



Yoga-Philosophie verstehen: Die wichtigsten Lehren einfach erklärt

Es ist nicht leicht Yoga in nur einem Satz auf den Punkt zu bringen, denn Yoga handelt von nichts Geringerem als dem Leben selbst.

Yoga ist weder Religion noch Sport, sondern ein ganzheitliches Übungssystem zur Erlangung geistiger Gesundheit, in die der Körper mit einbezogen wird.

Yoga ist zunächst einmal nur ein Wort aus dem Sanskrit. Sanskrit ist die heilige Sprache der Hindus und seit über tausend Jahren die Sprache des Yoga. Alle bedeutsamen Texte, in welchen Yoga seinen Ursprung hat, z.B. Veda, Upanishaden, Bhagavadgita, Yoga Sutren des Patanjali, Sankhya, Hatha-Yoga-Pradipika wurden in Sanskrit geschrieben und später übersetzt. Sanskrit ist also die Sprache aller bedeutenden Quellentexte des Yoga, sie ist die Sprache des Yoga und führt uns zum Kern des Yoga. Ob die Sprache verstanden wird oder nicht, die Kraft der Worte wirkt immer nach innen wie nach außen. Wir kommen uns mit dem Aussprechen des Sanskrit-Namen unserer Mitte näher.

Yoga stammt von der Wurzel „yui“ = anjochen, verbinden, anspannen, anschirren ab und beschreibt die Verbindung von Körper, Geist und Seele, oder des individuellen Selbst mit dem Universellen, Anbindung an die göttliche universelle Kraft.

*Es gibt eine Kraft in uns,
die unendlich und ewig ist,
die nicht erschaffen wurde und die nicht zerstört werden kann.
Unser Leben ist ihre Manifestation,
durch die wir diese Kraft erkennen können.*

Gregg Braden

Die Yoga Philosophie hat eine lange und bewegte Geschichte, die Tausende von Jahren zurückreicht. Ihre Ursprünge liegen im alten Indien, wo sich verschiedene philosophische Schulen und spirituelle Traditionen entwickelten. Es ist wichtig zu verstehen, dass Yoga nicht nur eine körperliche Praxis ist, sondern ein umfassendes System, das darauf abzielt, den Geist zu beherrschen

und einen Zustand der Einheit zu erreichen. Diese philosophische Grundlage ist entscheidend, um die tieferen Schichten des Yoga wirklich zu erfassen.

Die Wurzeln der Yoga Philosophie: Ein historischer Überblick

Chronologie der Yoga Philosophie – die wichtigsten Schriften:

Veden	3000 Jahre v. Chr.	1028 Hymnen in zehn Bücher, Mantren,
Upanishaden	1000 v. Chr.	Höhepunkt und Essenz des Veda. Definition von Yoga und OM empfiehlt Atemübungen
Yoga-Sutras des Patanjali	0	„klassischer Yoga“: achtgliedriger Pfad (Asthanga Yoga)
Bhagavadgita	200 n. Chr.	Dreifacher Yoga: Jnana-, Bhakti-, Karma-Yoga
Samkhya-Karika	350 – 450 N.Chr.	„klassisches Samkhya“ atheistisches System der Welterklärung
Tantras	500 n. Chr.	Lebensbejahende Ausrichtung der Spiritualität
Hatha-Yoga-Pradipika	1500 n. Chr.	„klassische“ Hatha-Yoga-Schrift
Gheranda Samhita	1600 n. Chr.	Hatha-Yoga-Schrift
Shiva-Samhita	1600 n. Chr.	Hatha-Yoga-Schrift

Zum Einstieg in die Yogaphilosophie findest du eine kleine Zusammenfassung der wichtigsten Lehren in der PDF Datei. Die Yoga Philosophie ist lebendig und spannend.

