

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.

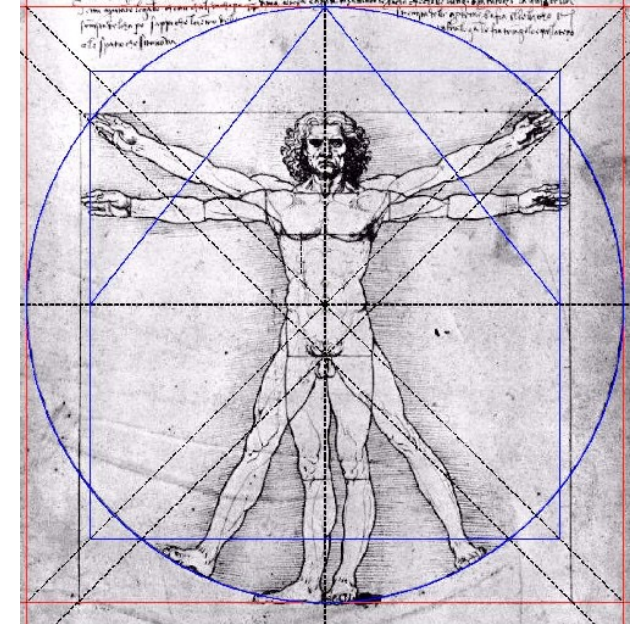
**Om sarva mangala mangalye
shive sarvatha sadhike
sharanye tryambake gauri
narayani namostute**

