

STUDIENSAMMLUNG · DHARMA

Der Edle Achtfache Pfad & Die acht Glieder des Yoga

अष्टाङ्ग · अरिय अट्ठङ्गिक मग्ग

Quellen, Vergleich und Praxis

Zwei achthgliedrige Wege aus demselben asketisch-meditativen Mutterboden Indiens — der *ariya aṭṭhaṅgika magga* des Buddha (Pāli-Kanon) und der *aṣṭāṅga yoga* des Patañjali (Yogasūtra). Systematisch gegenübergestellt: was sie teilen, wo sie sich trennen, und wie beides die Praxis stützt.

WISSEN vs. RATEN durchgehend gekennzeichnet

Inhalt

1 · Grosse Übersicht — die Landkarte beider Wege	3
2 · Der Edle Achtfache Pfad (ariya aṭṭhaṅgika magga)	5
3 · Die acht Glieder des Yoga (aṣṭāṅga yoga)	7
4 · Systematischer Vergleich	9
5 · Die Frage „acht oder neun?“	12
6 · Für die Praxis	13
7 · Quellen und Stellennachweise	15

Zur Benutzung. Grüne Felder = **WISSEN** (durch Primärquellen belegt, mit Stellenangabe). Sandfarbene Felder = **RATEN** (Deutung, Zuordnung oder historische Vermutung — als solche markiert). Pāli-Begriffe stehen *kursiv-blau*, Sanskrit *kursiv-braun*. Stellennachweise wie **SN 56.11** (Pāli) oder **YS 2.29** (Yogasūtra) verweisen auf Abschnitt 7.

Grosse Übersicht — die Landkarte

Beide Systeme zählen acht Glieder und führen in derselben Grundbewegung: von der *ethischen Grundlage* über *Sammlung von Körper und Geist* bis in *tiefe meditative Versenkung*. Doch das Ziel, auf das diese Versenkung zuläuft, ist in beiden Traditionen ein anderes. Die folgende Karte zeigt zuerst die Struktur — die Tiefe folgt in Teil 2–4.

Edler Achtfacher Pfad Buddhismus · 3 Übungsgruppen (tisso sikkhā)	Acht Glieder des Yoga Patañjali · 5 äussere + 3 innere Glieder
PAÑÑĀ — WEISHEIT 1 Rechte Ansicht · 2 Rechte Gesinnung	BAHIRAṄGA — ÄUSSERE GLIEDER 1 Yama (Zügelungen) · 2 Niyama (Übungen) · 3 Āsana (Sitz) · 4 Prāṇāyāma (Atem) · 5 Pratyāhāra (Sinnesrückzug)
SĪLA — SITTICHKEIT 3 Rechte Rede · 4 Rechtes Handeln · 5 Rechter Lebensunterhalt	ANTARAṄGA — INNERE GLIEDER 6 Dhāraṇā (Bindung) · 7 Dhyāna (Fluss) · 8 Samādhi (Versenkung)
SAMĀDHI — SAMMLUNG 6 Rechte Anstrengung · 7 Rechte Achtsamkeit · 8 Rechte Sammlung	

WISSEN Die Dreigliederung des Pfades in *sīla-samādhi-paññā* ist kanonisch: die Nonne Dhammadinnā ordnet im *Cūḷavedalla-Sutta* die acht Glieder genau diesen drei „Ansammlungen“ (*khandha*) zu **MN 44**. Die Zweiteilung des Yoga in äussere/innere Glieder ist ebenfalls Patañjalis eigene: *trayam antaraṅgaṃ pūrvebhyaḥ* — „die drei [letzten] sind innere Glieder gegenüber den vorhergehenden“ **YS 3.7**.

Die drei Schichten im Vergleich — ein erster Blick

Schicht	Achtfacher Pfad	Aṣṭāṅga Yoga	Verhältnis
Ethik / Grundlage	Rechte Rede, Handeln, Lebensunterhalt (sīla)	Yama & Niyama (Zügelungen, Übungen)	Starke Deckung — fast identische Verhaltensregeln
Körper / Vorbereitung	(kein eigenes Glied; im Atem-Achtsamkeitsübung enthalten)	Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra	Yoga gibt der Körpervorbereitung eigene Glieder
Sammlung / Versenkung	Anstrengung, Achtsamkeit, Sammlung (jhāna)	Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi	Phänomenologisch sehr ähnlich (dhyāna = jhāna)
Ziel	Nibbāna — Erlöschen von Gier, Hass, Verblendung; Einsicht in Nicht-Selbst	Kaivalya — Isolation des ewigen	Entscheidende Trennung — siehe Teil 4

		puruṣa von der Natur (prakṛti)
--	--	--------------------------------------

Die eine Sache, die man sich merken sollte: Technik und Ethik der beiden Wege überschneiden sich stark — die *Sicht* auf das Ziel nicht. Der Yoga sucht ein ewiges, reines Bewusstsein (puruṣa/ātman) freizustellen; der Buddhismus durchschaut gerade die Annahme eines solchen ewigen Selbst (*anattā*). Dieselben Worte — *samādhi*, *dhyaṇa* — meinen denselben geistigen Vorgang, aber führen zu verschiedenen Zielen.

