

# 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 - 29
<b>Teil 2</b>	Die Disziplin des Yoga	Yoga-Anusasanam	Seite 3 - 10
Sutren	Die fünfertei 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 - 18
2.1 – 2.25	Der Sehende und das Gesehene	Drasta - Drsyah	Seite 19 - 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 5 Kleshas (störenden Kräfte)

## Kleshas

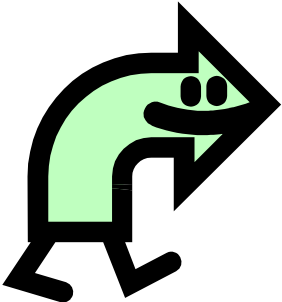
### Drasta

wörtl. „das Sehende“,  
Mensch,  
Beobachter  
das Subjekt

wörtl. „das, was trifft oder  
was uns betroffen macht“,  
leidvolle Spannungen,  
störende Neigungen/Kräfte,  
Verwicklungen

### Drasya

wörtl. „das Gesehene“,  
das Objekt,  
die äußere Welt,  
alles Wahrnehmbare



### Vastu

Realität,  
Wirklichkeit,  
Objektivität

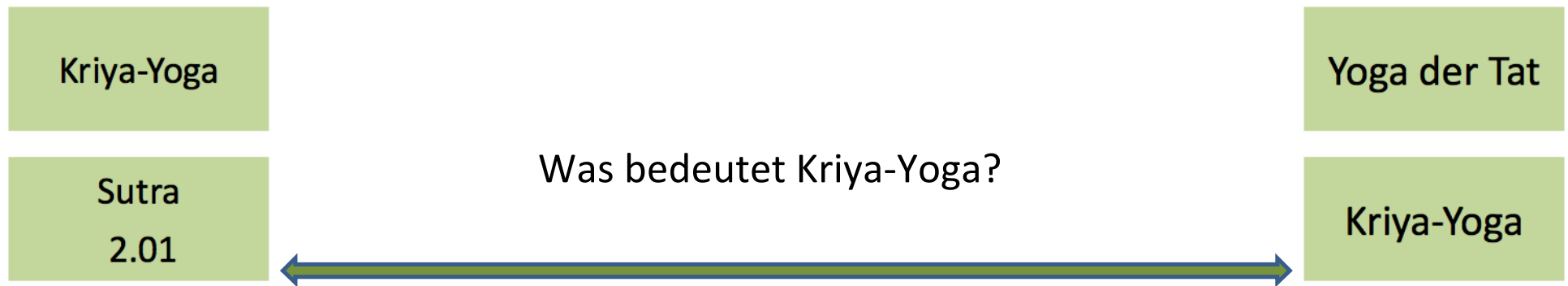
Samyoga = Zusammenkunft von Drasta und Drasya

### Die 5 Kleshas (leidvolle Spannungen, belastende Kräfte) sind:

- Avidya** = Verwechslung, Täuschung, Nichtwissen, Irrung,
- Asmita** = Selbstbezogenheit, Ichverhaftung, Egoismus
- Raga** = (blinde) Zuneigung, Gier, Anhänglichkeit, Leidenschaft
- Dvesa** = (blinde) Abneigung, Vorurteil, Hass
- Abhinivesa** = Angst vor dem Unbekannten, Angst vor dem Tod, Lebensdrang



\*) „Patanjali – Das Yogasutra“ – R. Sriram, Theseus-Verlag und „Yoga und Gefühle“ - Anjali und R.Sriram, Theseus-Verlag



- „Kriya“ bedeutet Aktivität, Handeln, Tun. Kriya-Yoga bedeutet Yoga der Tat oder auch der Werke.
- Kriya-Yoga lässt sich durch unser alltägliches Tun verwirklichen. Fast jede Tätigkeit des alltäglichen Lebens kann eine läuternde Wirkung auf uns haben und dadurch allmählich zu einer Übung des Kriya-Yoga führen.
- Kriya-Yoga ist eine Handlung, die aus dem Geist des Yoga *Citta-Vritti-Nirodha* (siehe hierzu Teil 1 der „Fragen und Antworten“) entstanden ist. Aus diesem Grunde geht es bei Kriya-Yoga weniger um das Tun, sondern *vielmehr um das Bewusstsein* bei allem, *was man tut*.
- Dieses *yogische Bewusstsein* erlebt sich als Stille und Ruhe, beobachtend und sehend, in voller Kontrolle der Bewegungen des Geistes. Dann sind wir in der Lage, den wesentlichen Kern unseres Selbst zu erkennen. Das *yogische Bewusstsein reinigt* alle egozentrischen Tätigkeiten und befreit sie von dem giftigen Hauch des Egoismus oder der kleinlichen Selbstsucht.
- Leben wir *nicht* in dieser Form des Bewusstseins, dann leben wir mit den Bewegungen unseres Geistes in ständig *wechselnden Identifikationen*.

