



YOGA SUTRA

Yoga Sutra

- *Sutra*: Faden
- Leitfaden zur Yogapraxis
- „Wissenschaft des menschlichen Geistes“
- Autor: Patanjali, eventuell mythische Figur
- Im Sutra-Stil geschrieben
- 195 Sutras, 4 Kapitel
- Keine lineare Struktur

- Person Patanjali
 - 200 v.Chr. bis 200 n. Chr.

Definition Yoga im Yoga Sutra

- *citta vritti nirodha*
- Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen (*nirodha*) der Aktivitäten (*vritti*) des Geistes (*citta*)

Citta vritti

- Aktivitäten des Geistes

Laut Patanjali 5 mentale Aktivitäten (*vritti*):

- *Pramana* – richtige Wahrnehmung
- *Viparyaya* – falsche Wahrnehmung
- *Vikalpa* – Einbildung, Vorstellung, das Denken in Konzepten
- *Nidra* – Tiefschlaf
- *Smriti* – Erinnerung

Klishta und Aklishta

- Bewertungssystem für *vrittis*, den Aktivitäten des Geistes
- etwas, was uns Probleme bereiten kann (*klishta*) oder aber dazu beitragen kann, dass wir glücklicher werden (*aklishta*)
- beschwerlich/nicht beschwerlich
- uns unter Druck bringen oder von Druck befreien kann
- leidvoll/leidlos



ANGENEHME GEFÜHLE



achtsam	ergriffen	inspiriert	schwungvoll
angeregt	erleichtert	interessiert	sehnsuchtsvoll
aufgeregt	erregt	klar	selbstsicher
aufgedreht	erstaunt	konzentriert	selig
ausgeglichen	fasziniert	kraftvoll	sicher
befreit	fokussiert	kreativ	stark
begeistert	frei	kribbelig	Staunen
behaglich	Freude	lebendig	still
berauscht	(sich) freuen	leicht	stolz
berührt	freundlich	leidenschaftlich	streitlustig
beschwingt	friedlich	liebepoll	überrascht
bestimmt	fröhlich/froh	locker	überschwänglich
bewegt	gebannt	Lust haben	überwältigt
dankbar	geborgen	mächtig	unbekümmert
eifrig	gefasst	melancholisch	unbeschwert
ekstatisch	gefesselt	motiviert	unternehmenslustig
energiegeladen	geil	munter	vergnügt
energisch	gelassen	mutig	verliebt
engagiert	gelöst	neugierig	wach
enthusiastisch	gespannt	nostalgisch	weit
entschlossen	gerührt	nüchtern	wohl
entspannt	gesammelt	optimistisch	wissbegierig
entzückt	glücklich	rachlustig	zufrieden
erfreut	gut gelaunt	ruhig	zuversichtlich
erfrischt	heiter	satt	
erfüllt	hoffnungsvoll	schadenfroh	



UN-ANGENEHME GEFÜHLE



ängstlich	eng	lethargisch	traurig
ärgerlich	entrüstet	lustlos	trotzig
alarmiert	entsetzt	müde	übel
angespannt	enttäuscht	mutlos	überfordert
angewidert	ernüchtert	neidisch	unglücklich
angriffslustig	erschlagen	nervös	unbehaglich
antriebslos	erschöpft	niedergeschlagen	unentschlossen
apathisch	erschreckt	panisch	ungeduldig
auf der Lauer	erschüttert	perplex	unruhig
ausgelaugt	erstarrt	resigniert	unsicher
bedrückt	fassungslos	ruhelos	unwohl
besorgt	frustriert	sauer	unzufrieden
bestürzt	gehemmt	Scham	Verachtung
betroffen	geladen	scheu	verärgert
bitter	gelähmt	schlapp/schlaff	verbittert
blockiert	gelangweilt	schlecht gelaunt	verlegen
demotiviert	genervt	chockiert	verspannt
deprimiert	gestresst	schüchtern	verstört
Druck	gleichgültig	schuldig	verzweifelt
dumpf	Hass	schwach	verwirrt
durcheinander	hilflos	schwer	vorsichtig
egal sein	hin und her	schwermütig	widerwillig
einsam	hungrig	skeptisch	wütend/zornig
eifersüchtig	irrtiert	sorgenvoll	zerstreut
Ekel	kalt	starr	zitternd/zittrig
elend	launisch	suchend	zögerlich
empört	leer	teilnahmslos	Zweifel