Der Edle Achtfache Pfad

ariya aṭṭhaṅgika magga

Der Pfad ist die vierte der Vier Edlen Wahrheiten: der Weg, der zur Auflösung des Leidens führt. Im *Dhammacakkappavattana-Sutta*, der ersten Lehrrede, stellt der Buddha ihn als *majjhimā paṭipadā* vor — den mittleren Weg zwischen Sinnenhingabe (*kāmasukhallikānuyoga*) und Selbstquälerei (*attakilamathānuyoga*) **SN 56.11**.

„Dies, ihr Mönche, ist der mittlere Weg, vom Vollendeten erwacht — der Sehen schafft, Wissen schafft, der zu Frieden, höherem Wissen, Erwachen, Nibbāna führt: eben dieser edle achtgliedrige Pfad.“

Dhammacakkappavattana-Sutta · SN 56.11 (sinngemäss)

WISSEN Die analytischen Definitionen der acht Glieder stehen wörtlich im *Vibhaṅga-Sutta* (Magga-Saṃyutta) **SN 45.8** und im *Saccavibhaṅga-Sutta* **MN 141**. Die folgenden Erläuterungen geben diese Definitionen wieder.

Die drei Übungsgruppen (tisso sikkhā)

Der Pfad gliedert sich nicht in eine starre Reihenfolge, sondern in drei einander tragende Übungsbereiche. Die *Weisheit* (Glieder 1-2) steht zugleich am Anfang — als Orientierung — und am Ende — als reife Frucht. **MN 44**

► Paññā — Weisheit (Glieder 1-2)

1 · Rechte Ansicht — *sammā-diṭṭhi*. Das Wissen um Leiden, seine Entstehung, sein Erlöschen und den dahin führenden Weg — also Einsicht in die Vier Edlen Wahrheiten. **SN 45.8** Der Buddha unterscheidet zwei Ebenen **MN 117**: die *weltliche* rechte Ansicht (*sāsava* — noch mit Trieben behaftet: Verständnis von Karma und seinen Früchten) und die *überweltliche* rechte Ansicht (*anāsava* — die befreiende Weisheit im Pfadmoment selbst). Rechte Ansicht ist der „Vorläufer“ (*pubbaṅgama*) aller übrigen Glieder.

2 · Rechte Gesinnung — *sammā-saṅkappa*. Drei heilsame Ausrichtungen des Denkens: Entsagung (*nekkhamma-saṅkappa*), Nicht-Übelwollen / Wohlwollen (*abyāpāda*) und Nicht-Verletzen / Mitgefühl (*avihiṃsā*). **SN 45.8** Sie sind die Willensrichtung, die aus rechter Ansicht von selbst hervorgeht.

► Sīla — Sittlichkeit (Glieder 3-5)

3 · Rechte Rede — *sammā-vācā*. Sich enthalten von Lüge (*musāvāda*), entzweiernder Rede (*pisuṇā vācā*), rauer Rede (*pharusā vācā*) und leerem Geschwätz (*samphappalāpa*). **SN 45.8**

4 · Rechtes Handeln — *sammā-kammanta*. Sich enthalten von Töten (*pāṇātipāta*), Nehmen des Nicht-Gegebenen (*adinnādāna*) und sexuellem Fehlverhalten (*kāmesu micchācāra*). **SN 45.8**

5 · Rechter Lebensunterhalt — *sammā-ājīva*. Den Lebensunterhalt durch redliche Mittel bestreiten, falschen Erwerb meiden. Konkret nennt der Kanon fünf zu meidende Handelsarten: Waffen, Lebewesen, Fleisch, Rauschmittel und Gift **AN 5.177**.

► **Samādhi — Sammlung (Glieder 6-8)**

6 · Rechte Anstrengung — *sammā-vāyāma*. Die vier rechten Bemühungen (*sammappadhāna*): unentstandenes Unheilsames verhüten, entstandenes überwinden, unentstandenes Heilsames wecken, entstandenes erhalten und reifen lassen. **SN 45.8**

7 · Rechte Achtsamkeit — *sammā-sati*. Die vier Pfeiler der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*): Betrachtung von Körper (*kāya*), Gefühlen (*vedanā*), Geist (*citta*) und Geistesobjekten (*dhammā*) — jeweils „eifrig, klar wissend, achtsam, nach Überwindung von Begehren und Trauer hinsichtlich der Welt“. **DN 22 / MN 10**

8 · Rechte Sammlung — *sammā-samādhi*. Die vier Vertiefungen (*jhāna*). Das erste jhāna: abgeschieden von Sinnesbegehren und unheilsamen Zuständen, mit Gedankenfassen und -halten (*vitakka-vicāra*), mit Verzückung und Glück aus der Abgeschiedenheit (*pīṭisukha*); dann zunehmende Stillung bis zum vierten jhāna: jenseits von Wohl und Weh, Reinheit des Gleichmuts und der Achtsamkeit (*upekkhā-sati-pārisuddhi*). **SN 45.8**

