

SOMA YOGA YOGALEHRER AUSBILDUNG

MODUL 01

GRUNDLAGEN DES YOGA



Copyright © 2021 Soma Yoga, Freiburg

Hebelstraße 23 a, 79104 Freiburg | www.somayoga-freiburg.de

MODUL 01

GRUNDLAGEN des YOGA

Inhalt

1. EINFÜHRUNG.....	5
2. YOGA UNTERRICHTEN ALS BERUF UND BERUFUNG.....	6
3. DER WEG DES YOGA - DEFINITIONEN.....	8
4. YOGA PHILOSOPHIE.....	10
5. GESCHICHTLICHER ÜBERBLICK.....	13
6. SANATANA DHARMA - DIE UNIVERSELLE TRADITION.....	19



PRANAM

Om namah shivaya gurave
Sat-chit-ananda gurave
nishprapanchaya shantaya
niralambaya tejase

Om sarva mangala mangalye
shive sarvatha sadhike
sharanye tryambake gauri
narayani namostute

Ehrerbietung dem Guru der Gurus Shiva Mahadeva, der als das Licht der Bewusstheit in uns allen existiert. Ehrerbietung der unendlich kreativen Kraft von Shakti Mahadevi, die alles hervorbringt, die in jeder Erscheinung die vibrierende Essenz selbst ist, und durch deren Gnade wir letztlich Freiheit erfahren.

Om Shrim Om Somaya Svaha!

*

OM saha navavatu / saha nau bhunaktu /
saha viryam karavavahai /
tejasvi navadhitam astu ma / vidvishavahai /
om shantih shantih shantih

*OM – Mögen wir – Lehrer und Schüler – beschützt sein
und mögen wir uns gegenseitig schützen und respektieren.
Mögen wir genährt sein.*

*Möge unser Wissen und unsere Kraft gemeinsam gestärkt werden.
Mögen unsere Erkenntnisse mit Licht gefüllt sein.
Mögen wir nie im Unfrieden sein.
Om, Frieden, Frieden, Frieden*

- Anrufung aus der Kena Upanishad

*

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

Mögen alle Wesen glücklich, gesund und frei sein.

ॐ



1. Einführung

Namaste liebe Ausbildungsteilnehmer,

Willkommen bei unserem Soma Yoga Teacher Training.

Wir freuen uns das du dabei bist. Yoga ist die vielleicht älteste spirituelle Tradition der Menschheit und sie wird aufrecht erhalten durch diejenigen die sie lernen, lehren und leben. Also durch dich!

Yoga

Obwohl ursprünglich vom indischen Subkontinent sind die Praktiken und Methoden des Yoga universell von allen Menschen anwendbar, unabhängig vom kulturellen und zeitgeistlichen Hintergrund. Sie zielen darauf ab Gesundheit, Vitalität und Immunkraft zu erhöhen, Stress dauerhaft zu reduzieren und tiefe innere Freude und Zufriedenheit zu erfahren
Yoga hat in unserer Zeit drei große Anwendungsbereiche:

1. Zur Stressreduktion, Prävention und ganzheitlichen Fitness
2. Zur therapeutischen Unterstützung und Heilung
3. Als spiritueller innerer Weg der Erforschung, Selbstkenntnis und Befreiung

Yoga ist ein innerer transformativer Weg, welcher die in der Natur verborgene evolutionäre Kraft nutzt, um neue, bessere und ganzheitliche Möglichkeiten von Handlung, Ausdruck und Selbsterkenntnis zu erreichen. Yoga ist deshalb keine Flucht in eine heile Welt, Körperkult oder eine abgehobene Philosophie, sondern ein praktischer Weg zu mehr Fülle, Mitgefühl und Verbundenheit. Im Hier und jetzt, in diesem Leben. Zum Wohle aller und der Erde!

Soma Yoga

Wir glauben daran, dass jeder von uns die Welt zu einem besseren Ort machen kann – durch die Bereitschaft sich selbst zu verändern! Soma Yoga ist keine Bezeichnung für einen Yoga Stil, sondern die Essenz jeder Yogapraxis: Zufriedenheit, Fülle und Freiheit. Die Schriften sprechen vom Fluss des Somas, dem Nektar der Unsterblichkeit.

Unsere Intention ist es auf undogmatische Art und Weise die spirituelle Tiefe der Yoga Tradition anwendbar und übersetzt für unsere heutige Zeit zu vermitteln. Als ein Weg das eigene Leben zu erforschen, neu auszurichten, wahre Lebendigkeit zu erfahren und grundlos glücklich zu sein.

Dafür müssen wir uns trauen nach innen zu schauen und all das Aufdecken – und in Verbindung gehen, Yoga! - was unser eigenes Licht verhüllt. Dann klärt sich der Geist, alte Wunden können heilen und unser Herz weitet sich im Erkennen der Verbundenheit mit der Gesamtheit des Lebens.

