

Der 8-gliedrige Yoga-Weg des Patanjali

Der äussere Weg

Unser Verhalten in der Gemeinschaft: ethische Grundlagen, die wir im Umgang mit unseren Mitgeschöpfen beherzigen sollten. Sie sind zeitlos, immer und unter allen Umständen gültig

1. Stufe	Yama	1. Ahimsa	Gewaltlosigkeit
		2. Satya	Wahrhaftigkeit - Authentizität
		3. Brahmachariya	Mässigung – Gleichgewicht - Harmonie
		4. Asteya	nicht stehlen
		5. Aparigraha	Freisein von Habgier - Genügsamkeit

Unser Verhalten uns selbst gegenüber: Selbstbeherrschung, innere Ausgeglichenheit

2. Stufe	Niyama	1. Shaucha	Reinheit – sich befreien von hinderlichen Mustern, Vorurteilen und Projektionen - Klarheit
		2. Santosha	Zufriedenheit
		3. Tapasya	Interesse das zum Handeln antreibt – inneres Feuer
		4. Svadhyaya	meditatives Studium der Schriften - Selbsterkenntnis
		5. Ishvara Pranidhana	sich auf das Göttliche ausrichten eine dem Göttlichen ergebene Seele sein

Yoga des Handelns:

3. Stufe	Asanas	Körper-Stellungen = Lebenssituationen – Selbsterforschung - Transformation
4. Stufe	Pranayama	Atemkontrolle = Energiekontrolle – subtile Lebensenergie – zentriert sein
5. Stufe	Pratyahara	Ruhen der Sinne = natürliche Folge von Asanas und Pranayama

Der innere Weg

Der Zustand, der aus dem Handeln entsteht:

6. Stufe	Dharana	ICH BIN in meiner Mitte - entspannte Konzentration - Gelassenheit
7. Stufe	Dhyana	Meditation – Versenkung – Bewusstseinschulung – geistige Vertiefung das transzendente Bewusstsein erwacht – in sich ruhend
8. Stufe	Samadhi	reines Bewusstsein das über Wachen, Träumen und Tiefschlaf hinausgeht Einheitserfahrung = All-Eins-Sein mit dem lebendigen Wesen Gottes - Glückseligkeit - Verschmelzung - all die verschiedenen Energien die im Inneren des Menschen wohnen werden bewusst und können im Dienste des Höchsten eingesetzt werden - Auflösung aller dualer Kräfte - ERLEUCHTUNG

DIES IST DAS HÖCHSTE LEBENSZIEL.