Die wichtigste Praxis-Einsicht: Pfad als Spirale, nicht als Treppe

RATEN (belegte Deutung, keine wörtliche Sutta-Aussage) — Die acht Glieder werden oft als Stufen missverstanden. Lehrtechnisch entfalten sie sich als *sīla* → *samādhi* → *paññā*; doch im Augenblick des Erwachens (*magga-citta*) treten nach der Abhidhamma-Analyse alle acht zugleich auf. Praktisch heisst das: man beginnt mit einer *weltlichen* rechten Ansicht, übt Sittlichkeit und Sammlung, und diese Übung reift die Ansicht zur *überweltlichen*. Der Pfad windet sich aufwärts — die Glieder stärken einander wechselseitig.

Erweiterung zum Zehnfachen Pfad. Für den Vollendeten (*asekha*, den „nicht mehr Üben-den“) nennt **MN 117** zwei weitere Glieder: rechtes Wissen (*sammā-ñāṇa*) und rechte Befreiung (*sammā-vimutti*) — der achtfache wird zum *zehnfachen* Pfad (*dasa-aṅga*). Dies ist vermutlich die Quelle für ein Gefühl von „acht oder mehr“ — dazu Teil 5.

Die acht Glieder des Yoga

aṣṭāṅga yoga · Pātañjala Yogasūtra

Das Yogasūtra des Patañjali ist eines der sechs orthodoxen (*āstika*) Lehrsysteme Indiens, eng mit der Sāṃkhya-Philosophie verbunden. Sein Ziel ist *kaivalya* — die „Alleinheit“ oder Isolation des reinen Bewusstseins (*puruṣa*) von der Natur (*prakṛti*). Die berühmte Definition: *yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ* — „Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Bewegungen des Geistes“ **YS 1.2**.

RATEN Datierung. Das Yogasūtra (bzw. das Pātañjalayogaśāstra, Sūtra samt altem Kommentar) wird meist um 350–450 n. Chr. angesetzt (Ph. Maas: ca. 400 n. Chr.); die Spanne reicht je nach Forscher von 2. Jh. v. Chr. bis 5. Jh. n. Chr. Der Achtfache Pfad ist deutlich älter (Lehre des Buddha, 5. Jh. v. Chr.; Texte über die folgenden Jahrhunderte redigiert). Genaue Daten sind unsicher und hier als Spanne gegeben.

yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo 'ṣṭāv aṅgāni
„Zügelung, Übung, Sitz, Atemführung, Sinnesrückzug, Bindung, Meditation, Versenkung — das sind die acht Glieder.“

Yogasūtra · YS 2.29

Die fünf äusseren Glieder (bahiraṅga)

BAHIRAṅGA — ÄUSSERE GLIEDER

- 1 **Yama** — Zügelungen gegenüber der Welt
- 2 **Niyama** — Übungen an sich selbst
- 3 **Āsana** — der feste, bequeme Sitz
- 4 **Prāṇāyāma** — Führung des Atems
- 5 **Pratyāhāra** — Rückzug der Sinne

ANTARAṅGA — INNERE GLIEDER

- 6 **Dhāraṇā** — Bindung des Geistes an einen Ort
- 7 **Dhyāna** — ununterbrochener Fluss zum Objekt
- 8 **Samādhi** — Versenkung; nur das Objekt leuchtet

1 · Yama — die fünf Zügelungen **YS 2.30**: Nicht-Verletzen (*ahiṃsā*), Wahrhaftigkeit (*satya*), Nicht-Stehlen (*asteya*), Enthaltensamkeit (*brahmacarya*), Nicht-Greifen / Besitzlosigkeit (*aparigraha*). Patañjali nennt sie das „grosse Gelübde“ (*mahāvratā*) — universell, nicht beschränkt durch Geburt, Ort, Zeit oder Umstand **YS 2.31**.

2 • Niyama — die fünf Übungen **YS 2.32**: Reinheit (*śauca*), Zufriedenheit (*santoṣa*), Aske-
se / „Hitze" (*tapas*), Selbststudium und Schriftenstudium (*svādhyāya*), Hingabe an den
Herrn (*īśvara-praṇidhāna*).

3 • Āsana — der Sitz. *sthira-sukham āsanam* — „der Sitz sei fest und bequem" **YS 2.46**. Bei
Patañjali ist Āsana der ruhige Meditationssitz, nicht das ausgearbeitete
Körperstellungssystem des späteren Haṭha-Yoga.

4 • Prāṇāyāma — die Regelung von Ein- und Ausatem, nachdem der Sitz gefestigt ist
YS 2.49. Sie beruhigt den Geist und bereitet die Sinnesabkehr vor.

5 • Pratyāhāra — der Sinnesrückzug: die Sinne folgen nicht mehr ihren Objekten, sondern
kehren dem Geist nach nach innen **YS 2.54**. Damit endet die äussere Reihe.