Das hat positive Auswirkungen nicht nur in Bezug auf uns selbst, sondern wir beeinflussen dadurch auch unsere Umgebung – unsere Beziehungen, Familien und Gemeinschaften und das gesamte kollektive Feld zum Wohl aller Wesen und der Erde.



2. Yoga Unterrichten als Beruf und Berufung

Ein guter Yogalehrer ist immer auch ein guter Schüler. Das Lernen hört nie auf und es ist sinnvoll sich immer einen „Anfänger“ Geist zu bewahren. Was wir nicht Wissen ist immer grösser als unsere angesammelten Informationen, gelernten Techniken und Methoden. Yoga selber hat sich im Laufe der Zeit ständig verändert und entwickelt. Yoga erfordert ein kontinuierliches Lernen und Weiterbilden.

Yoga zu unterrichten ist keine beliebige Aufgabe. Im Gegenteil, man stellt sich in den Dienst einer größeren Tradition und Vision. Jemanden zu unterstützen, mehr Bewusstheit und Gesundheit in das Leben zu bringen und dadurch Leiden zu lindern, ist keine triviale Sache.

Als Yogalehrer/in kannst du Menschen in vielen Belangen und Lebensbereichen unterstützen. Vielleicht hilfst du ihnen:

- neuen Sinn im Leben zu finden
- ihre innere Größe und Stärke wiederzuentdecken
- sich den Aufgaben des Lebens stellen zu können
- sie in einem Prozess der Veränderung zu unterstützen
- neue positive Inspiration zu bekommen
- sie von chronischen physischen und/oder emotionalen Schmerzen zu befreien
- sie mit der Wiedererlangung einer ganzheitlichen Gesundheit zu erfreuen
- sie mit einer spirituellen Dimension des Lebens zu verbinden

Einem Yogalehrer kommt daher eine ganz andere Bedeutung zu als einem Sportlehrer oder Fitnesstrainer. Um ein engagierter, erfolgreicher Yogalehrer zu sein, bedarf es einer soliden Grundlage folgender Aspekte des Yoga (Auswahl)

- * Yoga Philosophie: Kontext und Sichtweise
- * Yoga als Wissenschaft. Die innere Erforschung von Körper und Geist
- * Ausführung und Wissen über der Yoga Techniken, wie Asana (Yogahaltungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation, Tiefenentspannung
- * Lehrmethodik: Die Art und Weise der Vermittlung
- * Yoga Unterrichten als Spiegel und zur Selbstkenntnis:
- * Yoga Unterrichten als eine Form des selbstlosen Dienens
- * Yoga und Yoga Unterricht als Kunst
- * Yoga als innerer Weg der Befreiung

Die Elemente eines guten Yoga-Unterrichts

- Erfahrung: Unterrichtserfahrung, aber auch Lebenserfahrung
- Zwischenmenschliche Eigenschaften: Einfühlungsvermögen, Mitgefühl, Geduld, Respekt, Freundlichkeit; Kreativität, Innovativität, Authentizität
- Technisches, Methodisches und philosophisches Wissen



Reflektion:

Was gefällt Dir an Yogalehrern, die Du bisher kennen gelernt hast?

Was gefällt Dir nicht? Warum nicht? Eigene Reaktionen, Gefühle untersuchen!

Was ermuntert Dich, den Yoga Weg zu gehen?



3. Der Weg des Yoga - Definitionen

Die Sichtweise des Yoga

Yoga ist keine eindimensionale Sache mit nur einer möglichen Perspektive oder Definition. Im Gegenteil, im Laufe der Zeit haben sich viele Sichtweisen und Perspektiven gebildet. Die meisten gehen von 2 grundlegenden Aspekten der Realität aus: Bewusstsein und Energie. In der Formulierung des klassischen Samkhya Modells, (einer der wichtigen philosophischen Einflüsse des Yoga) als Purusha (Bewusstsein, Seher) und Prakriti (Natur, das Gesehene) ausgedrückt.

Die Grundlage aller Existenz, aller Vielheit und Individualität, ist unkonditioniertes Bewusstsein, ein Prinzip jenseits von Zeit und Raum, frei und ungebunden. Yoga ist die gelebte Erkenntnis, dass Bewusstsein all die individuellen Ausdrucksformen, Lebensformen und Manifestationen hervorbringt, verbindet und erhält.

So wie eine individuelle Welle, obwohl einzigartig, in ihrer Essenz immer Wasser bleibt und somit den Ozean in sich trägt. Oder wie Inseln im Ozean durch den Meeresgrund miteinander verbunden sind. Was man sieht sind die individuellen Inseln aber nicht die zugrundeliegende Verbindung oder gar die Identität mit einer fundamentalen Realität.

Yoga ist das Zurückverbinden zu dieser fundamentalen Ebene von Einheit durch ein Transzendieren aller Identifikationen mit Körper und Geist. Es ist ein Loslassen aller innerer Limitierungen und ein Erwachen zu unserer wahren Natur. Das was wir wirklich sind, unsere eigentliche Identität ist grenzenlos, frei und freudvoll. Sat – reines Sein, Chit – Bewusstsein, Ananda – Freude

Diese Möglichkeit wurde schon in den Veden, den vielleicht ältesten spirituellen Texten der Menschheit und die theoretische Basis des Yoga angedeutet.

