# Ursprüngliche und moderne Erscheinungsformen von Hatha – Yoga

Diplomarbeit

von

Andreas Bleeck

Universität Hamburg

Fachbereich Bewegungswissenschaft

Mai 2007

Erstgutachter:

Dr. phil. Univ. – Prof. Peter Weinberg (Universität Hamburg)

Zweitgutachter:

Dr. Andrea Hubert (Universität Hamburg)

### **INHALTSVERZEICHNIS**

# TEIL I: Einleitung – Grundlagen

1	EINL	LEITUNG	_1
<u>2</u>	THE	ORETISCHE GRUNDLAGEN DES YOGA	_3
	2.1 DH	EFINITION UND ENTWICKLUNG	3
	2.1.1	Zur Herkunft des Wortes ,Yoga'	3
		Die Kontexte des Yoga – Begriffes	3
	2.1.3	Tradition und Konzept des Yoga	4
	2.2 DI	ER HATHA – YOGA	8
	2.2.1	Zur Bedeutung des Wortes ,Hatha'	8
	2.2.2	Einbettung des Hatha - Yogas in den historischen Kontext	8
	2.2.3	Die Hatha - Yoga - Physiologie und ihre praktischen Aspekte	9
	2.2.4	Ziel des Hatha – Yogas	10
	2.2.5	Patanjali und seine Sichtweise des Yoga	11
	2.2.6	Leidbringende Strukturen nach Patanjali: Die fünf Kleshas	12
		ER HATHA – YOGA ALS ACHTGLIEDRIGER YOGAWEG	15
	2.3.1	Die Verschmelzung der acht Glieder des Yoga	18
	2.3.2	Der Yogaweg als Kreislauf	21
		RITERIENENTWICKLUNG IM HATHA – YOGA	22
	2.4.1	Die Bewußtseinsschulung im Hatha – Yoga	23
	2.4.2	Aspekte der Bewußteinsschulung im Yogaunterricht	23
	2.4.3	Methoden der Bewußtseinsschulung im Hatha – Yoga	29

### **INHALTSVERZEICHNIS**

### **TEIL I: Einleitung – Grundlagen**

1	EINL	EITUNG	_1
<u>2</u>	THE	ORETISCHE GRUNDLAGEN DES YOGA	3
	2.1 DF	EFINITION UND ENTWICKLUNG	3
	2.1.1	Zur Herkunft des Wortes ,Yoga'	3
	2.1.2	Die Kontexte des Yoga – Begriffes	3
	2.1.3	Tradition und Konzept des Yoga	4
	2.2 DH	ER HATHA – YOGA	8
	2.2.1	Zur Bedeutung des Wortes ,Hatha'	8
	2.2.2	Einbettung des Hatha - Yogas in den historischen Kontext	8
		Die Hatha - Yoga - Physiologie und ihre praktischen Aspekte	9
		Ziel des Hatha – Yogas	10
	2.2.5	J — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	11
	2.2.6	Leidbringende Strukturen nach Patanjali: Die fünf Kleshas	12
		ER HATHA – YOGA ALS ACHTGLIEDRIGER YOGAWEG	<b>15</b>
	2.3.1	Die Verschmelzung der acht Glieder des Yoga	21
	2.3.2	Der Yogaweg als Kreislauf	<i>2</i> -1
	2.4 K	RITERIENENTWICKLUNG IM HATHA – YOGA	22
	2.4.1	Die Bewußtseinsschulung im Hatha – Yoga	23
	2.4.2	Aspekte der Bewußteinsschulung im Yogaunterricht	23
	2.4.3	Methoden der Bewußtseinsschulung im Hatha – Yoga	29

## TEIL II: Untersuchung – Ergebnisse

<u>3</u>	KONKRETISIERUNG DER UNTERSUCHUNG		
	3.2	ANSATZ UND FRAGESTELLUNG VORGEHENSWEISE 2.1 Hatha – Yoga in Hamburg 2.2 Auswahlverfahren der zu untersuchenden Hatha – Yoga – Kurse 2.3 Struktur einer modellhaften Yogastunde	35 36 36 37 37
<u>4</u>	<u>M</u>	ETHODE	39
	4.1 4.2 4.3	ERSTENTWURF DES EVALUATIONSBOGENS TESTERHEBUNG ÜBERARBEITETE ENDVERSION	39 44 45
<u>5</u>	<u>E</u> ]	RGEBNISSE	<b>4</b> 7
	5.1 5.2 5.3	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	47 49 54
<u>6</u>	<u>D</u>	ISKUSSION	<u>56</u>
	6.1 6.2 6.3	EVALUATION DES HATHA – YOGAS KRITISCHE BETRACHTUNGEN AUSBLICK	56 58 59
7	7.	USAMMENFASSUNG	61