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

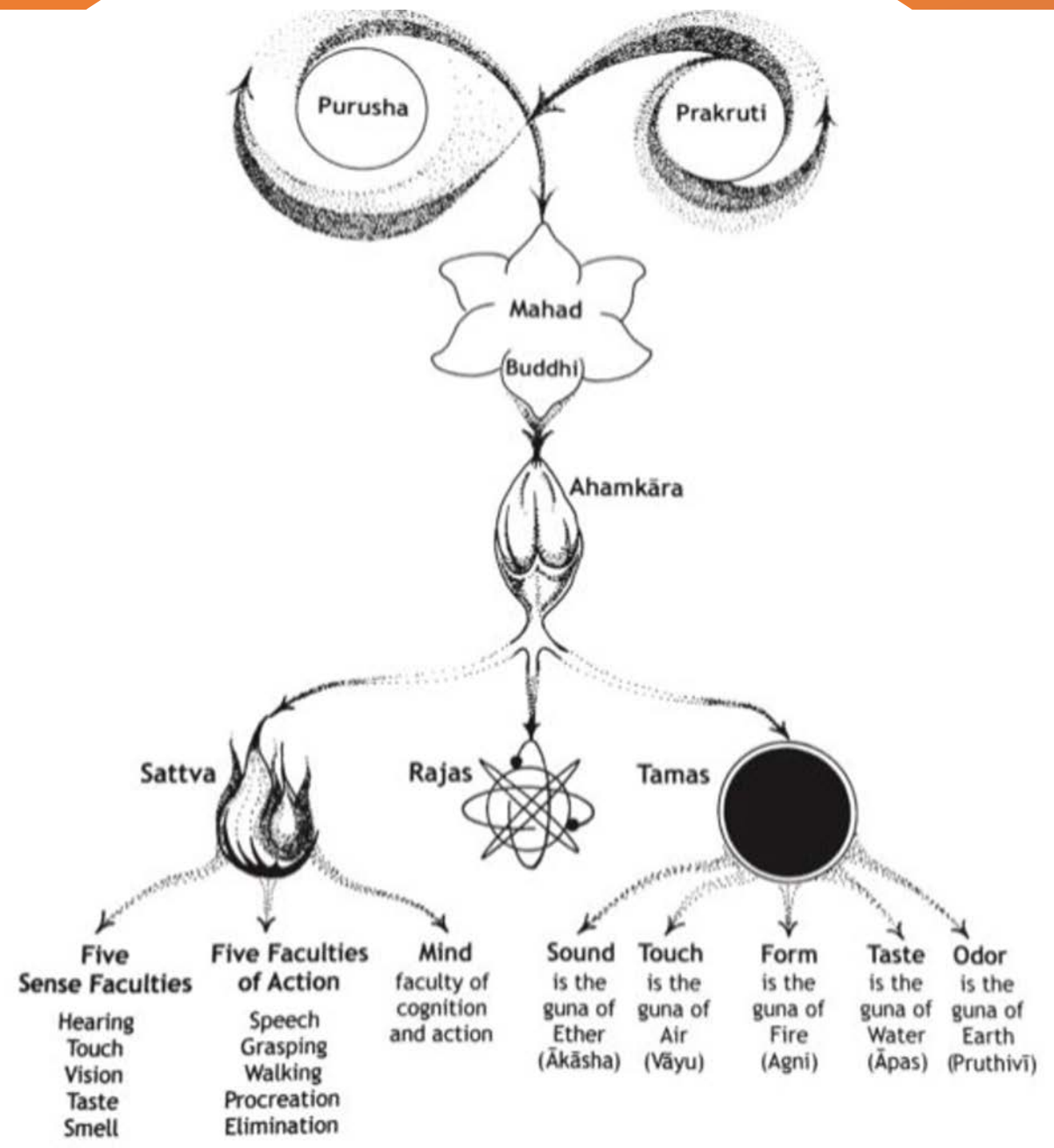
Das Universum und wir

- 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.



Samkhya

- In seiner Kosmologie, seiner Philosophie und seiner Psychologie stützt sich Yoga auf die bedeutende vedisch-spirituelle Wissenschaft des Samkhya.
- Wörtlich bedeutet Samkhya „das System der Aufzählung“, wegen dessen Darstellung grundlegender kosmischer Prinzipien.
- eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie.
- Die Lehre des Samkhya nennt 24 verschiedene kosmische Prinzipien.



Die 24 kosmischen Prinzipien (Tattwas)

1. Prakriti / Urnatur

- Prakriti ist die Ursubstanz des Universums.
- Sie kann sowohl grob als auch subtil sein.
- Sie ist die ursprüngliche Form der Materie oder der Objektivität, das unmanifestierte Wesen oder das undifferenzierte Keimpotential all dessen, was in Name, Form oder Handlung erscheinen kann.
- Prakriti bezeichnet jedoch nicht ein gleichförmiges Material, sondern vielmehr die Voraussetzung der Vielfalt.
- Besteht aus den drei Gunas (Sattva, Rajas und Tamas), die drei Qualitäten der Harmonie, des Handelns und der Beständigkeit.

2. Mahat / Kosmische Intelligenz

- Im vedischen System ist jede sichtbare Manifestation durch eine darunterliegende, organische kosmische Intelligenz bedingt.
- Diese beinhaltet zum einen alle Gesetze und Prinzipien, nach welchen der Manifestationsprozess erfolgt, und zum Anderen den Keim, also die idealen oder archetypischen Formen, die der konkreten Manifestation zugrunde liegen.
- Mahat bedeutet wörtlich „das Große, das Bedeutende“ und bezieht sich auf die mächtigen Prinzipien, die allem Leben zugrunde liegen.
- In der Einzelperson wird Mahat zum Buddhi, zur Kraft des erleuchteten Intellekts, welche es uns ermöglicht, Wahrheit von Unwahrheit, Richtiges von Falschem, das Ewige vom Vergänglichen zu unterscheiden..



3. Ahamkara / Ego

- Wörtlich übersetzt heißt Ahamkara „die Herstellung des Ich“, da das Ego ein Prozess, aber keine intrinsische Realität ist.
- Ahamkara bezeichnet gleichzeitig die der Natur innewohnende notwendige Macht der Ausdifferenzierung (also eine Phase der Evolution).
- Ahamkara ermöglicht es den in der Ursubstanz (Prakriti) verborgenen Grundenergien und den elementaren Gesetzen der kosmischen Intelligenz (Mahat), konkrete Form anzunehmen.
- Durch Ahamkara können sich die elementaren Eigenschaften der Natur in drei verschiedene Gruppen ausdifferenzieren: in die Sinne, die Handlungsorgane und die Elemente.

4. Manas / Konditionierter Geist

- Manas bedeutet „das Prinzip des Formens“ (aus der Wurzel man, „formen“). Es handelt sich sowohl um das Prinzip des Gefühls als auch der Vorstellungskraft.
- Der „sinnlich-emotionale“ Geist, Manas ist unsere „normale Gedanken- und Geistestätigkeit
- Mittels der Sinne verbindet es uns mit der äußeren Welt.

5-9. Die fünf Tanmatras

- Tanmatras sind die Grundenergien von Geräusch, Berührung, Sehen, Geschmack und Geruch.
- Durch sie werden die Sinnesorgane mit den Objekten der Wahrnehmung verbunden.
- Sie bilden zugleich die Feinformen der fünf Elemente, bevor diese weiter zu größeren Objekten ausdifferenzieren.
- Sie bilden die Voraussetzung aller sensorischen Erkenntnismöglichkeit.

