



Yoga und der Achtfache Pfad des Patanjali

Was ist Yoga?

Yoga ist ein jahrtausendealtes System aus Indien, das körperliche Übungen, Atemtechniken, Meditation und ethische Prinzipien miteinander verbindet. Das Wort "Yoga" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "Vereinigung" oder "Verbindung" – gemeint ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Während viele Menschen im Westen Yoga hauptsächlich als körperliche Praxis kennen, umfasst traditionelles Yoga einen ganzheitlichen Lebensweg zur spirituellen Entwicklung und Selbsterkenntnis.

Die philosophischen Grundlagen des Yoga wurden maßgeblich durch den Gelehrten Patanjali geprägt, der vermutlich zwischen dem 2. Jahrhundert v. Chr. und dem 2. Jahrhundert n. Chr. lebte. Er verfasste das "Yoga-Sutra", eine der wichtigsten Schriften des Yoga, in der er systematisch den Weg zur Befreiung von geistigem Leiden beschreibt. Patanjalis größter Beitrag zur Yoga-Philosophie ist der Achtfache Pfad (Ashtanga), der einen strukturierten Weg zur Selbstverwirklichung aufzeigt.



Der Achtfache Pfad des Patanjali

1. Yamas (Ethische Richtlinien im Umgang mit anderen)

Die Yamas bilden das ethische Fundament der Yoga-Praxis und regeln unser Verhalten gegenüber anderen Menschen und der Welt. Sie sind nicht als strenge Regeln zu verstehen, sondern als Leitprinzipien für ein harmonisches Zusammenleben. Die Yamas helfen dabei, negative Verhaltensmuster zu erkennen und zu überwinden, wodurch innerer Frieden und äußere Harmonie entstehen können.

Die fünf Yamas:

Ahimsa (Gewaltlosigkeit): Das Prinzip der Nicht-Verletzung in Gedanken, Worten und Taten gegenüber allen Lebewesen. Dies umfasst sowohl körperliche Gewalt als auch emotionale Verletzungen und Selbstverletzung.

Satya (Wahrhaftigkeit): Die Verpflichtung zur Wahrheit in allen Lebensbereichen. Dabei geht es nicht nur um ehrliche Kommunikation, sondern auch um Authentizität und das Leben in Übereinstimmung mit den eigenen Werten.

Asteya (Nicht-Stehlen): Verzicht auf das Nehmen dessen, was einem nicht gehört, sowohl materiell als auch immateriell. Dies schließt auch Zeitdiebstahl, das Beanspruchen von Anerkennung für fremde Leistungen und das Verschwenden von Ressourcen ein.

Brahmacharya (Enthaltsamkeit/bewusster Umgang mit Energie): Ursprünglich als sexuelle Enthaltsamkeit verstanden, wird es heute oft als bewusster und maßvoller Umgang mit der eigenen Lebensenergie interpretiert. Es geht um die Kanalisierung von Energie für spirituelles Wachstum.

Aparigraha (Nicht-Besitzergreifen): Das Loslassen von Gier und übermäßigem Verlangen nach materiellen Gütern. Es bedeutet, zufrieden zu sein mit dem, was man hat, und sich nicht durch Besitz zu definieren.



2. Niyamas (Ethische Richtlinien im Umgang mit sich selbst)

Die Niyamas ergänzen die Yamas und fokussieren sich auf die persönliche Disziplin und Selbstfürsorge. Sie bilden die Grundlage für eine gesunde Beziehung zu sich selbst und schaffen die inneren Voraussetzungen für spirituelles Wachstum. Durch die Praxis der Niyamas entwickeln wir positive Gewohnheiten und eine klare geistige Ausrichtung.

Die fünf Niyamas:

Saucha (Reinheit): Körperliche und geistige Reinheit durch gesunde Ernährung, Hygiene und reine Gedanken. Dies umfasst sowohl die äußere Sauberkeit als auch die Reinigung von negativen Denkmustern und Emotionen.

Santosha (Zufriedenheit): Die Kultivierung innerer Zufriedenheit, unabhängig von äußeren Umständen. Es bedeutet, Dankbarkeit zu praktizieren und Glück nicht von externen Faktoren abhängig zu machen.