Die Pfade des Yoga

Im Verständnis des Yoga ist es nicht genug nur etwas theoretisch oder intellektuell zu verstehen. Yoga bezieht sich auf die praktische Umsetzung der vedischen Lehren. Das Wort Yoga von der Wortwurzel „yu“ und „yuj“ heisst verbinden, harmonisieren, zusammenbringen, integrieren. Es impliziert die maximale Anstrengung und Koordination unserer Aufmerksamkeit und Energie, um Transformation und Freiheit zu realisieren. Gleichzeitig bedeutet Yu sowohl vereinen als auch trennen: Vereinen und verbinden mit dem wahren und trennen und loslassen vom unwahren und falschen. Yoga kann man ebenso verstehen als eine im Leben vorhandene Evolution zu mehr Wachstum, Erkennen, Selbsta Ausdruck und Transformation. Die Bestrebung Grenzen zu erweitern, das Unbekannte zu erforschen und innere Blockaden und Leiden zu überwinden. Als solches reflektiert Yoga eine allgemein menschliche Bestrebung das höchste Potenzial des Lebens zu realisieren. Yoga als Begriff ist neutral und geht über kulturelle und intellektuelle Neigungen hinaus. Es spricht von der Möglichkeit, potentiell für alle Menschen, auf der inneren Ebene die evolutionäre Intelligenz und Kraft des Lebens zu erkennen, sich mit



ihr zu harmonisieren und sich ihr hinzugeben.

Wie genau das geht ist sehr individuell und lässt sich nicht auf eine Formel reduzieren. Jeder muss selbst seinen Weg finden. Allerdings haben sich seit den tausenden Jahren des Experimentierens und Erforschens bestimmte Zugänge und Yoga Wege herauskristallisiert. Idealerweise sollte der Pfad des Yoga, dem man folgt, reflektieren, welcher Zugang uns wirklich entspricht, um uns auf diese größere kosmische Lebenskraft einzustimmen.

Die klassischen Yoga Wege

Bhakti Yoga

Der Yoga der Hingabe und des Herzens. Liebe ist die Basis des Lebens und einer der großen Zugänge des Yoga. Liebe wird hier auf das göttliche und vollendete projiziert und als Fokus der Verehrung und Hingabe benutzt. Meist in einer bestimmten persönlichen Form zu der man eine Verbindung spürt. Praktiken des Bhakti beinhalten Rituale (Puja), Singen (Kirtan), Chanting (japa), Tanzen.

Jnana Yoga

Der Yoga des Wissens. Allerdings nicht des Wissens in Form von Information und der messbaren Kenntnisse über die Welt. Gemeint ist das Wissen über das unaussprechliche, unmessbare, formlose und absolute. Jnana Yoga nutzt die intellektuelle Schärfe und das Feuer der Erforschung um über Konzepte und Ideen hinauszugehen.

Karma Yoga

Der Yoga des Handelns. Karma Yoga ist Teil jeden Yogawegs. Er lehrt, so zu handeln das es selbstlos, wahrhaftig und ohne Eigennutz geschieht. Wichtig ist die Intention. Es ist die Erkenntnis, dass wir nur glücklich und erfüllt sein können, wenn es andere auch sind und wenn mein Leben ein Beitrag zum Wohle aller leistet.

Hatha Yoga / Tantra

der Yogaweg der Techniken, des physischen Körpers und der Manipulierung des subtilen Körpers. Hier werden viele verschiedene Techniken wie Körperhaltungen, Atem, Visualisierungen, Klang, Energieübungen usw.

Raja Yoga

Integraler Yoga, beinhaltet 8 Teile oder Glieder, Ashtanga. Es beginnt mit Vorschlägen zur ethischen Ausrichtung, geht in die Asanas und Pranayama und kulminiert schließlich in Meditation und Samadhi. Obwohl integral ist es doch vorwiegend ein Meditationsweg.



4. Philosophischer Grundlagen

Yoga Philosophie

„Das Staunen ist die Einstellung eines Mannes,
der die Weisheit wahrhaft liebt, ja es gibt keinen anderen Anfang der
Philosophie als diesen.“

Platon

Yoga als praktischer Weg der Erkenntnis hat eine zugrundeliegende Philosophie und daraus folgende Annahmen und Sichtweisen, die sehr wichtig sind zu verstehen und zu kontemplieren. Sie ermöglicht das richtige Verständnis und Einordnen der Erfahrungen und schafft den größeren Kontext, der uns durch Schwierigkeiten und Hindernisse führt. Philosophie generell kann verstanden werden als Grundlage jeder Erfahrung: Jede Erfahrung, die der Mensch macht, ist eine Erfahrung in Raum und Zeit - eingebettet in ein Hintergrundgewebe von vorherrschenden kollektiven Vorstellungen, Ideen, Werten, Zielen und Wünschen. Wenn diese Hintergrundmatrix unbewusst bleibt oder unreflektiert übernommen wird, ist es sehr schwer andere Denk- und Handlungsspielräume zu erschließen.

