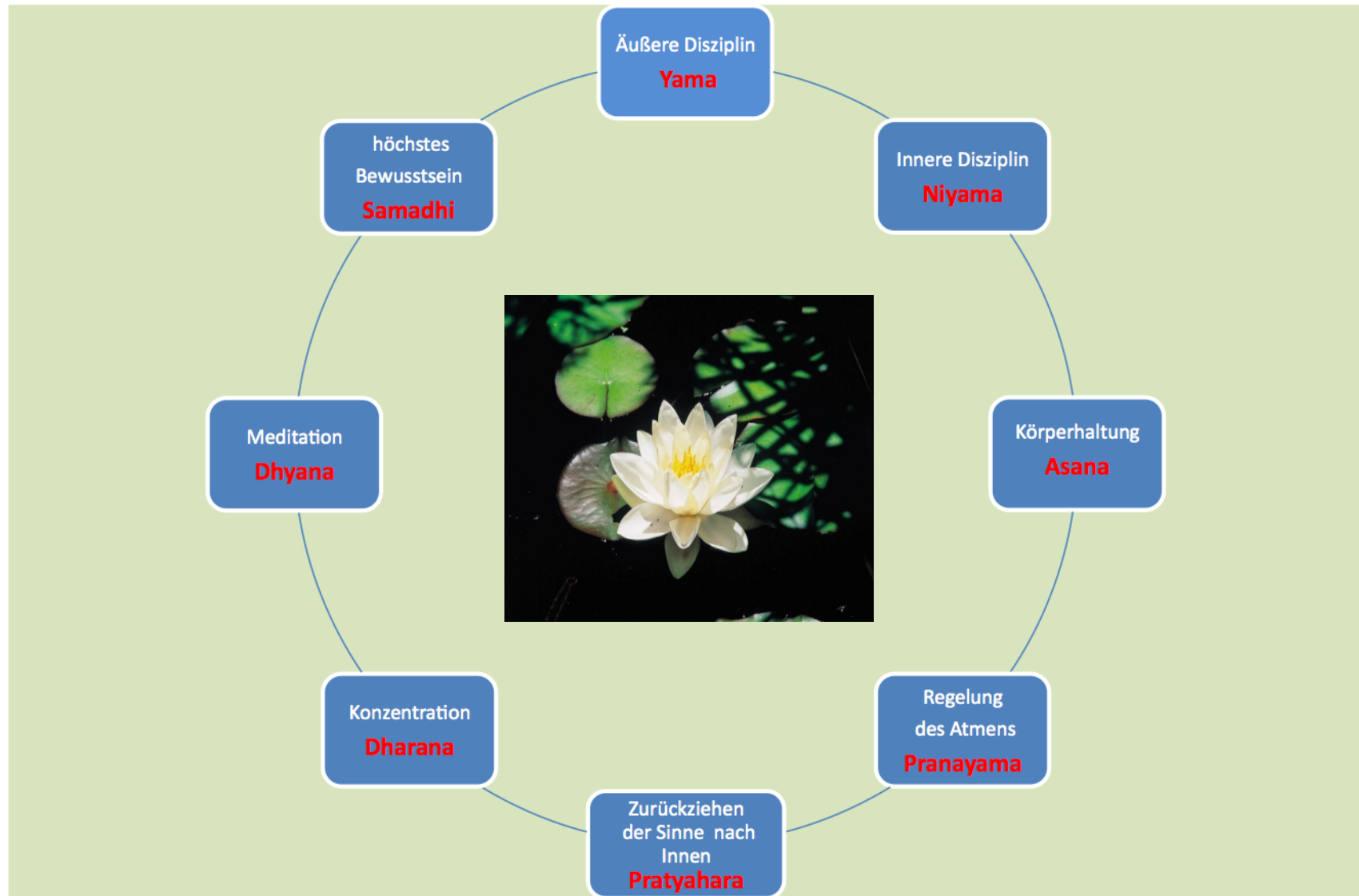


# FRAGEN UND ANTWORTEN ZU DEN YOGA-SUTREN DES PATANJALI

zusammengestellt aus den Kommentierungen der Yogi Sriram und Deshpande\*)

<b>Teil 1</b>	Allgemeines und Übungshinweise		Seite 4 - 8
Sutren	Die vier Gefühle für den Yogaweg	Bhavanas	Seite 9 - 16
Diverse	Die neun Blockaden unserer Gefühle	Antarayas	Seite 17 - 30
<b>Teil 2</b>	Die Disziplin des Yoga	Yoga-Anusasanam	Seite 3 - 10
Sutren	Die fünferlei Aktivitäten des Geistes	Vrttaya Pancatayyah	Seite 11- 18
1.1 – 1.51	Das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes	Citta-Vritty-Nirodhah	Seite 19 -33
<b>Teil 3</b>	Der Yoga der Tat	Kriya-Yoga	Seite 2 - 6
Sutren	Die leidvollen Spannungen	Kleshas	Seite 7 - 19
2.1 – 2.25	Der Sehende und das Gesehene	Drasta - Drsya	Seite 20 - 24
<b>Teil 4</b>	Der Yoga als Wirklichkeitsschau	Yoga Darsana	Seite 3 - 4
Sutren	Der ganzheitliche Yogaweg		Seite 5 -6
2.26 – 3.3	Die achtblättrige Blüte des Yoga	Astanga-Yoga	Seite 7 -33

# Die acht Stufen bzw. die achtblättrige Blüte des Yoga



\*) „Patanjali – Das Yogasutra“ – R. Sriram, Theseus-Verlag und „Yoga und Gefühle“ – Anjali und R.Sriram, Theseus-Verlag  
„Patanjali – Die Wurzeln des Yoga“ – Deshpande, O.W. Barth-Verlag

Der Yoga der  
Wirklich-  
keitsschau

Ziel und Weg

Sutren  
2.26 – 2.34

„Yoga Darsana“: Yoga als Wirklichkeitsschau

Yoga-Darsana

- Das Wort „Darsana“ bedeutet Sicht, Schau, Ansicht, Vision.
- Die Disziplin des „Yoga Darsana“ weist auf eine Schau oder eine Vision hin, die nicht durch die physischen Augen erreicht werden kann.
- Hierzu ist festzustellen, dass die Menschen geboren und erzogen werden in einer Anschauung, in der man *unfähig* ist, das Wirkliche vom bloß Vorgestellten, das Tatsächliche vom bloß Erträumten *zu unterscheiden*.
- Um Freiheit von dieser Verwechslungsmöglichkeit und dadurch tiefe Erkenntnisse zu erlangen, bedarf es des stets *achtsamen Unterscheidens* zwischen Sein und Schein.
- Die Yogasutras des Patanjali zeigen uns, wie wir durch diese Schau der unterscheidenden Erkenntnis (Wirklichkeitsschau), die nicht mehr in die Irre geht, das Nichtwissen aufgeben und *vollkommene Erkenntnis* erlangen können.
- *Yoga Darsana* ist keine Lehre oder ein strenges philosophisches System. Worum es im Yoga geht, ist allein, einen Schlüssel zu liefern für das *Verständnis des Bewusstseins*, dessen verwirrende Tätigkeit den Menschen daran hindert, die Dinge wahrzunehmen, wie sie sind.