Die drei inneren Glieder (antarāṅga) — Patañjalis Definitionen

Glied	Sanskrit-Definition	Bedeutung	Stelle
6 Dhāraṇā	<i>deśa-bandhaś cittasya</i>	Bindung des Geistes an einen einzigen Ort/Ge- genstand	YS 3.1
7 Dhyāna	<i>pratyaya-ekatānatā</i>	ununterbrochenes Strömen der Erkenntnis zu diesem Gegenstand	YS 3.2
8 Samād- hi	<i>artha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-śūnyam iva</i>	nur der Gegenstand leuchtet, gleichsam leer der eigenen Form (Subjekt-Objekt-Trennung schwindet)	YS 3.3

WISSEN Die drei zusammen, auf *ein* Objekt gerichtet, heissen *saṃyama* **YS 3.4** — das inte-
grierte meditative Werkzeug, das (auf verschiedene Objekte angewandt) die „Kräfte" (*vibhūti*)
des dritten Buches hervorbringt. Samādhi selbst gliedert sich in *saṃprajñāta* (mit Erkenntnisin-
halt) **YS 1.17** und *asaṃprajñāta* (ohne) **YS 1.18**, bis zum „samenlosen" *nirbīja samādhi* **YS 3.8**,
der nach kaivalya führt.

Was tatsächlich befreit. Nicht die Sammlung allein, sondern die unterscheidende Erkennt-
nis *viveka-khyāti* — das klare Scheiden von puruṣa und prakṛti — ist bei Patañjali das
eigentliche Mittel der Befreiung **YS 2.26**. Eine weisheitsartige Funktion gibt es also auch im
Yoga; nur ihr *Inhalt* unterscheidet sich grundlegend vom buddhistischen — dazu Teil 4.

Systematischer Vergleich

4.1 · Die ethische Schicht — starke Deckung

Die *yama* decken sich auffällig mit der buddhistischen *sīla*. Die folgende Zuordnung ist meine Gegenüberstellung, nicht eine Gleichsetzung der Texte selbst:

RATEN (Zuordnung des Verfassers — die Texte selbst stellen diese Paare nicht ausdrücklich gegenüber)

Yama (Yoga)	Sīla / Pfad (Buddhismus)	Deckung
<i>ahiṃsā</i> — Nicht-Verletzen	Nicht-Töten <i>pāṇātipātā veramaṇī</i> + <i>avihiṃsā-saṅkappa</i>	sehr hoch
<i>satya</i> — Wahrhaftigkeit	Rechte Rede / Nicht-Lügen <i>musāvādā veramaṇī</i>	sehr hoch
<i>asteya</i> — Nicht-Stehlen	Nicht-Nehmen des Nicht-Gegebenen <i>adinnādānā veramaṇī</i>	sehr hoch
<i>brahmacarya</i> — Enthaltensamkeit	Sexuelles Fehlverhalten meiden / Zölibat <i>abrahmacariya</i>	hoch
<i>aparigraha</i> — Nicht-Greifen	Gierlosigkeit <i>alobha</i> , Entsagung <i>nekkhamma</i> (kein Einzel-Gebot)	thematisch

WISSEN Diese fünf yama sind nahezu identisch mit den fünf grossen Gelübden (*mahāvratā*) des Jainismus. Das deutet auf einen *gemeinsamen pan-indischen ethischen Untergrund* der asketischen (*śramaṇa*) Bewegungen hin, aus dem alle drei Traditionen schöpfen — nicht notwendig auf direkte Entlehnung zwischen Yoga und Buddhismus.

Die *niyama* haben lockerere Entsprechungen: *santoṣa* (Zufriedenheit) klingt im monastischen *santutṭhi* an, *tapas* und *svādhyāya* in den asketischen und studierenden Zügen. **Eine Entsprechung fehlt jedoch ganz:** *īśvara-praṇidhāna*, die Hingabe an einen Herrn/Gott. Der Buddhismus kennt keinen Īśvara, dem man sich übergibt — ein erster scharfer Trennpunkt.