VEDEN

Die älteste Schrift, die Yoga erwähnt und prägt, sind die Veden (ca. 3000 v. CHR.). Die bekannteste vedische Schrift ist die Rigveda und ist der Kern der Veden. Der Rigveda enthält spirituelle Hymnen, in denen verschiedene Gottheiten gepriesen werden, die bestimmte Kräfte symbolisieren. Außerdem

enthält sie philosophische Betrachtungen über den Ursprung und das Wesen der Welt. Es ist eine dem Leben zugewandte Weltsicht. Ein Weltbild das polar ist und Eins. ALLES IST EINS. Alles was innen ist, ist auch außen, Makrokosmos gleich Mikrokosmos, Spirit und Materie „Wir sollen die Erfahrung des Getrenntsein überwinden, weil das All-Eine immer da ist.“ Wir sind Teil von allem. Die Verbindung von Nicht-Seiend und Seiend wurde von den Rishis in Herzenstiefe empfangen. Das Herz ist ein wichtiges Symbol für die rechte Art der Wahrnehmung.

Zusammenfassung der Veden: Jeder Gedanke und jede Handlung hat Auswirkung auf das Ganze. Das Denken und Handeln, das aus dem Herzen kommt, also „aus dem Ursprung“, ist für meine Lebensgestaltung wichtig. Im Bewusstsein Teil der Schöpfung zu sein, strebe ich im persönlichen Leben einen sanften respektvollen Umgang mit der Natur an, da alles in Verbindung zueinandersteht. Im Leben geht es nicht um den Kampf ums Dasein, bei dem nur die Stärksten überleben. Es geht darum, in der alltäglichen Verbindung mit der Natur und ihren Lebewesen in Liebe, Anerkennung und Dankbarkeit verbunden zu sein.

Upanishaden – Höhepunkt und Essenz der Veden

Die Upanishaden bestehen aus 108 Schriften und ist eine hochentwickelte Philosophie über die Welt, das Leben und das persönliche Sein.

„Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehe ich?

Dieses heilige Wissen wurde in Form von Liedern, rituellen Handlungen nur an Eingeweihte weitergegeben.

„Komm näher und setze dich zu mir“ so lautet die Übersetzung des Sanskritbegriffs „Upanishad“. Es ist keine dogmatische Religionslehre sondern es war nahezu ein freiheitlicher Gedankenaustausch zwischen Lehrer und Schülern.

Wer sich die Mühe macht, sich in die Verse der Upanischaden zu versenken, findet einen Schatz an Weisheit und Heilsamkeit. Hier wird das höchste Mantra OM definiert und es werden verschiedene Praktiken, wie Atemübungen, angeboten.

Hier die wichtigsten Upanishaden für den Yoga

ISHA Upanishad

Diese Upanishad ist lebensbejahend. Sie bildet die Grundlage des kosmischen Gesetzes. Wir sollen bewusst an der Vielfalt der Schöpfung teilnehmen.

Diese Upanischad beschreibt, dass Spiritualität und Weltlichkeit für unsere diesseitige menschliche Existenz gleich wichtig sind.

In dieser Upanishad finden wir die ersten Unterweisungen zum Kama-Yoga und Jnana-Yoga. Die Upanishaden sind die Vorläufer für das Tantrismus.

Es würde wirklich den Rahmen sprechen, um hier tiefer einzutauchen.

Taittiriya Upanishad

Diese Upanishad definiert im Menschen 5 Koshas (Hüllen). Unser wahres Selbst ist in unseren von 5 immer dichter werdenden Hüllen verhüllt, die vom Nicht-Stofflichen über das Feinstoffliche hin zum Grobstofflichen reichen. Die Hüllen sind als Bewusstseinsebenen zu verstehen.

Annamaya-kosha – unser physischer Körper

Pranayama-kosha – der aus Energie gemachte Körper. Atem, Shakren, Nadis

Manomaya-kosha – mentale Hülle, Gedanken-Körper, Emotionen

Vijnanamaya-Kosha – unser Erkenntniskörper , die Ebene der Intuition

Anadamaya-kosha – ist der Körper der Glückseligkeit (Seele), spirituelle Hülle

Die 4 großen Yogawege

1. **Bhakti Yoga, das Yoga der liebenden Hingabe**
2. **Karma Yoga, das Yoga des selbstlosen Handelns**
3. **Jnana Yoga, das Yoga der Erkenntnis**
4. **Raja Yoga, das Yoga der Geisteskontrolle**

Die 4 klassischen Yoga-Wege lassen sich durch eine ganzheitliche Praxis vereinen, indem man ihre Prinzipien – Weisheit, Hingabe, selbstloses Handeln und Geistkontrolle – integriert, um das Ziel der Selbstverwirklichung zu erreichen, wobei oft ein Pfad dominiert, aber alle Aspekte sich ergänzen und zum selben Ziel führen, wie in der Bhagavad Gita gelehrt wird. Die Vereinigung geschieht nicht durch eine neue Methode, sondern durch die bewusste Anwendung aller vier Wege im Alltag.