Der Yoga der  
Wirklich-  
keitsschau

Sutren  
2.26 – 2.34

Welche Bedeutung hat im Zusammenhang mit der  
Wirklichkeitsschau der achtstufige Yogaweg bzw. die  
achtblättrige Blüte des Yoga?

Yoga-Darsana

Wirklichkeits-  
schau

- Auf dem Weg zur vollkommenen Erkenntnis gilt es fortwährend achtzugeben, dass uns bei der Wirklichkeitsschau die *Unterscheidungsfähigkeit* nicht verlässt.
- Dies ist eine schwierige Aufgabe. *Hilfestellung* gibt uns das Yogasutra in Form von 8 Übungsgliedern, die die achtsame Unterscheidungsfähigkeit auf verschiedenen Ebenen unserer Persönlichkeit *schulen*.
- Beschreiten wir diesen Weg der achtblättrigen Blüte und *praktizieren* Blatt für Blatt seine Übungsglieder, kommt das Verständnis der Wirklichkeit und die vollkommene Erkenntnis allmählich zur Blüte.

Der ganzheitliche  
Yogaweg

ganzheitlicher  
Yogaweg

Sutren  
2.26 – 2.34

Was ist mit „ganzheitlichem Yogaweg“ gemeint?

Gleich-  
wertigkeit

- Die acht Übungsthemen sind Glieder eines ganzheitlichen Yogaweges und sind in ihrer Wichtigkeit alle *gleichwertig*.
- Sie stellen eine *Umschulung des Verhaltens* dar, die sich an sechs verschiedene Ebenen unserer Persönlichkeit richtet, beginnend mit der äußersten bis hin zur subtilsten inneren Ebene: das Verhalten gegenüber der Natur und anderen Menschen, der Umgang mit uns selbst, der Umgang mit dem Körper, mit dem Atem, mit den Sinnen und schließlich mit dem Geist.
- Dieser Übungsweg führt schrittweise *ohne gewaltsame Unterdrückung der Denkvorgänge* und ohne Askese, zum Verständnis der Wirklichkeit.

Der ganzheitliche  
Yogaweg

ganzheitliches  
Üben

Was ist mit „ganzheitlichem Üben“ gemeint und was  
sind seine Folgen?

Sutren  
2.26 – 2.34

Verminderung  
der Kleshas



- Wer seine Übungsweise im Sinne des ganzheitlichen Yogaweges ausrichtet, wird *ganzheitlich* üben.
- Ganzheitliches Üben hat in diesem Zusammenhang zur *Folge*, dass die *Umschulung des Verhaltens* auf einer Ebene unser Verhalten auf allen anderen Ebenen beeinflusst und uns zu bewusstem Üben auf *allen* Ebenen motiviert.
- Wer so übt, wird die Wirkung der störenden inneren Kräfte (Kleshas) *vermindern* können und den Drasta (das sehende Selbst) zum Vorschein treten lassen.

Die achtblättrige  
Blüte des Yoga

Asta Yoganga

Sutren  
2.26 – 2.34

Was ist Gegenstand der einzelnen  
Übungsglieder des achtstufigen Yoga  
(Asta Yoganga)?

acht  
Übungsglieder

Die acht Übungsglieder/Aspekte des Yoga sind:

- Äußere Disziplin (Yama)
- Innere Disziplin (Niyama),
- Körperhaltung (Asana),
- Atemregelung (Pranayama),
- Zurückziehen der Sinne nach innen (Pratyahara),
- Konzentration (Dharana),
- Meditation (Dhyana) und
- Höchster Bewusstseinszustand (Samadhi).

Stufe 1  
Astanga Yoga

Äußere  
Disziplin

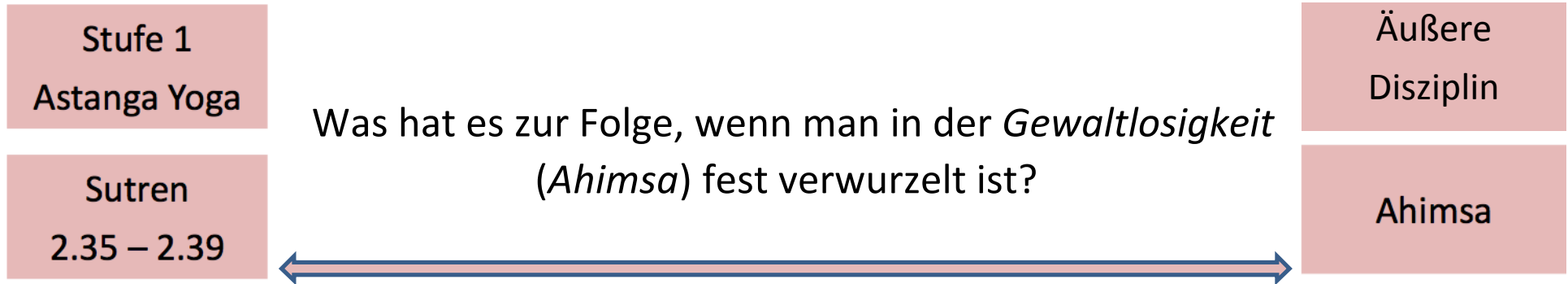
Sutren  
2.35 – 2.39

Was beinhalten die Yama-Regeln ?

