

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
0. Vorbereitung	19
I. Die philosophischen Grundlagen	23
1. Wie Yoga wirkt	24
2. Wodurch Yoga wirkt	31
3. Die Hingabe an den wahren Meister	37
4. Mit Hindernissen umgehen	45
5. Die Stufen der Yogaerfahrung	53
6. Yoga als spiritueller Lebensweg	63
7. Die Ursache des Leidens und seine Auflösung	71
II. Der achthgliedrige Übungsweg	81
8. Übungen für das gute Handeln	83
9. Übungen für die gute Yogapraxis	95
10. Übung der Sitzhaltung	105
11. Übung der Atemregelung	115
12. Übung des Zurückziehens der Sinne	121
13. Übung der Meditation	129
14. Meditation als innerer Kern jeder Yogaübung	137
15. Der Umgang mit den Wirkungen	143

III. Die hohe Schule der Yoga-Philosophie	153
16. Das Alltagsbewusstsein des Ego	154
17. Der yogische Weg der Unterscheidung	161
18. Das Ziel der ursprünglichen Freiheit	171
 Anhang	177
Lexikon der Fachbegriffe	178
Weiterführende Literatur	182
Die zentralen Kernsūtras (Sanskrit-Deutsch)	184
Danksagung	188

Einleitung

Wer war Patañjali?

Patañjali gilt allgemein als der Urvater des Yoga. Wer sich heute mit der Philosophie des Yoga beschäftigt, wird an seinen *Yoga-Sūtras* nicht vorbei kommen. Es ist dieser Text, der heute mit Recht als der weltweit bekannteste und auch bedeutendste Text des Yoga gilt.

Patañjali spielt jedoch nicht nur für den gegenwärtigen Yoga eine wichtige Rolle. Sein Name wird auch in der Geschichte der hinduistischen Kultur Indiens immer wieder genannt. Neben *Patañjali* als Autor der *Yoga-Sūtras* kennt man auch *Patañjali* als Kommentator der wichtigsten Sanskrit-Grammatik. Auch der Verfasser eines Textes der traditionellen indischen Heilkunde *Āyurveda* heißt *Patañjali*. Manche *Yogīs* rezitieren so vor dem Yogaunterricht das berühmte *Patañjali-Mantra* und verneigen sich vor *Patañjali* als dem „edelsten der Weisen, der die Unreinheiten des Geistes durch Yoga, der Sprache durch Grammatik und des Körpers durch Medizin beseitigte.“

Mit der Zeit kam im alten Indien sogar der Glaube auf, dass es sich bei einem solchen Genie nicht um einen Menschen gehandelt haben kann, sondern eher um einen Gott in Menschengestalt. *Patañjali* wurde zur Inkarnation des Schlangengottes *Adishesha*, einer wichtigen Gottheit der hinduistischen Mythologie. Skulpturen oder bildliche Darstellungen zeigen *Patañjali* deshalb oft mit einer vielköpfigen Kobra

gekrönt. Er kann sogar als Mischwesen zwischen Schlange und Mensch dargestellt werden, mit dem Oberkörper in menschlicher Gestalt und dem unteren Teil seines Körpers als Schlange.

Handelt es sich bei *Patañjali* nun tatsächlich um eine menschliche Verkörperung des Schlangengottes, der den Menschen Yoga, Grammatik und Medizin offenbart hat? Gläubige Hindus können diese Frage durchaus mit einem ‚Ja‘ beantworten. Wer nicht an die hinduistische Götterwelt glaubt, mag sich trotzdem an den *Patañjali*-Skulpturen erfreuen, die den göttlichen Schlangenmenschen so plastisch darstellen.

Fragt man jedoch nach historischer Nachweisbarkeit, dann muss die Antwort allerdings weit nüchterner ausfallen. Der medizinische Text eines Autors namens *Patañjali* findet sich zwar in der Literatur erwähnt, ging jedoch verloren. Der Kommentar zur Sanskrit-Grammatik eines *Patañjali* wurde dagegen bis heute überliefert. Dieser Text ist zu einer weit späteren Zeit entstanden und sowohl in Stil als auch in Inhalt vollkommen anders gehalten als die *Yoga-Sūtras*. Es ist somit davon auszugehen, dass verschiedene Autoren mit dem gleichen Namen *Patañjali* die Texte zu Yoga, Grammatik und Medizin verfasst haben, die drei *Patañjalis* später im hinduistischen Glauben zu einer einzigen Person verschmolzen sind und dann zu einer Gottheit erhoben wurden.