Kriya-Yoga

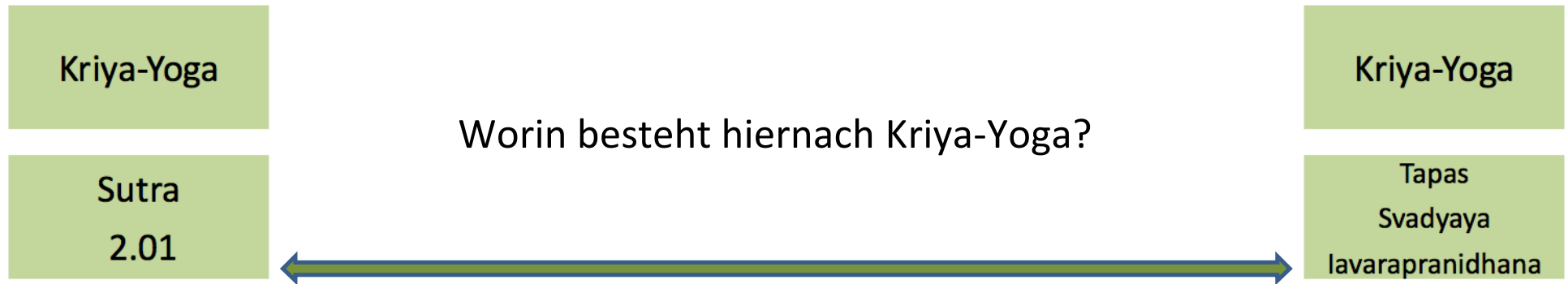
Sutra  
2.01

Welche Anforderungen stellt Kriya-Yoga an unsere  
Aktivitäten, damit sie als Übung des Yoga angesehen  
werden kann?

Übung des  
Kriya-Yoga

3 Qualitäten

- Folgende drei Qualitäten qualifizieren eine Aktivität als eine Übung des Kriya-Yoga:
  - *Tapas: Leidenschaftlich* und zugleich mit Bereitschaft zum Verzicht zu handeln.
  - *Svadyaya: Handeln mit Vernunft*; das heißt, mit der Absicht, unter Rücksichtnahme auf die eigenen Kräfte über sich selbst zu lernen.
  - *Isvarapranidhana: Handeln mit Hingabe* an eine höhere Macht und Offenheit gegenüber dem Unvorhersehbaren



- *Kriya-Yoga* besteht folglich darin: Mit Bereitschaft zum Verzicht leidenschaftlich zu handeln (Tapas), dabei durch Rücksicht auf die eigenen Kräfte und Grenzen über sich selbst zu lernen (Svadyaya) und dem Unvorhersehbarem gegenüber offen zu sein (Isvarapranidhana).
- *Leidenschaftliches Handeln* (Tapas) bedeutet hier, dass wir unsere Trägheit überwinden und die Aufgabe mit viel Engagement und uneingeschränktem Einsatz angehen.
- *Svadyaya* ist in diesem Zusammenhang der Garant dafür, dass die Leidenschaft nicht zu Waghalsigkeit oder Rücksichtslosigkeit ausufert, sondern dass wir durch *Rücksicht auf die eigenen Kräfte* und Grenzen etwas über uns selbst lernen.
- Mit *Hingabe* handeln (Isvarapranidhana ) bedeutet hier, dass wir trotz engagiertem Tun *nicht zu hohe Erwartungen* an die Ergebnisse stellen und vor allem nicht den Eigenwillen überbewerten sollen, sondern offen sein sollen für jedes Ergebnis unseres Tuns. Es geht darum, sich zu bemühen und die Aufgabe ohne große Erwartungshaltung liebevoll zu erfüllen.


Kriya-Yoga

Sutra  
2.02

Wozu befähigt uns Kriya-Yoga  
(der Yoga der Tat)?

Kriya-Yoga

Verminderung  
der Kleshas

- Unter der *Voraussetzung*, dass bestimmte Aktivitäten mit den vorgenannten drei Qualitäten und im Bewusstsein des Yoga ausgeführt werden,
  - sind wir in der Lage, kraftvoll, entschlossen und eifrig zu handeln und zu entscheiden, gleichzeitig aber auch nicht die Grenzen unserer Kräfte aus den Augen zu verlieren.
  - Dabei sind wir uns stets bewusst, zielgerecht zu handeln ohne dabei das Ziel und unseren Eigenwillen überzubewerten.
- Dieses achtsame Handeln bringt langfristig tiefe Erkenntnisse und *schwächt die störenden Kräfte und Neigungen* (Kleshas). Wie diese Kleshas aussehen und wie sie in ihrer Wirkung vermindert werden können, behandeln die nachfolgenden Fragen und Antworten . 