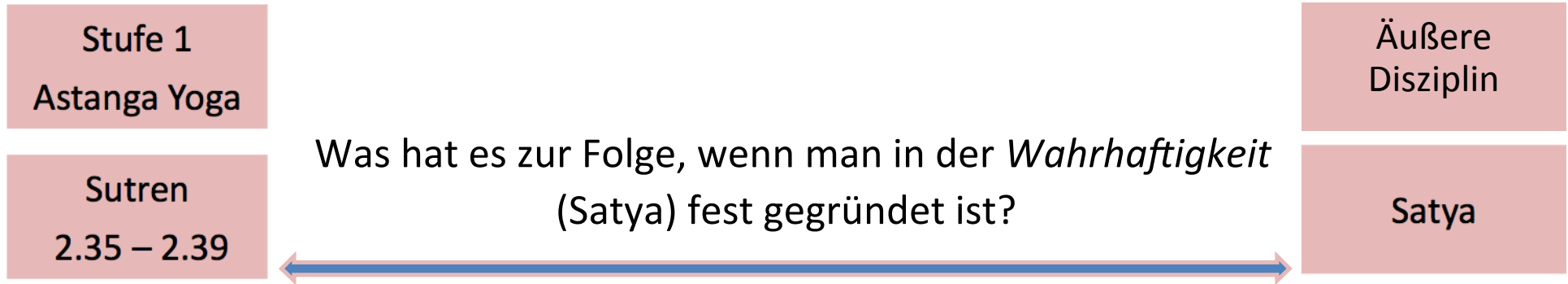
fünf Yama-  
Regeln

- Die folgenden 5 Regeln definieren unser Verhalten *gegenüber anderen Menschen, Yama* genannt:
  - Gewaltlosigkeit (**Ahimsa**): sich nie aggressiv verhalten, weder in Taten noch in Worten.
  - Wahrhaftigkeit (**Satya**): seine wahre Natur leben und das Recht anderer nicht verletzen.
  - Nicht-Stehlen (**Asteya**): das Eigentum und auch die Zeit anderer respektieren.
  - Nicht-Horten (**Aparigraha**): materiell nicht anspruchsvoll sein.
  - Reiner Lebenswandel (**Bramacarya**): Handeln im Bewusstsein des Brahma (der Allerseele, des Göttlichen).
  - Zusammen mit den fünf nachfolgenden Niyama-Regeln ähneln diese ethisch-moralischen Sutra-Regeln den christlichen *Zehn Geboten*. Bevor sich der Übende den Asanas (Körperübungen) der Stufe drei widmet, sorgen die Disziplin-Regeln der ersten beiden Stufen dafür, dass man Yoga mit reinem Herzen und reiner Seele ausführt.





- Wer sich der Auswirkungen seiner *Gedanken, Worte und Taten* stets bewusst ist, langfristig friedfertig bleibt und in Gewaltlosigkeit verwurzelt ist, schafft eine Atmosphäre des Friedens und beeinflusst seine Umgebung zum *Verzicht auf Gewalt*.
- *Ahimsa* schließt die Versöhnung ein, das Mindern von Spannungen und die Förderung von persönlichem und zwischenmenschlichem Verständnis.
- In der Nähe eines in *Ahimsa* verwurzelten Menschen, der sich andern gegenüber weder in Taten **noch** in Worten aggressiv verhält, wird Feindseligkeit nicht gedeihen.



- Satya bedeutet nicht nur, die Wahrheit zu sagen, sondern sie *auch zu leben*.
- Wer seine wahre Natur lebt und stets ehrlich in seinen Äußerungen ist und dabei den Mut zeigt, immer die Wahrheit zu sagen, aber dabei andere nicht verletzt, für den gehen die eigenen Aussagen (Worte) und Handlungen (Taten) *in Erfüllung*. Er wird die *richtigen Entscheidungen* für sein eigenes Handeln finden.
- Wir sollten beim Streben nach Wahrhaftigkeit auch nicht zu hart mit uns selbst ins Gericht gehen. Wenn wir unsere Fehler und Schwächen gewahr werden, sollten wir sie uns verzeihen und daraus lernen.

Stufe 1  
Astanga Yoga

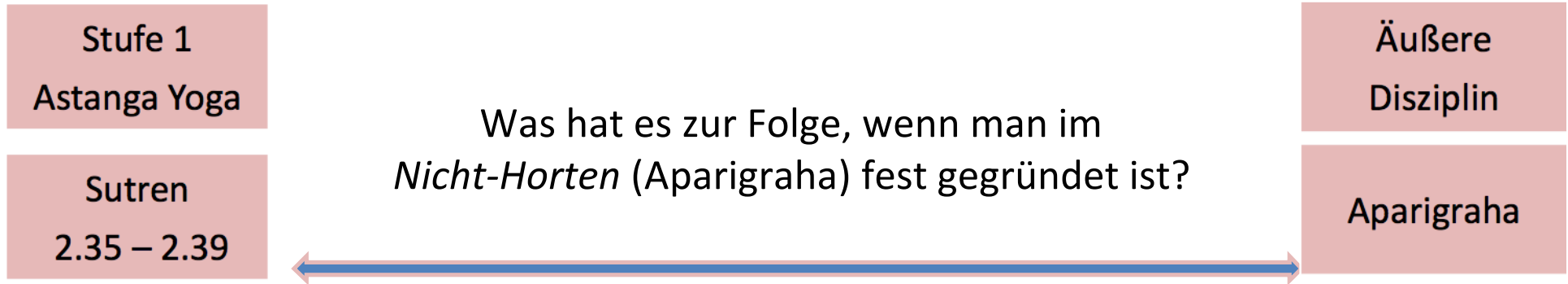
Sutren  
2.35 – 2.39

Was hat es zur Folge, wenn man im  
*Nicht-Stehlen (Asteya)* fest gegründet ist?