Wenn wir nun ausschließlich nach dem *Patañjali* der *Yoga-Sūtras* fragen, muss zugegeben werden, dass zwar Mythen bekannt sind, dass wir über *Patañjali* als historische Person

aber nicht nur wenig, sondern überhaupt nichts wissen. Nach wissenschaftlichen Kriterien sind die *Yoga-Sūtras* zwischen dem 2. Jahrhundert vor und dem 2. Jahrhundert nach Christus verfasst worden. Buddhistische Anklänge im vierten Kapitel weisen sogar auf Themen, die erst ab dem 4. Jahrhundert n. Chr. aufkamen. Der Zeitraum, in dem *Patañjali* gelebt haben könnte, erstreckt sich somit über viele Jahrhunderte. Es war die Zeit der Blüte indischer Kultur, in der auch viele andere heute als klassisch bezeichnete Werke entstanden.

Bei aller Bedeutung *Patañjalis* für den Yoga kann so aus wissenschaftlicher Sicht keinesfalls von ihm als dem Urvater oder dem Begründer des Yoga gesprochen werden. Die historischen Ursprünge des Yoga sind viele Jahrhunderte vor der Entstehung der *Yoga-Sūtras* zu suchen. *Patañjali* trug die Lehren aus den verschiedenen, damals existierenden yogischen Zirkeln zusammen und ließ sich auch von anderen Philosophien jener Zeit inspirieren, von der im hinduistischen Kulturkreis entstandenen *Sāṃkhya*-Philosophie bis hin zu buddhistischen Schulen.

Das große Verdienst *Patañjalis* war es somit weniger, Yoga erfunden zu haben. Er hat die zur damaligen Zeit bekannten Richtungen des Yoga philosophisch zusammengefasst und fundiert. Das Ergebnis waren die *Yoga-Sūtras* und somit ein Text der Yoga-Philosophie, wie man ihn in solcher Tiefe und Präzision noch nie gesehen hatte und wahrscheinlich auch nicht mehr sehen sollte. Später bezeichnete man im 19. Jahrhundert n. Chr. die *Yoga-Sūtras* sogar als *raja-yoga*, als ‚königlichen Yoga‘. Durch die *Yoga-Sūtras* des *Patañjali*

wurde die Yoga-Philosophie zu einer der führenden Wege der Philosophie Indiens, so dass Yoga heute sogar vielfach als *die* indische Philosophie gilt.

Was sind die Yoga-Sūtras?

Wenn die Philosophie des Yoga so weithin als indische Philosophie schlechthin gilt, so handelt es sich tatsächlich doch nur um eine von vielen philosophischen Richtungen, die in Indien entstanden sind. Nicht einmal der *Sūtrastil* kann als Erfindung des Yoga oder gar des *Patañjali* gelten. Wir kennen heute insgesamt sechs philosophische Schulen aus jener Blütezeit, von welchen *Sūtra*-Texte vorliegen. Sie werden als die sechs klassischen Philosophien des Hinduismus bezeichnet, da sie von der Brahmanenschaft, den Priestern des Hinduismus, als rechtgläubig anerkannt wurden. Eine solche Anerkennung war durchaus wichtig, da es vor allem die Priesterschaft war, die Texte bewahrte und über die Jahrhunderte bis heute überlieferte. Diese sechs philosophischen Schulen sind *Nyāya*, *Vaiśeṣika*, *Sāṃkhya*, *Yoga*, *Pūrva-Mīmāṃsā* und *Vedānta*. Die *Yoga-Sūtras* wurden in diesem Zusammenhang als vierte Schule aufgenommen und konnten so auch außerhalb yogischer Kreise in der hinduistischen Kultur eine große Wertschätzung erfahren.

Was ist nun das Besondere am *Sūtrastil*? Der Begriff *Sūtra* kann mit ‚Faden‘ oder ‚Leitfaden‘ übersetzt werden. Bei den *Yoga-Sūtras* handelt es sich somit um einen Leitfaden des Yoga mit insgesamt 195 *Sūtras*, einzelne Ausgaben weisen ein *Sūtra* mehr auf. Bei *Sūtra*-Texten handelt es sich deshalb

keineswegs um ausformulierte Abhandlungen. Jedes *Sūtra* der *Yoga-Sūtras* bringt mit Präzision einen bestimmten Aspekt des Yoga auf den Punkt. Der gesamte Text ist gleichsam wie eine Perlenkette vorzustellen, an welcher die einzelnen *Sūtras* wie Perlen, eine nach der anderen, aufgereiht sind. Der klassische Haupttext des Yoga erscheint in dieser Weise in äußerst kurz gehaltenen Merksätzen, die wie ein Leitfaden durch die Philosophie des Yoga führen.