Bhakti Yoga, das Yoga der liebenden Hingabe

Bhakti Yoga ist das Yoga der Liebe und der Hingabe. Es ist die Essenz des Seins. In Indien wird diese Hingabe vor allem auf Gott bezogen. Es geht um das Fühlen und Erfahren einer inneren Göttlichkeit. Sie umfasst aber auch die

liebende Hingabe zur gesamten Schöpfung – von der Natur über die Tiere zu den Menschen (inklusive dir selbst), eben zu allem. Bhakti Yoga geht einher mit einer tiefen Dankbarkeit, Teil dieser Schöpfung sein zu dürfen, überhaupt: das Abenteuer Leben mitmachen zu dürfen. Dies kann aber erst erfahren werden, wenn man „seinen Empfänger auf die göttliche Wellenlänge eingestellt hat. Je größer die Stille, je ruhiger der Geist, desto mehr öffnet sich etwas in einem. Es ist eine innere Grundhaltung bedingungslosen Vertrauens und Loslassens, der Hingabe – Vertrauen in Gott, das alles in diesem Moment irgendwie schon seine Richtigkeit hat.

Bhakti Yogis feiern das Leben und die Schöpfung in jeder Sekunde ihrer Existenz. Sie sehen in allen Dingen das Göttliche und somit die Schönheit.

Karma Yoga, das Yoga des selbstlosen Handelns

Im Karma Yoga geht es um die Einstellung während der Handlungen im Leben. Das Wesentliche ist also die innere Haltung beim Handeln. Alle Handlungen eines Menschen, ob gut oder schlecht, sind mit Wirkungen in der Welt verbunden. Das Übungsfeld des Karma-Yoga ist das tägliche Leben, das tägliche Handeln. Ich tue was zu tun ist, nicht was am einfachsten ist. Aufgaben werden als Chance angesehen, daraus zu lernen und zu wachsen. Ich handle selbstlos im Sinn von Dienst am Mitmenschen ohne Früchte für meine Handlung zu erwarten. Handele konzentriert, aufrichtig, bewusst, achtsam und sorgfältig spiritualisiere ich meine Handlungen. Es geht also um die Spiritualisierung meiner Handlungen in der Welt. Jeder hat die ihm vorgeschriebenen Pflichten zu erfüllen. Wenn ich also mit bester Absicht, ohne auf eventuelle positive Konsequenzen für mich zu schielen, andere Menschen unterstütze, ihnen Gutes tue, dann wird diese Handlung eine bestimmte Wirkung auf meinen Geist, meine Seele, mein Bewusstsein haben. Wem das zu esoterisch klingt, der kann sich vorstellen, wie gut es tut, wie heilsam es ist, mal nicht um sich selbst zu kreisen, sondern einfach was für andere zu tun.

3. Jnana Yoga, das Yoga der Erkenntnis

Jnana Yoga ist dagegen eher ein geistiger, intellektueller Weg. Über das Studium (Yoga-)philosophischer Schriften gelangt der Jnana Yogi zu tiefer Erkenntnis. Jnana-Yoga strebt das Ziel des Yoga durch Erkennen der tieferen Zusammenhänge unseres Seins an: „Was ist der Sinn des Lebens?“, „Woher komme ich, Wohin gehe ich“. Der Jnana-Yoga ist der Yoga der Denker, aber nur logisches Verstandesdenken würde ihm nicht weiterhelfen, es würde ihn nur isolieren. Mit Mitgefühl und Toleranz findet der Jnana-Yogi zum „Herzdenken“ und von diesem zu Einklang mit dem Göttlichen. Indem er das Gelesene praktisch umsetzt und dadurch auf allen Ebenen durchdringt, wird ein Prozess der Selbsterkenntnis angestoßen, der dazu führt, dass der Jnana Yogi „Wirklichkeit“ von „Unwirklichkeit“ unterscheiden kann.

