

The background is a deep red color with a subtle, grainy texture. Overlaid on this are intricate white line-art patterns. These patterns include large, multi-layered mandala-like flowers, smaller sunburst or star-like motifs, and various geometric and organic shapes. The patterns are scattered across the page, with a particularly large and detailed one in the lower-left quadrant.

Ein Wegweiser:

der achtgliedrige
Pfad des Yoga
von Pantanjali

Ein Wegweiser: der achtegliedrige Pfad des Yoga von Pantanjali ...

Den achtegliedrigen Yogapfad – Asthanga Marga – kann man sich als eine Art Hilfsprogramm vorstellen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Aber mal von vorne. Pantanjali, so heißt es, soll die „Techniken des Yoga“ zwischen 200 v. und 200 n. Christus in den Yoga-Sutras (sanskrit: Leitfaden, Geist, Leitfaden für den Geist) systematisch zusammengefasst haben. Genauere Hintergründe sind allerdings nicht bekannt, ebensowenig, ob es sich bei Pantanjali um einen einzelnen Weisen, einen Zusammenschluss mehrerer Weisen oder auch einen Brahmanenfamilie handelte.

Auf jeden Fall gibt es insgesamt 193 Sutras, die aus kurzen, knackigen, sehr bedeutungsvollen Sätzen bestehen. In den Sutren wird auch die Funktionsweise unseres Geistes beschrieben und welche Schwierigkeiten und Hindernisse (Kleshas) im Geist auftreten können. Selbsterkenntnis und reflektiertes Handeln können dabei helfen, dieses Hindernisse zu überwinden und „innere Freiheit“ und Unabhängigkeit zu erfahren.

Es gibt mittlerweile einige „Interpretationen“ des Yuga-Sutras und jeder Übersetzer legt sie etwas anders aus.

Als Weg zu einer positiven Veränderung des Geistes empfiehlt Pantanjali in seinem Wegweiser den „achtegliedrigen Pfad“. Diesen Pfad kannst du dir als ein Hilfsprogramm vorstellen, um die „Störfaktoren im Geist“ bewusster wahrzunehmen und zu überwinden. Er besteht aus einer Reihe konkreter, praktischer und bis heute noch sehr lebensnaher Vorgehens- und Verhaltensweisen. Wer diesen Pfad folgt, wird nach und nach die Ursachen von Leid erkennen und sie dann hoffentlich vermeiden und sich so im Laufe der Zeit selbst wieder näher kommen und innerliche Freiheit zu gewinnen.

Der achtegliedrige Pfad ist nicht so zu verstehen, dass notwendigerweise ein Schritt nach dem anderen gegangen werden muss.

Jeder Mensch, der diesen Weg beschreiten möchte, findet seinen persönlichen eigenen Einstieg und setzt andere Prioritäten. Für viele ist heute die Asana-Praxis (aufgrund von körperlichen Beschwerden) die erste Bekanntschaft mit Yoga, aber es geht auch anders und alle Schritte sind gleichwertig und führen irgendwann zur Freiheit.

Ganz wichtig ist es, einfach am Ball zu bleiben, denn die Kleshas sind aber mal so richtig hartnäckig ... – mit einer Meditation oder einer Praxiseinheit in der Woche ist es nicht getan ... Darum heißt es auch, dass Yoga ein Weg ist, eine innere Einstellung.

Viele, die sich erstmal auf diesen Weg gemacht haben, lieben ihn. Klar, es ist manchmal anstrengend und vor allem nicht immer ganz angenehm, der Wahrheit ins Gesicht zu sehen, die Schatten anzunehmen – all das bedeutet auch Veränderung.

All das macht das Leben um so vieles schöner, liebenswerter und leichter. Ich möchte ihn nicht mehr missen ...!

Der achtliedrige Yogapfad – Asthanga Marga – im Überblick

Yamas – der Umgang mit anderen Menschen, Lebewesen, der Umwelt

Niyamas – der Umgang mit sich selbst

Asana – der Umgang mit dem Körper

Pranayama – der Umgang mit dem Atem / bewusste Beherrschung/Regulierung des Atems

Pratyahara – der Umgang mit den Sinnen

6. – 8. Samyama – der Umgang mit dem Geist

Dharana – Konzentration: den Geist schulen und auf die Meditation vorbereiten

Dhyana – Meditation

Samadhi – das Höchste, die innere Freiheit, Erleuchtung, Erwachen