

Der achtfache Yoga-Pfad

»Die Meditationspraxis, bei der wir Licht hereinrufen, geht Hand in Hand mit bestimmten Regeln der Selbstdisziplin. Nur ein reines Gefäß kann Licht empfangen und ausstrahlen. Die Reinheit bezieht sich auf unseren Körper, unsere Sinne und unser Denken. Die Vorgehensweise ist wie bei einem Gärtner, der regelmäßig, aufmerksam und geduldig sein Feld bestellt, seine Pflanzen hegt und das Unkraut entfernt... «

1. Yama

Yama beinhaltet das Regulieren des äußeren Lebens und die Hinwendung zu Tugenden. Auf der körperlichen Ebene brauchen wir geregelte Zeiten für Arbeit, Essen, Ruhe und Schlaf. Dann können wir auch unsere Gedanken ordnen und allmählich eine gelöste Haltung gegenüber uns selbst und unserer Umgebung einnehmen. Wenn wir nicht länger von der Objektivität gebunden sind, können wir uns dem inneren Wachstum zuwenden.

2. Niyama

Niyama bedeutet Richtigstellen, indem man Körper, Sinne und Denken reinigt und all das entfernt, was nicht benötigt wird oder das innere Gleichgewicht stört. Die physischen, vitalen und mentalen Ebenen werden neu ausgerichtet und die 5 Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther – in uns und in unserer Umgebung gereinigt.

3. Asana

Im dritten Yogaschritt Asanas (Fußnote) erlangt man inneren Frieden und Ausgeglichenheit. Mit unserem Bewusstsein verweilen wir im ruhenden Zentrum des ICH BIN. Dadurch handeln wir von innen heraus statt nur auf äußere Reize zu reagieren. Erwartungshaltungen fallen ab und wir unterscheiden zwischen dem, was der Körper braucht und dem, was er aufgrund von Gewohnheiten oder Neigungen fordert.

Dieser Schritt in der Yogapraxis schenkt innere Stabilität und bedeutet eine vollständige Neuorientierung und Transformation.

Anmerkung: Dieser Schritt nach Patanjali sollte nicht mit den physischen Asanas verwechselt werden. Im Westen wird Asanas häufig als Begriff für verschiedene Stellungen des physischen Körpers bezeichnet. Nach Patanjali und der Bhagavad Gītā bedeutet Asana, Stabilität im Glücklichein zu finden.

(Dr. E. Krishnamacharya, Yoga des Patanjali, S. 16)

4. Pranayama

Prana ist das Pulsieren des Vitalkörpers. Pranayama ist der Vorgang, bei dem die verschiedenen Pulsierungen im Körper reguliert werden. Emotionen wie z.B. Ärger oder Furcht verursachen Störungen der ätherischen Ströme. Wenn sich das Denken schrittweise auf die Atmung einstellt, wird der ursprüngliche Rhythmus der Pulsierung wieder hergestellt.

5. Pratyahara

Im fünften Schritt geht das Denken im höheren Bewusstsein auf. Pratyahara bedeutet wörtlich »Zurückbringen« oder »Zurückverfolgen«. Mit Hilfe von Pranayama werden Denken und Sinne ins Herz zurückgebracht, wo sich die subtile Pulsierung findet. Das Denken wird frei von Bindungen an die objektive Welt.

6. Dharana

In dieser Stufe geht das Denken im Hintergrundbewusstsein auf. Es ist der Zustand der Kontemplation. Die Sinne sind im Denken aufgegangen, und das Denken wird vollkommen auf das Göttliche ausgerichtet, bis es die Gegenwart des Herrn erreicht und Seine Herrlichkeit erfährt.

7. Dhyana

Dhyana entspricht der Meditation in ihrem eigentlichen Sinn. Das Denken hört auf, sich selbst wahrzunehmen. Nur das Göttliche existiert.

8. Samadhi

Im letzten Schritt Samadhi geschieht die Vollendung des Eins-Seins. Es ist die Erfahrung der vollkommenen göttlichen Gegenwart. Der Herr offenbart sich dem Meditierenden. Ausgehend vom Detail enthüllt er ihm den gesamten Zusammenhang. Es ist die Erfahrung Gottes in allem und allen. »Ich und mein Vater sind eins.« (Johannes 10:30)

Eine Beschreibung ausgewählter Yoga-Sutras mit praktischen Erläuterungen findet sich im Buch „Yoga des Patanjali“ von Dr. Ekkirala Krishnamacharya.