Das klingt erst mal abstrakt. Wer aber durch das Lesen eines guten philosophischen oder Selbsthilfe-Buches, während einer Psychotherapie oder

nach einem intensiven Reflektionsprozess schon mal eine Art Erleuchtungsmoment erlebt hat („Ach, deshalb stehe ich mir immer selbst im Weg!“), wird verstehen, was gemeint ist.

In unserer Gesellschaft werden wir kontinuierlich mit bestimmten Botschaften gefüttert – von der Presse, der Werbung, von unseren Eltern, Nachbarn, Freunden: Geliebt wird nur, wer schön/erfolgreich ist, überleben kann nur, wer sich anpasst.

Wie wäre es also, wenn du dir einen Monat Auszeit nimmst von diesen Botschaften und dir die Zeit und den Raum nimmst deine eigenen Wahrheiten zu entdecken? Dazu musst du einfach nur den Fernseher, das Smartphone, Sozial Medien, das Radio ignorieren (und vielleicht auch Menschen meiden, die vor allem Angst und Pessimismus verbreiten) und dir stattdessen viel Zeit für z.B. das Studium [klassischer Schriften des Yoga](#), Spaziergänge in der Natur, aus dem Fenster gucken nehmen.

Du wirst erstaunt sein, wie sehr dieser Monat dein Denken und Fühlen verändern wird!

4. Raja Yoga, das Yoga der Geisteskontrolle

Mit Raja Yoga, dem „Königsweg des Yoga“, ist meistens der „[achtstufige PfadAshtanga Yoga](#) verwechseln) gemeint, der in den [Yoga Sutra des Weisen Patanjali](#) beschrieben wird.

Dieser Königsweg beinhaltet

1. Yama, die Haltung gegenüber der Umgebung
2. Niyama, die Haltung uns selbst gegenüber
3. Asana, die yogischen Körperübungen
4. Pranayama, die yogischen Atemübungen
5. Pratyahara, das Nach-Innen-Ziehen der Sinne
6. Dharana, die Konzentration
7. Dhyana, die Meditation und endet
8. im optimalen Falle in Samadhi, der vollkommenen Erkenntnis.

Raja Yoga-Übung

Wer sich selbst und seine Umwelt mit Liebe und Respekt behandelt und regelmäßig in einem guten Yogastudio übt, wandelt also schon auf dem „Königsweg des Yoga“. Wer noch weiter gehen möchte, der sollte sich vor allem auf Meditation konzentrieren. Denn Meditation ist der letzte und wichtigste Schritt im Raja Yoga vor der Erleuchtung – alle anderen Disziplinen im Raja Yoga sind streng genommen Vorbereitungen für die Meditation.

Suche dir eine Meditation, die du täglich für einen Monat machen kannst. Sie muss nicht lang sein, einige Minuten genügen, du musst sie nur konsequent umsetzen. Anregungen findest in meinem Menüpunkt Meditation.

Samadi: Was Erleuchtung genau ist oder sein kann

z. B. „Vor der Erleuchtung ist der Baum ein Baum, nach der Erleuchtung ist der Baum immer noch ein Baum“, aber die Einsicht in seine tiefe Bedeutung und seine Rolle im kosmischen Ganzen wird dir offenbar. Du siehst ihn als Ganzes, nicht nur die Formen, Farben, die Blätter, das Holz, sondern du siehst ihn als Wachstum, Entwicklung, Fruchtbarkeit, Heilung.



Die Bhagavad Gita: Auf dem Schlachtfeld des Lebens

Sie ist einer der meistgelesenen Texte der Welt und hat einen besonderen Platz im Yoga-Bücherregal verdient. Sie ist poetisch, vielschichtig, spannend und, zugegeben, auf den ersten Blick vielleicht manchmal ein wenig verwirrend: Die Rede ist von der Bhagavad Gita, in der die Unterhaltung des mutigen Prinzen Arjuna mit seinem Freund und Wagenlenker Krishna auf dem Schlachtfeld erzählt wird.