Tapas (Disziplin/spirituelle Praxis): Die Bereitschaft zu beständiger Übung und die Überwindung von Trägheit und Bequemlichkeit. Tapas bedeutet das bewusste Eingehen von Herausforderungen für das spirituelle Wachstum.

Svadhya (Selbststudium): Das Studium heiliger Schriften und die kontinuierliche Selbstreflexion. Es umfasst sowohl das Lesen spiritueller Texte als auch die ehrliche Betrachtung der eigenen Gedanken und Handlungen.

Ishvara Pranidhana (Hingabe an das Göttliche): Die Widmung aller Handlungen an eine höhere Macht oder das universelle Bewusstsein. Dies bedeutet, das Ego zurückzustellen und sich dem größeren Ganzen hinzugeben.

3. Asanas (Körperhaltungen)

Asanas sind die körperlichen Yoga-Übungen, die den Körper stärken, flexibel machen und auf die Meditation vorbereiten. Durch regelmäßige Asana-Praxis entwickeln wir körperliche Stabilität und Komfort, was essentiell für längere Meditation ist. Die Körperhaltungen helfen auch dabei, Blockaden zu lösen und die Lebensenergie (Prana) frei fließen zu lassen.

4. Pranayama (Atemkontrolle)

Pranayama bedeutet die bewusste Lenkung und Kontrolle des Atems, um die Lebensenergie zu regulieren. Durch verschiedene Atemtechniken können wir das Nervensystem beruhigen, den Geist fokussieren und tiefere Bewusstseinszustände erreichen. Die Atempraxis bildet eine Brücke zwischen den körperlichen Übungen und den meditativen Praktiken des Yoga.



5. Pratyahara (Rückzug der Sinne)

Pratyahara beschreibt den bewussten Rückzug der Aufmerksamkeit von äußeren Sinneseindrücken nach innen. Diese Praxis hilft dabei, weniger auf äußere Ablenkungen zu reagieren und die Kontrolle über die eigenen Sinne zu entwickeln. Pratyahara ist ein wichtiger Schritt zur Vorbereitung auf Konzentration und Meditation.

6. Dharana (Konzentration)

Dharana ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit über längere Zeit auf einen einzigen Punkt oder Gegenstand zu richten. Dies kann ein Mantra, ein Bild, der Atem oder ein anderes Konzentrationsobjekt sein. Durch regelmäßige Konzentrationsübungen wird der Geist geschult, weniger zu wandern und stabiler zu werden.

7. Dhyana (Meditation)

Dhyana entsteht natürlich aus tiefer Konzentration und beschreibt einen Zustand mühelosen, kontinuierlichen Gewahrseins. In der Meditation lösen sich die Grenzen zwischen dem Beobachter, dem Beobachtungsprozess und dem beobachteten Objekt auf. Dieser Zustand ist geprägt von innerem Frieden, Klarheit und einem Gefühl der Einheit.

8. Samadhi (Überbewusstsein/Einheitserfahrung)

Samadhi ist das höchste Ziel des Yoga-Pfades und beschreibt einen Zustand vollkommener Einheit und Bewusstheit. In diesem Zustand verschmelzen das individuelle Bewusstsein mit dem universellen Bewusstsein. Samadhi kann als Erfahrung der ultimativen Wahrheit und Befreiung von allen Leiden verstanden werden.

Yoga im Ayurveda Paragon Hotel

Im Ayurveda Paragon Hotel verbinden wir ganzheitliches, gesundheitsförderndes Ayurveda mit einer achtsamen Yogapraxis. Diese beiden Schwesternwissenschaften ergänzen sich ideal und unterstützen Sie wirkungsvoll auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden – und dabei, beides langfristig zu erhalten.

Egal, ob Sie neu im Yoga sind oder schon Erfahrung mitbringen - unsere deutschsprachigen Yogalehrenden gestalten das Programm so, dass Sie genau dort abgeholt werden, wo Sie gerade stehen. Die Teilnahme ist ein kostenloses Zusatzangebot für unsere Gäste.

Bei Fragen sind wir für Sie da und freuen uns auf Sie!

Ihre Yogalehrerin / Ihr Yogalehrer

www.paragonsrilanka.com