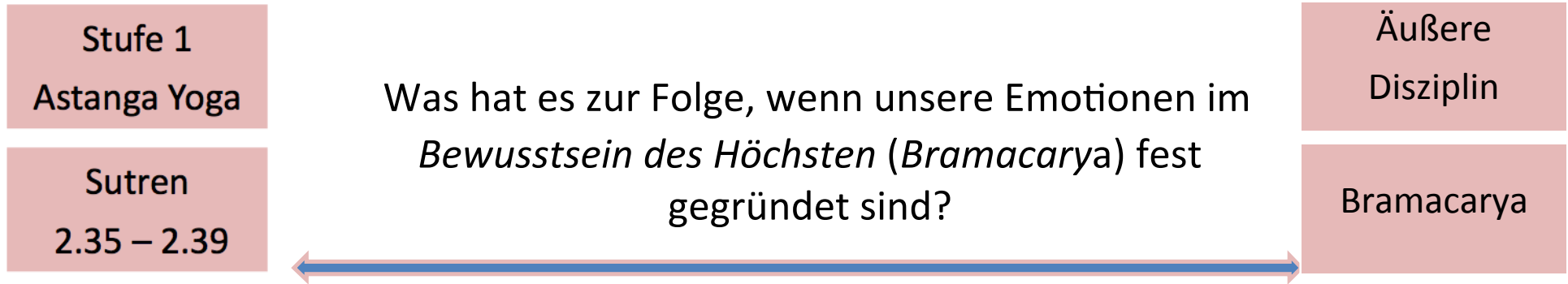
Äußere  
Disziplin

Asteya

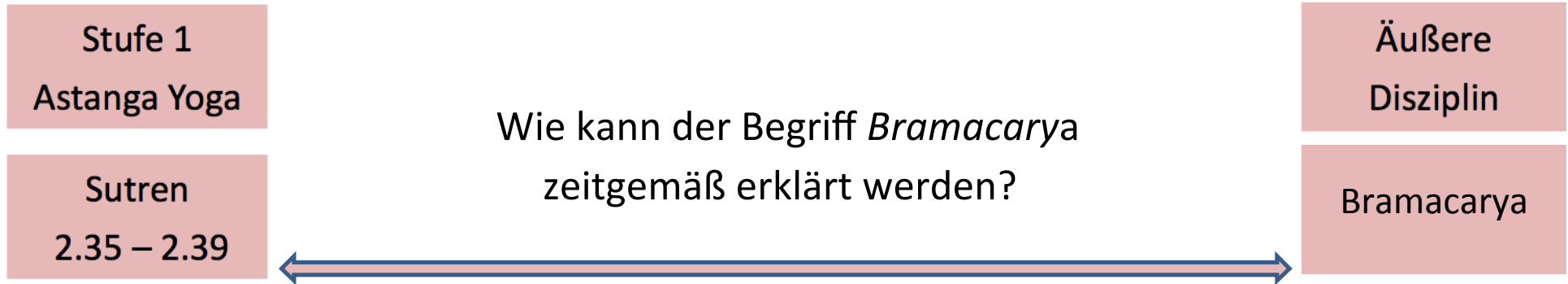
- Wer das *Eigentum und die Zeit* anderer respektiert und unter keinen Umständen das begehrt, was einem anderen gehört, ob es Werte materieller oder anderer Art sind, dem werden große *Reichtümer* zuteil.
- Dies schließt auch ein, dass wir anderen Menschen die *Anerkennung* zukommen lassen, die ihnen gebührt. Dies befriedigt das tiefe Bedürfnis der menschlichen Natur nach Anerkennung und führt zu größeren Bemühungen und zu *größerer Freude*.



- Für das Horten und das Bewahren von Besitztümern geht viel Zeit und Geld verloren.
- Wer seine Wünsche nach dem „Mein“ unter Kontrolle hat und sich der Anhäufung von Besitz und Materie aller Art widersetzt und sich statt dessen in Anspruchslosigkeit übt, wird seine Herkunft nicht vergessen, sich selber treu bleiben und seine *Lebensaufgabe nicht aus dem Auge verlieren*.



- Bramacarya ist ein Aufruf, unsere Sinnlichkeit unter Kontrolle zu halten.
- Wenn unsere Emotionen im Bewusstsein des Höchsten/ Göttlichen verwurzelt sind, werden sie nicht der Wucht der Kleshas (leidvolle Spannungen des Citta) unterliegen.
- Dann können sie uns *große Energie* geben.



- Dieses Übungsglied des Yogaweges hat zum Ziel, im *Umgang mit Menschen* im Bewusstsein des Göttlichen („Brama“) zu bleiben.
- In zeitgemäßem Sprachgebrauch heißt dies: Wenn wir mit Menschen verkehren, sollten wir die Achtung vor unserem Umfeld und den *Respekt vor der Menschlichkeit* des Gegenübers nicht verlieren. Wir sollten unsere Mitmenschen – besonders die, die uns nahe stehen – so akzeptieren, wie sie sind.
- Die Folge wäre, dass wir sie irgendwann auch so lieben könnten, wie sie sind, und dass wir uns lieben und streiten könnten, ohne zu verletzen.

Stufe 2  
Astanga Yoga

Innere  
Disziplin

Sutren  
2.40 – 2.45

Niyama

Was beinhalten die Niyama-Regeln ?



Die folgenden 5 ethischen Regeln definieren den Umgang *mit uns selbst*, *Niyama* genannt:

- Reinigung (**Sauca**): Sein Bestes zu geben, um am Leib, in den Gedanken und in der Sprache rein zu werden.
- Zufriedenheit (**Santosha**): Dankbar sein für das, was da ist, und annehmen und mögen, was ist
- Disziplin (**Tapas**): Selbstdisziplin und bewusster Verzicht (Askese)
- Selbststudium (**Svadyaya**): Studium unserer eigenen Person, Selbstreflektion
- Hingabe (**Isvarapranidhana**): Hingabe an Gott und Vertrauen auf eine höhere Macht

Stufe 2  
Astanga Yoga

Innere  
Disziplin

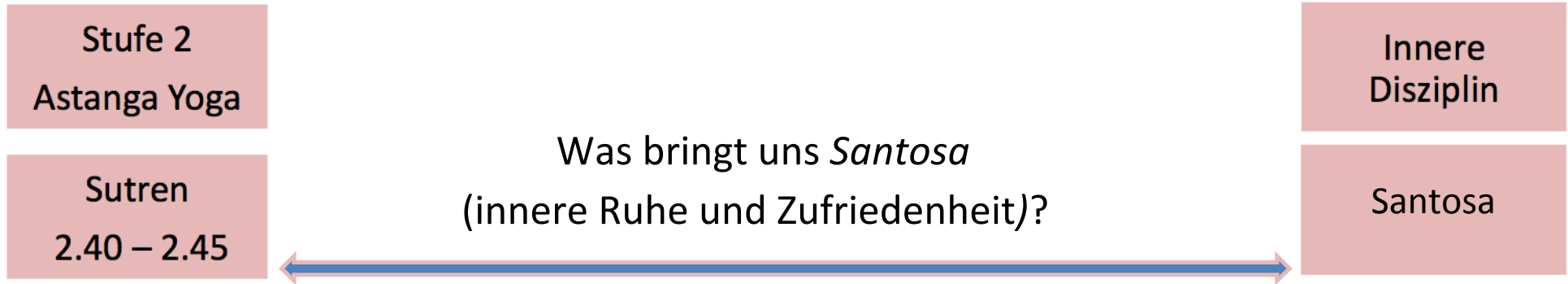
Sutren  
2.40 – 2.45

Was bringt uns das Bemühen um *Sauca* (Reinheit)?

