

Der Kern der Yoga Sutras von Patanjali

Liebe Leser,

die Yoga Sutras von Patanjali bestehen aus 196 Sutras oder Lehrsätzen. In dieser Zusammenfassung habe ich nur jene aufgelistet, die für Meditierende von praktischer Bedeutung sind. Zu diesem Zweck wurden 74 Sutras ausgewählt, die sich auf der inneren Forschungsreise nützlich erweisen können. Aufrichtige Suchende, die das größte aller Geheimnisse, den Geist, entschlüsseln wollen, können mit diesen beginnen.

Ich habe mich aus mehreren Gründen dazu entschlossen, die ausgewählten Sutras in einer erzählerischen Form darzustellen. In erster Linie ging es mir darum, ein ansonsten schwieriges Thema in eine verhältnismäßig leichte Lektüre zu verwandeln. Weiterhin erschien es mir fast unmöglich, die Sutras als solche zu übersetzen und sie dennoch verständlich zu halten. Die in den Yoga Sutras verwendeten technischen Begriffe können nicht einfach so ohne Erklärung übersetzt werden.

Dieser Text entstand aus einem Verständnis heraus, das aus direkter Erfahrung und Kontemplation im Geiste der lebendigen Tradition des Samaya Srividya entspringt. Da es sich hierbei nicht um einen weiteren akademisch-analytischen Kommentar der Yoga Sutras handeln soll, untersuche ich verschiedene Möglichkeiten, die Lehren an Meditierende und aufrichtige Suchende zu vermitteln.

Für wen ist der Kern der Yoga Sutras gedacht?

Der Kern der Yoga Sutras von Patanjali ist weder für Intellektuelle gedacht, die über den Text diskutieren wollen, noch für Sanskrit-Gelehrte, die gerne Übersetzungen analysieren. Sie ist auch nicht für moderne Yoga-Schüler gedacht, die Yoga als Kör-

perkultur verstehen und die Yoga Sutras auswendig lernen wollen, um ein Zertifikat zu erhalten.

Dieser Leitfaden ist für aufrichtige Suchende, die eine direkte Erfahrung von Yoga als Meditation anstreben. Er ist für diejenigen gedacht, die die Yoga Sutras als Werkzeug zur Vertiefung ihrer Meditationspraxis nutzen möchten. Er ist für Menschen, die sich für den praktischen Aspekt der Yoga Sutras interessieren, wie sie von Meistern der Meditation gelehrt und gelehrt wurde, in einer lebenden, ungebrochenen Tradition.

Die Nutzung dieses Leitfadens

Drucke „*Der Kern der Yoga Sutras von Patanjali*“ aus und lies sie am Abend vor dem Schlafengehen. Lies, als würdest du eine Geschichte lesen. Es ist in Ordnung, wenn du nicht alles versteht. Lies einfach weiter. Du musst nicht den gesamten Text an einem Abend lesen. Wenn der Geist müde wird, gehe einfach ins Bett. Der Text geht tief ins Unterbewusstsein hinein und wird dort langsam integriert. Mache am nächsten Abend dort weiter, wo du aufgehört hast. Lies den Text immer wieder. Mit jeder Lesung wird er dir neue Erkenntnisse offenbaren und Geheimnisse enthüllen. Das wiederholte Lesen dieses Textes über Jahre hinweg wird dich so zu immer tieferen Einblicken führen.

Genieße die Momente neuer Einsichten!

Radhikaji

Februar 2016, Hofheim am Taunus

Lehrerin von Samaya Srividya

www.that-first.com

Der Lizenzgeber (Radhika Shah-Grouven) gewährt Ihnen eine weltweite, vergütungsfreie, nicht unterlizenzierbare, nicht-ausschließliche und unbefristete Lizenz zur Ausübung der lizenzierten Rechte am lizenzierten Material, um dieses ganz oder in Teilen zu vervielfältigen und weiterzugeben, jedoch nur für nicht kommerzielle Zwecke, vorausgesetzt, dass die wesentlichen Abschnitte des lizenzierten Materials dabei unverändert bleiben. Urheberpersönlichkeitsrechte, wie etwa zum Schutz vor Werkentstellungen, werden durch die vorliegende Lizenz nicht mit lizenziert. Wenn Sie das lizenzierte Material weitergeben (auch in veränderter Form), müssen Sie den URL that-first.de oder ein Hyperlink zum lizenzierten Material beifügen, unter Namensnennung der Autorin Radhika Shah-Grouven. Bei Weitergabe des lizenzierten Materials dürfen Sie keine zusätzlichen oder abweichenden Bedingungen anbieten oder das (abgewandelte) Material mit solchen belegen oder darauf wirksame technische Maßnahmen anwenden, sofern dadurch die Ausübung der Rechte am weitergegebenen bzw. abgewandelten Material eingeschränkt wird. Auf keine Bedingung der vorliegenden Lizenz wird verzichtet und kein Verstoß dagegen soll als hingenommen gelten, außer der Lizenzgeber hat sich damit ausdrücklich schriftlich einverstanden erklärt.

