



BIRGIT FELIZ CARRASCO

# Patanjalis 10 Gebote der Lebens freude

**G|U**

Yoga-Philosophie für  
ein erfülltes Leben

# Inhalt

Vorwort..... 7

## Der Weg des Yoga zu mehr Lebensfreude

Die unerschöpfliche Quelle der Lebensfreude .....	10
Lebensfreude neu entdecken .....	11
Yoga: eine moderne Lebensphilosophie .....	12
Hatha-Yoga .....	12
Der Weise Patanjali .....	13
Die acht Disziplinen des Yoga .....	13
Die zehn Gebote der Lebensfreude .....	15
Yama und Niyama .....	17
So integrieren Sie die zehn Gebote im Leben .....	18
An Hindernissen wachsen .....	19
Yoga und Religion .....	20

## 1 Ahimsa – Gewaltlosigkeit

Sanftmütig handeln und Liebe empfangen .....	24
Schaden durch Bewusstheit vermeiden .....	25
Die Folgen von Bewertung und Ablehnung .....	25
Die Veredelung der menschlichen Natur .....	26
Achtsames Wahrnehmen .....	27
Gewaltlosigkeit für sich selbst definieren .....	27
So definiert die Yoga-Philosophie Gewalt .....	28
Achtsam agieren im Resonanzfeld .....	29
Was bedeutet »Nicht-Verletzen«? .....	30
Nicht bewerten und nicht verurteilen .....	30
Liebevoll mit sich selbst umgehen .....	32
Die Umwelt schonen .....	33
So vermehrt <i>Ahimsa</i> Ihre Lebensfreude .....	33
Das eigene Denken und Handeln verwandeln .....	36

## 2 **Satya –** Wahrhaftigkeit

Aufrichtig sein und Wahrheit finden .....	40
Innere und äußere Wahrheit harmonisieren .....	40
Die zweite Stufe zum Lebensglück .....	41
Wahrheit und Aufrichtigkeit .....	42
Nie lügen – geht das? .....	43
Lebensenergie sparen durch Ehrlichkeit .....	44
Gutes Gefühl statt schlechtes Gewissen .....	46
Auf die Formulierung kommt es an .....	46
So vermehrt <i>Satya</i> Ihre Lebensfreude .....	49
Bereit sein für Neues .....	49

## 3 **Asteya –** Begierdelosigkeit

Nichts begehren und Vertrauen gewinnen .....	54
Das eigene Begehren erkennen .....	55
Begierde verursacht Leid .....	55
Begierde treibt an .....	56

Begierde lenkt vom Wesentlichen ab .....	57
Begierde und Grenzüber- schreitung .....	58
In Freiheit leben können .....	59
Bewusster konsumieren .....	62
So vermehrt <i>Asteya</i> Ihre Lebensfreude .....	62
Teilen schenkt Lebensfreude .....	64
Dankbarkeit kultivieren .....	65

## 4 **Brahmacarya –** Sinnesentlastung

Besonnen leben und Fülle entdecken .....	68
Wünsche anerkennen und lenken .....	69
Brahman und Prana .....	70
Sinnlichkeit in allen Varianten .....	71
Die Sinne entlasten .....	72
Enthaltsamkeit üben – nicht nur beim Sex .....	72
So vermehrt <i>Brahmacarya</i> Ihre Lebensfreude .....	75
Besinnlichkeit etablieren .....	77

# Inhalt

## 5 *Aparigraha* – Besitzbescheidenheit

Sich nichts zu eigen machen und viel erhalten .....	80
Sich selbst beobachten und Automatismen enttarnen .....	81
Annehmen, was ist .....	82
Besitzlosigkeit in der heutigen Zeit leben .....	82
Nicht mehr nehmen, als man braucht .....	83
Horten bindet den Geist .....	84
Gier ist unersättlich .....	85
Gier und Diebstahl .....	86
So vermehrt <i>Aparigraha</i> Ihre Lebensfreude .....	87
Nicht nehmen, sondern empfangen .....	88