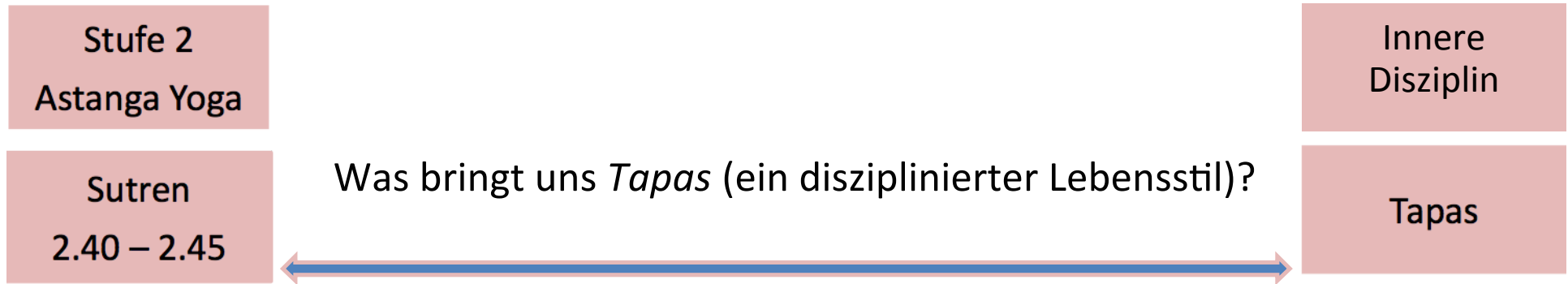
Sauca

- Stets darauf bedacht zu sein, am Leib, in den Gedanken und in der Sprache rein zu werden, *schafft die Eitelkeit ab und* führt im Verhältnis zum eigenen Körper zu einem Abstand zu schlechten Einflüssen von anderen Menschen und äußeren Dingen.
- Letzteres kann bedeuten, dass wir uns von Kontakten, die schädlich für uns sind, zurückziehen und zu *Menschen auf Distanz* gehen, ohne sie allerdings wegen ihres „So-Seins“ aufzugeben.
- Dieses Bemühen, rein zu werden, und hierfür stets sein Bestes zu geben, führt zur inneren Reinheit, zur *Güte und zur Konzentration (Beherrschung der Sinne)*.
- Es läutert den Geist, entfaltet Optimismus und unterstützt die Fähigkeit zum *positiven Denken*.
- Es macht uns fähig zur Schau des eigenen Selbst (führt zu Selbsterkenntnis).

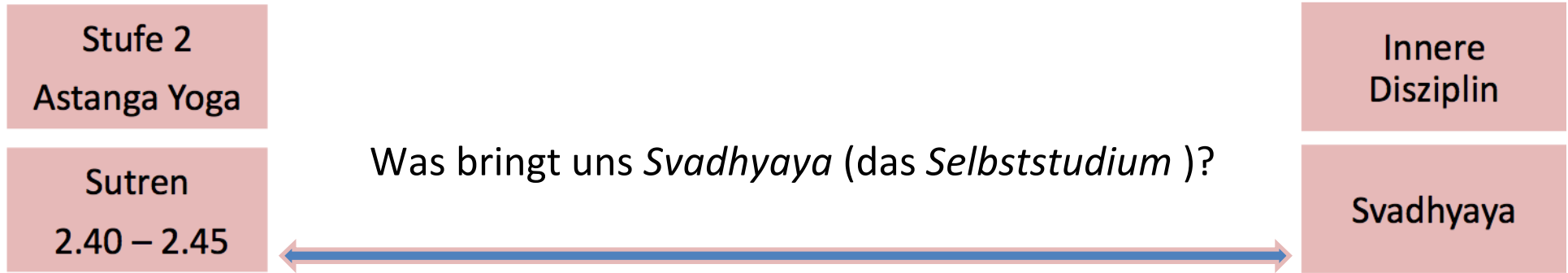




- Aufgrund der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit erlangt man heitere Gelassenheit und unübertreffliche *Freude*.
- Zufriedenheit, d.h. annehmen und mögen, was ist und wie es ist, und *konsequent zufrieden bleiben*, bringt unvergleichliches *Glück*.
- Wer dies für sich erkennt, entwickelt die Kraft und den Mut, sich von alten Ängsten und Zweifeln zu lösen. Die *Gemütsverfassung* wird heiter und froh und die *Ausstrahlung* eines solchen Menschen ist einfach wohltuend.



- *Tapas* bedeutet die Disziplin, pünktlich zu sein und Regelmäßigkeit und Beständigkeit zu entwickeln.
- Aus der Selbstdisziplin und dem steten Reduzieren von Unreinheiten gehen die *Wachheit* des Körpers und der Sinne hervor.
- Durch bewussten Verzicht (Askese) entfalten sich die *Kräfte* des Lebens und Körper und Sinne zu ihrer Vollkommenheit (*Siddi*).



- Svadhyaya ist die Suche nach Erkenntnis des Selbst, die Bereitschaft, sich von Illusionen zu lösen, auch wenn dies schmerzhaft sein kann.
- Es beinhaltet auch die Einsicht, Dinge, die wir beeinflussen können, positiv zu verändern, und Dinge, die wir nicht beeinflussen können, *loszulassen*.
- Das Studium unserer eigenen Person beinhaltet das Bemühen, sich stets im Wege der Selbst-Reflektion mit seinem *eigenen Verhalten kritisch auseinanderzusetzen*.
- Wer sich fortwährend bemüht, das Leben und sich zu verstehen, wird auch die *eigene Aufgabe im Leben verstehen und meistern*.

Stufe 2  
Astanga Yoga

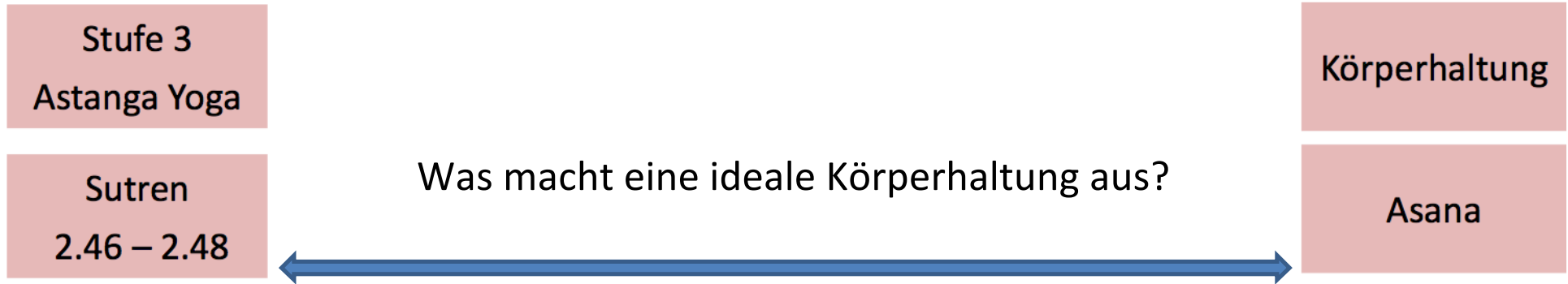
Sutren  
2.40 – 2.45

Was erlangt man durch *Isvarapranidhana*  
(die Hingabe an Gott)?