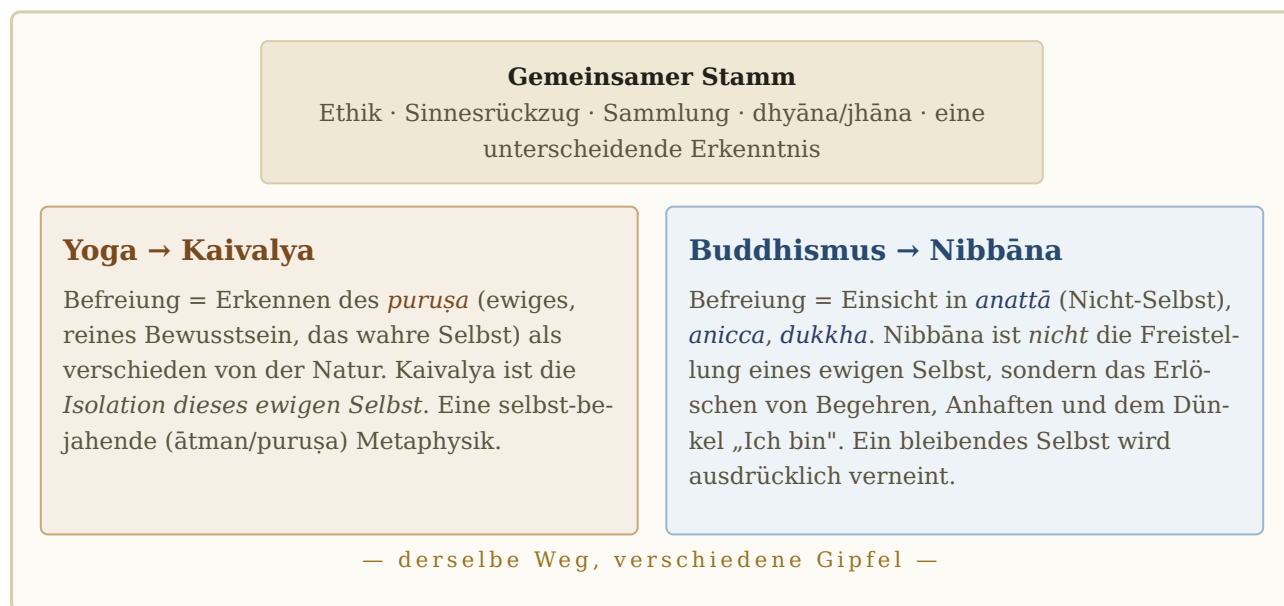
4.2 · Die meditative Schicht — gleiche Phänomenologie, gleiche Wurzel

WISSEN *dhyāna* (Sanskrit) und *jhāna* (Pāli) sind *dasselbe Wort*, beide von der Wurzel *√dhyai* (sinnen, meditieren). Die Bewegung „Bindung → Fluss → Versenkung“ (*dhāraṇā-dhyāna-samādhi*) beschreibt phänomenologisch dieselbe Vertiefung der Sammlung wie die Reihe der *jhāna*.

Der strukturelle Ort ist jedoch verschieden: Im Yoga ist *Samādhi* (zumal *nirbīja*) selbst das Vehikel zum Ziel. Im Buddhismus ist *sammā-samādhi* *nicht* das Ziel, sondern Grundlage (*samatha*) für die Einsicht (*vipassanā*) und die Weisheit (*paññā*), die allein die Triebe entwurzeln. Sammlung ist dienend, Weisheit befreiend.

4.3 · Die entscheidende Trennung — Kaivalya gegen Nibbāna

Hier liegt der eigentliche Unterschied, und er ist metaphysisch, nicht technisch:



Pointiert: Der Yoga *findet* am Ende ein Selbst, das von jeher rein war; der Buddhismus *durchschaut* am Ende, dass es ein solches bleibendes Selbst nicht gibt. Dieselben Begriffe (samādhi, dhyāna) bezeichnen denselben Vorgang — aber das Ziel ist gegensätzlich. Wer beide übt, muss diese Sicht bewusst wählen; die Technik lässt sich teilen, die Sicht nicht.

4.4 · Aufbau — Reihe gegen integrierten Augenblick

Frage	Achtfacher Pfad	Aṣṭāṅga Yoga
Reihenfolge	Glieder treten letztlich gleichzeitig auf (Pfadmoment); als Übung dreigeteilt	stärker fortschreitend (āsana vor prāṇāyāma usw.); äussere vor inneren Gliedern
Körper	kein eigenes Glied; im kāya-Teil der Achtsamkeit	eigene Glieder (Āsana, Prāṇāyāma)
Gottesbezug	nicht-theistisch; kein Īśvara	Hingabe an Īśvara als Übung (niyama)
Befreien-des Wissen	Einsicht in anattā/anicca/dukkha	viveka-khyāti: puruṣa ≠ prakṛti
Ziel-Status	Sammlung dient der Weisheit	Samādhi ist selbst Vehikel zum Ziel

4.5 · Philologische Notiz — das Wort „Glieder“

WISSEN Beide Systeme tragen das Zahlwort acht und das Wort „Glieder“ im Namen: *aṭṭha-aṅga* (Pāli) und *aṣṭa-aṅga* (Sanskrit) sind verwandt; *aṅga* = Glied, Bestandteil. Beide heissen wörtlich „achtgliedrig“.

RATEN Ob diese Übereinstimmung im „achtgliedrigen“ Schema direkte Entlehnung bedeutet, ist *unsicher und umstritten*. Da die buddhistische Formel deutlich älter ist als Patañjalis Text, wäre — falls Einfluss — die Richtung vom älteren śramaṇa-Sprachgebrauch in die spätere Systematisierung des Yoga plausibler. Ebenso gut können Zahl und Bild unabhängig entstanden sein. Ich behaupte hier keine Entlehnung.

Die Frage „acht oder neun?“

Kurz und klar: Patañjalis System hat **acht** Glieder — der Name *aṣṭāṅga* („achtgliedrig“) schreibt die Zahl fest. Ein kanonisches „neuntes Glied“ gibt es im Yogasūtra nicht.