## 6 *Shauca* – Reinheit

Reinheit anstreben und Klarheit erzielen .....	94
Spirituelles Streben als Lebensaufgabe .....	95
Sich objektiv überprüfen .....	96
Erkennen, wie weit Sie gekommen sind .....	97

<i>Shauca</i> in allen Lebenslagen .....	98
<i>Shauca</i> in den Lebensräumen .....	98
<i>Shauca</i> des Körpers .....	99
Die befreiende Kraft des Wassers .....	101
<i>Shauca</i> des Geistes .....	102
Innehalten und Sinn suchen .....	103
Der Moment der Umkehr .....	104
So vermehrt <i>Shauca</i> Ihre Lebensfreude .....	105
Endlichkeit und Unendlichkeit anerkennen .....	105

## 7 *Samtoshā* – Zufriedenheit

Beständigkeit suchen und Frieden finden .....	110
Glück und Zufriedenheit suchen ...	111
Das Glück im Inneren .....	111
Nicht an Äußerlichkeiten anhaften .....	112
An Schwierigkeiten wachsen .....	112
Innere Hindernisse überwinden ...	114
Der Schmerzkörper behindert Glückseligkeit .....	114
Was macht Sie glücklich, was unzufrieden? .....	116
So vermehrt <i>Samtoshā</i> Ihre Lebensfreude .....	118
Inneren Frieden finden .....	120

## 8 *Tapas* – Enthusiasmus

Blockaden überwinden und neue Kräfte gewinnen .....	124
Die drei Gunas harmonisieren .....	125
Alles hat seine Zeit .....	126
Das Motivationsfeuer entfachen .....	127
Blockaden im Körper .....	127
Die Leichtigkeit des Seins .....	128
So vermehrt <i>Tapas</i> Ihre Lebensfreude .....	129
Blockaden lösen durch Meditation .....	130

## 9 *Svadhya* – Selbstbeobachtung

Sich selbst studieren und Weisheit erlangen .....	136
Die Suche nach Weisheit .....	137
Wissen ist nicht gleich Weisheit ..	138
Wissen ohne rationales Denken erlangen .....	139
Sich selbst besser kennen- lernen .....	140
Spirituelle innere Dialoge führen .....	140

Den inneren Diamanten entdecken .....	141
Das eigene Lebensziel erkennen	142
Die Verbindung zu den höheren Kräften .....	142
So vermehrt <i>Svadhya</i> Ihre Lebensfreude .....	144
Sich täglich selbst beobachten und veredeln .....	144
Regelmäßig meditieren .....	146

## 10 *Ishvara* – Hingabe

Vertrauen entwickeln und Freiheit finden .....	150
Die Akzeptanz des Soseins .....	151
Die Illusion der menschlichen Allmacht .....	152
Widrigkeiten akzeptieren .....	153
Der Glaube an etwas Höheres .....	154
So vermehrt <i>Ishvara-Pranidhana</i> Ihre Lebensfreude .....	155
Das Bestmögliche geben .....	156

### Zum Nachschlagen

Bücher, die weiterhelfen .....	158
Register .....	159
Impressum .....	160



# 1. Ahimsa — GEWALTLOSIGKEIT

---

*In diesem Kapitel geht es darum, bewusster und rücksichtsvoller mit anderen Lebewesen umzugehen. Stets sanftmütig zu denken und zu handeln ist eine Herausforderung, doch indem wir Achtsamkeit praktizieren, gelingt es uns, rechtzeitig innezuhalten und Schaden bereits im Vorfeld zu vermeiden.*

tragen, werden ja vom Resonanzfeld zum Ausgangspunkt zurückgeworfen. Sobald Sie eine profunde, sanftmütige, innere Schwingung nach außen senden, weil Sie nach dem ersten freundlichen Gebot leben, denken und handeln, wird Ihr Alltag wesentlich entspannter und liebevoller verlaufen, denn Ihre Familie, Kollegen, Freunde, Nachbarn ... reagieren entsprechend auf Sie. Sie werden feststellen, dass Ihr neuer Lebensstil der Sanftmut von den Personen in Ihrem Umfeld sogar übernommen wird. Dies geschieht allein aufgrund Ihrer veränderten Ausstrahlung, die Sie auf andere übertragen.