<u>Inha</u>	altsverzeichnis	III
<u>8</u>	LITERATURVERZEICHNIS	V
9	ANHANG	VII

# TEIL I

# Einleitung – Grundlagen

#### 1 EINLEITUNG

"Seit Prominente wie Cindy Crawford und Uma Thurman, Sting und Wolfgang Joop sich beim Yoga fürs innere Gleichgewicht verrenken, boomt der fernöstliche Erweckungssport - im Fitnesscenter, bei Tchibo und auf dem Buchmarkt."

(Der Spiegel, 10 / 2005, S. 182)

Was "Der Spiegel" mit fernöstlichem Erweckungssport betitelt, taucht erstmals vor etwa 2000 Jahren in Indien unter dem Namen Hatha - Yoga auf. Seitdem hat sich innerhalb der menschlichen Kultur viel verändert, und trotzdem erlebt gerade in jüngster Zeit der Hatha – Yoga eine Renaissance, die kaum jemandem verborgen bleibt. Gibt man den Begriff Hatha - Yoga beispielsweise bei Google ein, so werden über 350 000 Treffer allein in Deutschland angezeigt. Dabei häufig um Definitionen und Übungsanleitungen mit sich "Trendgymnastik", Inhalten. "Wellness unterschiedlichsten "Verjüngungskur" oder "Egopower" sind in diesem Zusammenhang Schlagwörter, die dem Verbraucher präsentiert werden. Doch was haben diese Begriffe mit der ursprünglichen indischen Yogatradition tatsächlich zu tun, und inwieweit beziehen sich heutige Yoga - Kurse auf jene Inhalte, die uns die alten Yogatexte überliefern? Findet heute überhaupt eine Annäherung an die Philosophie des traditionellen Yogas statt, oder hangeln sich aktuelle Angebote an oberflächlichen Aspekten entlang, die uns die Medien zu diesem Thema tagtäglich servieren? Mit Blick auf das oben genannte Zitat liegt die Vermutung nahe, dass die ursprüngliche Bedeutung des Hatha - Yogas inzwischen ,verwässert' ist, und sich die Aspekte alter yogischer Schriften kaum noch in den Kursangeboten von heute wieder finden lassen.

Bis zur Etablierung des Hatha – Yogas gab es in der indischen Geschichte diverse Yogaströmungen, die sich im Großen und Ganzen auf einer religiösen Ebene bewegten. In einem Zeitraum von über 2000 Jahren entwickelte sich daraus das

körperbezogene System Hatha – Yoga, das fern jeder Religion der Ursprung der heutigen, modernen Yogapraxis ist.

In diesem Zusammenhang soll in der vorliegenden Arbeit zunächst genauer auf die Bedeutung des traditionellen Hatha – Yogas eingegangen werden. Nach einem Überblick über die Geschichte des Hatha – Yogas, dessen Ursprung und Entwicklung folgt mit der praktischen Untersuchung der Kern dieser Arbeit.

Es wird ein Kriterienkatalog entwickelt, der als Werkzeug eingesetzt wird, exemplarisch ausgesuchte Hatha – Yoga Kurse auf ihre inhaltlichen Schwerpunkte hin zu überprüfen. Dabei geht es darum, den Fokus auf die wesentlichen Aspekte des traditionellen Hatha – Yogas zu richten und die Art und Weise ihres Vorkommens innerhalb moderner Kursangebote zu überprüfen. Mit diesem Blick sollen Übereinstimmungen oder Abweichungen zum ursprünglichen Hatha – Yoga in den ausgewählten Angeboten aufgedeckt werden, um somit einen Rückschluss auf die "yogische Echtheit" der untersuchten Kurse zu ermöglichen.

Daran anschließend erfolgt die Darstellung der aus der statistischen Auswertung gewonnenen Ergebnisse, die abschließend sowohl hinsichtlich der formulierten Hypothesen und der Fragestellungen als auch bezüglich der Forschungsergebnisse aus der Literatur diskutiert werden.