Aber die Bhagavad Gita ist kein verstaubter Historienroman. Das Gespräch zwischen Arjuna und Krishna ist auch für uns moderne Menschen relevanter, als es vielleicht auf den ersten Blick scheint. Darum komm mit auf eine Reise, weit in die Vergangenheit, auf das Schlachtfeld von Kurukshetra nahe dem heutigen Delhi, wo Krishna seinen entmutigten Freund auffordert: Tu deine Pflicht als Krieger – und töte!

Falls du jetzt gerade erschrocken bist und dich fragst, wie eine Aufforderung zur Gewalt mit Yoga zusammenpasst, dann lies weiter...

Vordergründig lesen wir also über einen Krieg zwischen zwei Stämmen und von einem Lehrer, der seinem Schüler sagt, er solle nicht zögerlich sein und töten. Auf den ersten Blick passt das so gar nicht zusammen mit dem Bild des ethischen Yogins und dem Ideal der Gewaltlosigkeit.

Erst wenn wir uns vor Augen halten, dass es sich bei der Bhagavad Gita um Poesie handelt und der Krieg als Metapher dient, wird die tiefere Ebene ersichtlich: Es geht nicht um das buchstäbliche Töten, sondern um den Krieg im Inneren, den jeder Mensch nur zu gut kennt, nämlich das Ringen um die richtigen Entscheidungen, den Umgang mit Schmerz und Unsicherheiten – und die Fragen nach dem tieferen Sinn unseres Lebens.

So ist eine zentrale Lehre der Gita, dass die Grundlage aller unserer Handlungen eine annehmende, akzeptierende sein sollte – so wie wir es aus dem [Karma](#) [Yoga](#), dem [Yoga der Tat](#), kennen. Dieses Handeln ist nicht auf das Ergebnis orientiert, sondern frei von jeder Erwartung.

Auch wir erleben jeden Tag größere und kleine innere Kämpfe, die uns immer wieder vor Herausforderungen stellen. Die Bhagavad Gita zu lesen – von vorne nach hinten oder an einer beliebigen Stelle aufgeschlagen – kann uns helfen, unseren Geist immer wieder darauf auszurichten, dass wir mehr sind als diese körperliche Hülle. Und uns so inspirieren, mutig unseren Weg zu gehen.

Die Bhagavad Gita ist ein sehr vielschichtiger Text, von dem wir einiges über indische Philosophie, Mythologie und Kultur lernen können – und das eingepackt in eine spannende Erzählung. Sie wurde und wird nicht nur von der indischen Bevölkerung und yogischen Meistern wie Mahatma Gandhi, Paramahansa Yogananda oder Swami Sivananda geliebt, sondern inspirierte auch viele westliche Intellektuelle und Schriftsteller wie Johann Wolfgang von Goethe, Wilhelm von Humboldt, Arthur Schopenhauer, Walt Whitman oder Aldous Huxley. und Sri Aurobindo.

Die Acht Glieder des Yoga nach Patanjali:

Dein Weg zur Einheit

In den Yoga Sutren 1.2 des Patanjali wird Yoga so definiert:

Yogas citta-vrtti-nirodhah -

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen aller Aktivitäten im Geist

Das Yoga Sutra ist der Leitfaden zum Yoga von Patanjali, einem indischen Weisen. Es beschreibt, was Yoga ist und wie man mit Yoga die Erläuchtung (Einheit) erlangen kann. Genauer gesagt geht es um Raja-Yoga, die heute am weitesten verbreitete Form des Yoga. Das Sutra ist etwa 2000 Jahre alt und wurde vermutlich zwischen 200 Jahre vor und 400 Jahre nach Christus verfasst. Das Sutra besteht aus 195 Versen in vier Kapiteln. Du kannst dir das Sutra wie ein langes Gedicht vorstellen. Denn Sutra bedeutet „Faden“ und ist eine alte Dichtungsweis im Sanskrit. Patanjali hat nicht einfach seine Lehren aufgeschrieben, sondern sie in kurze hochkonzentrierte Sätze verfasst.