Klishta und Aklishta

Werkzeug

- *dhyanam* – stilles Reflektieren, das Innehalten

Ziel

- *viveka*, die unterscheidene Schau, Blick

Kleshas

- belastende, tief sitzende Kräfte
- leidvolle Spannungen, Bedrückungen
- Leidenschaften, Befleckungen, oder Unreinheiten der Seele
- Kräfte, die Leid verursachen

Kleshas

5 Unterscheidungen im Yoga Sutra

- *Avidya* – Unwissenheit, Verwechslung, Irrtum
- *Asmita* – Ichverhaftung, ein falsches Verständnis von der eigenen Person
- *Raga* – drängendes Verlangen, Habenwollen, Gier, Bedürftigkeit
- *Dvesha* – Abneigung, Ablehnung, Nicht-Habenwollen, Hass
- *Abhinivesha* – Angst, Festhalten, Selbsterhaltungstrieb, tiefsitzende Unsicherheit

Kleshas

Nicht nur nachteilig!

- *Raga*: Zuneigung, Liebe, Wissbegier
- *Dvesha*: Ablehnung von Unrecht
- *Ashmita*: Grundlage vieler positiver Eigenschaften wie Güte, Empathie, Hilfsbereitschaft
- *Abhinivesha*: lässt und vorsichtig handeln und dämpft ein aufgeblasenes Selbstbewusstsein
- *Avidya*: Romantik

Kleshas

Werkzeug

- *Abhyasa*: ständiger Versuch, hinter unser Funktionieren zu blicken
- *Vairagya*: Entwicklung von Gleichmut
- Führt zu *vitrishna*: Durstlosigkeit unseres Geistes
- Fehlen dieser Spannungen ermöglicht uns zu erkennen, „was wirklich ist, ohne Bewertung, Einordnung und Kommentieren“
- Ziel: Beenden der Anhaftung und Erreichen der *kaivalya* (innerer Freiheit)
- Problem: Geist wird mit den Mitteln des Geistes betrachten
- Alte Muster
- Unfähigkeit zur reiner Betrachtung
- WICHTIGES WERKZEUG: Ashtanga Yoga, Weg der Reinigung in 7 Stufen

Samskaras und Vasanas

Samskara

- Prägungen aus der Vergangenheit, erworbene Neigungen, alte, tief eingeprägte Erfahrungen
- Erinnerungen und Eindrücke, die wir aus der Vergangenheit mitbringen, alte Muster, Reaktionsmuster und Gewohnheiten
- unterbewusste Eindrücke, die von äußeren und inneren Eindrücken in der Psyche hinterlassen werden

Samskaras und Vasanas

Vasana

- Geruch, subtiler Trieb
- latente, unterbewusste Empfindungen, die immer wieder *vrittis* hervorbringen und daher das schwierigste Hindernis (für das Erreichen des) Yoga(-Zustands) darstellen

Werkzeug

- Einfluss und Wirken auf uns verstehen, damit wir sie kontrollieren und nicht sie uns

Samskaras und Vasanas

Laut Sriram sollen folgende 4 Faktoren nicht zusammentreffen

- Wir unterliegen in unseren Beweggründen wieder jenem Irrtum, der zur Bildung unserer Gewohnheiten geführt hat
- wir sind der festen Meinung, bestimmte Ergebnisse erwarten zu können
- wir sind in einer unruhigen Verfassung
- es wirken äußere Reize auf uns, die uns zu unserem alten Verhalten verleiten

Werkzeug: Yoga

Citta prasasana

- Abgeklärtheit des Geistes
- ein Geist, in den Ruhe eingekehrt ist
- die Klarheit des Fühlens und Denkens
- der Geist als ein angenehmer, friedlicher Ort
- der hilfreiche Geist
- der Geist als Freund

- *Pravritti*
- *Sthiti*
- *Vikshepa*

Citta prasasana

- *Daurmanas*

Werkzeuge:

- Tiefe, innere Unterscheidungsfähigkeit (*viveka khyati*)
- Gleichmut (*vairagya*)
- Erfahrung des inneren Selbst (*purusha khyateh*)

Antarayas

Yoga Sutra zu beunruhigtem Geist:

