

# Der Weg des Yoga - Definitionen

## **Die Sichtweise**

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 (Purusha, Atman, Geist, Selbst, Spirit, Seher, Chitta...)
- Energie (Prakriti, Natur, Manifestation, Gesehene, Prana...)

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. Wir sind in der Essenz nicht Körper oder Geist.

Es ist ein Loslassen aller Limitierungen und ein innerer Prozess des Erwachens 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 mantrische Basis des Yoga angedeutet.

**„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*

# Yoga

von der Wortwurzel „yu“ und „yuj“ :

- verbinden
- harmonisieren
- zusammenbringen
- Integrieren
- Kontrollieren
- trennen
  
- Mikrokosmos – Makrokosmos
- Körper – Geist – Seele
- Kopf und Herz
- Atman – Brahman
- Endlich – Unendlich
- Form - Formlos

**Yoga** impliziert die maximale Anstrengung und Koordination unserer Aufmerksamkeit und Energie für innere Transformation um Freiheit zu realisieren.

- Gleichzeitig bedeutet Yu sowohl **vereinen** als auch **trennen**:
- Vereinen und verbinden mit dem Wahren
- 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. (allerdings nicht im "außen")

- Die verschiedenen Wege oder Pfade des Yoga reflektieren gleichzeitig Hauptzugänge, je nach persönlicher Neigung:
- Kopf - Intellekt
- Herz – Emotion, Gefühl
- Hand – Handlung
- Körper – Energie
- Integral

## *Die klassischen Yoga Wege*

- ***Jnana Yoga***
  - Der Yoga des Wissens. (Para/Apara)
  - Wissen über das unausprechliche, unmessbare, formlose und Absolute (Bewusstsein, Purusha)
  - Jnana Yoga nutzt die intellektuelle Schärfe und das Feuer der Erforschung um über Konzepte und Ideen hinauszugehen.
  - Entwicklung von Selbstkenntnis
  - Entwicklung von Unterscheidungskraft
  - Meditation

# *Bhakti Yoga*

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



# *Karma Yoga*

- Der Yoga des Handelns.
- Dienst am Nächsten, an der Gesellschaft, am Gemeinwesen
- Selbstloses Handeln, wahrhaftig und ohne Eigennutz. Wichtig ist die Intention.
- Hilfe zur Selbsthilfe
- 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.
- Der größte Dienst an der Menschheit ist unser eigenes Erwachen

# *Hatha Yoga / Tantra*

- der Yoga der Energie und des Körpers
- Yoga des subtilen Körpers
- Kundalini
- Reinigung, Pranayama, Mudra, Bandha
- verschiedene Techniken wie Körperhaltungen, Atem, Visualisierungen, Yantra, Mantra Klang, Energieübungen usw.

# *Raja Yoga*

- Integraler Yoga,
- Hatha, Jnana, Karma und Bhakti Yoga werden zu einem ganzheitlichen Ansatz verbunden
- beinhaltet 8 Teile oder Glieder, Ashtanga.
- Es beginnt mit Vorschlägen zur ethischen Ausrichtung, Yama und Niyama, geht in die Asanas und Pranayama und kulminiert schließlich in Konzentration, Meditation und Samadhi.
- Obwohl integral ist es doch vorwiegend ein Meditationsweg.

Im Laufe einer langen Entwicklung haben sich viele verschiedene Ansätze, Schulen und Traditionen gebildet:

Mantra Yoga

Nada Yoga

Tantrischer Yoga

Kriya Yoga

Laya Yoga

Ayurvedischer Yoga

Vedischer Yoga