Die acht Glieder des Yoga, bekannt als Ashtanga Yoga, sind der Kern der Yoga Philosophie, wie sie von Patanjali in seinen Yoga Sutras beschrieben wurde. Diese Glieder sind ein progressiver Pfad, der dich von äußeren

Verhaltensweisen zu inneren Erfahrungen führt und letztendlich das Ziel der Einheit und der Erleuchtung anstrebt. Es ist ein ganzheitliches System, das nicht nur deinen Körper anspricht, sondern auch deinen Geist und deine Sinne schult. Wenn du diese Glieder verstehst und in deine Praxis integrierst, wirst du merken, wie sich dein Leben verändert und du eine tiefere Verbindung zu dir selbst aufbaust.

- ! **Yamas:** Dies sind die ethischen Grundsätze, die den Umgang mit anderen und der Welt um dich herum regeln. Dazu gehören Gewaltlosigkeit (Ahimsa), Wahrhaftigkeit (Satya), Nicht-Stehlen (Asteya), Enthaltsamkeit (Brahmacharya) und Nicht-Besitzen (Aparigraha). Stell dir vor, wie viel harmonischer dein Alltag wird, wenn du diese Prinzipien bewusst lebst. Es geht darum, deine Handlungen und Gedanken zu reflektieren und so eine positive Energie um dich herum zu schaffen, die zu mehr innerer Ruhe führt.
- ! **Niyamas:** Diese Glieder beziehen sich auf die Selbstdisziplin und den Umgang mit dir selbst. Dazu gehören Reinheit (Saucha), Zufriedenheit (Santosha), Selbstdisziplin (Tapas), Studium der Schriften (Svadhyaya) und Hingabe an ein höheres Prinzip (Ishvara Pranidhana). Indem du diese Praktiken kultivierst, stärkst du deinen Geist und entwickelst eine positive innere Einstellung, die dich auf deinem Pfad zur Erleuchtung voranbringt.
- ! **Asanas:** Das sind die körperlichen Haltungen, die oft mit Yoga assoziiert werden. Sie dienen dazu, den Körper zu stärken, flexibel zu machen und auf längere Meditation vorzubereiten. Die Asanas sind ein wesentlicher Bestandteil deiner Praxis, da sie dir helfen, deinen Körper als Tempel deines Geistes zu ehren.
- ! **Pranayama:** Hierbei handelt es sich um die Kontrolle des Atems und der Lebensenergie (Prana). Durch verschiedene Atemübungen kannst du deinen Geist beruhigen, deine Energie ausgleichen und deine Konzentrationsfähigkeit verbessern. Pranayama ist ein kraftvolles Werkzeug, das dir hilft, die Verbindung zwischen deinem Körper und deinem Geist zu vertiefen und dich auf höhere Bewusstseinszustände vorzubereiten.
- ! **Pratyahara:** Dieses Glied befasst sich mit dem Rückzug der Sinne von äußeren Objekten. Es geht darum, deine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und dich nicht von äußeren Reizen ablenken zu lassen. Stell dir vor, wie viel klarer dein Geist wird, wenn du lernst, deine Sinne zu kontrollieren und nicht ständig von der äußeren Welt beeinflusst zu werden. Dies ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Meditation.
- ! **Dharana:** Dies ist die Konzentration, bei der du deinen Geist auf einen einzigen Punkt oder ein Objekt fokussierst. Es ist die Vorstufe zur Meditation und hilft dir, deine Gedanken zu sammeln und zur Ruhe zu bringen. Indem du Dharana praktizierst, stärkst du deine Fähigkeit zur

Konzentration und bereitest deinen Geist auf tiefere meditative Zustände vor.