Yoga versucht grundlegend, wie wohl alle Philosophie und Religion, die großen Fragen der Menschheit zu beantworten, vor allem:
Was ist die richtige Art zu leben? Wie soll ich leben, trotz all den Schwierigkeiten, Hindernissen und allgegenwärtigen Leiden?

Die Antwort darauf ist praktischer Art und eingebettet in einem spirituellen Kontext: Der Möglichkeit der inneren Veränderung und Transformation in diesem Leben. Im indischen Verständnis ist deshalb Philosophie als theoretischer Rahmen nur valide, wenn sie die praktische Umsetzung einer inneren Erkenntnis unterstützt.

Je tiefer und „größer“ die Fragen bezüglich unseres eigenen Lebens sind, umso mehr Veränderungspotential!

Fragen der Philosophie:

Warum ist die Welt so wie sie ist? Woraus besteht sie?
Was soll das alles?
Was ist die Grundlage der Welt und des Kosmos?
Warum ist der Mensch so wie er ist?
Was ist der Mensch?
Was ist Erkenntnis? Wie kann ich etwas Wissen?
Was ist Weisheit?
Gibt es die „Wirklichkeit“?
Was ist Leben? Was ist der Tod?
Wie ist die Beziehung zwischen Mensch und Universum?



Die sechs klassischen philosophischen Systeme in der Hindu-Philosophie

In der Hindu-Philosophie spielt Tradition die Schlüsselrolle, und Tradition meint die vedische schriftliche Offenbarung (*shruti*), insbesondere den Rig-Veda. Damit die Hindu-Philosophen ihre jeweiligen Schulen oder Richtungen entwickeln konnten, mussten sie sich vor dem alten vedischen Erbe verbeugen. Die sechs Hauptschulen, die von der Hindu-Orthodoxie anerkannt werden, da sich deren Inhalte an den vedischen Offenbarungen orientieren, sind die folgenden:

„In India, metaphysics, serves as a theoretical framework supporting a body of spiritual discipline; it is never merely abstract speculation.“

- M.Dyczkowski

1. **Nyaya**, Schule der Logik und Erkenntnistheorie
2. **Vaisheshika**, naturphilosophische Lehre
3. **Samkhya**, dualistische Befreiungsphilosophie
4. **Yoga**, praktischer Befreiungsweg
5. **Purva Mimansa**, Ritualistik und Erkenntnisphilosophie
6. **Vedanta** (Uttara Mimamsa), monistische Befreiungsphilosophie



5. Geschichtlicher Überblick

Der indische Subkontinent ist die Heimat für Tausende von lokalen Kulturen, die als „animistisch“ und polytheistisch“ bezeichnet werden, und steht dem Reichtum an schamanischen Kulturen in Afrika in nichts nach. Doch hat Indien auch vier große spirituelle Traditionen hervorgebracht, die zu den Weltreligionen zählen:

Hinduismus

Buddhismus

Jainismus

Sikhismus

Aus diesem Grund bleibt Indiens Beitrag zur Spiritualität der Welt unübertroffen. Mehr als jedes andere Volk demonstrierten die Inder eine unglaubliche Vielseitigkeit in spirituellen Angelegenheiten, die viele andere Nationen inspirierte und in neuester Zeit zu einer „mehr als überfälligen Bereicherung unserer spirituell siechen westlichen Zivilisation führte.“ (Georg Feuerstein)

Jahrtausendlang ist die vorherrschende Tradition des indischen Subkontinents der Hinduismus gewesen, der heute etwa 860 Millionen Anhänger weltweit zählt. In Indien selbst – mit einer Bevölkerung von derzeit über 1,3 Milliarden Menschen – gibt es ca eine Milliarde Hindus. Die zweitgrößte religiöse Gruppe sind die Muslime mit ca. 200 Millionen Anhängern, gefolgt von rund 33 Millionen Christen und 20 Millionen Sikhs. Die Buddhisten bilden in Indien nur eine kleine Minderheit, sind aber auf Sri Lanka, in Tibet und Südost-Asien stark vertreten.

Der Hinduismus ist mehr als eine Religion. Gleich den anderen Weltreligionen stellt er eine komplette Kultur dar, mit ihrem ganz eigenen Lebensstil, der durch eine einzigartige Gesellschaftsordnung geprägt wird – dem Kastensystem. Für Tausende von Jahren hat sich die Hindu-Gesellschaft in vier Stände (*varna*) aufgeteilt, die fälschlicherweise oft als Kasten gesehen werden:

- in Priester- oder *brahmana*-Stand
- in Krieger- oder *kshatriya*-Stand
- in „gemeines Volk“ oder *vaishya*-Stand (Bauern, Kaufleute, Händler, Handwerker)
- in die Klasse der niedrigstehenden Abhängigen oder *shudras*.

