

Die 8 Glieder (Ashtangas) des Raja Yoga

Patanjali – Yoga Sutras II.27 – III.3

1. Yama - Regeln für den Umgang mit allen Lebewesen (Mensch, Tier, Natur):

Ahimsa – Gewaltlosigkeit, Sanftmut, Nichtverletzen (betrifft Gedanken und Taten)

Satya – Wahrhaftigkeit

Asteya – Nichtstehlen

Brahmacharya – Vermeidung von sexuellem Fehlverhalten

Aparigraha – Befreiung von Gier, Nicht-Besitzen-Wollen, Bescheidenheit

2. Niyama - Gebote, Verhaltensregeln für sich selbst:

Saucha – Reinheit: Innere (durch Yamas) und Äußere (Essen, Körper, Umwelt,..)

Santosa – Zufriedenheit, Bescheidenheit

Tapas – Askese, Disziplin, Selbstkontrolle

Swadhyaya – Selbststudium, Studium von Schriften, Lernen

Ishvara-Pranidhana - Verehrung des Göttlichen, des Höheren (was immer das für Dich ist)

3. Asana - Stellung/Haltung:

Wichtig ist, die Wirbelsäule frei zu halten, aufrecht zu sitzen. Brust, Nacken, Hals bilden eine gerade Linie. Bewegungslos und bequem.

4. Pranayama – Atemtechniken:

Durch verschiedene Atemtechniken wird die Lebensenergie (Prana) unter Kontrolle gebracht.

5. Pratyahara - Sinne zurücknehmen:

Den Sinnen wird der Weg zu ihren Objekten versperrt, oder sie werden von diesen zurückgezogen. Den Geist im Moment der Konzentration von den Sinnen zu trennen (z.B. nicht von äußeren Gegebenheiten ablenken lassen, etwa Lärm, Kitzeln, Geruch, etc.)

6. Dharana – Konzentration:

Dharana ist die Praxis, den Geist zu konzentrieren, indem man ihn z.B. auf ein äußeres Objekt oder eine innere Idee richtet, unter Ausschluss aller anderen Gedanken. Ablenkungen sind bewusst.

7. Dhyana – Absorption, Meditation, Versenkung:

Ununterbrochenes Fließen der Gedanken zum Meditationsobjekt. Es gibt keine Ablenkung.

8. Samadhi – Überbewusstsein:

Samadhi ist der überbewusste Zustand. Einswerdung mit dem Universum, mit dem Göttlichen. Der Geist kann ihn weder erfassen noch beschreiben, denn er transzendiert die drei Elemente, die während jeder gewöhnlichen Erfahrung der Sinne präsent sind: Raum, Zeit und Kausalität. Samadhi ist das Ziel aller Existenz. Alle Lebewesen bewegen sich auf dieses Ziel zu.