Kleshas

störende  
Kräfte

Welche störenden Kräfte (Kleshas) beeinflussen uns  
bei der Ausübung von Kriya-Yoga?

Sutren

2.03 – 2.11

Kleshas

- Es handelt sich um tief sitzende, belastende Kräfte, die unser Tun und Denken beeinflussen. Sie werden Kleshas genannt und je nach Erscheinung und Auswirkung in folgende *fünf Gruppen* unterteilt:
  - *Avidya*: Neigung zur *Verwechslung*, Täuschung, falsche Erkenntnis
  - *Asmita*: *Selbstbezogenheit*, Selbstsucht, missratendes Selbstbewusstsein
  - *Raga*: blinde *Zuneigung* und Anziehung, Wunsch, Gier, Verhaftung
  - *Dvesa*: blinde *Abneigung*, Vorurteil, Hass, Zorn
  - *Abinivesa*: *Angst* vor dem Unbekannten, Lebensangst, Todesfurcht

Kleshas

Sutren

2.03 – 2.11

Mit welchem Vergleich lässt sich das Wesen der Kleshas bildhaft beschreiben?

Kleshas

Vergleich

- Man kann den menschlichen Geist mit einem Garten vergleichen und die Kleshas mit „*Unkraut*“, das dem Gärtner dauerhaft zu schaffen macht.
- Während die Zierpflanzen gesät und bewässert werden müssen und intensiver Pflege bedürfen, um zu gedeihen, sprießt und wuchert das „*Unkraut*“ *ohne jede Pflege*.
- Wird der Gärtner nachlässig oder untätig nimmt das „*Unkraut*“ schnell *überhand* und den ganzen Garten in Besitz.
- So ist es auch mit den Kleshas: Sie brauchen keine Pflege, um groß zu werden und allgegenwärtig zu sein und um den Geist zu beherrschen, sie sind *ganz einfach da*. Sich selbst überlassen, wird der Geist durch die Kleshas geprägt.



Kleshas

Sutren

2.03 – 2.11

Eine der fünf Neigungen nimmt eine Sonderstellung unter den Kleshas ein, welche Neigung ist dies?

Kleshas

Avidya

- Es handelt sich hierbei um *Avidya*, die Täuschung oder falsche Wahrnehmung und die Neigung zur Verwechslung. Insbesondere verwechseln wir unsere Vorstellungen mit der Realität.
- Bei *allen Fehlern*, die wir im Leben machen, handelt es sich um *Verwechslungen* des Wahrgenommenen: Wir schätzen das, was wir sehen, anders ein, als es wirklich ist. Deshalb wird die Verwechslung (*Avidya*) als die Mutter und der Nährboden der übrigen vier Erscheinungsformen der Kleshas bezeichnet.
- *Avidya* ist wie ein inneres Urteil, das an die Stelle der realen Gegenwart etwas Eigenes setzt, das aus dem Wissen der Vergangenheit stammt und in der Erinnerung gespeichert wurde.
- Diese Verblendung und Neigung zur Verwechslung kann zu egozentrischem Verhalten (*Asmita*), blinder Zuneigung, wie Begierde (*Raga*), blinder Abneigung, wie Vorurteile und Hass (*Dvesa*) und Angstzuständen (*Abhinivesa*) führen.

Kleshas

Kleshas

Was bewirkt das Vorhandensein  
der störenden Kraft *Asmita*?

Sutren  
2.03 – 2.11

Asmita

- *Asmitia* ist Selbstbezogenheit, Selbsttäuschung, missratenes Selbstbewusstsein.
- Selbstbewusstsein ist zunächst notwendig und gut. Wenn jedoch das „Ich“ als Zentrum zum wichtigsten Faktor im Leben des Menschen wird und alle anderen Aspekte des Lebens in den Hintergrund drängt, dann haben wir es mit egozentrischen Verhalten zu tun.
- Das, was ist, und das, was wir ersehnt hatten, ist nicht identisch, aber wir vermischen es aufgrund unserer Selbsttäuschung miteinander und überlagern so mit unseren Vorstellungen die Realität.
- Dies kann sich als Eitelkeit, Stolz, *Überheblichkeit* oder als Gefühl der Minderwertigkeit, das wir andern Menschen gegenüber zum Ausdruck bringen, äußern.

Kleshas

Kleshas

Sutren

2.03 – 2.11

Was bewirkt das Vorhandensein  
der zerstörenden Kraft *Raga* (blinde Zuneigung)?