#### 2 THEORETISCHE GRUNDLAGEN DES YOGA

#### 2.1 Definition und Entwicklung

#### 2.1.1 Zur Herkunft des Wortes , Yoga'

Das Wort Yoga geht auf die indogermanische wurzel "yui' zurück. "Yui' bedeutet anschirren und zusammenführen – aber auch zusammenbinden, anjochen, ins Joch spannen. Die enge Wortverwandtschaft von "Yoga' und dem deutschen Wort "Joch", dem französischen "joug' und dem spanischen "yugo' wurde in der Yogaliteratur immer wieder erwähnt. Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Yoga also soviel wie "unter Kontrolle bringen' und steht im Yogakontext für ein Beruhigen oder ein "Anjochen' der Gedanken bzw. des Geistes (Stück, 2000. S. 87).

#### 2.1.2 Die Kontexte des Yoga – Begriffes

Analysiert man die Verwendung des Begriffes ,Yoga' in der indischen Kulturgeschichte, dann lassen sich drei grundsätzliche Bedeutungsfelder unterscheiden:

- 1. ,Yoga' als Ober- oder Unterbegriff für eine Reihe praktischer Übungs- und Heiltechniken (z. B. der Hatha Yoga);
- 2. ,Yoga' als Name für eines von sechs klassischen Systemen indischen Denkens, die unter dem Begriff ,Darshana' (Sanskrit = die Sicht, die Schau) zusammengefasst werden;
- 3. ,Yoga' als allgemeiner Ausdruck für Fertigkeit, Fähigkeit, Technik, Vereinigung etc.

Wichtig ist also den Kontext zu kennen, in dem das Wort ,Yoga' gebraucht wird, um zu wissen von welchem ,Yoga' überhaupt gesprochen wird. Die weiteren Ausführungen werden auf die Entwicklung des Yoga der ersten beiden Bedeutungsfelder Bezug nehmen, da uns genau diese Betrachtungen zu dem eigentlichen Thema Hatha – Yoga führen werden.

#### 2.1.3 Tradition und Konzept des Yoga

Yoga kommt aus Indien und taucht erstmalig in der Periode des Vedismus (ca. 1500-900 v. C.) auf. Der Vedismus bildet zusammen mit dem Brahmanismus (ca. 900-300 v. C.) und dem Hinduismus (ca. ab 300 v. C.) die drei Hauptphasen indischer Religionsgeschichte. Damit ist der Umstand belegt, dass der Typus des Menschen, der sich "systematischer Schulung des Körpers und Geistes… (unterzieht, um) … die erlösende Erkenntnis oder die Erlösung selbst zu erlangen" (Frauwallner 1953, S. 133), bis in die Schichten alter indischer Religionstradition zurückreicht.

Während in der vedischen Periode yogatypische oder analoge Bräuche eher am Rande oder sogar außerhalb der offiziellen Gesellschaft anzutreffen sind, kann man im Brahmanismus schon vom Siegeszug des Yoga sprechen. Es fand in dieser Phase eine Individualisierung und Verinnerlichung der Religion statt, die den religiösen "Revolutionären" eine Erfahrung symbolischer Kongruenz von Makrokosmos und Mikrokosmos, einer Einheit oder Parallelität von "äußerer" und "innerer" Welt bescherte. So etablierte sich Yoga neben den konservativen Ritualwegen als praktischer Heilsweg, was seine Entsprechung in den religiösen Textgruppen und literarischen Hauptwerken des Brahmanismus, den Upanisaden (Sanskrit: upanisad = Nahe – Sitzen – Bei), findet.

"Ist der Mensch unstet ohne Kontrolle über seinen Geist, sind seine Sinne wilde Pferde.

Kann er aber seinen Geist beherrschen, ist er also beständig und kann die Pferde lenken."

1. Buch, Katha Upanishad (III, 4), 600 v. C

In diesem Zitat wird Yoga erstmals als das Zurückhalten der Sinne definiert. Außerdem bietet diese Upanishad ein hervorragendes Beispiel für die angesprochene Verinnerlichung der Religion. Indem die Katha – Upanishad die (Zug-)Pferde mit den menschlichen Sinnen gleichsetzt, macht sie Yoga zu dem Mittel zur Beherrschung der Sinne und Gedanken. Dieses Prinzip wurde seitdem immer wieder im Yoga-Kontext herausgestellt und findet seine erste konkrete praktische Beschreibung um 200 v. C. im 2. Buch der Svetasvat – Upanishad. Vers 8-13, in dem eine Fülle von Details exakter Yoga – Praxis dargestellt werden.