Der Kern der Yoga Sutras von Patanjali

Diese Zusammenfassung beschäftigt sich mit jenen Lehrsätzen (Sutras), deren Verständnis wesentlich ist für alle Meditierende und ernsthaft Suchende. Dies ist keine intellektuelle Abhandlung, vielmehr geht es hier um das praktische Verständnis der Yoga Sutras.

I.1-4 Was ist Yoga?

Die Patanjali Yoga Sutras beginnen mit der Frage: Was ist Yoga?

Wenn ein hohes Maß an Bewusstsein erreicht wird, in dem Gedanken, mentale Bilder, Emotionen und Wünsche natürlich und spontan (ohne jegliche Unterdrückung) verebben, wird dieser Zustand Yoga genannt. Wenn dies geschieht, erstrahlt das reine Bewusstsein und du weißt dann, dass du eins bist mit dem unendlichen Ganzen, eine Welle der Glückseligkeit und Schönheit im unermesslichen Ozean des Bewusstseins. Zu allen anderen Zeiten jedoch sind wir durch unsere Gedanken, mentalen Bilder, Emotionen und Wünsche gestört und wir identifizieren uns mit diesen. Dabei verwechseln wir unsere Gedanken, mentalen Bilder, Emotionen und Wünsche mit unserem wahren Selbst, obwohl wir in Wirklichkeit nichts anderes sind als reines Bewusstsein.

YS I.5-11 Entfärbung der Gedanken

Gedanken, mentale Bilder, Emotionen und Wünsche stören uns genauso wie Wellen die klare Oberfläche eines Sees. Diese Wellen sind von zweierlei Natur:

1. Gefärbt (Klishta): Gefärbte Gedanken, mentale Bilder, Emotionen und Wünsche sind diejenigen, die uns zu dem falschen Glauben führen, dass weltliche Objekte uns ewige Freude bereiten können. Diese gefärbten Gedanken, Gefühle und Wünsche veranlassen uns, Leid mit Glück zu verwechseln und unseren Körper und Geist für unsere wahre Natur zu halten. Indem sie dazu beitragen, diesen Irrglauben zu bewahren und ihn sogar weiter festigen, führen sie uns immer weiter weg vom reinen Bewusstsein.
2. Nicht gefärbt (Aklishta): Nicht gefärbte Gedanken, mentale Bilder, Emotionen und Wünsche sind solche, die uns vor diesem falschen Glaubenssystem be-

wahren und die direkte Erfahrung unserer wahren Natur fördern, die nichts anderes ist als das reine Bewusstsein.

Es gibt 5 verschiedene Arten von Wellen im See des Geistes:

1. Korrekte Wahrnehmung bedeutet, eine Sache so zu erkennen und so wahrzunehmen, wie sie wirklich ist.
2. Inkorrekte Wahrnehmung bedeutet, eine Sache anders zu erkennen und nicht so wahrzunehmen, wie sie wirklich ist.
3. Fantasie und Abstraktion sind Wörter, Gedanken oder Ideen, die keine materielle Substanz jenseits des Wortes haben. Konzepte wie Wahrheit, Freiheit und Weisheit können nützlich sein, haben aber keine konkrete Realität.
4. Der tiefe, traumlose Schlaf ist ein Zustand, den wir jede Nacht in Zyklen von Träumen und traumlosem Schlaf erleben.
5. Erinnerung ist das sich bewusst werden aller anderen Formen von Wahrnehmen, real oder imaginär, ohne etwas aus anderen Quellen hinzuzufügen.