»Ein Gefühl von innerer Enge, ein Gefühl von tiefer Niedergeschlagenheit, eine Störung des harmonischen Gleichgewichtes körperlicher Funktionen oder die Unmöglichkeit, den Atem ruhig zu führen, gehen einher mit einem Geist, der in Probleme verwickelt ist.« (I.31)

Patanjali sagt auch:

»Hindernisse können dann keine Wurzeln schlagen, wenn ein Mensch einen geeigneten Weg gefunden hat, Stabilität in seinem Geist zu entwickeln, und wenn er an diesem Weg festhält und sich bemüht, ihn zu gehen.«

Avirati

Ablenkung durch Sinnesreize

- *Pratyahara*: Techniken des Yogas, unsere Sinne zurückzuziehen

Weiteres Yogakonzept:

- Abkoppelung der Sinnesreize
- Zielt auf Lösen der Anhaftung hin: *kaivalya*
- Meditation: wir werden Beobachter und entscheiden, ob wir auf Reiz reagieren oder Ihnen keine Beachtung schenken → Geist wird gelassen

Avirati

Werkzeuge:

- Zeit, Beharrlichkeit (*abhyasa*)
- Geduld (*upeksha*)
- Gelassenheit (*vairagya*)

Samshaya

(Selbst-)Zweifel

Werkzeuge:

- Güte (*maitri*)
- Mitgefühl (*karuna*)
- sich freuen können (*mudita*)
- Geduld und Nachsicht (*upeksha*)

Weitere Werkzeuge

- Reinigung des Geistes« (*sattva-shuddhi*)
- das Sich-Ausrichten (*ekagrya*) auf positive, unterstützende und heilsame mentale Muster (*saumanas*)

Vyadhi

Krankheit/körperliche Einschränkung

- uns vollkommen innerlich auszurichten (*bhavana*)
- Güte (*maitri*)
- Mitgefühl (*karuna*)
- Mitfreude (*mudita*)
- Geduld (*upeksha*)

Weitere Tips

- An Vorbildern orientieren, Nähe, Rat und Ermutigung suchen und somit Gleichmut entwickeln

Styana

Geistige Trägheit/Erstarren

- Leben ist ständige Veränderung (*parinama*)
- *Klesha dvesha*: Widerstand gegenüber Veränderung, deutet auf Trägheit des Geistes hin

Alasya

Faulheit/Eerschöpfung

= Zustand, in dem wir vollkommen unter der Macht der *Tamas-Guna* stehen

- Bequemlichkeit stärker als Wille
- Wir nehmen uns nichts vor und schaffen auch nichts
- Führt zu schlechtem Gewissen, Schuld, Scham und dann zu einem pessimistischen, betäubten Geisteszustand: *daurmanas*

Werkzeug: *viveka*

- Unterscheidungsfähigkeit schulen
- Faulheit ist hinderlich, Erschöpfung gefährlich

Anavasthitatva

Unbeständigkeit/Mangel an Beharrlichkeit

- *abhyasa*: Beharrlichkeit sollte einer der wesentlichen Bestandteile der Übungspraxis sein, sonst keine Veränderung
- *abhyasa* bedeutet auch Unbeirrbarkeit

WERKZEUG:

- Taucht Unbeständigkeit oder Ablenkbarkeit auf, sollte man sich fragen, ob Motivation klar ist
- Oft fehlt Perspektive, *bhavana* (positives inneres Bild), warum wir Yoga machen bzw. wo wir im Leben hinwollen

Alabdhabhumikatva

Mangel an Mut/Vision

- Häufig Ursache für *Anavasthitatva*

Werkzeuge:

- *Viveka*: geschulte Unterscheidungsfähigkeit, um zu Erkennen, was im Leben prio hat
- *Vidya*: wenn Geist erkannt hat, was wichtig ist, wird er das Unwichtige, *avidya*, hinter sich lassen

Ergebnis: natürliche, selbst gewählte unangestregte Beharrlichkeit: *abhyasa, vairagya*



DANKE FÜR EURE
AUFMERKSAMKEIT



Literatur

- Anna Trökes, *Die kleine Yogaphilosophie*, Droemer Knaur Verlag, Erscheinungsdatum 31. März 2021
- www.wiki.yoga-vidya.de/sutra