Innerhalb der Brahmanischen Tradition entwickelten sich weitere indische Volkstraditionen, von denen hier die für den Yoga-Kontext bedeutsamsten genannt werden sollen.

Nach allgemeiner Auffassung beginnt die "klassische Yogatradition" mit den Yogasutras des Patanjali, die wahrscheinlich in den Jahrhunderten um Christi Geburt bearbeitet worden sind.

Die Yogasutras machen das eigentliche yoga – darshana aus, wie es Bestandteil der erwähnten sechs 'klassischen Systeme' der indischen Philosophie ist. Da in diesen Schriften Yoga als ein praktischer Befreiungsweg beschrieben wird, gilt es als das maßgebende Werk im Yogasystem. Auf die Details des yoga – darshana wird in dem Kapitel 2.3 'Der Hatha – Yoga als achtgliedriger Yogaweg' vertieft eingegangen.

Was nun die ausgehende Zeit des Brahmanismus angeht, so waren auch die ,revolutionären' Neuerungen der Upanisaden im Alltag der offiziellen Religionswelt versandet. Das Yoga – System, nach den bahnbrechenden Ansätzen

der Upanisaden eigentlich für alle offen, wurde (wieder) verstärkt ein exklusives Heilssystem für einzelne. Der Hintergrund dafür liegt in der Forderung des Yoga – Systems nach vollständiger Abkehr von der Außenwelt, wozu die Masse der religiösen Menschen aufgrund ihrer Einbindung in ihre sozialen Bezüge jedoch nicht in der Lage waren. Ein Kontrast, der zwischen befreiungsträchtigem Ausstieg aus der Welt und gebundenem Handeln in der Welt liegt, und somit charakterisierend für diese Epoche ist. Diese Zeit wird auch die Phase der Volksepen genannt und das bekannteste Zeugnis der epischen Literatur, die Bhagavadgita, steht für ein damals neues Konzept und geht auf das Jahr 200 nach Christi Geburt zurück. Die Bhagavadgita, die inzwischen Weltruhm erlangte, lehrt einen Drei – Wege – Yoga: karma, jnana und bhakti. Quintessenz dieser Yogalehre ist:

- Frad der Erkenntnis gibt, so ist für den Tätigen der Weg des selbstlosen Handelns am besten geeignet, um Vollkommenheit zu erlangen. Jede Tat wird als eine freiwillige Darbringung an Gott verstanden, frei von aller Sorge um Ergebnisse.
- Jnana Yoga der Pfad der unterscheidenden Erkenntnis. Dabei geht es um das Erkennen, was vergänglicher Natur und was unzerstörbar ist. Es ist die Frage nach dem unsterblichen Selbst und geht über den Weg des spekulativen Denkens schließlich über den dualistischen Verstand hinaus.
- **Bhakti Yoga** der Pfad der liebevollen Hingabe an das Göttliche, der mystischen Gottesliebe. Der Schüler findet auf diesem Weg seine höchste Erfüllung in der Verehrung und der liebenden Hingabe an das Göttliche.

Alle drei Wege sollen je nach Veranlagung und Lebensbedingung einzeln, am besten aber in einer Kombination geübt werden.

Entscheidend für diese Auslegung des Yogas in der epischen Epoche ist, dass das Element der Entsagung in das Handeln integriert wird (man muß auf die Früchte seines Tuns verzichten, vgl. Bhagavadgita II, 47) und auf diese Weise die Befreiung in der Welt ermöglicht, beziehungsweise zum Ziel proklammiert wird. Mit diesen Ansätzen werden die konträren Grundhaltungen gelungen harmonisiert. Die Lösung aus den Verstrickungen des Geistes konnte somit genauso gut von einem berufstätigen Haushälter wie von einem Waldeinsiedler oder Entsager geübt werden.

Die beiden nächsten Textgruppen, die **Puranas** und die **Yoga – Upanisaden**, lenken die Aufmerksamkeit eindeutiger zu dem göttlichen Aspekt des Yogas. Die theistische Grundströmung wurde in den nachchristlichen Jahrhunderten äußerst populär und leitete die eigentliche Hinduismus – Phase der indischen Religionsgeschichte ein. Die Praxis der Yoga – Wege wurde modifiziert und ging auf die Inhalte des allgemeinen Religionsgutes über. So kam es teilweise zu fundamentalen Veränderungen der Zielinhalte, denn die bisher eigenverantwortliche aktive Befreiung des Übenden verwandelte sich in eine passive Erlösung durch den Gott mittels göttlicher 'Gnade'.