Diese Aufteilung soll in der göttlichen Ordnung selbst ihre Ursprungsvorlage haben. In der „Hymne des Menschen“ (*purusa-sukta*) des Rig-Veda wird über das uranfängliche Wesen, den Ur-Adam erzählt, wie es die vier Stände hervorbrachte:

Der Brahmane ist Sein Mund, der Krieger wurde aus Seinen Armen geformt; die Händler sind Seine Schenkel, und aus Seinen Füßen entstand der Diener.



Der Wert dieses riesigen sozialen Gefüges ist von Visionären und Reformern des Öfteren in Frage gestellt worden. Gautama Buddha war einer der Ersten unter denjenigen, die es insgesamt verwarfen. Trotzdem bestand es über die Jahrtausende hinfert und übt weiterhin einen machtvollen Einfluss auf alle Wertmaßstäbe des Subkontinents aus. Für den frommen Hindu ist das Kastensystem mit seinen sozialen Ungleichheiten genauso selbstverständlich, wie es für uns die Demokratie ist.

So wie wir demokratische Prinzipien mit dem Wert des Individuums rechtfertigen, wird das Kastensystem durch die Tatsache des karmischen Gesetzes gerechtfertigt: Jede Person hat ihre Position im jetzigen Leben aufgrund früherer Willens- und Handlungsakte inne.

Die Rigidität des Kastensystems wurde durch eine starke Neigung zur ideologischen Flexibilität ausbalanciert. So hat der Hinduismus eine erstaunliche Fähigkeit zur Assimilierung selbst der extremsten Gegensätze demonstriert. Der Hinduismus kann am besten verstanden werden als komplexer soziokultureller Prozess, der sich zwischen Kontinuität und Diskontinuität, zwischen dem beharrlichen Fortbestand alter und der Assimilierung neuer kultureller und religiöser Ausdrucksformen beharrlich entfaltet. Einerseits kann man sagen, dass der Hinduismus mit der vedischen Zivilisation (womöglich schon im 5. Jahrtausend v. Chr.) begann. Unter einem anderen Gesichtswinkel betrachtet, gibt es reale und entscheidende Differenzen zwischen der heiligen vedischen Kultur und dem Hinduismus, wie wir ihn heute kennen. Dennoch ist seine Kontinuität erstaunlich.

In der Vergangenheit wurde unter westlichen und indischen Gelehrten das Element der Diskontinuität in Indiens kultureller Entwicklung meistens stärker betont. Doch die lange gehegte Theorie einer „arischen Invasion“ wird heute sehr in Frage gestellt. Alle Belege deuten darauf hin, dass die Sanskrit sprechenden Arier, die die Veden verfassten, echte Inder gewesen sind. Glaubt man dieser Annahme, lässt sich die geschichtliche Entwicklung des hinduistischen Indiens in neun Perioden einteilen, die jeweils unterschiedliche Kulturstile ausdrücken. Laut *Georg Feuerstein* ist die nachfolgende Zeittafel eher vorläufigen Charakters, und die Periodisierung bis zu einem gewissen Grad willkürlich.

1) VOR-VEDISCHE PERIODE (6500-4500 v. Chr.)

Kürzliche Ausgrabung der Stadt Mehrgarh (20.000 Einwohner / handwerklich-künstlerische Tätigkeiten: Baumwolle, Töpferwaren) im heutigen Pakistan wird auf die Mitte des 7. Jahrtausends v. Chr. datiert und gilt als Vorbote der späteren urbanen Zivilisation längs der beiden großen Flüsse des nordwestlichen Indiens – Indus und der heute unterirdisch fließenden Sarasvati.

2) VEDISCHE PERIODE (4500-2500 v. Chr.)

Erschaffung der Weisheitstradition, wie sie in den vier Veda und ihren zahlreichen Hymnen repräsentiert wird. Ausgefeilte Opferritualistik entwickelt sich. „The whole Universe is an ever-burning sacrifice“
Ende der vedischen Periode und der sog. Indus-Sarasvati Zivilisation (Mohenjo-Daro / Harappa) durch eine schwere Naturkatastrophe: das Verschwinden von Sarasvati durch erdtektonische und klimatische Veränderungen, über einen Zeitraum von vielen Jahrtausenden hinweg. Auch die Yamuna veränderte ihren Lauf, so dass die Ansiedlungen entlang der



Flussläufe aufgegeben wurden, um schließlich vom Sand der riesigen Thar-Wüste bedeckt zu werden.

Schlussfolgerung: das vedische Volk lebte in Indien zur gleichen Zeit, da die sog. Indus-Zivilisation herrschte. Archäologische Funde widersprechen nicht der kulturellen Welt, die sich in vedischen Hymnen spiegelt – d.h. es handelt sich sehr wahrscheinlich um ein und dasselbe Volk.