Wenn man sich ausschließlich auf die 195 Original-*Sūtras* in Sanskrit beschränken würde, könnte der gesamte Text auf kaum mehr als vier Seiten gedruckt werden. Aber warum hält man die *Yoga-Sūtras* immer in der Form eines zum Teil dicken Buches in den Händen? Der erste Grund liegt in der Art und Weise der Übersetzung. Ein Beispiel kann hier schnell Klarheit schaffen. T.K.V. Desikachar übersetzt das berühmte zweite *Sūtra* des I. Kapitels wie folgt: „Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen.“ Wir zählen insgesamt 24 Worte. P.Y. Deshpande und Bettina Bäumer benötigen dagegen an gleicher Stelle nur 14 Worte: „Yoga ist der innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“ Wenn wir dann aber in das Original des Sanskrittextes schauen, also in den Text, der eigentlich übersetzt werden sollte, lesen wir nur *„yogaś cittavṛtti-nirodhaḥ“*. Das *Sūtra* besteht ursprünglich aus zwei Worten.

Jetzt stoßen wir aber auf ein Problem. Die wörtliche Übersetzung „Yoga Geistbewegung zur Ruhe kommen“ würde dem

Sanskrit zwar am meisten entsprechen. Sie wäre aber kaum zu verstehen. Bei einem *Sūtra* handelt es sich also nicht einmal um Merksätze, sondern eher um präzise formulierte Stichworte. Texte als bloße Stichwortsammlungen kennen wir jedoch in der westlichen Kultur nicht. Die meisten Übersetzungen passen ihren Stil deswegen an das abendländische Sprachempfinden an. Man formuliert in ganzen Sätzen und fügt meist sogar, zur besseren Verständlichkeit, noch einige interpretierende Erklärungen mit ein.

Zum Buch werden die *Yoga-Sūtras* allerdings erst durch den beigegefügtten Kommentar. Vielleicht können wir die *Sūtras* mit einer Stichwortliste vergleichen, wie sie sich ein Redner manchmal für seinen Vortrag anfertigt. Die *Sūtras* entsprechen dann der Stichwortliste, der Kommentar dem ausformulierten Vortrag. Würden wir nur die Stichwortliste des Redners in den Händen halten, so wäre kaum zu verstehen, was im Vortrag gesagt werden soll. Für ein adäquates Verständnis benötigen wir den Vortrag. Das Gleiche gilt auch für die *Yoga-Sūtras*. Um sie zu verstehen, brauchen wir den erklärenden Kommentar.

Man könnte sich so jedoch fragen, welchen Sinn die Stichwortliste der *Sūtras* dann noch hat. Würde es nicht ausreichen, ausschließlich den Kommentar zur Hand zu nehmen? Jetzt sind wir an dem Punkt angekommen, wo das Besondere des *Sūtra*-Stils deutlich hervortritt. *Sūtras* sind keine Schrift. Sie wurden traditionell als einzelner Text nie aufgeschrieben. Bei *Sūtras* handelt es sich um auswendig gelernte Stichwortlisten, also um reine Kopftexte. Der Lehrer rezitierte ein *Sūtra*

zusammen mit dem Schüler so lange, bis er es auswendig konnte. Erst dann erklärte er ihm in seinem Kommentar die Bedeutung. Dieses Verfahren wurde fortgesetzt, bis alle 195 *Sūtras* auswendig gelernt und erklärt waren. Beim späteren Memorieren war es dem Schüler dann möglich, sich nicht nur an das *Sūtra*, sondern auch an die Erklärung des Lehrers zu erinnern. Mit auswendig gelernten *Sūtras* und erinnertem Kommentar hatte man die gesamte Philosophie des Yoga präsent.