Raga

- Zuneigung, Eifer, und Liebe sind sehr wichtige, wesentliche Qualitäten.
- Wenn diese Qualitäten aber in *blinde Zuneigung* umschlagen und die Realität verblenden und falsche Hoffnungen erwecken oder wenn wir uns an ihnen in der Meinung festklammern, es wird uns viel Glück verschaffen, dann unterliegen wir der blinden Anziehung, *Raga* genannt.
- *Raga* ist ein *Verlangen*, das sich nie erschöpft, sondern dessen Ziel die Anziehung bleibt und das folglich nie befriedigt werden kann.
- *Raga* äußert sich z.B. in unerfüllbarem *Wunschdenken*, in Begierde, in Verhaftetsein und „umklammernder“ Liebe.

Kleshas

Kleshas

Was bewirkt das Vorhandensein  
der zerstörenden Kraft *Dvesa* (blinde Abneigung)?

Sutren  
2.03 – 2.11

Dvesa

- Ebenso wie blinde Zuneigung (*Raga*) zu leidvollen Spannungen führt, haben übertriebene Abneigungen (*Dvesa*) die gleichen unangenehmen Auswirkungen. So werden von uns aufgrund von *Vorurteilen* Dinge abgelehnt, weil ihnen zwanghaft die Fähigkeit zugeschrieben wird, Unglück zu bereiten.
- In der falschen Annahme, dass ein Objekt oder ein Mensch schlecht für uns ist, meiden oder verabscheuen wir sogar etwas oder jemanden. Aus *Vorurteilen* kann dann *blanker Hass* werden.

Kleshas

Kleshas

Was bewirkt das Vorhandensein  
der zerstören Kraft *Abhinivesa* (Angst)?

Sutren

2.03 – 2.11

Abhinivesa

- Das Unvorhersehbare ist etwas, vor dem wir uns beugen müssen und das uns lehren kann, Hingabe zu entwickeln. Wenn aber das Unbekannte uns zu beängstigen und zu verblenden beginnt, dann hat uns *die Angst (Abhinivesa) im Griff*.
- Dann *fürchten* wir uns davor, die Kontrolle über unser Umfeld zu verlieren, wir fürchten uns vor allem Unbekanntem und insbesondere vor dem Tod (Todesangst).
- *Abhinivesa* steht somit für jede Art unbegründeter Angst, denn Angst kann auch ohne konkrete Grundlage gedeihen. Sie bewegt sogar Menschen, die zahlreiche Erkenntnisse über das Leben gewonnen haben.
- Die Furcht kann uns aber auch vor den unbekanntem Kräften, die in der Natur walten, schützen und sich zu *Ehrfurcht* wandeln.

Kleshas

Kleshas

Wie ist die Wirkungsweise der Kleshas?

Sutren

2.03 – 2.11

Wirkungs-  
weise

- Das Yogasutra erläutert hierzu, dass in bestimmten Handlungssituationen die tief liegenden Kleshas in uns in der Vergangenheit erworbene Handlungsneigungen (Samskaras) auslösen.
- Diese *Handlungsneigungen* aus dem Erworbenen (Samskaras), die eng mit der Kraft der Erinnerungen verknüpft sind, häufen sich im Verlauf unseres langen Lebens und werden *Grundlagen* für die meisten unserer Handlungen (Karmas).
- Je nachdem, ob das Ergebnis der Handlung mit einer Glücks- oder Unglückserfahrung verbunden ist, werden wir dazu neigen, die Lage zu werten, die Neutralität zu verlieren, Meinungen zu bilden und dadurch *wieder in den Bann der Kleshas* zu geraten und entsprechend zu reagieren.
- Somit stärkt sich der daraus *entstehende Kreislauf von Kleshas und daraus resultierenden Handlungsneigungen* ständig selbst. Es ist unsere Aufgabe, diesen Kreislauf an irgendeiner Stelle zu durchbrechen.

Kleshas

Sutren

2.03 – 2.11

Das Yogasutra beschreibt ein Lösungsmodell, das uns in **drei Schritten** aus den Verwicklungen der Kleshas herausführen kann. Nenne diese Schritte grob!

Kleshas

drei Schritte

- Der **erste Schritt**, um aus diesem Kreislauf herauszukommen, ist zu erkennen, was das Problem ist.
- Der **zweite Schritt** zur Überwindung der Kleshas ist, zu erkennen, woher das Problem kommt und was die Ursachen des Problems sind.
- Im **dritten Schritt** wird auf der Basis der Erkenntnisse der beiden vorangegangenen Schritte der Weg zur Problemlösung aufgezeigt. Es gilt dann willensstark, mutig und vertrauensvoll die Schritte zu tun, um diesen Weg zu beschreiten.