„Am Anfang war das Dunkle, verhüllt von Dunkelheit. All dies, es war unendlich Wasser, ohne Unterschied. Das Eine, bedeckt von Leere, tauchte daraus hervor kraft Seiner Tapas-Macht.

Dann zu Beginn, entstand der Wunsch – des Geistes erster Same – in jenem Einen. Rishis erforschten mit Weisheit ihr Herz und fanden im Nicht-Sein die Bande des Daseins“

(Rg Veda 129/03/04)

3) DIE BRAHMANISCHE PERIODE (2500-1500 v. Chr.)

Zentrum der vedischen Zivilisation rückte weiter nach Osten, Richtung Ganges. Zunehmend komplexes Gesellschaftssystem. Klasse der Priester wurde zur hochspezialisierten beruflichen Elite (Brahmana-Literatur). In letzten Jahrhunderten dieser Ära Entstehung der Aranyakas (rituelle Texte für die Asketen in den Wäldern) sowie ausgedehnte Sutra-Literatur, die von Gesetzesfragen, ethischen Problemen sowie Künsten handelte.

4) NACHVEDISCHE / UPANISHADISCHE PERIODE (1500-1000 v. Chr.)

Auftauchen der frühesten Upanishaden. Eintreten in neue Periode, die ihren ganz eigenen metaphysischen und kulturellen Charakter besitzt. Die Upanishaden führten das Ideal des verinnerlichteten Rituals, des „inneren Opfers“ (*antar-yajna*) in Verbindung mit Weltentsagung ein. Anfänge der eigentlichen psychospirituellen Technik Indiens werden deutlich. Upanishaden stellen jedoch – wie manchmal behauptet wird – keinen radikalen Abschied vom vedischen Gedankengut dar, sondern erläutern vielmehr, was in den Veden bereits angedeutet oder rudimentär angelegt ist.

„Tat Tvam Asi“

„Nichts existiert das nicht aus dem Selbst stammt. Von allem ist es das innerste Selbst. Das bist du, Shvetaketu: das bist du“

Chandogya Upanishad

5) VORKLASSISCHE ODER EPISCHE PERIODE (1000-100 v. Chr.)

Metaphysisches und ethisches Denken hatte in dieser Phase eine solche Komplexität erreicht, dass dies zu einer fruchtbaren Auseinandersetzung mit den verschiedenen religiös-philosophischen Schulrichtungen führte. Gleichzeitig können wir eine Tendenz zur Integrierung der vielen psychospirituellen Pfade erkennen, besonders der zur Weltentsagung und zur Akzeptanz der sozialen Verpflichtungen (Dharma). Dies ist die Epoche der vorklassischen Entwicklungen von *Yoga* und *Samkhya*. Am besten kommt deren



integrierender Geist in den Lehren des *Mahabharata*-Epos zum Ausdruck, worin auch das früheste komplette Werk über Yoga, **die *Bhagavad Gita***, eingebettet ist. Dramatischer Epos des *Mahabharata* stammt jedoch aus einer früheren Epoche! In dieser Epoche wurden auch der *Jainismus* und der *Buddhismus* geboren.

„I am ever present to those who have realized me in every creature. Seeing all life as my manifestation, they are never separated from me“ BG 6/30

Im Westen ist es die Zeit der Griechischen Hellenistischen Hochkultur und im fernen Osten schrieb Laotze das Tao Te Ching.

6) KLASSISCHE PERIODE (100 v. Chr. – 500 n. Chr.)

Die sechs klassischen Schulen der Hindu-Philosophie rangen um intellektuelle Vorherrschaft. Zur Periodenmitte wurden das ***Yoga Sutra*** vom *Patanjali* und das *Brahma-Sutra* von *Badarayana* verfasst zum Ende hin die *Samkhya Karika*. Mahayana-Buddhismus kristallisierte sich heraus, was zu einem sehr lebendigen Dialog zwischen Buddhisten und Hindus führte. Es ist die Periode der Gupta Könige. Einer Dynastie unter deren die Künste und Wissenschaften eine nie gekannte Blüte erlebten und Indien ein Land von sagenhaftem Reichtum wurde. Obwohl die Könige der Vaishnava-Religion angehörten tolerierten sie andere Glaubensrichtungen und es gab einen regen Austausch mit der griechischen und römischen Welt.

„This country is very productive, and the people are flourishing and happy beyond compare. When men of other nations come, care is taken of all of them and they are provided with what they require... The inhabitants are numerous and happy... Throughout the country the people do not kill any living creature, nor drink intoxicating liquor, they do not keep pigs and fowl, and do not sell live cattle; in the markets there are no butcher shops and no dealers in intoxicating drink... Only the Chandalas (lowest cast) are fisherman and hunters and sell flesh meat. “

Fa - Hien

7) TANTRISCHE / PURANISCHE PERIODE (500 – 1300 n. Chr.)