Die Tanmatras werden nach ihren sensorischen Eigenschaften benannt:

1. Shabda Tanmatra, das Tanmatra des Gehörs
2. Sparsha Tanmatra, das Tanmatra des Tastens
3. Rupa Tanmatra, das Tanmatra des Sehens
4. Rasa Tanmatra, das Tanmatra des Geschmacks
5. Gandha Tanmatra, das Tanmatra des Geruchs

Tanmatra bedeutet „Urmaß“ (tat-matra).

10-14. die fünf Sinnesorgane (pancha jñanendriyani)

- ermöglichen die geistige Wahrnehmung der äußeren Welt und sind latent in allem Bewusstsein vorhanden. Erst durch den Evolutionsprozess werden sie ausdifferenziert und -geformt.

1. die Ohren	- das Sinnesorgan des Hörens	- Äther (Shabda Tanmatra)
2. die Haut	- das Organ des Tastens	- Luft (Sparsha Tanmatra)
3. die Augen	- die Organe des Sehens	- Feuer (Rupa Tanmatra)
4. die Zunge	- das Organ des Geschmacks	- Wasser (Rasa Tanmatra)
5. die Nase	- das Organ des Geruchs	- Erde (Gandha Tanmatra)

Diese Sinnesorgane oder auch Erkenntnisorgane sind ausschließlich rezeptiver Art. Aktiv werden sie nur mittels der entsprechenden Handlungsorgane.

15-19. die fünf Handlungsorgane (pancha karmendriyani)

1. der Mund (Ausdruck), Äther und Gehörsinn
2. die Hände (Ergreifen), Luft und Tastsinn
3. die Füße (Bewegung), Feuer und Gesichtssinn
4. das urogenitale Organ (Emission), Wasser und Geschmack
5. der Anus (Elimination), Erde und Geruch

- Diese fünf Handlungsorgane ermöglichen die Manifestation der Ideen, wie etwa jene der Bewegung, des Greifens usw.
- Diese Handlungspotentiale sind überall in der Natur zu finden. Sie manifestieren sich in unterschiedlicher Art und Weise. Die physische Ausprägung, die wir kennen, ist nur eine von vielen Möglichkeiten.
- Die Handlungsorgane sind nicht rezeptiv, sondern ausschließlich expressiv orientiert. Die Rezeption, also die Informationsaufnahme, übernehmen die Sinnesorgane.

20-24. die fünf Hauptelemente (pancha mahabhutani)

- **Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther** sind die Hauptelemente, welche die festen, flüssigen, strahlenden, gasförmigen und ätherischen Erscheinungsformen aller Materie verkörpern und so die äußerlich erfahrbare Welt bilden (u.a. den physischen Körper).
- Diese Elemente wirken sowohl auf feiner als auch auf grobstofflicher Ebene. Nur in ihren groben Ausprägungen können wir sie als physische Materie wahrnehmen.
- Sie stellen Prinzipien der Dichte dar, die auf alle manifesten Objekte anzuwenden sind, einschließlich des Geistes
- Wir alle sind eine ganz eigene Zusammenstellung dieser Elemente und wenn wir die qualitative und quantitative Balance bewahren verfügt man über eine gute Gesundheit. Doch falls die Kombination gestört ist kann es zu Krankheiten kommen.



Purusha / reines Bewusstsein

- Das Bewusstsein wird Purusha, „das innewohnende Wesen“, genannt; oder auch „Atman“, das innere oder höhere Selbst.
- Purusha ist nicht Teil der Schöpfung und setzt sich auch nicht aus Teilen der Materie zusammen, ist also weder grober noch subtiler oder geistiger Natur.
- Vielmehr ist Purusha das Substrat oder die Bewusstseinsgrundlage der Schöpfung, welche in Reflektion seines Lichtes leuchtet.
- In dieser Perspektive des Samkhya und des Yoga wird der Geist selbst als etwas Materielles betrachtet. Dies bedeutet, dass auch er als Objekt beobachtbar ist und daher nicht die wahre Quelle des Bewusstseins bilden kann. Unsere Gefühle und Gedanken, beides Objekte der Wahrnehmung, sind – ebenso wie das Ego – Teile der materiellen Welt.

- Prakriti (und ihre Manifestation, d.h die Welt) existiert, um Purusha Erfahrungen zu ermöglichen, damit er die Herrschaft über sie erlangen kann und so zum Verständnis seiner wahren Natur gelangt.
- Diese Dualität von Purusha und Prakriti ähnelt der Dualität von Geist und Materie, wie sie das klassische griechische und westliche Denken kennen. Es heißt auch, dass dieses ursprünglich auf der Lehre des Samkhya beruht.

Die sechs klassischen philosophischen Systeme in der Hindu-Philosophie

„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