Wenn wir die Welt liebevoller gestalten möchten, ist es sinnvoll, bei uns selbst zu beginnen. Sie können gleich mithilfe der nachstehenden Übung anfangen, Ihr Denken und Handeln zu verwandeln.



## Weisheitsgeschichte

*Ein Hund hatte vom Tempel der Tausend Spiegel gehört und machte sich auf die Suche nach diesem Ort. Nach langer Wanderschaft kam er schließlich ans Ziel. Der Hund stieg die steilen Treppen zum Tempel hinauf und durchschritt, froh und glücklich endlich angekommen zu sein, den Tempelzugang. Da blickten ihn aus tausend Spiegeln tausend freundliche, glückliche Hunde an und alle wedelten fröhlich mit dem Schwanz. Der Hund war zufrieden und freute sich und verließ den Tempel mit dem Gefühl, dass die Welt voller freundlicher Hunde sei.*

*Am nächsten Tag kam ein anderer Hund zum Tempel der Tausend Spiegel. Er war müde und erschöpft und nun musste er auch noch die steile Treppe hinaufsteigen. Er betrat missmutig den Tempel und da blickten ihn aus tausend Spiegeln tausend missmutige Hunde an. Er knurrte und fletschte die Zähne und so knurrten auch tausend andere Hunde ihn an und fletschten die Zähne. Der Hund verließ den Tempel der Tausend Spiegel in dem Gefühl, dass die Welt voller missmutiger Hunde sei.*

## Übung 2: Ihr Spiegelbild betrachten

---

- Nehmen Sie sich täglich 10 Minuten Zeit.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie weder von Partner, Kindern, Telefon oder anderen Geräuschen gestört werden.
- Positionieren Sie einen Spiegel vor sich, in dem Sie Ihre Augen ganz nah betrachten können.
- Blicken Sie sich selbst für 10 Minuten ohne Unterlass in die Augen.
- Versuchen Sie alle kopfgesteuerten Erwartungen und Feststellungen ziehen zu lassen und schauen Sie sich vorurteilsfrei in die Augen.
- Entdecken Sie das Wesen, das sich hinter Ihren Augen befindet.
- Blicken Sie in Ihr Innerstes und versuchen Sie das wahre Wesen in Ihnen kennenzulernen.
- Konzentrieren Sie sich nicht auf Ihre Augenfalten oder Nasenform, lassen Sie sich davon nicht von der Wahrnehmung Ihres Innersten ablenken.

Am besten praktizieren Sie die Selbstbeobachtung eine Woche lang jeden Tag, bevor Sie sich dem nächsten Kapitel, dem nächsten Gebot und den nächsten Aufgaben zuwenden. Sie können die Übung auch zweimal täglich – morgens und abends – ausführen, um festzustellen, wie sich Ihr Innerstes verwandelt. Lassen Sie sich nicht von Ihrem äußeren Erscheinungsbild ablenken. Die Übung besteht darin, sich selbst ohne Unterlass in die Augen zu schauen – In vielen Kulturen werden die Augen als die Tore zur Seele bezeichnet, Sie werden spüren, dass ein liebevoller und friedlicher Wesenskern in Ihnen steckt, der eventuell durch äußere Umstände überdeckt ist. Spüren Sie, wie gut es tut, Ihr inneres, friedvolles Wesen zu erwecken und ihm mehr Platz in Ihrem Sein, Leben und Alltag einzuräumen. Sie werden so mehr Lebensfreude spüren und erleben.