Innere  
Disziplin

Isvarapranid-  
hana

- Durch die Hingabe an Gott bzw. das Vertrauen auf eine höhere Macht erlangt man tiefste Erkenntnisse (Samadhi).
- Die tiefsten Erkenntnisse im Leben entstammen der Fähigkeit zu dieser Hingabe und diesem Vertrauen.
- Zu dieser Hingabe zählt auch die Fähigkeit, den eigenen *göttlichen Funken* in sich selbst wahr zu nehmen und ihn ernst zu nehmen.
- Durch bedingungslose Hingabe entwickelt sich der höchste Yogazustand.



- Die ideale Körperhaltung ist stabil und fest und *zugleich* leicht und angenehm. Sie ist „strong on the inside and soft on the outside“.
- Das *Wohlbefinden* ist bei kraftvoller, jedoch entspannter Körperhaltung am größten. Das Asana beginnt, wenn die Anstrengung aufhört und die Seligkeit entsteht.
- Das bezieht sich nicht nur auf eine bestimmte Körperübung, sondern im Allgemeinen auf unsere *Haltung des Körpers im Leben*.

Stufe 3  
AstangaYoga

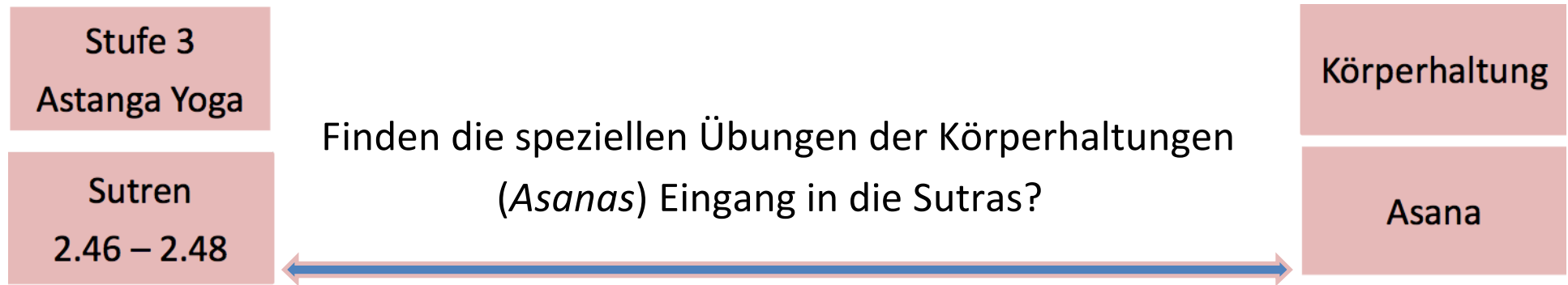
Körperhaltung

Sutren  
2.46 – 2.48

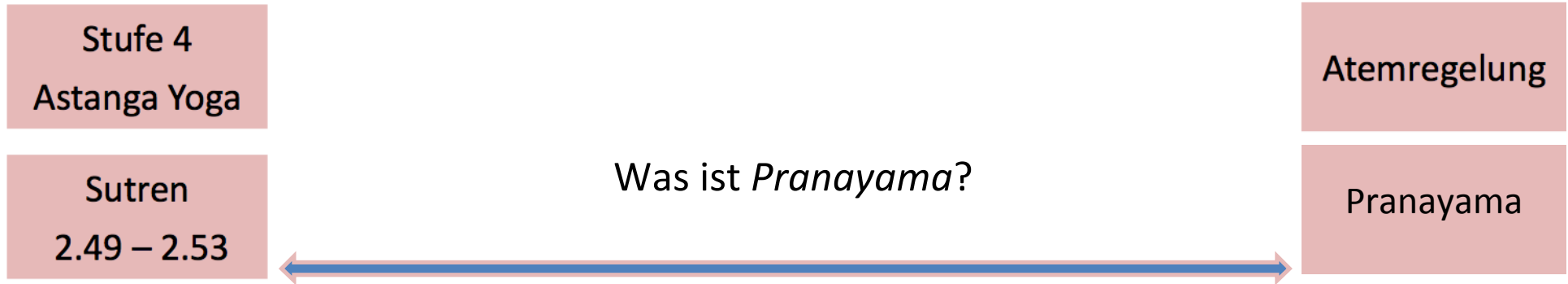
Was hilft uns, eine ideale Körperhaltung zu erreichen?

Asana

- Eine immer leichter werdende und intensive Bemühung sowie die tiefgründige Sammlung auf das Grenzenlose helfen uns, diese Haltung zu erreichen.
- Die *Sitzhaltung* soll man in völliger Entspannung und in einem Zustand der Betrachtung des Unendlichen einnehmen.
- Das Üben der idealen Körperhaltung sollte mit viel Hingabe geschehen, wobei nicht nur die kraftvolle Bemühung, sondern auch die *richtige Einstellung des Geistes* wichtig ist.
- Wir sollten bei der Übung konzentriert sein und die Gedanken auf etwas sehr Subtiles und Unaufhörliches wie den Atem ausrichten.

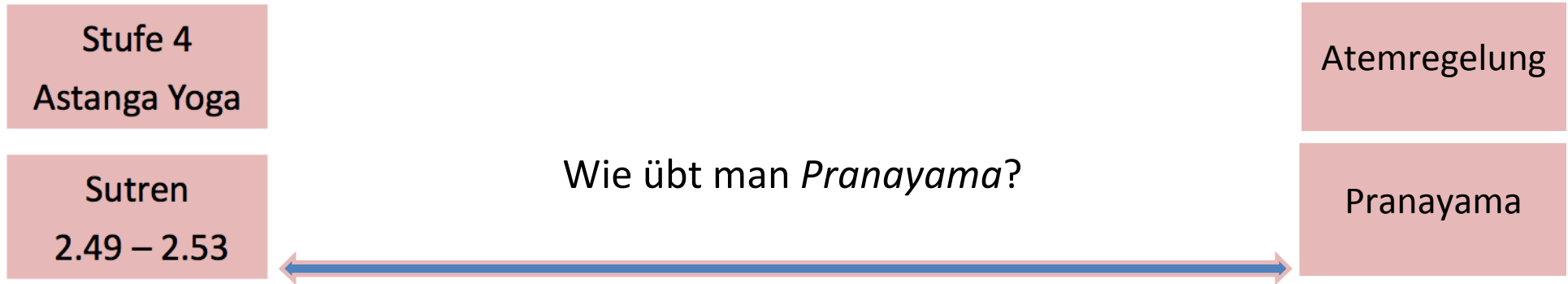


- „Man muss hier anmerken, dass die s.g. *Yoga-Asanas* oder verschiedensten Körperhaltungen, die von s.g. Yogis populär gemacht werden, in den Yoga-Sutren keinen Platz finden. Sie stellen eine Abweichung vom Yogaweg dar, wie er von Patanjali gelehrt wird.  
Diese verschiedenen Arten von *Asanas* mögen therapeutischen Wert für gewisse Gebrechen haben, aber sie haben keine Bedeutung für Yoga, wie er in diesen Sutren dargestellt wird“. Zitat aus dem Deshpande-Kommentar
- Die Übungen helfen allerdings, den Körper fit und bereit zu machen für die ausgedehnte und konzentrierte Sitzhaltung im Rahmen von Konzentrations- und Meditationsübungen.