- ! **Dhyana:** Dies ist die Meditation selbst, ein Zustand ununterbrochener Konzentration, bei dem dein Geist vollständig in das Objekt der Meditation eintaucht. Es ist ein Fluss des Bewusstseins, bei dem die Trennung zwischen dem Beobachter und dem Beobachteten verschwimmt. Hier erfährst du eine tiefe innere Ruhe, einen Frieden, der über den Alltag hinausgeht. Deine Sinne sind nach innen gerichtet, und du bist in einem Zustand tiefer Einheit mit dir selbst. Die Yoga Philosophie beschreibt diesen Zustand als eine Vorstufe zur vollständigen Erleuchtung. Es ist ein Zustand, in dem du dich von den äußeren Ablenkungen löst und eine tiefere Verbindung zu deinem wahren Selbst, deinem Atman, herstellst. Deine Praxis der Meditation ist der Schlüssel, um diese tieferen Ebenen des Bewusstseins zu erschließen.
- ! **Samadhi:** Dies ist das höchste Ziel des Yoga, ein Zustand der Erleuchtung oder Einheit mit dem Göttlichen. Es ist ein Zustand der überbewussten Einheit, in dem du die Trennung zwischen dir selbst und dem Universum aufhebst. Samadhi ist das Endziel der Yoga Philosophie und der Praxis, ein Zustand der absoluten Glückseligkeit und Freiheit, in dem du dich vollständig und verbunden fühlst.

Hatha Yoga

Die Rolle von Körper und Geist in der Yoga Philosophie

Im Yoga werden Körper und Geist nicht als getrennt betrachtet, sondern als untrennbare Teile eines Ganzen. Dein physischer Körper ist das Gefäß, in dem du dein Leben lebst, und dein Geist ist der Dirigent deiner Erfahrungen. Die Yoga Philosophie lehrt dich, wie du beide harmonisierst, um ein höheres Bewusstsein zu erreichen. Es ist ein Zusammenspiel, bei dem die Asanas deinen Körper auf die Meditation vorbereiten und die Atemübungen deinen Geist beruhigen. Dein innerer Zustand wird maßgeblich von diesem Zusammenspiel beeinflusst.

Die Praxis der Asanas im Hatha Yoga beispielsweise dient nicht nur der körperlichen Fitness, sondern auch dazu, den Körper auf längere Meditationsphasen vorzubereiten. Durch die körperliche Disziplin werden Blockaden gelöst, die Energie fließt freier, und der Körper wird zu einem stabilen und komfortablen Sitz für den Geist. Wenn dein Körper ruhig und entspannt ist, fällt es deinem Geist leichter, sich zu fokussieren. Dieser Ansatz ist ein Kernprinzip der Yoga Philosophie: Eine starke Basis im Körper schafft die Voraussetzungen für einen klaren und ausgeglichenen Geist. Du wirst merken, wie sich dein gesamtes Bewusstsein durch diese Integration verändert.

Der Geist spielt in der Yoga Philosophie eine zentrale Rolle. Er ist oft unruhig und voller Gedanken, die dich vom gegenwärtigen Moment ablenken. Durch Pranayama (Atemkontrolle) und Meditation lernst du, deinen Geist zu

disziplinieren und die Flut der Gedanken zu beruhigen. Es geht nicht darum, den Geist völlig zu leeren, sondern darum, eine Distanz zu den Gedanken aufzubauen und zu erkennen, dass du nicht deine Gedanken bist. Diese Fähigkeit, den Geist zu beobachten und zu kontrollieren, ist ein Schlüssel zur inneren Freiheit und zu einem tieferen Verständnis der Yoga Philosophie. Wenn du deinen Geist beherrschst, kannst du dein Leben bewusster gestalten und dich von den äußeren Einflüssen lösen.

Die Bedeutung von Meditation und Samadhi in der Yoga Philosophie

Meditation ist ein Eckpfeiler der Yoga Philosophie und ein mächtiges Werkzeug, um deinen Geist zu beruhigen und einen tiefen Zustand der inneren Ruhe zu erreichen. Es ist nicht nur eine Technik, sondern ein Weg, um dein Bewusstsein zu erweitern und eine tiefere Verbindung zu deinem wahren Selbst herzustellen. Durch regelmäßige Meditation lernst du, deine Gedanken zu beobachten, ohne dich von ihnen mitreißen zu lassen, und entwickelst eine innere Distanz zu den Turbulenzen des Alltags. Diese Praxis ist essenziell, um die höheren Stufen der Yoga Philosophie zu erklimmen.