Wird als Beginn der großen kulturellen Umwälzung durch das Tantra gesehen. Diese Tradition ist das beeindruckende Resultat jahrtausendelanger Bemühungen um eine große philosophische und spirituelle Synthese der vielen unterschiedlichen, zur damaligen Zeit praktizierten Methoden.

Tantra integriert die höchsten metaphysischen Ideen und Ideale in die volkstümlichen (ländlichen) Glaubensvorstellungen und Praktiken. Tantra verstand sich selbst als das „Evangelium“ des dunklen Zeitalters (*kali-yuga*).

Um die Wende des 1. Jahrtausends n. Chr. hatten tantrische Lehren den gesamten indischen Subkontinent überflutet und das spirituelle Leben von Hindus, Buddhisten und Jainas gleichermaßen verwandelt. Auf der anderen Seite setzte Tantra einfach den jahrtausende alten Prozess der Amalgamierung und Synthese fort; auf der anderen Seite brachte er wirkliche Neuerungen. Obgleich er zum philosophischen Repertoire Indiens wenig beitrug, war er auf der Ebene



der spirituellen Praxis von größter Bedeutung. Er förderte einen Lebensstil, der sich von dem innerhalb der Gemeinschaften des Hinduismus, Buddhismus und Jainismus bisher als legitim betrachteten erheblich unterschied. Vor allem verlieh Tantra dem weiblichen „psychokosmischen“ Prinzip *shakti*, das lange nur in lokalen Kulturen der Göttin-Verehrung Anerkennung fand, philosophischen Respekt.

Erschaffung der Puranas (heilige Geschichten, um die ein Netz philosophischer, mythologischer und ritualistischer Kenntnisse gewoben ist. Viele dieser Werke lassen tantrische Einflüsse erkennen und viele enthalten wertvolle Informationen über Yoga.

*„I am the sovereign queen, the treasury of all treasures,
whose breathing forth gives birth to all the worlds
and yet extends beyond them – so vast am I in greatness “
Devi Sukta*

Anfänge von muslimischen Eroberungsfeldzügen, die allmählich in eine dauerhafte Besetzung und Etablierung der Mogulreiche mündete.

8) DIE PERIODE DER SEKTEN (1300 – 1700 n. Chr.)

Die tantrische Wiederentdeckung des weiblichen Prinzips im Rahmen von Philosophie und yogischer Praxis bereitete die Bühne vor für die nächste Phase in Indiens Kulturgeschichte: die *bhakti*-Bewegung. Diese Bewegung der religiösen Hingabe stellt den Höhepunkt der monotheistischen Strebungen der großen Sekten (Vaishnavas und der Shaivas) dar. Indem sie die emotionale Dimension in den psychospirituellen Prozess mit hineinnahm, vollendete die devotionale Bewegung die panindische Synthese, die während des vorklassischen Zeitalters eingeleitet worden war.

*„O swarm of bees, o mango tree, o moonlight, o koilbird
I beg of you all
one favour
If you should see my lord everywhere
my lord white as jasmine (Shiva)
call out
and show him to me“
Mahadeviyakka*

9) MODERNE ZEIT (1700 n. Chr. bis heute)

Zusammenbruch des Mogulreichs. Beginn der langsamen Kolonialisierung vor allem der Engländer, aber auch Franzosen und Portugiesen. 1880 Krönung Königin Victorias zur Kaiserin von Indien. Die Königin war von der Hindu-Spiritualität fasziniert und hieß Besuche von Yogis und anderen spirituellen Persönlichkeiten willkommen. Stetig wachsender Einfluss der westlichen Welt auf die überaus alten Traditionen Indiens, was eine „Unterhöhung“ des einheimischen indischen Wertesystems zur Folge hat.



„i have travelled across all of India and i have not seen one person who is a beggar, who is a thief. Such wealth i have seen in this country, such high moral values. People of such caliber that i do not think we could ever conquer this country, unless we break the very backbone of this nation, which is her spiritual and cultural heritage. And therefore i propose that we replace her old and ancient educational system, her culture. For if the Indians think that all that is foreign and English is good and greater than their own they will lose their selfesteem, their native culture, and they will become what we want them, a truly dominated nation“

Lord Macaulays address to the British Parliament on 2.Feb.1835

Aber auch spirituelle Renaissance in Indien (1893 Swami Vivekananda beim Parlament der Religionen in Chicago). Daher auch zunehmender Fluss hinduistischer Weisheit, insbesondere Yoga und Vedanta nach Europa und Amerika durch „moderne“ Heilige und Lehrer wie Ramakrishna, Aurobindo, Swami Sivananda, Ramana Maharshi, Anandamayi Ma...

” A human being is a part of the whole, called by us the “universe”, a part limited in time and space. He experiences himself, his thoughts and feelings, as something separated from the rest – a kind of optical delusion of his consciousness. This delusion is a kind of prison for us, restricting us to our personal desires and to affection for a few persons nearest to us. Our task must be to free ourselves from this prison by widening our circle of compassion to embrace all living creatures and the whole of nature and its beauty.

