

Patanjali: Der achtgliedrige Pfad des Yoga

Wenn man dem alten Yogi Patanjali glaubt, ist der Weg zum Yoga lang und verlangt unter anderem Werte wie Wahrheit zu ehren oder sich in Enthaltbarkeit zu üben. Anna Trökes über die acht Stufen des Yoga.

Von Anna Trökes

Ashtanga – wörtlich übersetzt mit „der achtgliedrige Weg“ des Yoga nach Patanjali – lehrt die acht Stufen des Yoga, die es zu meistern gilt. Diese Stufen kannst du aber nicht so einfach abhandeln, wie wir es heute von To-do-Listen gewöhnt sind: Plan, Liste, Abarbeiten, Abhaken. Das Geheimnis des Lebens verbirgt sich nicht hinter Aufgabenlisten. Die Seele will erleben, erfühlen, trauern, sich freuen – und genau dabei hilft Patanjalis achtgliedriger Pfad.

Es gibt eine magische Verbindung zwischen dem menschlichen Leben, der Welt und dem Universum. Wer den Weg des Yoga beschreitet, hat die Chance, sie zu erkennen: Patanjali (rund 400 Jahre vor Christus) bietet mit seinem achtgliedrigen Pfad einen Leitfaden dazu. Darin lehrt er die acht Stufen des Yoga. Dieser Pfad stellt eine Art Hilfsprogramm zur Überwindung der Hindernisse (Kleshas) dar, die den Geist immer wieder aus der Ruhe bringen und damit letztlich zu Leid führen. Jedes dieser acht Glieder besteht aus einer Reihe konkreter, praktischer und auch heute noch sehr lebensnaher Vorgehens- und Verhaltensweisen. Sie bedingen einander, bauen aufeinander auf, ergänzen sich und bilden eine Einheit.

Die ersten fünf Glieder (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara) werden auch als Kriya Yoga (praktischer Yoga) bezeichnet und die letzten drei (Dharana, Dhyana, Samadhi) als Raja Yoga (königlicher Yoga).

Der achtgliedrige Pfad auf einen Blick

1. Yamas – der Umgang mit der Umwelt
 2. Niyamas – der Umgang mit sich selbst
 3. Asanas – der Umgang mit dem Körper
 4. Pranayama – der Umgang mit dem Atem
 5. Pratyahara – der Umgang mit den Sinnen
 6. – 8. Samyama – der Umgang mit dem Geist
-
6. Dharana – Konzentration
 7. Dhiana - Meditation
 8. Samadhi – das Höchste: die innere Freiheit