- Wenn der Fluss des üblichen Atmens – unter der Voraussetzung einer guten Körperhaltung - ausgedehnt wird, dann ist das *Pranayama*, die Atemtechnik des Yoga.
- Der Atem vermag den Geist (Citta) zu beeinflussen. Gestaute Emotionen und leidvolle Spannungen aller Art (Kleshas) blockieren die freie Bewegung des Atmens und damit auch die des Geistes. Mit Pranayama vermag der Übende vor allem dem Atem seine Freiheit zurückzugeben.
- Das zählt viel, denn Atem bedeutet Leben.





- *Pranayama* wird mit umsichtigem Einfühlen in die *Ausatmung*, die *Einatmung* und das *Anhalten* des Atems, die Körpergegend, in der sich die Atmung abspielt, in die Länge jeder Atemphase und in die Anzahl der Atemzüge geübt.
- Dabei wird der Atem *lang und zugleich sanft* geführt.

Stufe 4  
Astanga Yoga

Atemregelung

Sutren  
2.49 – 2.53

Was ist der stille Atem und wozu befähigt der stille Atem?



Pranayama

- Dem in sich gekehrten, *ruhigen Geist* entspricht der stille Atem, das Auf und Ab der Atemzüge ist nicht mehr spürbar.
- Es entsteht eine Fähigkeit zur anhaltenden Ausrichtung und *Konzentration* des Denkens (*Dharana*).
- Der stille Atem befähigt zur Meditation (*Dhyana*).

Stufe 5  
Astanga Yoga

Sutren  
2.54 – 2.55

Was heißt „Zurückziehen der Sinne  
nach Innen“, *Pratyahara* genannt?

Zurückziehen  
der Sinne

Pratyahara

- *Pratyahara* ist ein Bewusstseinszustand, in dem die natürliche, von der Vergangenheit angetriebene Neigung der Sinnesorgane, sich auf die ihnen eigenen Gegenstände hin zu bewegen, zum Stillstand kommt und die Sinne zur Ruhe gelangen.
- Wenn die Sinne zur Ruhe gelangen, sich *nach Innen orientieren* und sich damit von ihren Objekten zurückziehen und sozusagen in das Eigenwesen des Geistes eingehen, so heißt dieser Zustand *Pratyahara*, das „Zurückziehen bzw. Zurückhalten“ oder das „Nach-Innen-Richten“ der Sinne.

Stufe 5  
Astanga Yoga

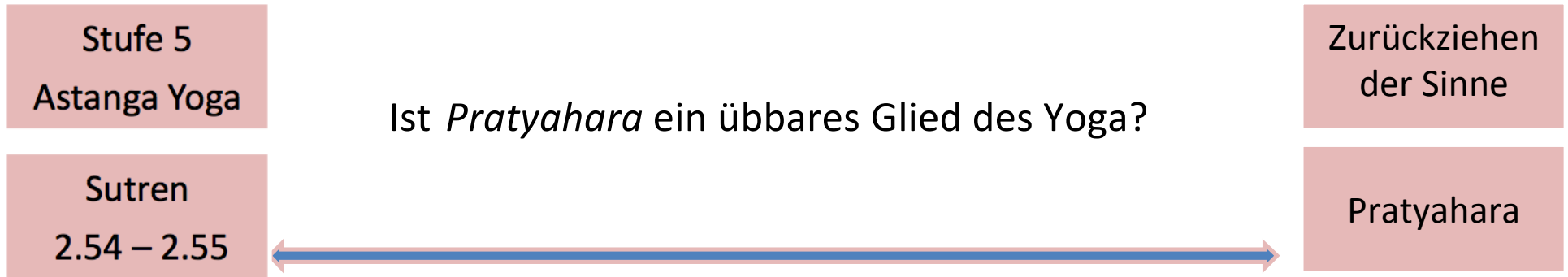
Zurückziehen  
der Sinne

Sutren  
2.54 – 2.55

Zeichne ein Bild auf, das *Pratyahara* veranschaulicht!

Pratyahara

- Wenn ich höhere Erkenntnisse erlangen will, muss ich das Citta zur Ruhe bringen, denn der Geist und seine Wahrnehmungen sind ständig aktiv.
- Hierzu folgendes Bild: Anders lässt sich auch das Problem nicht lösen, einen beim Autofahren erkannten Motorfehler abzustellen, denn es ist schwierig, einen Motor in einem Auto zu reparieren, das ständig in Fahrt ist. Wenn ich also den Motorraum zu Reparaturzwecken öffnen will, sollte ich vorher tunlichst das *Auto anhalten*. Vor einem Eingriff in den Motor ist es auch ebenso notwendig, den Motor abzustellen. Erst jetzt, wo das Auto steht und der *Motor zum Stillstand* gekommen ist, ist er bereit für einen Eingriff, der ihn zu neuer Leistung erweckt.



Ist *Pratyahara* ein übbares Glied des Yoga?

- Hinweis zur Beantwortung: Siehe hierzu die letzte Folie „Epilog und Ausblick“.
- Im Yogasutra zählt *Pratyahara* zu den äußeren Gliedern des Übungsweges, also ist es übbar. Wir können und dürfen den Atem lenken, so auch unsere Sinne.
- Sind es nicht wir, die aktiv unsere Sinne lenken, dann entscheidet unsere Umgebung für uns, welche Richtung die Sinne nehmen.

Stufe 5  
Astanga Yoga

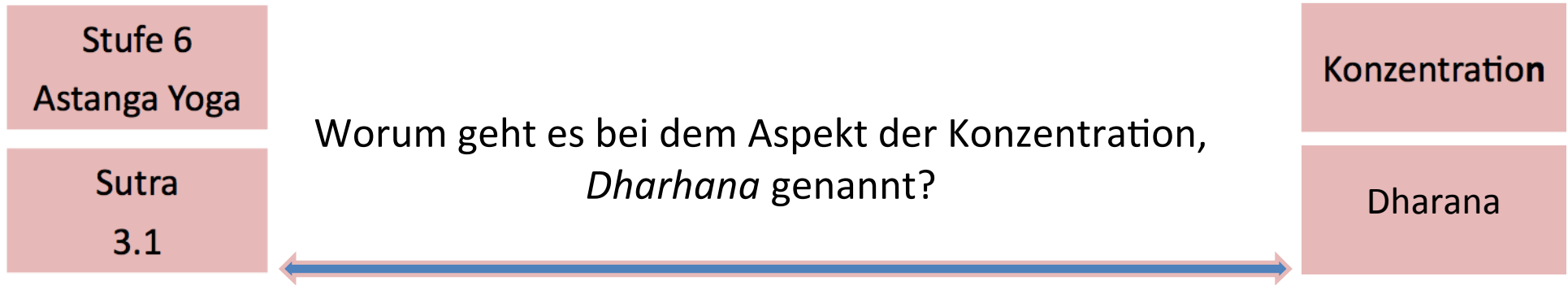
Sutren  
2.54 – 2.55

Wozu befähigt uns der Bewusstseinszustand des  
Pratyahara?