WISSEN YS 2.29 zählt genau acht Glieder auf und nennt sie ausdrücklich „*aṣṭāv aṅgāni*“ — acht Glieder. Mehr sind es nicht.

Wo könnte die Zahl „neun“ herkommen? Zwei Möglichkeiten:

a) Verwechslung mit der buddhistischen Seite

Auf der *buddhistischen* Seite gibt es tatsächlich „mehr als acht“: Für den Vollendeten wird der achtfache zum *zehnfachen* Pfad — rechtes Wissen (*sammā-ñāṇa*) und rechte Befreiung (*sammā-vimutti*) treten hinzu **MN 117**. Ein dunkles Erinnern an „der Pfad kann mehr Glieder haben“ stammt am ehesten von hier — allerdings sind es dann zehn, nicht neun.

b) Spätere oder schulinterne Zählungen

RATEN Einzelne spätere Haṭha- oder tantrische Schultraditionen zählen Yoga-Glieder abweichend; manche Lehrlinien fügen ein vorbereitendes Glied hinzu. Das ist aber *nicht* das klassische Patañjali-System. Falls Du eine bestimmte Quelle für „neun Glieder“ vor Augen hast (etwa einen konkreten Text oder eine Linie), nenne sie mir — ich erfinde hier kein Neun-Glieder-Schema, sondern halte fest: klassisch sind es acht.

Fazit der Frage: Yoga = 8 (fest durch den Namen). Buddhismus = 8 für den Übenden, 10 für den Vollendeten. Die „9“ hat im klassischen Bestand beider Systeme keinen festen Ort.

Für die Praxis

Nicht nur denken, sondern üben. Drei Einsichten, die beide Systeme für die tägliche Praxis fruchtbar machen — und eine, die man wachhalten muss.

6.1 · Warum Ethik kein Vorwort, sondern Fundament der Sammlung ist

Beide Wege setzen Ethik an den Anfang, und das aus einem praktischen, nicht moralischen Grund: Ein Geist, der von Reue und schlechtem Gewissen aufgewühlt ist, sammelt sich nicht. Der Kanon beschreibt dies als kausale Kette:

Sittlichkeit → Nicht-Reue (*avippaṭṭisāra*) → Freude (*pāmojja*) → Verzückung (*pīti*) → Stille → Glück → **Sammlung** (*samādhī*).

vgl. AN 10.1 / AN 11.1

Praktisch: Yama und sīla — gewaltlos, wahrhaftig, nicht nehmend, masshaltend zu leben — sind die Bedingung dafür, dass sich der Geist beim Sitzen überhaupt beruhigt. Wer die Sammlung sucht, beginnt nicht auf dem Kissen, sondern im Verhalten zwischen den Sitzungen.

6.2 · Pratyāhāra und Satipaṭṭhāna im Alltag

Sinnesrückzug (*pratyāhāra*) und Achtsamkeit (*sati*) greifen ineinander. Im Alltag heisst das: die Sinne nicht automatisch ihren Objekten nachlaufen lassen, sondern am Sinneskontakt achtsam bleiben — genau die Schulung der vier satipaṭṭhāna an Körper, Gefühl, Geist und Geistesobjekten. Beide Traditionen lehren dasselbe Tor: die Lücke zwischen Reiz und Reaktion.

6.3 · Ein sinnvolles Zusammenspiel beider Systeme

RATEN (praktischer Vorschlag, keine kanonische Vorschrift) — Die Stärken lassen sich verbinden, ohne die Systeme zu vermischen:

- **Körperliche Vorbereitung aus dem Yoga:** Āsana und Prāṇāyāma als Stütze, um den Körper still und den Atem ruhig zu machen, bevor man sitzt. Der Yoga hat diese Vorbereitung am feinsten ausgearbeitet.
- **Sammlung als gemeinsamer Boden:** die Vertiefung der Konzentration (jhāna/dhyāna) — hier sprechen beide dieselbe Sprache.
- **Befreiende Arbeit aus dem Buddhismus:** die Einsichtsschulung (satipaṭṭhāna → vipassanā) für das Durchschauen von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst.

6.4 · Die Wachsamkeit, die man nicht aufgeben darf

Technik teilen ja — Sicht verwechseln nein. Wer Sammlung übt und dabei meint, ein ewiges reines Selbst freizulegen (kaivalya-Sicht), übt eine andere Sache als wer in derselben Samm-

lung gerade die Annahme eines solchen Selbst durchschaut (anattā-Sicht). Beide nutzen dhyāna/jhāna; aber wohin es führt, entscheidet die Sicht, mit der man übt. Diese Unterscheidung wachzuhalten ist selbst Teil der Praxis — sie schützt vor stiller Begriffsvermischung.

