



Der achtgliedrige Pfad von Pantajali

*Es wird angenommen, dass Patanjali ein indischer Weiser und Lehrmeister
im 2. Jahrhundert n. Chr. war.*

*Er gilt als der Verfasser der Yogasutra. Darin erklärt er in 4 Kapiteln und 193 Sutren Yoga
in seiner Ganzheit.*

Es bildet ein Standardwerk für die daraus entstandenen Richtungen.

*Als Weg zu einer positiven Veränderung des Geistes empfiehlt Pantanjali in seinem Wegweiser
den „achtgliedrigen Pfad“.*

*Diesen Pfad kannst du Dir als ein Programm vorstellen, um die Hindernisse in Deinem Geist
bewusster wahrzunehmen und zu überwinden.*

*Er besteht aus einer Reihe heute noch sehr lebensnaher Vorgehens- und Verhaltensweisen.
Wer diesen Pfad folgt, wird nach die Ursachen von Leid erkennen und sie dann vermeiden
können und so im Laufe der Zeit innerliche Freiheit gewinnen.*

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 Sinne*
 - 6. Dharana – Konzentration*
 - 7. Dhyana – Meditation*
 - 8. Samadhi – das Höchste: die innere Freiheit*
-