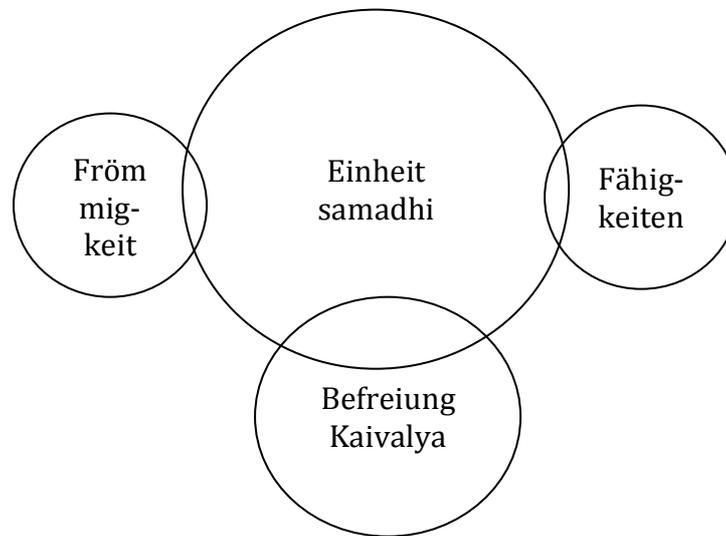




# Yogasûtra

## Orientierung und Praxis

### Vier Zyklen



(-> Gott und Gebet)

#### Zyklus der Frömmigkeit

Samadhi kann auch durch die vollkommene Hingabe an den Herrn erreicht werden.  
 [Theorie] Der Herr ist ein Wesen, das weder durch das Leid beeinflusst wird, noch durch die Spuren die das Tun hinterlässt. Er ist die Wurzel des tiefen Bewusstseins.  
 [Praxis] Man bezeichnet ihn durch die heilige Silbe (OM) durch deren Wiederholung er offenbart wird.  
 [Früchte] Durch diese Praxis wendet sich das Bewusstsein nach innen und die Hindernisse lösen sich auf.

#### Zyklus der Einheit (8 Phasen -> Zustand)

Äußere Haltung	(yama)	Lebensführung, Ethik
Innere Haltung	(niyama)	Ruhe, Transparenz, Praxis
Körperhaltung	(asana)	Stabil und bequem (glücklich) Harmonie zw. Spannung und Entspannung
Atmung	(pranayama)	Einatmung, Ausatmung, Stillstand regulieren (Rhythmus, Breite, Tiefe)
Sich-zurückziehen	(pratyara)	Nach Innen schauen
Aufmerksamkeit	(dharana)	Achtsamkeit auf einzelne Wahrnehmungen
Meditation	(dhyana)	Kontinuierlicher Fluss des Bewusstseins
Einheit	(samadhi)	Seher, Gesehene und Sehen sind eins.

#### Zyklus der Befreiung (-> Prozess)

Jenseits von samadhi, betrachtet sich der Seher unabhängig vom Gesehenen.  
 Die Praxis verbrennt die Konditionierungen. Das ist die Befreiung.  
 Es ist ein langer Prozess, eine Umwandlung.

#### Zyklus der Fähigkeiten (-> Beschreibung)

Durch die Praxis entstandene Fähigkeiten. Oft mit magischen und übernatürlichen Kräfte verwechselt.