# Übung

## Übung 11: Energetische Reinigung

- Besorgen Sie sich Räucherwerk oder eine Kerze und zünden Sie (unter Beachtung aller wichtigen Vorsichtsmaßnahmen) den Weihrauch, das Räucherstäbchen oder die Kerze an.
- Gehen Sie von der Eingangstür Ihres Wohnraums im Uhrzeigersinn durch jedes Zimmer und bitten Sie den Rauch oder die Flamme der Kerze, die angestauten, feinstofflichen Energien der Räume in sich aufzunehmen, um die Wohnung oder das Haus energetisch zu befreien.
- Räuchern Sie auch Abstellkammern, Schränke, Keller oder Speicher und Garage.
- Wenn Sie wieder an der Eingangstür angekommen sind, drehen Sie sich dreimal im Kreis um sich selbst (nach rechts im Uhrzeigersinn), um auch Ihren Körper und Geist energetisch mit Rauch oder Kerzenflamme zu reinigen.
- Atmen Sie tief aus und sammeln Sie sich noch einmal bewusst.
- Am Ende dieses energetischen Reinigungsrituals bedanken Sie sich – beim Universum oder dem Leben oder bei den Elementen Feuer und Luft ... was immer Ihnen passend erscheint. Dann löschen Sie das Räuchergut oder die Kerze und entsorgen die Reste **außerhalb** Ihres Wohnraums.
- Wenn möglich, betreten Sie die Räume für einige Stunden nicht.
- Bei Ihrer Rückkehr bitten Sie in Demut und Dankbarkeit um neue frische Energien, Befreiung und schöne Erlebnisse, Heilung und Erlösung – was immer Ihnen wichtig ist – für sich und für alle, die in Ihrem gereinigten Zuhause wohnen.

Mithilfe der Reinigung können Sie sich darin üben, negative Energien, Gedanken und Gefühle loszulassen und sich zu befreien. Wie schon im ersten Kapitel erläutert, ist feinstoffliche Energie das, was nicht sichtbar,

aber dennoch existent und fühlbar ist. Materieller und ideeller Besitz sind immer an feinstoffliche Energien in Form von negativen oder positiven Erinnerungen gebunden. Es ist daher sehr hilfreich und effektiv, durch Räucherungen die alten Energien zu binden und zu verbrennen. Führen Sie dieses Ritual mindestens einmal jährlich oder in speziellen Krisensituationen durch – zum Beispiel in Phasen, in denen Sie sich nervlich angespannt und belastet fühlen, oder nach einer Erkrankung oder nach Streit. In Hinblick auf Ihren persönlichen Wandel ist ein solches gründliches Reinigungsritual Ihrer Wohn-, aber auch Ihrer Arbeitsräume sehr empfehlenswert, denn so können Sie sich gezielt von alten Energiewolken lösen und einen befreiten Neustart initiieren.



## Auf einen Blick

*Das fünfte Gebot zusammengefasst*

- *Aparigraha* beinhaltet alle vier vorangegangenen Gebote und verfeinert den Anspruch an den Praktizierenden.
- Der Lebensratschlag möchte helfen, unser Denken und Handeln fortlaufend zu verfeinern und unsere Schwingung aktiv weiter zu verändern, um den inneren Wandel zu vervollkommen.
- Die Empfehlung lautet, uns generell wenig zu eigen zu machen und uns vor allem nichts anzueignen, was uns nicht gehört.
- Es ist wichtig, uns darin zu üben, zu empfangen, statt zu nehmen und nur das anzunehmen, was angemessen ist.
- Wenn wir etwas annehmen im Sinne von unterstellen oder spekulieren, lenken wir unseren Geist von der Veredelung unseres Wesens ab.
- Es gilt, sich von Habgier, aber auch von konkreten Hortungen, Ansammlungen und Anhaftungen zu befreien.
- Dankbarkeit und Bescheidenheit sind wichtige Eigenschaften, die zu mehr Erfüllung und Lebensfreude führen.

