

# Ashtanga – Der Achtgliedrige Pfad nach Patañjalis Yoga Sūtra

(nach der Übertragung von T. K. V. Desikachar)

Vollkommene Vereinigung mit einem Objekt, das wir verstehen wollen

## 1.2 yogaścittavṛttinirodhaḥ

Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen.

2.50. **Prāṇāyāma** beinhaltet die Regulierung der Ausatmung, der Einatmung und der Atemverhaltung. Diese drei Prozesse werden reguliert, indem wir das Verhältnis ihrer Länge zueinander bestimmen, dieses Atemverhältnis über eine gewisse Anzahl von Atemzügen beibehalten, unseren Geist auf diesen Prozess ausrichten und dadurch einen langen und gleichförmigen Atem erreichen.

2.51. Das Überschreiten der bewussten Regulation der Ein- und Ausatmung wird als vierter Prozess des Atems bezeichnet.

3.4. Wenn sich diese drei Prozesse ununterbrochen und ausschließlich auf einen Gegenstand beziehen, werden sie zusammen als **saṁyama** bezeichnet.

2.54. **Pratyāhāra** geschieht, wenn der Geist in der Lage ist, seine gewählte Richtung beizubehalten und die Sinne sich nicht wie gewöhnlich mit den Objekten, die sie umgeben, verbinden. Im Zustand von **pratyāhāra** folgen die Sinne dem Geist in seiner Ausrichtung.

2.46. **Āsana** sollen gleichermaßen die Qualitäten Stabilität und Leichtigkeit haben.

Überlegtes und behutsames Umgehen mit allem, was lebt

Die Fähigkeit, uns auf das zu beschränken, was wir brauchen, und nur das anzunehmen, was uns zusteht

Aufrichtige Verständigung durch:

- Sprache
- Gesten
- Handlungen

Ehrfurcht gegenüber einer höheren Kraft

Reinheit in

- Geist
- Körper
- Umgebung

- Exkurs: Haṭha Yoga Pradipikā:
- kriyā
  - trāṭaka
  - neti
  - kāpalabhāti
  - dhauti
  - nauli
  - basti

Mäßigung in all unserem Tun

**brahmacharya**

**asteya**

Nichtbegehren oder die Fähigkeit, uns von dem Wunsch nach Dingen, die uns nicht gehören, zu lösen

Studium

- unserer Entwicklung
- der Schriften

**svādhyāya**

**tapas**

Disziplin in

- āsana
- prāṇāyāma
- Ernährung
- Schlaf
- Arbeit ↔ Erholung

8 **samādhi**

7 **dhyāna**

6 **dhāraṇā**

5 **pratyāhāra**

4 **prāṇāyāma**

3 **āsana**

2 **niyama**

1 **yama**

Prozess der Meditation

Haltung gegenüber unserer Umgebung

Haltung gegenüber uns selbst

Bescheidenheit und Zufriedenheit

**ahimsā**

**satya**

**śauca**

**santoṣa**

**aparigraha**

**Īśvara-praṇidhāna**

**svādhyāya**

**tapas**