

Die Philosophie des Yoga



Praktische Übung:

Schreibe auf ein Blatt Papier deine ganz persönliche Lebensphilosophie so wie du es tatsächlich empfindest:

- Was ist das Ziel des Lebens?
- Was strebst du an, was ist dir wichtig?
- Was lehnt du ab?

Du kannst das in verschiedene Bereiche aufgliedern:

- Arbeit
 - Hobby/Leidenschaft
 - Gesundheit
 - Beziehungen
 - Geld
-
- Woher kommen deine Überzeugungen, Vorstellungen und Ziele?

- Yoga als praktischer Weg der Erkenntnis hat eine zugrundeliegende Theorie und Philosophie
- Sie ermöglichen das richtige Verständnis und korrekte Einordnen der Erfahrungen und schafft den größeren Kontext, der uns durch Schwierigkeiten und Hindernisse auf dem inneren Yogaweg führt.
- Philosophie generell kann verstanden werden als Grundlage jeder Erfahrung
- Gleichzeitig formuliert sie Ziele und Werte und versucht Orientierung zu geben
- jede Erfahrung, die der Mensch macht, ist eine Erfahrung in Raum und Zeit und 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 alle Philosophie und Religion, die großen Fragen der Menschheit zu beantworten, vor allem:

- Was ist die richtige Art zu leben? Welche Werte und Ziele soll ich verfolgen?
- Wie soll ich leben, trotz all den Schwierigkeiten und allgegenwärtigen Leiden?
- Wie kann ich mein höchstes Potential ausschöpfen?
- Was bedeutet das „höchste Potential“?

Auf persönlicher Ebene:

- Was suche ich in meinem Leben? Was soll durch mich in die Welt kommen?
- Wie kann ich Leben so das ich die Fülle, Schönheit, Freiheit und das Mysterium des Lebens erkennen kann?
- Was braucht es dafür, was kann ich dafür tun?

- Die Antwort des Yoga darauf ist **praktischer Art** und eingebettet in einen **spirituellen Kontext** der schon in den
- Veden (von „Vid“ = Wissen, wahrscheinlich die ältesten spirituellen Texte der Menschheit) als mantrische Hymnen angedeutet wurde:
- Der Möglichkeit der **inneren Veränderung und Transformation** durch die Verbindung zu einer Transzendenten Essenz.
- Im indischen Verständnis ist deshalb Philosophie als theoretischer Rahmen nur valide, wenn sie der praktischen Umsetzung einer Erkenntnis dient **und** uns glücklicher, freier und lebendiger macht.

Generell:

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

Weitere Fragen der Philosophie:

- Warum ist die Welt so wie sie ist? Woraus besteht sie?
- Was soll das alles? Gibt es einen Sinn des Lebens?
- 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?
- Was ist Wahrheit?
- Gibt es die „Wirklichkeit“?
- Was ist Leben? Was ist der Tod?

- Wie ist die Beziehung zwischen Mensch und Universum?
- Was hält alles zusammen und wie?
- Gibt es ein Ziel?
- Gibt es Freiheit? Wenn ja, Was ist das?
- Ist alles vorherbestimmt oder ist alles Zufall?
- Was ist Leiden, warum gibt es Leid?
- Gibt es einen Weg aus dem Leid?

Die Sicht des Yoga:

- Yoga ist keine eindimensionale Sache mit nur einer möglichen Perspektive oder Definition.
- Es haben sich viele Sichtweisen, Perspektiven und auch Philosophien gebildet.
- Die meisten gehen von 2 grundlegenden Aspekten der Realität aus:

Bewusstsein ↔ **Energie.**

- Im **Samkhya**, der Hintergrundphilosophie des Yoga
- als **Purusha** (Bewusstsein, Seher, männlich, Transzendenz) und
- **Prakriti** (Natur, das Gesehene, weiblich, Manifestation) ausgedrückt.

**Om namah shivaya gurave
Sat-chit-ananda gurave
nishpranchaya shantaya
niralambaya tejase**

Anrufung an Shiva als das Absolute: unkonditioniertes Bewusstsein und Verkörperung von Sein, Wissen und Glückseligkeit. Immer frei und in Frieden, aus sich selbst heraus strahlend.

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

Anrufung an die Shakti, die heilige weibliche Kraft der Manifestation, die Energie und Schöpfungskraft des Bewusstseins - sie ist wohlwollend und hat uns das Leben geschenkt – sie ist die Mutter allen Seins, Verehrung der Mutter!

- 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.
- 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 zur eigenen wahren Natur. Das was wir wirklich sind, unsere eigentliche Identität, ist grenzenlos, frei und freudvoll.
- **Sat** – reines Sein, **Chit** – Bewusstsein, **Ananda** – Freude

Das Universum und wir

- Yoga fordert uns auf in Einklang mit den Gesetzen der Natur zu leben
- Es betrachtet den Menschen als Ausdruck eines natürlichen Lebensprozesses!
- Alles ist miteinander verbunden und bedingt sich wechselseitig
- Das Individuum ist nicht getrennt von seiner Umwelt und dem Universum
- Leiden und Krankheit entsteht wenn wir uns als Individuum getrennt fühlen und keine Balance zwischen Körper, Geist und Seele bzw. Bewusstsein herrscht.