- Albert Einstein



6. Sanatana Dharma - Die universelle Tradition



“Rtam, Satyam, Dharmmam”

Kosmische Gesetze (*Rta*) sind ewige Wahrheiten (*Satyam*) und diesen natürlichen Gesetzen zu folgen ist Dharma.

“Rtam, Satyam, Vijnani”

Rig Veda: das Herausfinden und Kennen dieser Naturgesetze ist wahres Wissen.

Sanatana Dharma, die Ewige oder Universelle Tradition, ist der alte Name für was wir heute Hinduismus nennen und hat seine Wurzeln wohl schon in Prähistorischen Zeiten. Es ist Ausdruck vieler spiritueller und religiöser Lehren, Ideen und Experimente seit Menschheitsgedenken aber hat eine natürliche Affinität zu nativen, organischen Naturreligionen und gnostischen Traditionen. Es entwickelte sich organisch durch ein eingewoben sein in der Natur und nicht durch künstliche Adoption eines Glaubens.

Es bezieht sich auf ein **Dharma**, eine Lehre, Gesetz oder Wahrheit das in Ewigkeit existiert, welches Allumfassend ist, und alle Möglichkeiten der Spirituellen Menschlichen Erfahrung umfasst, welche in der direkten Realisation des Göttlichen als das eigene Selbst gipfelt. Der Weg zu dieser Realisation ist Yoga.

Dharma:

dhri – aufrecht halten, stützen. Symbol ist die Säule

das Wort bezieht sich auf die spirituellen, ethischen und natürlichen Prinzipien, die das ganze Universum stützen

- einerseits bezeichnet Dharma die Natur der Realität auf der universellen Ebene
- andererseits der richtige Platz für jedes Ding im Universum, entsprechend der jeweiligen Qualitäten und Kapazitäten (z.B. die großen 5 Elemente, die Jahreszeiten, kosmische Zirkel welchen innewohnenden miteinander verwobenen Gesetzen und Mustern folgen. Dharma verweist auf die Harmonie des Ganzen und des Individuellen welche sich ergänzen und voneinander abhängen



Alles hat seinen Platz im Universum und seine spezielle Energie, Qualität und Aufgabe. Alles ist miteinander verwoben und bedingt sich gegenseitig. Nichts existiert separat oder in Isolation. Alles erhält sich durch Geben und Nehmen. Es gibt ein spezielles Dharma der Pflanzen, Tiere, ein soziales Dharma, Dharma von Kunst, von Unternehmen, von Beziehung... und ein spezielles Dharma für jeden Menschen:

- Selbstverwirklichung

das eigene Dharma, die eigene Bestimmung zu leben und dadurch eine tiefere Wahrheit und ein höheres Bewusstsein zu verkörpern.

Dharma und Verantwortung

Weil alles miteinander zusammenhängt ist es relevant was jeder in diese Gesamtheit hineingibt - wir haben Verantwortung und Aufgaben innerhalb des Ganzen. Durch Rituale und Handlungen der Wertschätzung, der Verehrung des Lebens, der Ahnen, der Lebewesen, des Netz des Lebens und der spirituellen Quelle wird etwas dem Ganzen zurückgegeben und die Balance aufrechterhalten.

Das Universum ist ein organisches Vibrationsfeld, in dem alle Dinge miteinander in einem großen Netzwerk verbunden sind. Je mehr wir uns darin eingebunden fühlen umso erfüllter leben wir.

Die vier Ziele des Lebens (Prusharthas):

- **Artha** – materielle Bedürfnisse, Haus, Kleidung, Nahrung, Geld, Status, Ruf
- **Kama** – emotionale Bedürfnisse, Sicherheit, Geborgenheit, Intimität...
- **Dharma** – ethische Gesetze, Verantwortung gegenüber Körper, Geist und Selbst
- **Moksha** – spirituelle Ziele, Wunsch nach Freiheit, Kulmination

Die vier Grundeinstellungen:

- **Vairagya** – Nichtverhaftetsein
- **Viveka** – rechtes Verstehen, Unterscheidungskraft, Weisheit
- **Shuddhata** – Tugend, Akzeptanz des Lebens, Harmonie von Kopf und Herz
- **Mumukshutva** – Wunsch nach Vollkommenheit, Einheitserfahrung, Befreiung

Die 4 Stufen des Lebens, Ashramas:

- **Brahmacharya** 0 - 25: streben nach Wissen, beruflicher Laufbahn...
- **Grihastha** 25-50: Heirat, Familie, Arbeit, leistet etwas für die Gesellschaft, soziales Dharma
- **Vanaprastha** 50 – 75: Rückzug, Bereitstellen von Erfahrung und Kraft für andere um positive Samskaras zu säen
- **Sannyasa** 75 – 100: Entsagung, Intensivierung der spirituellen Praxis.

„Die eine Wahrheit kennen die Weisen bei vielen Namen“

Rg Veda



Lokah Samastah Sukinoh Bhavantu

Copyright © 2021 Soma Yoga Freiburg