In der Zeit ab 500 nach Christi Geburt setzt eine neue Strömung ein, die der damaligen indischen Geisteshaltung einen neuen entscheidenden Impuls gibt. Die Rede ist von dem Tantrismus, in dem sich das indische Volk langsam von den zuvor verehrten Gottheiten abwendet. Es kommt statt dessen zu einer Hinwendung zum menschlichen Körper, der als Abbild der Welt zum perfekten Werkzeug für die Befreiung wurde. Damit stellte der Tantrismus die ganze damalige Religionswelt auf den Kopf und kann durchaus als kulturelle Revolution eingestuft werden. Durch die Integration sinnlicher Elemente (z. B. des rituellen Geschlechtverkehrs) in den tantrischen Übungsweg, wurde zu dieser Zeit der rituelle Genuß (Sanskrit = Bhoga) entdeckt. Als Eckpfeiler der tantrischen Praxis wurde neben Bhoga auch Yoga, was sich stark von der Gesinnung früherer hindu-

istischer Yoga – Lehrer unterscheidet. Yoga war nicht länger nur noch die Anjochung des empirischen Bewusstseins an das transzendente Bewusstsein, sondern gleichzeitig auch *Bhoga*, also Genuß und Erfahrung von Lebensfreude und Lebensleid. Damit war der Weg geebnet für die Entstehung des körperbezogenen **Hatha – Yogas**, was uns vorerst zur letzten Etappe der indischen Yoga – Geschichte führt.

#### 2.2 Der Hatha – Yoga

#### 2.2.1 Zur Bedeutung des Wortes ,Hatha'

Der Terminus ,Hatha- Yoga' gilt in der indischen Tradition als Oberbegriff für ein ganzes System tantrisch-beeinflußter, körperbezogener Yoga – Praktiken. Die Silben ,Ha' und ,Tha' in dem Wort ,Hatha' entstammen dem Sanskrit und bedeuten übersetzt ,Sonne' und ,Mond', die für die zwei Pole menschlichen Erlebens stehen. Dabei wird die Sonne als ein Symbol für die aktive Kraft und Zielstrebigkeit beschrieben, während der Mond symbolisch für die besinnliche Kraft und die Intuition steht.

Das Wort "Hatha" drückt also das Streben nach dem Ausgleich dieser beiden Kräfte im Menschen aus.

### 2.2.2 Einbettung des Hatha- Yogas in den historischen Kontext

Als Synthese oder Akkumulation der bisher beschriebenen Traditionen entsteht um 1500 nach Christi Geburt der Hatha – Yoga. Dabei ist vor allem der Bezug zum körperbezogenen Tantrismus auffallend, da auch der Hatha – Yoga stark auf

die physischen Aspekte ausgerichtet ist. Durch die weitgehende Loslösung bisheriger religiöser Bindungen, steht der Hatha – Yoga seitdem für eine atheistische, universelle Weißheit. Neben dem tantrischen Gedankengut rezipiert der Hatha – Yoga vor allem den klassischen Yoga Patanjalis, aber auch vedantische Grundgedanken und upanisadische Elemente.

Neben der Goraksa – Sataka des indischen Gelehrten Gorakhnath (um 1100 n. C.) in dem die Hatha – Yoga – Tradition begründet ist, gibt es drei Grundtexte des Hatha – Yogas: Die Hatha – Yoga – Pradipika, die Gheranda – Samhita und die Siva – Samhita, die alle nach dem 14. Jahrhundert entstanden sein dürften und hier nur der Vollständigkeit halber erwähnt werden.