Kleshas


Kleshas

**Erster Schritt:** Das Erkennen des Problems.

Sutren

2.03 – 2.11

Erster Schritt

- Ein zentraler Beweggrund im Leben eines Menschen ist die Frage, wie er glücklich werden und sein Leid verringern kann.
- *Duhkha*, das Leiden, ist naturgemäß überall. Jedem Menschen wird immer wieder etwas begegnen, durch das er leidet, z.B. Körperschmerzen, Alter, Tod, ungünstige äußere Veränderungen, die Last mancher Gewohnheit.
- *Duhkha*, das Leiden, wird ausgelöst durch die Vergänglichkeit von allem -auch von wertvollen, dauerhaften Dingen-, durch Sehnsucht nach etwas, was wir uns wünschen, aber dennoch nicht zu bekommen ist, und weil der Mensch von gegensätzlichen Kräften bewegt und angezogen wird.
- Eben, weil das Leiden so leicht ausgelöst wird, nimmt der Weise das Leiden an. Nicht nur das Leiden vermindern zu wollen, sondern anzuerkennen, dass es allgegenwärtig ist, ist ein wichtiges *erstes Erwachen*.
- Worin besteht hiernach der erste Schritt, der auf dem Wege zur Problemlösung getan werden muss? 



Kleshas

Worin besteht hiernach der **erste Schritt**, der auf dem Weg zur Problemlösung getan werden muss?

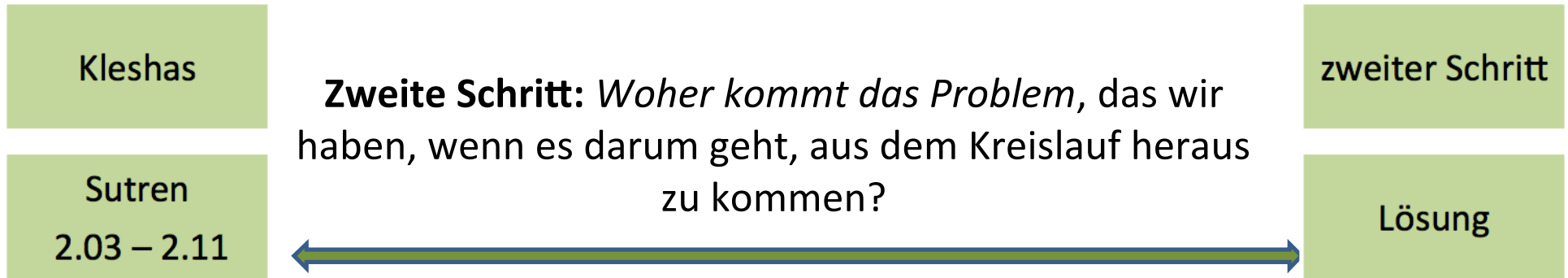
erster Schritt


Sutren

2.03 – 2.11

Lösung

- Da wir das Leid nicht einfach aus dem Gedächtnis streichen können, sagt das Yogasutra hierzu: *Nimm erfahrenes Leid an, lass es los, erst dann kannst du darüber hinweg vorrausschauen und künftigem Leiden vorbeugen.*
- Der erste Schritt, der auf dem Weg zur Problemlösung getan werden muss, besteht darin, die Gewissheit wahrzunehmen und zu akzeptieren, dass wir Verblendung, Selbstsucht, Verlangen sowie Ablehnung und Furcht als Anlage in uns tragen. Sie kommen im Leben eines jeden Menschen vor, fesseln ihn und erzeugen oftmals auch Leid.
- Unsere Aufgabe besteht darin, dass wir die *Gegenwärtigkeit von Leiden anerkennen* und bemüht bleiben, Wege zu finden, künftiges Leid zu verringern.



- Eine Antwort auf die im zweiten Schritt gestellte Frage (woher das Problem kommt, das wir haben, wenn es darum geht, zur Vermeidung von Leid aus dem Kreislauf von Kleshas und daraus resultierenden Handlungsneigungen heraus zu kommen), lässt sich wie folgt geben:
  - Wir müssen erkennen, dass der *Ursprung allen Leidens* in der dem Menschen eigenen Wahrnehmungsweise zu sehen ist.
- Um zu dieser Feststellung zu gelangen, muss man erkennen, dass der Einfluss der *störenden eigenen Kräfte* hierbei eine große Rolle spielt.
- Um den Zusammenhang zwischen diesem Einfluss der störenden eigenen Kräfte und dem Leiden zu verstehen, ist es notwendig, über das *Wesen unserer Wahrnehmung*, d.h. die Zusammenkunft des Sehenden (*Drasta*) mit dem Gesehenen (*Drasya*) zu sprechen und dieses Wesen zu verstehen.
- Fragen und Antworten hierzu finden sich u  er dem Abschnitt: „Der Sehende und das Gesehene“ am Ende dieser Ausarbeitung.