Um den Zustand des Yoga zu erreichen, in dem das Licht des reinen Bewusstseins erstrahlt, ist es wichtig zu lernen, korrekte Wahrnehmung zu fördern. Das heißt, eine Sache so zu erkennen, wie sie wirklich ist. Wenn du dies gelernt hast, besteht der Grundstein der eigenen Praxis darin, die korrekte Wahrnehmung konsequent weiter zu stärken.

Korrekte Wahrnehmung besteht wiederum aus drei Varianten:

1. Direkte Wahrnehmung oder direkte Erfahrung
2. Schlussfolgerung bedeutet, einen Sachverhalt durch einen Gedankenprozess zu verstehen, z.B. die Form oder Größe eines Objekts kann aus seinem Schatten, den es erzeugt, erfahren werden.
3. Das Bezeugen ist das Wissen um eine Sache, welches du durch eine externe Autorität erlangst. Dies erfolgt z.B. durch einen Lehrer, der eine direkte Wahrnehmung hatte oder das Wissen durch richtige Schlussfolgerung erworben hat.

YS I.12-16 Übung und Nicht-Anhaftung

Die Gedanken, mentalen Bilder, Emotionen und Wünsche, die den Geist trüben, verebben durch

1. Übung
2. Nicht-Anhaftung.

Was ist mit Übung gemeint?

Unter Übung versteht man hier die wiederholte aktive Bemühung um jenen Zustand, in dem die Wellen des Geistes verebben. Die Übungspraxis wird gefestigt, wenn sie über einen langen Zeitraum, ohne Unterbrechung und mit der richtigen Einstellung fortgesetzt wird. Details zur Übungspraxis werden in Kapitel 2 der Yoga Sutras erörtert.

Was ist Nicht-Anhaftung?

Wenn der Geist natürlich und mühelos eine tiefe Zufriedenheit erreicht, wird er nicht mehr von der Außenwelt angezogen und hegt auch keinen Wunsch nach höheren Zuständen, bzw. übermächtigen Kräften, die in manchen Schriften beschrieben sind. Dieser Zustand der völligen Wunschlosigkeit wird als Nicht-Anhaftung bezeichnet.

Es gibt allerdings einen noch höheren Zustand der Nicht-Anhaftung, der als Absolute Nicht-Anhaftung bekannt ist. Wenn wir klar erkennen, dass unsere Gedanken, mentalen Bilder, Emotionen und Wünsche vergänglich und ständig in Bewegung sind und dass unsere wahre Natur Reines Bewusstsein ist, so ist der Zustand der Absoluten Nicht-Anhaftung erreicht.

YS I.19-22 Bemühungen und Hingabe

Manche Menschen können recht einfach einen höheren Bewusstseinszustand erreichen, weil sie sich bereits in früheren Leben darum bemüht haben. Hierbei handelt es sich um fortgeschrittene Schüler.

Alle anderen müssen sich auf einen begründeten Glauben stützen und Energie in die regelmäßige Übung stecken und immer höhere Ebenen der Konzentration erreichen

bis sie schließlich das höhere Wissen erlangen, dass unsere wahre Natur Reines Bewusstsein ist.

Es gibt drei Arten von Schülern mit einem jeweils unterschiedlichen Grad von Intensität und Enthusiasmus:

1. Mild
2. Mittel
3. Hoch

Jene mit einem Höchstmaß an Motivation und Begeisterung erreichen höhere Bewusstseinsstufen schnell.

Abhängig vom System der angewandten Techniken sowie von der gelebten Philosophie, gibt es auch bei den enthusiastischsten Schülern Unterschiede.

Das System der angewandten Techniken sowie der gelebten Philosophie ist entweder:

1. Langsam
2. Mittel
3. Schnell

YS I.30-32 Hürden beim Üben und deren Überwindung

Auf dem Weg der Meditation trifft der Schüler auf neun unterschiedliche Hindernisse, die den Geist stören und ablenken. Diese sind:

1. Krankheit, weil der Körper nicht in seinem natürlichen Zustand ist
2. Trägheit des Geistes
3. Zweifel
4. Nachlässigkeit
5. Schwere des Körpers und Geistes; Bequemlichkeit, Faulheit
6. Anziehung zu weltlichen Freuden
7. Unfähigkeit, zwischen richtig und falsch zu unterscheiden
8. Nicht in der Lage zu sein, flüchtige Einblicke in einen höheren Bewusstseinszustand zu erlangen, und
9. Nicht in der Lage zu sein, sich in einem höheren Bewusstseinszustand zu etablieren, Instabilität

Durch diese Hindernisse entstehen mentale und körperliche Schmerzen, Niedergeschlagenheit oder Frustration, Ruhelosigkeit von Körper und Geist, sowie unregelmäßiger Atem.

