

YOGAphilosophie -Die jahrtausendealte Weisheitslehre

Der Achtgliedrige Pfad des Patanjali	
Yama – Vom Umgang mit der Welt	<ul style="list-style-type: none"> • Ahimsa – Gewaltlosigkeit • Satya – Wahrhaftigkeit • Asteya – Begierdelosigkeit • Brahmacharya – Sinnesentlastung • Aparigraha – Besitzbescheidenheit
Niyama – Vom Umgang mit sich selbst	<ul style="list-style-type: none"> • Shauca – Reinheit • Samtosha – Zufriedenheit • Tapas – Enthusiasmus • Svadhyaya – Selbstbeobachtung • Ishvara/Pranidhana Hingabe
Kleshas	
Kleshas – Hindernisse auf unserem Weg	<ul style="list-style-type: none"> • Avidya – falsches Verstehen, falsches Wissen • Asmita – falsche Einschätzung der eigenen person / des Egos • Raga – Das unbändige Verlangen, etwas haben zu wollen • Dvesha: Abneigung, Abwehr, Vermeidung • Abhinivesha – Angst, ins. Vor dem Tod