Kleshas

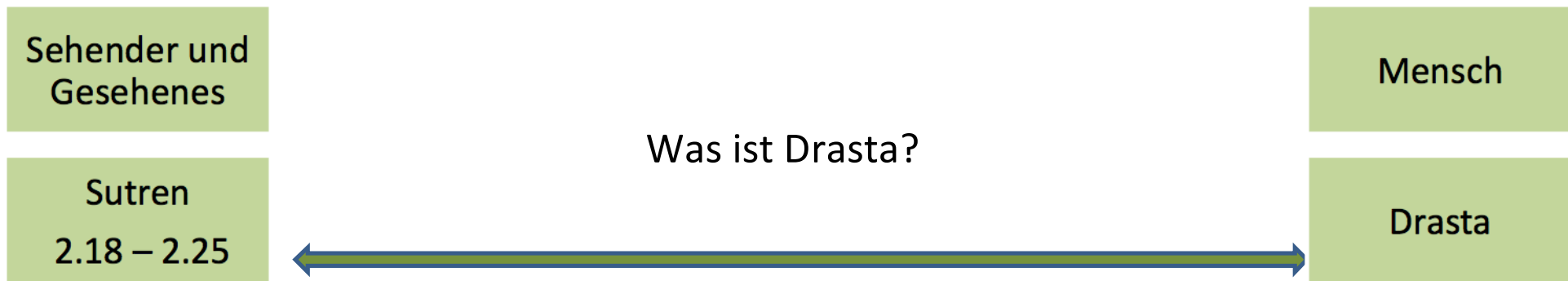
dritter Schritt

Sutren  
2.03 – 2.11

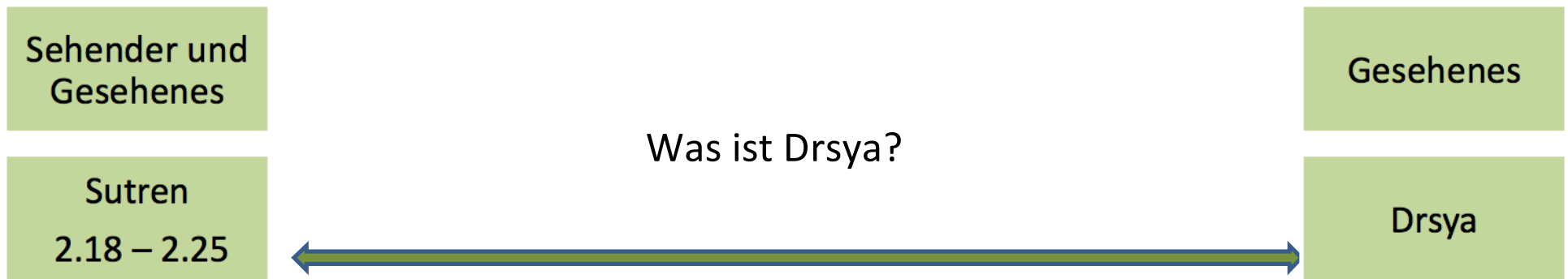
## Dritter Schritt: Die Problemlösung.