Die Lösung ist, mit Einpunktigkeit und Hingabe auf dem Weg der Meditation fortzufahren und deinen Geist darin zu schulen, sich auf ein einziges Objekt zu konzentrieren. Wie ein Fluss über alle Steine, die sich als Hindernisse auf seinem Weg befinden, hinweg fließt, so sollte der Schüler einfach weiter üben. Wenn der Schüler in seiner Übung fortfährt, werden die Hindernisse auf natürliche Weise verschwinden.

YS I.33-39 Stabilisierung und Klärung des Geistes

Es gibt zwei Aspekte der Übungspraxis. Wir müssen lernen, sowohl mit der inneren als auch mit der äußeren Welt umzugehen. Daher ist es wichtig zu beachten, wie wir uns gegenüber unserer Außenwelt verhalten. Gegebenenfalls wird es notwendig werden, ungesunde Denk- und Verhaltensmuster zu verlernen.

Wenn wir unsere Beziehungen und Kommunikation sorgfältig anschauen, werden wir feststellen, dass wir mit anderen Menschen kommunizieren und diese fallen in die folgenden vier groben Kategorien:

1. glücklich
2. unglücklich und trostlos
3. jene, die wir im Wesentlichen als rechtschaffen und gut wahrnehmen und
4. diejenigen, die wir als böse, egoistisch und mit bösen Absichten behaftet wahrnehmen

Wenn wir unsere Beziehungen mit anderen Menschen weiter analysieren, werden wir vermutlich feststellen, dass unsere möglichen Reaktionen, die am wenigsten Unruhe in unserem Geist hervorrufen, wie folgt aussehen:

1. Freundlichkeit gegenüber denen, die glücklich sind
2. Mitgefühl gegenüber denen die unglücklich und trostlos sind
3. Wohlwollen und Ermutigung für diejenigen, die du im Wesentlichen als tugendhaft und gut empfindest.
4. Gleichgültigkeit oder neutrales Verhalten gegenüber denen, die du als böse und egoistisch wahrnimmst.

Das sind keine Anweisungen, wie du dich verhalten „solltest“. Es handelt sich lediglich um Alternativen, die du spielerisch einsetzen kannst, so dass die äußere Welt dir möglichst wenig Hindernisse in deiner Entwicklung in den Weg stellt.

Nach einigen Leitsätzen für den Umgang mit unserer äußeren Umgebung werden 5 Methoden zur Stabilisierung des Geistes vorgeschlagen.:

1. Beobachte den Atem aufmerksam bis dieser von alleine fein und subtil wird und erlaube behutsam, dass die Länge des Ausatmens langsam zunimmt bis die Anzahl der Atemzüge so gering ist, dass es so scheint, als ob man gar nicht mehr atmet.
2. Denke nach über die Sinne und ihre feineren inneren Entsprechungen und über den Aufbau unserer inneren Welt.
3. Denke nach über das innere Licht des Reinen Bewusstseins und verbinde dich mit der Stimme des Gewissens.
4. Denke nach und meditiere über die großen Heiligen und Weisen.
5. Oder denke nach und meditiere über ein beliebiges anderes Objekt, das für die Zwecke des Yoga geeignet ist.

YS II.1-9 Reduzierung leichter Einfärbungen

Jetzt, da wir den Überblick über den Prozess des Yoga erlangt haben, stellt sich folgende Frage: Wie kann ein entschlossener Suchender Einblicke in Samadhi, den höchsten Zustand, gewinnen und die Färbung der Wellen des Geistes, d.h. Gedanken, mentale Bildern, Emotionen und Wünsche reduzieren? Die Yoga Sutras empfehlen eine Kombination aus:

1. Tapas: Schulung der Sinne und des Geistes
2. Svadhyaya: die heiligen Schriften begreifen
3. Ishvara-Pranidhan: Stärkung der Einblicke in die direkte Erfahrung, die zu göttlicher Liebe führen

Diese 3 Aspekte werden auch Kriya Yoga genannt, nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen modernen Yogastil, einem Lehrer oder Tradition. Das Wort Kriya kommt von der Wurzel „handeln“ oder „tun“.

