

Das „YOGA SUTRA“ , der 8-gliedrige Pfad des Patanjali (Astanga Yoga)

Astha = Acht (8)

Anga = Glieder

Asthanga = der Weg der Acht Glieder

Das *Yoga Sutra* ist ein *Leitfaden für Yoga* und besteht aus 195 kurzen Versen (Sutra), abgefasst in Sanskrit, der alten Sprache des gelehrten Indien. Es wurde von Patanjali vor über 2000 Jahren niedergeschrieben.

Es beschreibt in 4 Kapiteln die Ziele des Yogaweges, ebenso wie die dabei entstehenden Schwierigkeiten und die Möglichkeiten zu ihrer Überwindung. Das *Yoga Sutra* spricht den Menschen in all seinen Dimensionen an und ist anwendbar für die persönliche Entwicklung zu einem friedlichen und erfüllten Leben auf jeder Ebene. Es ist frei von religiösen Dogmen und hat bis heute nichts von seiner Gültigkeit verloren. Im Mittelpunkt von Patanjali's Betrachtungen steht unser Geist, seine Funktionsweise, sein Einfluss auf unser Leben, seine verborgenen Kräfte und Möglichkeiten und wie wir diese positiv entwickeln können. Die 8 Glieder sind als eine untrennbare Einheit zu verstehen. Um sich darauf einzulassen, brauchen wir das Interesse am Verstehen wie die Dinge sind und die Bereitschaft, Veränderungen zuzulassen.

„Übe mit Beständigkeit und mit Liebe
für das zu erreichende Ziel.“
Yoga-Sutra, Kapitel 1.14

*Yama (Das Verhalten Anderen gegenüber)
**Niyama (Das Verhalten sich Selbst gegenüber)
Asana (Körperübungen / Yogastellungen)
Pranayama (Kontrolle des Atems durch spezielle Techniken)
Pratyahara (Sich-nach-Innen-Ausrichten und Zurückziehen der Sinne)
Dharana (Anhaltende Ausrichtung auf ein Objekt)
Dhyana (stilles Reflektieren, Meditation)
Samadhi (komplette Verschmelzung mit dem Objekt, Einswerdung)

*Yama ist unterteilt in 5 ethische Prinzipien (Verhalten Anderen gegenüber)

1. Ahimsa; Prinzip der Gewaltlosigkeit (Liebe & Verständnis für alles was lebt)
2. Satya; Prinzip der Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit (keine Lügen)
3. Asteya; Prinzip des Nicht-Stehlens (Geld, materielle Dinge, Energie)
4. Brahmacharya; Prinzip der Selbstkontrolle, durch Mässigung, die gesamte Kraft und Vitalität erfahren die in uns ruht
5. Aparigraha; Nicht Anhaften, keine Besitzgier, Loslassen (Veränderungen begünstigen um sich weiterzuentwickeln)

** Niyama (Verhalten gegenüber sich selbst)

1. Shoucha; Reinigung, Reinheit
2. Santosha; Zufriedenheit, Gelassenheit
3. Tapa; Gedult, Ausdauer, Feuer, Enthusiasmus
4. Swadhyaya; Selbstentdeckung, Reflektion über eigenes Handeln, Denken, Fühlen
5. Iswarah Pranidhana; Hingabe, Widmung zu universeller, göttlicher Energie



Der Anruf an Patanjali

yogena cittasya padena vacam
malam sariasya ca vaidyakena
yo' pakarot tam pravaram muninam
patanjalin pranjaliranato' smi
abahu-purusakaram
sankhacakrasi-dharinam
sahasra-sirasam svetam
pranamami patanjalin
hari om

Verneigen wir uns vor Patanjali, dem edelsten unter den Weisen (der Vorzeit), der uns Yoga gab für Ruhe und Reinheit des Geistes. Grammatik für Glanz und Lauterkeit der Sprache und die Wissenschaft der Medizin (Ayurveda) zur Vervollkommnung der Gesundheit.

O Patanjali, Inkarnation von Adisesa (Schlangengottheit und Ruhesitz von Visnu vor der Erschaffung der Welten), dessen oberer Teil des Körpers menschliche Gestalt hat (der untere Teil ist der einer Schlange), dessen Hände eine Muschel und eine Wurfscheibe halten und der von einer tausendköpfigen Kobra gekrönt ist. Dich begrüßen wir.