Lösung

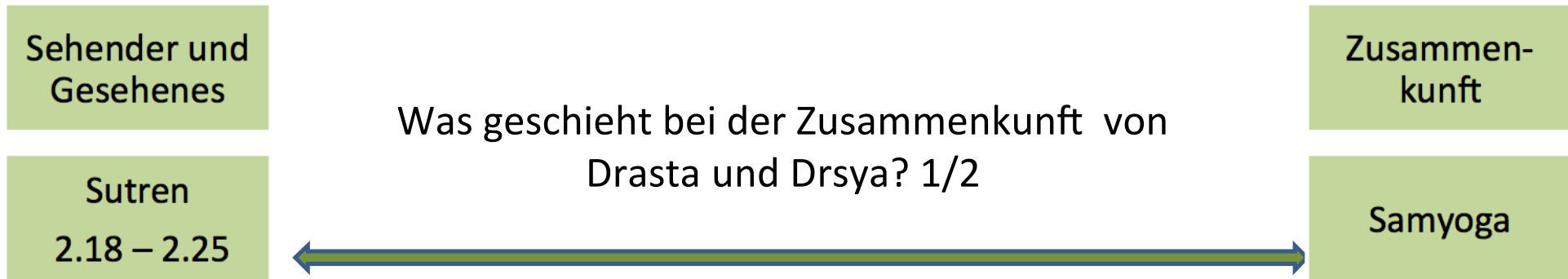
- Wir haben erkannt, dass unser von Neigungen geprägtes, triebhaftes Verhalten, das stets zu Verwechslungen führt, der Schleier ist, der unser Drasta verhüllt, so dass die Zusammenkunft zwischen dem Drasta und der Welt eine *unstimmige Wahrnehmung* auslöst.
- Jedes *Gewahrwerden* einer solchen Täuschung und Verwechslung von Sein und Schein führt allerdings zu einem Riss in diesem Schleier.
- Unser Ziel muss es sein, den Schleier durch stete Achtsamkeit weitgehend zu zerreißen und das Drasta so allmählich von diesen Umhüllungen zu befreien, so dass seine Stimme für uns klarer und sein Wissen für uns erkennbarer wird.
- Der dritte Schritt besteht darin, sich bewusst zu machen, dass wir der Verblendung, Selbstsucht, Anziehung und Ablehnung sowie der Furcht nicht entkommen können, aber wir können die großen Gefahren, die sie für unseren Weg zur Befreiung darstellen, erkennen und ihnen rechtzeitig entgegenwirken.
- Dies ist möglich und erstrebenswert durch eine Entwicklung hin zu einer Wahrnehmung, die frei ist von Verwechslung. Bei diesem letzten Schritt zur Überwindung der Kleshas geht es darum, über die Gefühle und Gedanken mit denen wir konfrontiert werden, zu reflektieren, um einen bewussteren und weniger selbstbezogenen Umgang mit ihnen zu finden.




- *Drasta* ist das „sehende Selbst“ , der Seher und Beobachter und *letztlich der Mensch selbst*, zu dem die Wahrnehmung hinströmt.
- *Drasta* ist das tiefe wissende Wesen in uns, das - anders als das Citta (unser Bewusstsein, Geist) - dieser Wahrnehmung von außen nichts beimischt.
- Die Erkenntnisse des *Drasta* erfolgen allerdings immer nur über das Medium Citta und wir hören *Drasta* nur mittels des Citta.
- Was *Drasta* beobachtet und was wir davon verstehen, ist folglich *nicht immer* genau das, was an Gesehenem da ist.



- *Drsya*, wörtlich „das Gesehene“, ist all das, was der Mensch sieht oder auch nur wahrnehmen kann, also die ganze Welt.  
Im Umkehrschluss ist es alles, was nicht der „der Sehende“ ist.
- *Drsya* beinhaltet grobe Objekte (wie äußerliche Gegenstände) und feinstoffliche Qualitäten (wie persönliche Eigenschaften).
- *Drsya* kann etwas sein, das so subtil ist, dass wir es nur noch mit Symbolen verdeutlichen können.



- Jede Wahrnehmung ist eine eigentümliches *Zusammenkunft* von *Drasta* (dem Sehenden) und *Drsya* (dem Gesehene).
- Diese Zusammenkunft wird *Samyoga* genannt und kann Freude oder Leid mit sich bringen. Wenn uns eine gewisse Wahrnehmung Schmerz verursacht, wenden wir die Ausrichtung der Wahrnehmung ab. Wenn sie uns jedoch glücklich macht, schauen wir intensiver in die Richtung.
- Die Glücks- und Unglückserfahrung (*Sukha-* und *Duhkha*-Gefühle) geben auf diese Weise der Zusammenkunft von *Drasta* und *Drsya* eine Richtung.
- Ob jemand durch Kontakte mit der Welt ein Gefangener oder ein Befreiter ist, hängt *von sich selbst* ab. Die Art und die Qualität der *Wahrnehmung*, über die er bestimmen kann, wird letztlich die wichtigste Rolle dabei spielen, ob er weiterhin leidet oder glücklich wird.
- Gleichzeitig gewährleistet eine bestimmte Art und Qualität der Wahrnehmung einen *kristallklaren Geist*. Wie erlangen wir diesen Geist und wozu befähigt uns dieser Geist? 