Zurückziehen  
der Sinne

Pratyahara

- Wenn es uns gelingt, die Sinnesfunktionen *so zu besänftigen*, dass sie sich nicht zu leicht mit äußeren Informationen verbinden, dann verbünden sie sich mit Citta. So werden die Sinnesorgane zu Instrumenten, die dem Citta dienen und nicht der äußeren Welt.
- Nicht der äußere Reiz, sondern die *innere Absicht* ist dann für die Wirkung dieser Funktion bestimmend.
- Das kann allmählich dazu führen, dass die *Sinne nach innen* gerichtet werden und die Innenwelt unmittelbar erlebt wird.
- Hieraus kann wiederum die *Fähigkeit* erwachsen, die nächsten drei Glieder (Dharana = Konzentration, Dhyana = Meditation und Samadhi = höchste Stufe des Yogawegs ), bei denen es sich um den innere Kern der achtblättrigen Blüte handelt, anzugehen.



- Bei *Dharana* (anhaltende Ausrichtung) besteht die gesamte Übung nur aus der *Konzentration, im Flow zu bleiben*.
- Wenn wir im Flow sind, sind unser Fühlen, unser Wollen und unser Denken in diesen Augenblicken in Übereinstimmung und zur *Einheit verschmolzen*. Wir vergessen Zeit und Raum und auch wir selbst spielen keine Rolle mehr .
- Es wird keine weitere Bemühung verlangt, als das Citta (Geist, Bewusstsein) auszurichten und an ein Thema gebunden zu halten.
- Pranayama (Kontrolle der Atemtätigkeit durch Rhythmisierung und Verlangsamung) und Pratyahara (Zurückziehen der Sinne - von den Objekten – nach innen) schaffen die Bedingungen, die für diesen außergewöhnlichen Zustand notwendig sind.

Stufe 7  
Astanga Yoga

Sutra  
3.3

Wie kommt man von der Konzentration zur  
Meditation, *Dhyana* genannt?

Meditation

Dhyana

- Eine *fortwährende* tiefe Konzentration führt zur Meditation, einem Zustand der stillen Reflektion, *Dhyana* genannt. Eine innere Bewusstheit des „Ich bin“ breitet sich aus.
- In dieser Konzentration ist das Einstimmen in einen einzigen Erfahrungsakt „Meditation“, ein Zustand, den ich erreiche, „wenn alles stimmt“.
- Da die zeitliche Bewegung durch eine Aufeinanderfolge von Erfahrungen zustande kommt, die nacheinander entstehen, kommt die Zeit zum Stillstand, wenn alle anderen Erfahrungen in die eine Erfahrung der völligen Leere eingehen. Wenn diese zeitliche Folge sich in eine einzige Erfahrung des leeren Raumes auflöst, muss die *Zeit notwendig stehenbleiben*.
- Dieser außergewöhnliche Zustand wird *Dhyana*, Meditation genannt.



Stufe 8  
Astanga Yoga

Sutra  
3.3

Wie entsteht *Samadhi*, die höchste Stufe des  
achtfachen Yogaweges?

Vertiefung

Samadhi

- Wandelt sich der *fortwährende* Zustand der Meditation in eine innige Verbundenheit mit dem Thema, entsteht *Samadhi*, der tiefste Zustand der Erkenntnis.
- *Samadhi* ist die *Vervollkommnung* der vorstehenden Meditations-Übung, die sich mit der Zeit ergibt.
- Genau dann, wenn nur noch das Motiv leuchtet und das Citta (das Meinende) *verschwunden* zu sein scheint, ist *Samadhi* eingetreten.
- Dieser höchste Bewusstseinszustand bedeutet völlig Präsenz und das völlige In-Sich-Ruhen, die Erfüllung und Vollendung, die *höchste Stufe des achtfachen Yogaweges*.
- **ENDE**

Citta-Vrittis		Wichtige Sanskrit-Begriffe zu Teil 4:				Yama-Regeln	
Kleshas		Fünferlei Regeln Citta-Vrittis, Kleshas, Yamas- und Niyamas				Niyama-Regeln	
Citta-Vrittis	Bewegungen der Gedanken und Gefühle	Kleshas	Dinge, die uns leiden lassen/ „Unkraut“ im Kopf des Menschen	Yama-Regeln	Regeln der „Äußeren Disziplin“	Niyama-Regeln	Regeln der „Inneren Disziplin“
PraViViNiSmi		ÂRDA		ASÂB		SaSaTaSiS	
<b>Pramana</b>	Richtige Wahrnehmung, Erkennung, Wissen	<b>Avidya</b>	Verwechslung, Irrung, Nichtwissen	<b>Ahimsa</b>	Gewaltlosigkeit, Nicht-Verletzen	<b>Sauca</b>	Reinigung, Reinheit
<b>Viparyaya</b>	Falsche Wahrnehmung, Verblendung	<b>Asmita</b>	Selbstbezogenheit, Egoismus	<b>Satya</b>	Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit	<b>Santosa</b>	Zufriedenheit, Dankbarkeit
<b>Vikalpa</b>	Vorstellung, begriffliches Denken	<b>Raga</b>	(blinde) Zuneigung, Gier, Wunsch, Verhaftung	<b>Asteya</b>	Nicht-Stehlen	<b>Tapas</b>	Disziplin, Askese
<b>Nidra</b>	Schlafbewusstsein, Tiefschlaf	<b>Dvesa</b>	(blinde) Abneigung, Vorurteil, Hass	<b>Aparigraha</b>	Nicht-Horten, Anspruchslosigkeit	<b>Svadhya</b>	Selbststudium, Selbstkritik
<b>Smrti</b>	Erinnerung, Gedächtnis	<b>Abhinivesa</b>	Angst vor dem Unbekannten, Todesangst	<b>Brahmacya</b>	Reiner Lebenswandel, Brahma-Bewusstsein	<b>Isvarapranidhana</b>	Hingabe an das Göttliche, Mächtige