



## 3.2 Raja Yoga – der 8fache Pfad nach Patanjali

Die Anzahl der verschiedenen Yogarichtungen ist in den letzten Jahren rasant gestiegen: Hot-Yoga, Bier-Yoga, Bikram, Anusara, Shivananda, Iyengar, Vinyasa, Power, Hormon und viele mehr.

### Inhalt:

#### Die vier klassischen Yogawege

#### Raja Yoga nach Patanjali

Das Ziel  
Ethik  
Körperübungen  
Geistige Übungen

#### Fragen zur Wiederholung

### Die vier klassischen Yogawege

In den klassischen indischen Schriften werden jedoch nur 4 Yogawege beschrieben:

- 1) **Raja Yoga:** Der „königliche Yoga“, wie ihn Patanjali in 8 Stufen beschrieben hatte. Er wird auch „**Ashtanga Yoga**“ genannt (Ashta = acht, Anga = Teile).
- 2) **Jnana Yoga:** Yoga der (intellektuellen Erkenntnis)
- 3) **Karma Yoga:** Yoga des selbstlosen Handelns und Dienens
- 4) **Bhakti Yoga:** Yoga der Liebe und Hingabe an Gott

### Raja Yoga nach Patanjali

Jetzt geht es um den Raja Yoga, den 8gliedrigen Pfad, den Patanjali in seinen Yoga-Sutras (Leitfaden) beschrieben hat. Er war ein Gelehrter, ein Rishi (Seher), der in der Zeit zwischen dem 2. Jahrhundert vor und dem 4. Jahrhundert nach Christi gelebt hat. Seine **Yoga Sutras** umfassen 195 kurze Verse in vier Kapiteln. Neben der **Bhagavadgita**, der **Hatha Yoga Pradipika** (Svatmarama) und der Yogayajnavalkya gehören die Sutras zu den wichtigsten Ursprungstexten des Yoga.



Bis heute wird Patanjali sehr verehrt – Der berühmte Yogi B.K.S. Iyengar ließ zu Beginn seiner Lektionen folgenden Vers singen:

„yogena cittasya padena vācāṃ malaṃ śarīrasya tu  
vaidyakena  
yo’pākarot-taṃ pravaraṃ munīnāṃ patañjaliṃ  
prāñjalir-ānato’smi – „Mit gefalteten Händen verneige  
ich mich vor Patañjali, dem vortrefflichen Wildasketen,  
der die Unreinheit des Geistes durch Yoga, der Sprache  
durch Grammatik, des Körpers durch Heilkunde  
ausgemerzt hat.“



## Grundkurs | Übungshelfer/in | Übungsleiter/in | Yogalehrer/in

### Das Ziel

Mit den berühmten Sanskritworten „**yogaś-citta-vṛtti-nirodhah**“ leitet Patanjali in das Ziel des Yoga ein: „Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedankenwellen im Geiste.“ Man könnte ergänzen: „... damit **Samadhi** erfahren werden kann.“

### Ethik – „richtiges“ Handeln gegenüber sich selbst und anderen

- 1) **Yamas** – die 5 ethischen Verhaltensregeln (Yoga Sutra II-30): Nichtverletzen, Wahrhaftigkeit, Nichtstehlen, Reinheit und Begierdenlosigkeit
- 2) **Niyamas** – die 5 Regeln der Selbstdisziplin (Yoga Sutra II-32): Reinheit, Zufriedenheit, Selbstdisziplin, Selbststudium und Hingabe

### Yogaübungen – Schulung von Körper, Atem und Sinne

- 3) **Asana** – Schulung des Körpers durch Körperstellungen (Yoga Sutra II-46): Die Asana [Haltung] sollte fest und bequem sein.
- 4) **Pranayama** – Atemkontrolle, Kontrolle der Lebensenergie (Yoga Sutra I-34): [Der Geist wird klar] durch (kontrolliertes) Ausstoßen oder Anhalten des Atems.
- 5) **Pratyahara** – Rückzug der Sinne von der Außenwelt (Yoga Sutra II-54): Zurückziehen der Sinne auf das Innere, auf das Eigenwesen des Geistes, weg von den äußeren Objekten.

### Samyama – die Sammlung „kontemplativer“ Übungen

- 1) **Dharana** – Konzentration auf nur einen Gedanken (Yoga Sutra II-53): Dies befähigt den Geist zur Konzentration.
- 2) **Dhyana** – Meditation (Yoga Sutra III-2): Wenn so die Wahrnehmung gebündelt fließt, entsteht Dhyana.
- 3) **Samadhi** – Überbewusstsein, Einsbewusstsein (Yoga Sutra I-17): Vollkommene Erkenntnis – *saṃprajñāta* – wird beim Durchlauf von Ahnung, Erfahrung, Freude und Einheitswahrnehmung [in der Meditation] gewonnen.

### Fragen zur Wiederholung

- 1) Nenne die 4 klassischen Yogarichtungen.
- 2) Wie heißt die Schrift, in der Patanjali den Ashtanga-Yoga beschreibt?
- 3) Die 8 Pfade des Yogaweges kann man in drei Gruppen unterteilen. Welche?
- 4) Nenne die 8 Pfade des Yogaweges nach Patanjali.
- 5) Beschreibe, welche Aspekte des Raja Yogas du in den Yogastunden erlebt hast.