Sehender und  
Gesehenes


Zusammen-  
kunft

Was geschieht bei der Zusammenkunft von  
Drasta und Drsyra? 2/2

Sutren

2.18 – 2.25

Samyoga

- Der menschliche Geist ist ein *klarer Kristall*, der der geistigen Welt das Irdische spiegelt und dem Irdischen die geistige Welt.
- Mit der einzigen Fähigkeit, die der Mensch hat, um in die Unabhängigkeit und Freiheit zu gelangen, der *Unterscheidungsfähigkeit* (alle anderen Sinnesfähigkeiten binden ihn an die Welt), kann er lernen, Wesentliches vom Unwesentlichen zu unterscheiden und die Dinge dieser Welt so zu sehen, „wie sie sind“.
- Dann beginnen sich die trügerischen Identifikationen des Menschen, die den klaren Kristall des Geistes wie gefärbt erscheinen lassen, zu lösen und eine Entfärbung des Kristalls tritt ein, die die Sutras *Vairagya* nennen.
- Dieses Loslösen, Entsagen und Nicht-an-den-Dingen hängen (*Vairagya*) ist gemeinsam mit *Abhyasa* (dem Einüben und praktizieren des Yogaweges) die Voraussetzung für das Zur- Ruhe-Bringen des Geistes (*Citta-Vritti-Nirodha*). (Siehe Teil 1, Abschnitt 3). 
- In diesem Zustand wird der Geist in seiner *wahren Natur* klar und unberührt von den Lebensereignissen und dem Alltagsbewusstsein als Instrument erkannt. Das Bewusstsein erlebt sich als Stille beobachtend und wahrnehmend in voller Kontrolle des Geistes. In diesem Zustand können wir zu gänzlich neuen Erkenntnissen und Einsichten kommen, aber auch neue körperliche, geistige und seelische Kräfte schöpfen, die uns befähigen, das Leben mit mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu meistern.

Sehender und  
Gesehenes


Unterschei-  
dungsfähigkeit

Was ist der Weg zum Ziel, Schein und Sein  
unterscheiden zu können?

Sutren

2.18 – 2.25

Ausblick auf  
Teil 3

- Das unablässige Tätigsein im Sinne von Kriya-Yoga hilft uns, *achtsam zu werden und zu bleiben*, Schein vom Sein zu unterscheiden, und nach und nach den *Schleier der Verwechslung* zu zerreißen.
- Fortwährend Acht zu geben, dass uns die *Unterscheidungsfähigkeit* nicht verlässt, ist eine schwierige Aufgabe. Dennoch gibt uns das Yoga-Sutra Hoffnung in *Form von acht Übungsgliedern*, die die achtsame Unterscheidungsfähigkeit schulen.
- Wer diese Übungsglieder praktiziert, kann sich auf allen Ebenen von der Last der Erinnerungen und des triebhaften Verhaltens befreien. Wer so übt, wird mit Sicherheit die *Wirkung der störenden inneren Kräfte (Kleshas)* vermindern können und den Drasta als Menschen in seiner wahren Natur zum Vorschein treten lassen.
- Mit den allgemeinen Regeln für die Übungen und mit den acht Übungsthemen (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyah , Dharana, Dhyanam und Samadhi) befasst sich der **Teil 3 dieser Ausarbeitung**.



<b>Klesha</b>	Kräfte, die uns leiden lassen/ „Unkraut“ im Kopf des Menschen	<b>Drasta und Drysa</b>	Der Sehende und das Gesehene	<b>Kriya-Yoga</b>	Der Yoga der Tat	<b>drei-fache Anforderungen</b>	Anforderungen an die Qualität einer Aktivität, die als Übung des Yoga gelten soll
<b>Avidya</b>	Verwechslung, Verblendung, Selbsttäuschung Nichtwissen	<b>Drasta</b>	wörtl.: „das Sehende“, Mensch, Beobachter, Subjekt	<b>Kriya</b>	Aktivität, Handeln, Tun	<b>Tapas</b>	leidenschaftlich und zugleich mit Bereitschaft zu Verzicht handeln
<b>Asmita</b>	Selbstbezogenheit, Selbstsucht, Egoismus	<b>Citta</b>	wörtl.: „das Meinende“, Geist, Gefühle, Gedanken, Bewusstsein	<b>Kriya-Yoga</b>	Yoga der Tat, der Werke, der heiligen Handlungen	<b>Syadyaya</b>	Handeln mit der Absicht, unter Rücksichtnahme auf die eigenen Kräfte über sich selbst zu lernen
<b>Raga</b>	(blinde) Zuneigung, Anziehung, Gier, Wunsch, Verhaftung	<b>Citta-Vritti</b>	Bewegungen der Gedanken, Gefühle und Vorstellungen	<b>Citta-Vritti-Nirodha</b>	das Zur-Ruhe-Kommen der inneren Bewegungen	<b>Isvara-pranidhana</b>	Handeln mit Hingabe an eine höhere Macht und Offenheit gegenüber dem Unvorhersehbaren
<b>Dvesa</b>	(blinde) Abneigung, Ablehnung, Vorurteil, Hass	<b>Drasya</b>	wörtl.: „das Gesehene“, Objekt, alles Wahrnehmbare	<b>Duhkha</b>	Schmerz, Leid, Druck, Unglückbringendes		
<b>Abhinivesa</b>	Furcht vor dem Unbekannten, Todesangst	<b>Samyoga</b>	Zusammenkunft Drasta und Drasya				