

STUDIENSAMMLUNG · DHARMA

# Der Edle Achtfache Pfad & Die acht Glieder des Yoga

अष्टाङ्ग · अरिय अट्टङ्गिक मग्ग

*Quellen, Vergleich und Praxis*

---

Zwei achtegliedrige 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<br>Buddhismus · 3 Übungsgruppen (tisso sikkhā)                         | Acht Glieder des Yoga<br>Patañjali · 5 äussere + 3 innere Glieder   |
|--|---|
| <b>PAÑÑĀ – WEISHEIT</b><br>1 Rechte Ansicht · 2 Rechte Gesinnung                             | <b>BAHIRAṄGA – ÄUSSERE GLIEDER</b><br>1 Yama (Zügelungen) · 2 Niyama (Übungen) · 3 Āsana (Sitz) · 4 Prāṇāyāma (Atem) · 5 Pratyāhāra (Sinnesrückzug) |
| <b>SĪLA – SITTLICHKEIT</b><br>3 Rechte Rede · 4 Rechtes Handeln · 5 Rechter Lebensunterhalt  | <b>ANTARAṄGA – INNERE GLIEDER</b><br>6 Dhāraṇā (Bindung) · 7 Dhyāna (Fluss) · 8 Samādhi (Versenkung)  |
| <b>SAMĀDHI – SAMMLUNG</b><br>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 pūrvabhyaḥ* — „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  |
|------------------------------|---|-------------------------------------|---|
| <b>Ethik / Grundlage</b>     | Rechte Rede, Handeln, Lebensunterhalt (sīla)                              | Yama & Niyama (Zügelungen, Übungen) | Starke Deckung — fast identische Verhaltensregeln |
| <b>Körper / Vorbereitung</b> | (kein eigenes Glied; im Atem-Achtsamkeitsübung enthalten)                 | Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra        | Yoga gibt der Körpervorbereitung eigene Glieder   |
| <b>Sammlung / Versenkung</b> | Anstrengung, Achtsamkeit, Sammlung (jhāna)                                | Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi            | Phänomenologisch sehr ähnlich (dhyāna = jhāna)    |
| <b>Ziel</b>                  | Nibbāna — Erlöschen von Gier, Hass, Verblendung; Einsicht in Nicht-Selbst | Kaivalya — Isolation des ewigen     | <b>Entscheidende Trennung</b> — 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*, *dhyanā* — 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-ditṭhi*. 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*), entzweiender 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        |
|------------------------|---|--|---------------|
| <b>6<br/>Dhāraṇā</b>   | <i>deśa-bandhaś cittasya</i>                        | Bindung des Geistes an einen einzigen Ort/Ge-<br>genstand  | <b>YS 3.1</b> |
| <b>7 Dhyāna</b>        | <i>pratyaya-ekatānatā</i>                           | ununterbrochenes Strömen der Erkenntnis zu<br>diesem Gegenstand  | <b>YS 3.2</b> |
| <b>8 Samād-<br/>hi</b> | <i>artha-mātra-nirbhāsaṃ<br/>svarūpa-śūnyam iva</i> | nur der Gegenstand leuchtet, gleichsam leer<br>der eigenen Form (Subjekt-Objekt-Trennung<br>schwindet) | <b>YS 3.3</b> |

**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 *santuṭṭhi* 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  |
|---------------------------|---|---|
| <b>Reihenfolge</b>        | Glieder treten letztlich gleichzeitig auf (Pfadmoment); als Übung dreigeteilt | stärker fortschreitend (āsana vor prāṇāyāma usw.); äussere vor inneren Gliedern |
| <b>Körper</b>             | kein eigenes Glied; im kāya-Teil der Achtsamkeit                              | eigene Glieder (Āsana, Prāṇāyāma)   |
| <b>Gottesbezug</b>        | nicht-theistisch; kein Īśvara   | Hingabe an Īśvara als Übung (niyama)  |
| <b>Befreiendes Wissen</b> | Einsicht in anattā/anicca/dukkha  | viveka-khyāti: puruṣa ≠ prakṛti   |
| <b>Ziel-Status</b>        | 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 (*avippaṭisāra*) → Freude (*pāmojja*) → Verzückung (*pīti*) → Stille → Glück → **Sammlung** (*samādhi*).

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

### Yoga-Primärquelle

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