# SICH SELBST STUDIERN UND WEISHEIT ERLANGEN

---

»Durch intensives Studieren  
und Suchen nach Weisheit  
entwickelt sich  
eine individuelle Verbindung  
zu höheren Kräften.  
So entsteht in uns tiefes Verstehen  
selbst von komplexen Dingen.«

PATANJALI | Yoga Sutra 2.44

---

Das neunte Gebot ist die freundliche Empfehlung sich selbst zu beobachten, denn das Wortfeld *Svadhya* bedeutet »Selbststudium«. *Sva* bedeutet »zu einem selbst gehörend« und damit wird deutlich, warum dieses Gebot im Rahmen des *Niyama* eingebettet ist, der den bewussten Umgang mit sich selbst lehrt. Die Silbe *Sva* verweist auf die ureigene, natürliche Fähigkeit des Menschen, göttliche Bewusstheit zu erlangen, da *Sva* den göttlichen Anteil repräsentiert, der jedem Menschen innewohnt. *Sva* wird auch der göttliche Funke oder die Seele genannt und

die Seele ist die Manifestation der schöpferischen Gesamtheit. Sie trägt alles in sich, was es zu erfahren und zu wissen gibt. Wer durch Selbststudium Zugang zur eigenen Seele findet, für den ist die göttliche Weisheit zum Greifen nahe. Mit den freundlichen Empfehlungen des neunten Gebotes vermag jeder sein höheres, göttliches Selbst zu erkennen – durch Selbstbeobachtung und Selbststudium. Selbststudium bedeutet, das eigene Verhalten anderem, anderen und sich selbst gegenüber in höchstem Maße zu reflektieren. Doch wie kann man allein durch diese beiden Maßnahmen Weisheit erlangen?

## Die Suche nach **Weisheit**

Das neunte Gebot des *Svadhya* lehrt, die eigenen Schwächen und Stärken klarer zu erkennen, um die Schwächen durch Bewusstheit zu mindern und um die Stärken mit Bewusstheit zu festigen und auszubauen. Die Prozesse des Selbststudiums mehren so lange die Erkenntnisse und die Weisheit, die bisher über die vorangegangenen Gebote erlangt wurden, bis es schließlich für das Verstehen keine Grenzen mehr gibt. Mit *Svadhya* werden die Grenzen aufgelöst, die einen Menschen davon abhalten, auch höchst komplexe Vorgänge der Schöpfung zu verstehen. Vom begrenzten Geist zum freien Geist – so erlangt der Suchende früher oder später Erleuchtung. Das freundliche Gebot des *Svadhya* empfiehlt zusätzlich auch das Studium und Rezitieren der vedischen Schriften – und zwar im Original, was man in Indien bei Gurus über Jahre hinweg erlernen kann. Denn dem Glauben der Inder nach ist in den Veden alle Weisheit der Schöpfung enthalten. Doch ich kann Sie beruhigen: Auch wenn Sie diese Texte nicht eingehend studieren, sich jedoch bemühen, sich selbst in *Svadhya* zu veredeln, sind Sie fähig, sich von Ihren Schwächen zu lösen und vollkommenes Verständnis aller Zusammenhänge des Seins zu erlangen. Immerwährende Weisheit und wahrhaftige Lebensfreude – das ist gleichzeitig die Empfehlung wie das Versprechen von *Svadhya*.



# Zeitlose Lebensregeln vom Vater des Yoga

**Was macht uns wirklich glücklich?** Wie können wir echte Lebensfreude entwickeln, die unabhängig ist von äußeren Bedingungen?

**Darum ging es dem Weisen Patanjali,** der in seinen legendären Yoga-Sutras 10 Gebote formulierte, die uns dabei helfen sollen, einen bewussten und harmonischen Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt zu finden.

WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-2932-1



9 783833 829321



PEFC/04-31-0946

€14,99 [D]

€15,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**