6.5 · Eine knappe Übungslandkarte

Wenn der Geist...	...hilft aus dem Yoga	...hilft aus dem Buddhismus
unruhig im Körper ist	Āsana, Prāṇāyāma	Körperachtsamkeit (kāyānupassanā)
von Sinnesreizen gezogen wird	Pratyāhāra	Sinnestor-Wache, sati am Kontakt
zerstreut ist	Dhāraṇā (Bindung an ein Objekt)	Anapanasati (Atemsammlung)
nach Stabilität sucht	Dhyāna → Samādhi	jhāna als samatha-Grundlage
nach Befreiung sucht	viveka-khyāti (puruṣa-Sicht)	vipassanā: anicca, dukkha, anattā

Quellen und Stellennachweise

Buddhistische Primärquellen (Pāli-Kanon)

Sigle	Text	Relevanz hier
SN 56.11	Dhammacakkappavattana-Sutta	erste Lehrrede; mittlerer Weg, achtfacher Pfad, Vier Wahrheiten
SN 45.8	Vibhaṅga-Sutta (Magga-Saṃyutta)	wörtliche Definitionen aller acht Glieder
MN 141	Saccavibhaṅga-Sutta	Sāriputtas Analyse der Vier Wahrheiten samt Pfad
MN 44	Cūḷavedalla-Sutta	Dhammadinnā: Zuordnung der Glieder zu sīla-samādhi-paññā
MN 117	Mahācattārīsaka-Sutta	weltlich/überweltlich; rechte Ansicht als Vorläufer; zehnfacher Pfad
DN 22 / MN 10	(Mahā-)Satipaṭṭhāna-Sutta	die vier Pfeiler der Achtsamkeit (rechte Achtsamkeit)
AN 5.177	Vaṇijjā-Sutta	fünf zu meidende Handelsarten (rechter Lebensunterhalt)
AN 10.1 / 11.1	Kimatthiya-Reihe	Sittlichkeit → Nicht-Reue → ... → Sammlung

Yoga-Primärquelle

Sigle	Stelle	Relevanz hier
YS 1.2	citta-vṛtti-nirodhaḥ	Definition des Yoga
YS 1.17-18	saṃprajñāta / asaṃprajñāta	Arten des Samādhi
YS 2.26	viveka-khyāti	unterscheidende Erkenntnis als Mittel der Befreiung
YS 2.29	aṣṭāv aṅgāni	Aufzählung der acht Glieder
YS 2.30-32	yama / mahāvratā / niyama	Ethische Glieder im Einzelnen
YS 2.46-54	āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra	äussere Glieder 3-5
YS 3.1-4	dhāraṇā, dhyāna, samādhi, saṃyama	innere Glieder 6-8 und ihre Einheit
YS 3.7-8	antaraṅga / bahiraṅga	innere vs. äussere Glieder; nirbīja-Samādhi

RATEN / Sekundärliteratur-Hinweis Zur Datierung des Pātañjalayogaśāstra: Ph. A. Maas, „Patañjali's Yoga Reconsidered" (Forschungsstand um 400 n. Chr.). Diese Angabe ist Forschungsmeinung, kein Primärquellen-Befund. Die hier gegebenen Stellennachweise folgen der üblichen Sūtra-/Sutta-Zählung; Übersetzungen sind sinngemäss und nicht wörtlich aus einer bestimmten Edition zitiert.

Methodischer Hinweis. Alle als **WISSEN** markierten Aussagen sind durch die genannten Primärstellen gedeckt. Zuordnungen zwischen den beiden Systemen (Teil 4.1), historische Einfluss-Fragen (4.5) und Datierungen (Teil 3) sind als **RATEN** gekennzeichnet, weil sie Deutung bzw. unsicheren Forschungsstand betreffen. Wo eine konkrete Neun-Glieder-Quelle existiert, bitte nachreichen — sie wurde hier bewusst nicht erfunden.

Pāli- und Sanskrit-Begriffe auf Deutsch

Begriffsliste zu «Der Edle Achtfache Pfad & die acht Glieder des Yoga»

abhidhamma

Höhere Lehre — Die systematische Analyse von Geist und Materie im dritten Korb des Kanons.

alobha

Gierlosigkeit — Heilsame Wurzel; Nicht-Anhaften, im weiten Sinn Grosszügigkeit.

ānāpānasati

Atemachtsamkeit — Achtsamkeit auf den Ein- und Ausatem.

anattā

Nicht-Selbst — ohne beständigen, beherrschbaren Kern.

anicca

Vergänglichkeit — Entstehen und Vergehen.

ariya

edel; Edler — Wer mindestens den Stromeintritt verwirklicht hat.

ariya aṭṭhaṅgika magga

Edler achtfacher Pfad — Die vierte edle Wahrheit als Übungsweg: rechte Ansicht, rechtes Denken, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechter Einsatz, rechte Achtsamkeit, rechte Versenkung — acht Glieder, die zusammen geübt werden, keine Abfolge.