Es gibt 5 Arten der Färbung, auch Kleshas genannt:

1. Avidya oder Unwissenheit ist, wenn man das Vergängliche als Ewiges ansieht, das Ungesunde als gesund annimmt und Leid mit Glück verwechselt.
2. Asmita oder Egoismus ist ein Irrtum: wir halten Buddhi, unser Unterscheidungsvermögen für Purusha, das Zentrum des Bewusstseins.
3. Raga oder Anhaftung folgt auf den Genuss, wenn man mehr davon haben möchte.
4. Dvesha oder Abneigung resultiert aus Schmerz oder aus etwas, was uns schmerzhaft erscheint.
5. Abhinivesha: die Angst vor dem Tod ist in jedem Menschen vorhanden.

Avidya oder Unwissenheit ist die Wurzel aller Kleshas oder Färbungen. Die restlichen 4 Kleshas oder Färbungen sind das Ergebnis von Avidya oder Ignoranz, der ersten Färbung. Jeder dieser Kleshas oder Färbungen kann in einer der folgenden 4 Stufen vorliegen: Ruhend oder latent, abgeschwächt, unterbrochen und aktiv.

YS II.10-11 Umgang mit tiefergehenden Färbungen

Die tiefsten aller gefärbten Gedanken, mentalen Bilder, Emotionen und Wünsche können nur im Feuer des Wissens verbrannt werden, während die vordergründiger und milder gefärbten Gedanken, mentalen Bilder, Emotionen und Wünsche in der Meditation bewältigt werden können, so dass sie schließlich entfärbt werden. Als Beispiel kann man das Waschen eines verschmutzten Tuches heranziehen: Die leichtereren Flecken werden zuerst abgewaschen, bei hartnäckigen Flecken ist jedoch mehr Zeit, Mühe und Sorgfalt erforderlich.

YS II.12-25 Auflösung der Verknüpfung zwischen Karma und Kleshas

Diese Sutras erklären den Grundgedanken der Meditation. Es ist nicht möglich, mit der Meditation zu beginnen, ohne zu verstehen, wie Karma und Samskaras zusammenhängen und wie sie einen Teufelskreis bilden. Karma ist Aktion und Samskaras

sind die Eindrücke dieser Aktionen, die in unserem Geist gespeichert werden. Diese Samskaras sind entweder gefärbt oder farblos.

Es gibt drei Arten gefärbter Samskaras:

1. Weiß: diese entstehen durch tugendhaftes Handeln
2. Schwarz: diese entstehen durch böartige Handlungen
3. Schwarz-Weiß oder gemischt: diese sind gemischt

Ungefärbte Kleshas oder Samskaras werden auch als Nichtschwarz-Nichtweiß bezeichnet. Die gefärbten Kleshas bilden Eindrücke, die Samskaras genannt werden. Samskaras führen wiederum zu weiteren Handlungen in diesem oder in einem späteren Leben. Solange Färbung in Form von Samskaras an der Wurzel verbleibt, setzt sich der Zyklus weiterhin fort. Dies führt zu einer erneuten Geburt, bestimmt die Lebensdauer und führt zu den Erfahrungen, die man im Leben macht.

Geburt, Lebensdauer und die Erfahrungen des Lebens bereiten uns Freude und Leid. Eine Person mit einem ausgeprägten Unterscheidungsvermögen, auch Buddhi genannt, erkennt, dass alle weltlichen Objekte Leid verursachen. Das einzige Leid, das wir vermeiden können, ist das, welches in der Zukunft liegt.

Die eigentliche Ursache allen Leidens ist der Bund oder der Zusammenschluss des Reinen Bewusstseins (Purusha, Atman) einerseits mit Buddhi (Unterscheidungsvermögen) und allen weltlichen Objekten andererseits.

Alle Objekte weisen 3 Qualitäten oder Gunas auf:

1. Prakash oder Sattva
2. Kriya oder Rajas
3. Sthithi oder Tamas

Diese Qualitäten existieren in den aktiven und kognitiven Sinnen und im inneren Organ des Geistes (bekannt als Antahkarana). Sie sind hilfreich, um die Welt in Form von Leid und Freude zu erleben, jedoch auch um Erleuchtung zu erlangen. Die Gunas können grobstofflich oder subtil sein und entweder manifest oder nicht manifest.