Die uns heute zur Verfügung stehenden Ausgaben der *Yoga-Sūtras* bestehen somit immer aus Übersetzung und Kommentar. Der Umfang der Original-*Sūtras* umfasst dabei meist nur eine Zeile. Je mehr Erklärungen in eine Übersetzung eingeflossen sind, desto umfangreicher fällt sie aus. Der oft viele Seiten umfassende Kommentar erklärt dann das, was am Anfang in der einen Zeile des Sanskrit-*Sūtras* auf den Punkt gebracht war. So verhält es sich auch bei dem ältesten uns heute überlieferten Kommentar, der allerdings nicht von *Patañjali* selbst stammt, sondern von dem legendären *Vyāsa*. Die große Bedeutung dieses allgemein nur *Yoga-Bhāṣya*, das heißt ‚Yoga-Kommentar‘, genannten Textes war immer unbestritten. Die ältesten, bis heute erhaltenen Handschriften der *Yoga-Sūtras* sind alle zusammen mit dem Kommentar des *Vyāsa* überliefert. Und auch die meisten später entstandenen Kommentare stützen sich bis heute auf diese ältesten Erklärungen.

Der Inhalt der Yoga-Sūtras

Der Inhalt der *Yoga-Sūtras* scheint auf den ersten Blick klar in vier Kapitel gegliedert. Es wäre anzunehmen, dass das erste Kapitel über die ‚Innere Einung‘ von der yogischen Einungserfahrung handelt. Das zweite Kapitel ‚Spirituelle Lebensweg‘ würde Yoga als Lebensweg beschreiben. Das dritte Kapitel über die ‚Außergewöhnlichen Wirkungen‘ hätte die Wirkungen des Yoga zum Thema gemacht. Und zuletzt würde das letzte Kapitel über die ‚Ursprüngliche Freiheit‘ das Ziel des Yogaweges beschreiben. So verhält es sich jedoch nicht oder zumindest nur zum Teil. Die Überschriften benennen immer nur einen einzelnen Punkt, der neben einer Fülle von weiteren Themen den Inhalt des Kapitels ausmacht. Wenn wir die *Yoga-Sūtras* nach den tatsächlich vorkommenden Themen ordnen würden, wäre die Einteilung des Gesamttextes eine vollkommen andere.

Geordnet nach Themen bestehen die *Yoga-Sūtras* aus drei Teilen. Es werden erst die theoretischen Grundlagen erarbeitet (I.1-II.25), auf sie folgt die Philosophie der Übungspraxis (II.26-III.55) und zuletzt die hohe Schule der Yoga-Philosophie (IV.1-IV.34). Die theoretischen Grundlagen klären, wie Yoga wirkt, warum Yoga wirkt, wo der wahre Meister zu finden ist oder wie mit Hindernissen auf dem Weg umzugehen ist. Es folgen die Stufen der Einungserfahrung, Yoga als spiritueller Lebensweg und die Analyse der Ursache des Leidens und seine Auflösung.

Am bekanntesten wurde allerdings die auf diese Grundlagen folgende Philosophie der Yogapraxis, die Darstellung des

Kapitel	Themen
I. Kapitel: Innere Einung <i>samādhi pāda</i>	0. Vorbereitung (I.1) I. Die philosophischen Grundlagen 1. Wie Yoga wirkt (I.2-11) 2. Wodurch Yoga wirkt (I.12-16) verschiedene Einzelthemen (I.17-22) 3. Die Hingabe an den wahren Meister (I.23 -29) 4. Mit Hindernissen umgehen (I.30 -33) verschiedene Einzelthemen (I.34- 40) 5. Die Stufen der Yogaerfahrung (I.41-51)
II. Kapitel: Spirituelle Lebensweg <i>sādhana pāda</i>	6. Yoga als spiritueller Lebensweg (II.1-2) 7. Die Ursache des Leidens und seine Auflösung (II.3-17) Zusammenfassung (II.18 -25) II. Der achthgliedrige Übungsweg Einleitung (II.26-29) 8. Übungen für das gute Handeln (II.30 -31 u. 33 -39) 9. Übungen für die gute Yogapraxis (II.32-34 u.40 -45) 10. Übung der Sitzhaltung (II.46 -48) 11. Übung der Atemregelung (II.49 -53) 12. Übung des Zurückziehens der Sinne (II.54-55)
III. Kapitel: Außergewöhnliche Wirkungen <i>vibhūti pāda</i>	13. Übung der Meditation (III.1-5) 14. Meditation als innerer Kern jeder Yogaübung (III.6-8) 15. Der Umgang mit den Wirkungen des Yoga (III.9-55)
IV. Kapitel: Ursprüngliche Freiheit <i>kaivalya pāda</i>	III. Die hohe Schule der Philosophie des Yoga Überleitung (IV.1) 16. Das Alltagsbewusstsein des Ego (IV.2-17) 17. Der yogische Weg der Unterscheidung (IV.18-31) 18. Das Ziel der ursprünglichen Freiheit (IV.32-34)