āsana SANSKRIT

Sitz, Haltung

ātman SANSKRIT

Selbst, Weltseele — Der unwandelbare Wesenskern der upanishadischen Lehre — von der Buddha-Lehre verneint.

citta

Bewusstsein(smoment) — Bewusstsein; einzelner Bewusstseinsmoment.

cūḷavedalla-sutta

Kürzere Lehrrede der Wechselfragen — MN 44 — Dhammadinnās Antworten zu Persönlichkeit, Formationen und Erreichung.

dhamma

Lehre; Phänomen — Je nach Zusammenhang die Lehre des Buddha oder das einzelne erfahrbare Phänomen.

dhāraṇā SANSKRIT

Konzentration — Sechstes Glied des achtgliedrigen Yoga.

dhyāna SANSKRIT

Versenkung — Sanskrit-Form von jhāna.

diṭṭhi

Ansicht — Meist die falsche Ansicht — die Deutung, die sich vor die Erfahrung schiebt.

dukkha

Leidhaftigkeit — Dass nichts Erfahrbares wirklich trägt — von körperlichem Schmerz über Unzulänglichkeit und Belastung bis zu der Unruhe, die auch im Angenehmen bleibt.

jhāna

Vertiefung — Ein Zustand gesammelter, in sich ruhender Aufmerksamkeit; der Kanon beschreibt vier solcher Stufen und nennt für jede die Faktoren, die sie tragen.

kāya

Körper — (1. Satipaṭṭhāna).

kāyānupassanā

Betrachtung des Körpers — Die erste Grundlage der Achtsamkeit.

khandha

Aggregat — (rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa).

magga

Pfad — (überweltlich); der Moment, der die Fesseln durchschneidet.

ñāṇa

Wissen, Erkenntnis

nibbāna

Verlöschen — Das Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung — das Unbedingte, nicht ein Ort und kein Zustand des Geistes.

pāli

Kanonsprache des Theravāda — Wörtlich «Text, Linie» — die Sprache des südlichen Kanons.

pāmojja

Frohsinn — Die leichte Freude, aus der Verzückung und Sammlung wachsen.

paññā

Weisheit — befreiende Einsicht in die drei Merkmale.

pātañjala SANSKRIT

auf Patañjali zurückgehend — Das klassische Yoga-System der Yoga-Sūtras.

pīti

Verzückung — (Jhāna-Faktor).

prāṇāyāma SANSKRIT

Atemlenkung — Viertes Glied des achtgliedrigen Yoga — im Unterschied zur Atemachtsamkeit wird hier gesteuert.

pratyāhāra SANSKRIT

Zurückziehen der Sinne

samādhi

Sammlung — Einspitziqe Sammlung des Geistes.

samatha

Ruhe — Der sammelnde Übungsstrang neben der Einsicht.

sammā-ājīva

Rechter Lebenserwerb — Den Lebensunterhalt so verdienen, dass er weder anderen noch der eigenen Klarheit schadet.

sammā-diṭṭhi

Rechte Ansicht

sammā-kammanta

Rechtes Handeln — Körperliches Handeln ohne Töten, Stehlen und sexuelle Verfehlung — das Pfadglied der Tat.

sammā-samādhi

Rechte Sammlung

sammā-saṅkappa

Rechtes Denken

sammā-sati

Rechte Achtsamkeit

sammā-vācā

Rechte Rede — Wahrhaftig, verbindend, sanft und sinnvoll sprechen: das Pfadglied, das Lüge, entzweierende, harte und unsinnige Rede unterlässt.

sammā-vāyāma

Rechte Anstrengung — Die vier Arten rechten Bemühens: Unheilsames nicht entstehen lassen, Entstandenes überwinden, Heilsames wecken, Gewecktes bewahren und mehr.

sammappadhāna

rechte Anstrengung — Die vier rechten Bemühungen.

sāsa

mit Trieben behaftet — Gegensatz: anāsava, triebfrei.

sati

Achtsamkeit — Den Geist bei dem halten, was gerade geschieht, ohne sich darin zu verlieren — die Grundlage aller vier Satipaṭṭhāna.

satipaṭṭhāna

Grundlagen der Achtsamkeit — Grundlage(n) der Achtsamkeit (Körper, Gefühl, Geist, Phänomene).

satipaṭṭhāna-sutta

Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit — MN 10 — die Grundanleitung der Einsichtspraxis.

sekha / asekha

Lernender und Entwachsener — Der sekha ist noch in Schulung (Stromeingetretene bis Nichtwiederkehrer); der asekha — „der Schulung Entwachsene“ — hat sie abgeschlossen. DN 33 zählt die zehn Eigenschaften eines der Schulung Entwachsenen auf.

sukha

Glück — (Jhāna-Faktor).

sutta

Lehrrede

upekkhā

Gleichmut — / neutrales Gefühl.

vedanā

Gefühl — Das zweite Aggregat: der Gefühlston jeder Erfahrung — angenehm, unangenehm, neutral.

vibhaṅga

Analyse — Zweites Buch des Abhidhamma-Korbs.

vibhaṅga-sutta

Lehrrede der Analyse — Sammelname für Lehrreden, die eine Formel gliedern.

vicāra

Verweilen — Das Beim-Objekt-Bleiben nach dem Hinlenken.

vimutti

Befreiung

vitakka

Hinlenken — Das Aufsetzen des Geistes auf das Objekt.