#### 2.2.3 Die Hatha – Yoga – Physiologie und ihre praktischen Aspekte

Um die konkrete Übungs – Praxis zu verstehen, ist zunächst ein Blick auf das damalige indische Allgemeinverständnis physiologischer Grundlagen nötig. da sich dieses unserer westlichen Kenntnis entzieht. Die wichtigsten Elemente dieser Hatha – Yoga – Physiologie sind:

- das System der **nadis**, feinstofflicher "Kanäle", die den ganzen Körper durchziehen. Die drei wichtigsten nadis sind:
  - (1) ida (links der Wirbelsäule)
  - (2) pingala (rechts der Wirbelsäule)
  - (3) susumna (im Zentrum der Wirbelsäule);
- das System der cakras, feinstoffliche Zentren in der Ebene der Wirbelsäule, die im Hatha Yoga als mikrokosmische Entsprechung der Weltachse fungieren. Die sechs cakras repräsentieren somit den spirituellen Aufstieg vom erdgebundenen Basis Zentrum zum lichten Kopf. Das siebente cakra bezeichnet dann bereits die transzendente Befreiungsebene (über dem Scheitel):

- das Prinzip der **kundalini** – Kraft, die als eingerollte, schlafende Schlange im untersten cakra (*muladhara*) durch die Hatha – Yoga – Praxis geweckt werden und dabei durch die cakras nach oben geführt werden soll.

Vor diesem Hintergrund werden die praktischen Aspekte des Hatha – Yogas verständlich. Ihre zentralen Elemente sind:

- asanas, Grund-, Haltungen' des Körpers, die die erste Stufe des Hatha Yogas bilden
- dhautis, grobe ,Reinigungen' des materiellen Leibes
- **pranayamas**, ,Atem Übungen', die in zwei Stufen angewandt werden sollen:
  - 1. zur Reinigung der nadis und
  - 2. zur Erweckung der kundalini
- mudras, ,Gesten' in der Kombination bestimmter asanas, pranayamas und bandhas (Verschlüsse)

Diese Praxis baut auf den bereits erwähnten Yoga Sutren des Patanjalis auf, dessen Lebenszeit zwischen 200 vor Christi bis 200 nach Christi geschätzt wird. Sie beschreiben den Hatha – Yoga als einen "Achtgliedrigen Pfad", der als Grundlagentext des Hatha – Yoga bis heute von überragender Bedeutung für die klassische Hatha – Yoga – Lehre ist. Aus diesem Grund wurde Patanjalis Sichtweise des Yogas ein eigenes Kapitel gewidmet.

#### 2.2.4 Ziel des Hatha – Yoga

"Die Zerstreutheit des Denkens gilt im Yoga als eine natürliche Reaktionsweise unseres Geistes auf alle Sinneseindrücke, und ein Ziel des Yoga liegt darin, die seelisch – geistige Bewegung zur Ruhe zu bringen und dadurch mehr Klarheit in den Erkenntnis- und Wahrnehmungsprozessen zu erreichen." (Desikachar, 2000, S. 64).

Diesen Zustand nennt Patanjali **Samadhi**, das letzte Glied auf dem achtstufigen Pfad. Es bedeutet zusammengefasst das Verschmelzen und eins werden mit uns und der Welt.

In neueren Texten westlichen Ursprungs werden dafür andere Worte gewählt, die inhaltlich jedoch das Ziel des Hatha – Yoga korrekt wiedergeben:

"Im Yoga geht es zuletzt darum, den von Natur aus eher unruhigen Geist zu einem klaren, von jeder Unruhe freien und in aktiver Ausrichtung stehenden Geist zu entwickeln, welcher dann als Instrument auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit, Klarheit und Freiheit fungieren soll." (Dalmann & Soder, 1994, S. 43)

Um diesen Zustand zu erlangen, verweißt die Hatha – Yoga – Literatur stets auf den "Achtgliedrigen Weg des Patanjalis", der im Kapitel 2.3 ausführlich beschrieben wird.

#### 2.2.5 Patanjali und seine Sichtweise des Yoga

Der indische Weise Patanjali ist der Verfasser der bereits genannten Yoga Sutras, die eine methodische Darlegung über die Natur des Geistes, eine Analyse der normalen menschlichen Situation und die Erklärung des 'achtgliedrigen Pfades' enthält.

Patanjali stellt zu Beginn seines Leitfadens fest, dass unser gesamtes Handeln durch den Zustand unseres Geistes bestimmt wird. Wir brauchen nur für einen Augenblick unseren Geisteszustand zu beobachten, um festzustellen, dass wir ständig abgelenkt sind. Unsere Aufmerksamkeit springt ständig zwischen einer Vielzahl von Objekten hin- und her. Zudem ist unser Geist nicht nur mit dem beschäftigt was gerade anliegt, sondern er hat auch noch ständig Sinneseindrücke zu verarbeiten. Gleichzeitig beschäftigen ihn Erinnerungen und / oder die Planung