Das individuelle Bewusstsein (Purusha, Atman) ist Zeuge von seinem eigenen Buddhi (Unterscheidungsvermögen). Oft verwechseln wir Buddhi mit unserem individuellen Bewusstsein. Buddhi, auch wenn es von Natur aus dem Reinen Bewusstsein sehr ähnlich ist, ist nicht Reines Bewusstsein. Es dient dem Reinen Bewusstsein. Reines Bewusstsein dient keinem Zweck; es ist der Zweck in sich selbst.

Die Natur und das Wesen aller weltlichen Dinge, inklusive Buddhi, ist es, als Objekte für das individuelle Bewusstsein zu dienen.

Wenn das individuelle Bewusstsein oder Purusha seinen eigentlich Zweck, die Erleuchtung, erfüllt hat, verschwindet die Welt, wie sie den nicht Erleuchteten erscheint, für dieses befreite individuelle Bewusstsein. Doch Buddhi und das Erscheinungsbild der Welt bleibt weiterhin für alle Individuen bestehen, die den objektiven Charakter von Buddhi und allen anderen Objekten nicht erkannt haben.

Der Bund zwischen dem individuellen Bewusstsein und Buddhi ist die Ursache für das Erscheinen der Welt. Das ist Avidya oder Unwissenheit. Die Auflösung dieses Bundes führt zu einem natürlichen Zustand der Erleuchtung des individuellen Bewusstseins.

YS II.26-29 Buddhi, das Unterscheidungsvermögen, und die 8 Gliedmaßen des Yoga

Die Unterscheidung zwischen dem individuellen Bewusstsein und Buddhi führt zur Erleuchtung. Derjenige, der zwischen dem individuellen Bewusstsein und Buddhi unterscheiden kann, erlangt 7 verschiedene Einsichten. Diese sind:

1. Der Übende ist sich aller Dinge bewusst, die er aufgeben muss.
2. Der Übende kennt die Färbung, die die Ursache der Anhaftung an die o.g. Dinge ist. Die Intensität dieser Färbung ist reduziert worden, bis sie nicht mehr weiter verringert werden kann.
3. Die Erleuchtung ist eine Frage von Übung und Realisierung.
4. Er hat verstanden, dass der Erwerb eines ausgeprägten Buddhi das Mittel zur Erleuchtung ist.

Diese ersten vier Einsichten befreien einen von Ritualen, äußeren Praktiken und der Bindung von Karma. Die nächsten 3 Einsichten führen zur Befreiung vom Geist selbst:

5. Buddhi dient dem individuellen Bewusstsein.
6. Buddhi beansprucht nicht mehr alle Objekte völlig für sich. Es beginnt ein unumkehrbarer Prozess der Auflösung zur Quelle aller Dinge.
7. Das individuelle Bewusstsein erstrahlt, es ist selbsterleuchtend wie die Sonne.

Durch die Ausübung der verschiedenen Gliedmaßen des Yoga wird die Färbung von Gedanken, mentalen Bildern, Emotionen und Wünschen weggespült. Die Unterscheidungskraft wird dabei geschärft. Die 8 Gliedmaßen sind:

1. Yama – Leitsätze zum Umgang mit unserem Umfeld
2. Niyama - Selbstverpflichtung
3. Asana - Körperhaltung
4. Pranayama - subtile Energie-Übungen
5. Pratyahara - die Sinne schulen und nach innen wenden
6. Dharana - den Geist willentlich auf ein Objekt der Meditation richten
7. Dhyana - das Bewusstsein zu einem bestimmten Objekt der Meditation fließen lassen
8. Samadhi - den Unterschied zwischen dem Reinen Bewusstsein und dem Rest des Universums direkt erfahren

YS II.30-34 Yamas und Niyamas

Die 5 Yamas sind:

1. Ahimsa - Gewaltlosigkeit, kein Leid verursachen, Nicht-Verletzen, Respekt, Selbstlosigkeit
2. Satya - Wahrheit, Authentizität, Transparenz, Nicht-Täuschung, Selbstwahrnehmung
3. Asteya - Nicht-Stehlen, Eigenständigkeit
4. Brahmacharya - Selbstbeherrschung, Balance, Nachhaltigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Mäßigung
5. Aparigraha - Nicht-Horten, Nicht-Besitznahme, Einfachheit, weniger ist mehr

Wenn diese bedingungslos etabliert sind, unabhängig von Ort, Zeit und den Umständen, dann gelten die Yamas als besonders wirksam, um die Färbung der Kleshas zu entfernen.