achtgliedrigen Übungsweges. Die hier beschriebene Praxis hat auf den ersten Blick nur wenig mit dem heutigen Yoga der Körperübungen zu tun. Im Zentrum des achtgliedrigen Übungsweges steht vor allem die Meditation. Alles, was wir hier lesen, kann jedoch auf die heutige Yogapraxis angewendet werden. Die von *Patañjali* aufgezeigten acht Glieder des Yoga vermögen uns heute sogar deutlich zu machen, um was es im Yoga, und auch in unserer Yogapraxis, letztlich geht.

Dem Theorie- und Praxisteil ist dann noch ein letztes Kapitel hinzugefügt, in dem der gesamte Yogaweg noch einmal grundlegend aufgearbeitet wird. Wegen seiner philosophischen Tiefgründigkeit kann dieses Kapitel als die hohe Schule der Yoga-Philosophie bezeichnet werden. Da hier auch Gedanken der buddhistischen *Yogacāra*-Schule aus dem 4. Jahrhundert n. Chr. eingearbeitet sind, erscheint es als durchaus möglich, dass dieses Kapitel erst später an den älteren Grundtext angefügt wurde.

Die Yoga-Sūtras als Übungsbuch für die Praxis

Das hier vorliegende Buch folgt nun nicht den formellen Kapiteln, sondern der Einteilung der *Yoga-Sūtras* nach den tatsächlich behandelten 18 Hauptthemen. Zu Beginn jedes Themas steht immer das *Sūtra*, in welchem der zentrale Punkt, oft sogar die Essenz der gesamten Thematik, zusammengefasst ist. Viele dieser Kernsūtras werden allgemein als so wichtig angesehen, dass sie selbst von westlichen *Yogīs* auswendig zitiert werden können.

Das Kernsūtra erscheint immer zunächst in Sanskrit in wissenschaftlicher Umschrift. Es folgt eine wörtliche Übersetzung, in der der Text originalgetreu in seinem stichwortartigen Charakter wiedergegeben ist. Alle grammatischen Formen werden beibehalten. Kein Wort ist hinzugefügt oder weggelassen. In dieser Weise kann auch derjenige den ursprünglichen Text nachvollziehen, der des Sanskrits nicht mächtig ist. Erst jetzt schließt sich eine Übersetzung in ganzen Sätzen an, wie sie dem westlichen Sprachempfinden entspricht.

Der nächste Schritt besteht nun darin, in einem ausführlichen Kommentar die Thematik zu erläutern, die mit dem *Sūtra* auf den Punkt gebracht wurde. So kann ein solides, theoretisches Verständnis der *Sūtras* erreicht werden.

Das Entscheidende folgt jedoch zuletzt. Jeder Lektion ist eine philosophische Übungspraxis angefügt, die die Türe zur eigenen Erfahrung öffnen kann. Nun geht es nicht mehr nur darum, die *Yoga-Sūtras* des *Patañjali* zu verstehen. Der Schatz des Yoga wird nicht mehr bei *Patañjali*, sondern in uns selbst gesucht. Die Übungen zeigen, wie die *Yoga-Sūtras* zum Hilfsmittel werden, sich des ursprünglichen Sinns des Yoga bewusstzuwerden, die eigene Praxis zu vertiefen und letztlich Yoga von der Matte ins konkrete Leben zu tragen.

0. Vorbereitung

Sūtra I.1:

atha yogānuśāsanam

Jetzt Yogadarlegung

Wer die Achtsamkeit für das ‚Jetzt‘ lebt,
der ist bereit für die folgende Darlegung des Yoga.

Das erste *Sūtra* besteht aus nur zwei Worten: *atha yogānuśāsanam*. Wörtlich können diese beiden Worte mit ‚Jetzt: Yogadarlegung‘ übersetzt werden. *Patañjali* scheint anzukündigen, dass es jetzt losgeht. Gleich wird die Darlegung der Philosophie des Yoga folgen. Versteht man die Philosophie des Yoga als Theorie, so kann auch gleich weitergelesen werden. Im Sinn philosophischer Übung geht es um mehr. *Sūtra* I.1 weist auf die Bedeutung der Vorbereitung. Erst wer die Achtsamkeit für das ‚Jetzt‘ lebt, kann wirklich verstehen, was mit der Darlegung des Yoga gemeint ist.

