



## Der achtegliedrige Weg (Ashtanga) nach Patanjali

Die acht Stufen des Yoga, die es zu meistern gilt. Dass Geheimnis des Lebens kannst du in dieser Praxis erfahren. Weil die Seele will erleben, erföhlen, trauern, sich freuen und wachsen. Genau dabei hilft Patanjalis (400 v.Chr.) achtgliedriger Pfad.

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. Dharana – Konzentration
7. Dhyana – Meditation
8. Samadhi – das Höchste: die innere Freiheit

Wer den Weg des Yoga beschreitet, hat die Chance, die magische Verbindung zwischen dem menschlichen Leben, der Welt und dem Universum zu erkennen: Patanjali lehrt die acht Stufen des Yoga und bietet einen Leitfaden dazu. Dieser Pfad hilft bei der Überwindung der Hindernisse (Kleshas), die den Geist immer wieder aus der Ruhe bringen und damit letztlich zu Leid führen.

## Die fünf Hürden (Kleshas) nach Patanjali

Patanjali schrieb in den Yoga Sutras (heilige Schriften) über die fünf menschlichen Hürden, die uns Leiden verursachen und wie du sie auflösen und in Freiheit verwandeln kannst.

1. Avidya – das, was wir vergessen haben
2. Asmita – das, mit dem wir uns identifizieren
3. Raga – das, was wir begehren
4. Dvesha – das, was wir ablehnen
5. Abhinivesha – das, was uns Angst macht

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.