Die 5 Niyamas sind:

1. Saucha - Reinheit und Sauberkeit
2. Santosha - Zufriedenheit, Erfüllung
3. Tapa - Selbsterziehung, Schulung der Sinne und des Geistes, Disziplin
4. Svadhyaya - Selbstreflexion, Selbstwahrnehmung, Lernen, Kontemplation
5. Ishwar Pranidhan - Hingabe, Mühelosigkeit, Gnade, Demut

Es kommt vor, dass man Gedanken hat, welche im Widerspruch zu den oben genannten Yamas und Niyamas stehen, z.B. man empfindet Wut, man möchte lügen und stehlen, man ist unzufrieden oder kann dem Göttlichen nicht vertrauen. In solchen Fällen sollte man einen inneren Dialog führen, der den entgegengesetzten Gedanken ermutigt.

Was ist der entgegengesetzte Gedanke?

Der entgegengesetzte Gedanke ist: „Handlungen, die im Widerspruch zu den Yamas und Niyamas stehen, verursachen unendliches Leid sowie eine unendliche Unwissenheit über unsere wahre Natur“.

Handlungen, die den Yamas und Niyamas zuwiderlaufen, schließen diejenigen ein, die:

1. wir entweder selbst durchführen, von jemanden durchführen lassen oder Handlungen, welche von uns gebilligt werden,
2. als Folge von Wut, Gier oder Irrglauben durchgeführt werden,
3. mild, moderat oder intensiv sind.

YS II.46-48 Asana

Die Asana gilt als vollkommen, wenn man entspannt und mühelos in einer Haltung sitzen kann. Wenn die Haltung mühelos und entspannt ist, wird die Meditation über das Unendliche erst möglich. Wenn man mühelos, entspannt und bewegungslos sitzt

und wenn der Geist über das Unendliche meditiert, dann werden alle Dualitäten transzendiert.

YS II.49-53 Pranayama

Wenn sich der Körper in einer mühelos-entspannten Haltung befindet und wenn der auf das Unendliche konzentrierte Geist jegliche Dualität transzendiert hat, steht der Fluss der Ein- und Ausatmung im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Die Geschwindigkeit der Ein- und Ausatmung wird so geregelt, dass sich die Atemfrequenz verlangsamt. Das ist Pranayama.

Es gibt 3 Aspekte, die bei der Atmung zu berücksichtigen sind: Einatmung, Ausatmung und die Pause zwischen den beiden. Beim Regulieren dieser drei Aspekte sind folgende Gesichtspunkte zu beachten:

1. Raum: Das Atembewusstsein ist körperlich in den Bereichen wie Zwerchfell oder Nasenlöcher lokalisiert.
2. Zeit: Die Dauer der Ein- und Ausatmung kann so angepasst werden, dass sie gleichmäßig und ausgeglichen ist.
3. Anzahl: Die Länge der Ein- und Ausatmung kann länger und feiner gestaltet werden.

Es gilt jedoch noch einen weiteren Aspekt von Pranayama zu berücksichtigen. Man nennt dies den Vierten. Der vierte Aspekt von Pranayama ist jenseits der Ein- und Ausatmung sowie jenseits der Pause. Der vierte Aspekt ist Prana selbst. Durch die Übung und Meisterung des vierten Pranayama wird der Schleier, unter dem das Licht des Reinen Bewusstseins verborgen ist, ausgedünnt und schließlich zerstört. Wenn der Schleier, der das Licht des Bewusstseins bedeckt, ausgedünnt ist, so ist der Geist auf die einpunktige Konzentration auf ein Objekt der Meditation vorbereitet.

YS II.54-55 Pratyahara

Mit der korrekten Ausübung von Pranayama, wie in den vorangegangenen Sutras beschrieben, ziehen sich die kognitiven und aktiven Sinne des Geistes von den weltlichen Objekten zurück, und der Geist bewegt sich spontan nach innen. Dies wird als Beherrschung der Sinne bezeichnet.