Manche hinduistische Asketen gehen davon aus, dass es notwendig ist, alles in seinem Leben hinter sich zu lassen, Wohlstand, Familie und Freunde. *Patañjali* macht dagegen immer wieder deutlich, dass es im Yoga nicht um äußere Askese, sondern um einen inneren Weg geht. Die vorbereitende Übung des ‚Jetzt‘ will eine innere Haltung fördern, in der der Übende alles hinter sich lässt, um dann mit Achtsamkeit auf dem Yogaweg zu starten. Was ist hiermit gemeint?

Die meisten kennen es. Endlich auf der Übungsmatte angekommen, beschäftigt sich der Geist immer noch mit dem

interessanten Gespräch, das gerade noch im Umkleideraum geführt wurde. Auch wenn man sich schon auf das leckere Abendessen freut, das einen erwartet, wenn man wieder nach Hause kommt, kann das Üben keine Intensität entwickeln. Es gilt, nicht nur mit dem Körper, sondern auch mit dem Geist im ‚Jetzt‘ anzukommen, um dann wirklich mit dem Üben beginnen zu können.

Was für die Körperübungen auf der Matte wichtig ist, das gilt auch für das übende Reflektieren der Yogaphilosophie. Für Yogaphilosophie als Übungspraxis bildet die Achtsamkeit des ‚Jetzt‘ eine wichtige Voraussetzung. Bevor man sich also praktisch mit Yoga-Philosophie beschäftigt, gilt es, sich vorbereitend zuerst zu sammeln, indem man alle Gedanken an das, was war, und das, was sein wird, loslässt, um so ganz bewusst im ‚Jetzt‘ anzukommen.

Erst aus dem ‚Jetzt‘ heraus können wir *yogānuśāsana*, die folgende ‚Darlegung des Yoga‘ in ihrem ursprünglichen Sinn verstehen. Die *Sūtras* werden so zur Anleitung, nicht nur über die Theorie des Yoga, sondern auch über den eigenen Yogaweg zu reflektieren.

Natürlich ist es notwendig, die Worte genau zu analysieren. Es ist wichtig zu wissen, was die *Sūtras* sagen, welche Facette des Yogaweges jeweilig erhellt werden soll. Als philosophische Übung zeigen die Worte aber immer auch auf uns als die Yogaübenden. Die folgende Darlegung des Yoga hilft, den eigenen Yogaweg besser verstehen zu lernen und so Yoga als Lebensweg zu erfahren. Es geht um Yoga als *unseren* Lebensweg in der Achtsamkeit für das ‚Jetzt‘.

Übung

Die Vorbereitung für die Beschäftigung mit den Yoga-Sūtras als philosophisches Übungsbuch besteht darin, dass Sie sich zuerst an einen ruhigen Platz zurückziehen, wo Sie damit rechnen können, in der nun folgenden Übungszeit nicht abgelenkt zu werden.

Yoga-Philosophie beginnt mit dem Ankommen in der Achtsamkeit für das Jetzt. Um die Achtsamkeit für das ‚Jetzt‘ zu fördern, hat sich folgende Atemübung als hilfreich erwiesen.

Legen Sie nach der Lektüre der Übungsanweisungen das Buch noch einmal weg, schließen die Augen und führen folgende Übung durch:

Lenken Sie die Bewusstheit auf Ihren Atemfluss, und zwar so,

- *dass Sie warten, bis der Einatemimpuls kommt.*
- *Atmen Sie dann erst ein, so dass Sie sich nur noch auf das Einatmen konzentrieren,*
- *und lassen Sie sich dann mit dem Ausatmen in konzentrierter Gelassenheit auf die Gegenwart des ‚Jetzt‘ ein.*

- *Warten Sie dann wieder, bis der Einatemimpuls kommt.*
- *Atmen Sie dann erst ein, so dass Sie sich nur noch auf das Einatmen konzentrieren,*
- *und lassen Sie sich dann wieder mit dem Ausatmen in konzentrierter Gelassenheit auf die Gegenwart des ‚Jetzt‘ ein.*

Führen Sie diesen Atemzyklus so lange durch, bis Sie spüren, wie Sie in der Achtsamkeit für die Gegenwart ankommen und das „Jetzt“ (atha) genießen können.

Nun sind Sie bereit, sich auf die folgende Darlegung des Yoga als philosophische Übungspraxis einzulassen.