Das ultimative Ziel der Yoga Praxis und der Yoga Philosophie ist Samadhi, ein Zustand der völligen Einheit und des tiefsten Bewusstseins. Es ist ein Zustand, in dem der Meditierende, der Prozess der Meditation und das Objekt der Meditation zu einem einzigen Ganzen verschmelzen. In Samadhi erfährst du eine tiefe Glückseligkeit, jenseits von Raum und Zeit, und erkennst die Einheit allen Seins. Dieser Zustand ist keine dauerhafte Endstation, sondern vielmehr ein Höhepunkt der Praxis, der dir einen Vorgeschmack auf die wahre Natur deines Seins gibt. Es ist ein Erlebnis der Erleuchtung, das dich auf einer fundamentalen Ebene transformiert und dein Verständnis der Yoga Philosophie vertieft.

Der Weg zu Samadhi erfordert Geduld und Hingabe. Er wird oft als ein schrittweiser Prozess beschrieben, der die Kontrolle der Sinne (Pratyahara), die Konzentration (Dharana) und die Meditation (Dhyana) umfasst. Jede dieser Stufen bereitet deinen Geist auf den nächsten vor, bis du schließlich den Zustand der vollständigen Einheit erreichst. Die Yoga Philosophie bietet dir die Landkarte für diese Reise. Durch die konsequente Praxis von Meditation und die Integration der anderen Lehren des Yoga in dein Leben kannst du diesen erhabenen Zustand erfahren und ein tiefes Gefühl von Frieden und Erfüllung in deinem Alltag finden.

Yoga Philosophie im Alltag: Praktische Anwendung der Lehren

Die Yoga Philosophie ist weit mehr als nur ein theoretisches Konzept. Sie ist eine lebendige Lehre, die dich dabei unterstützen kann, dein Leben bewusster und erfüllter zu gestalten. Die Prinzipien und Lehren des Yoga sind zeitlos und können in deinem modernen Alltag angewendet werden, um Herausforderungen zu meistern und innere Ruhe zu finden. Es geht darum, die Weisheit der Yoga Philosophie nicht nur auf der Matte, sondern in jedem Moment deines Lebens zu

leben. Du wirst merken, wie sich dein Geist und dein Körper durch diese Anwendung positiv verändern.

Prinzip der Yoga Philosophie

Ahimsa (Gewaltlosigkeit)

Satya (Wahrhaftigkeit)

Santosha (Zufriedenheit)

Svadhyaya (Selbststudium)

Ishvara Pranidhana (Hingabe an eine höhere Macht)

Praktische Anwendung im Alltag

Freundlich zu dir selbst und anderen sein, Konflikte friedlich lösen.

Ehrlich zu dir und anderen sein, authentisch leben.

Dankbarkeit für das schätzen, was du hast, Gelassenheit im Angesicht von Herausforderungen.

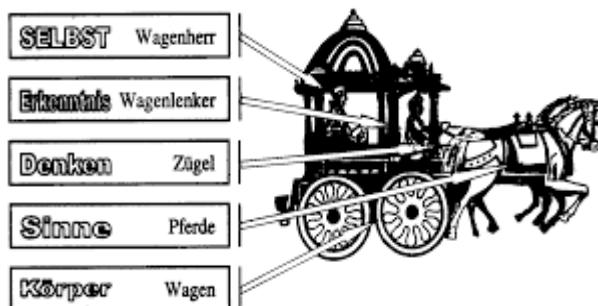
Reflexion über deine Handlungen und Gedanken, ständiges Lernen und persönliche Entwicklung.

Vertrauen ins Leben und Loslassen von Kontrollzwang, Gelassenheit und Akzeptanz entwickeln.

Die Yoga Philosophie ermutigt dich, Achtsamkeit in alle deine Handlungen zu integrieren. Ob beim Essen, Gehen oder Sprechen – sei präsent und nimm die kleinen Momente deines Lebens bewusst wahr. Dies hilft dir, aus dem Autopiloten auszubrechen und deinen Geist im Hier und Jetzt zu verankern. Die Praxis der Achtsamkeit, ein zentrales Element der Yoga Philosophie, kann dir helfen, Stress abzubauen und eine tiefere Verbindung zu dir selbst und deiner Umgebung aufzubauen. Dein Bewusstsein wird geschärft, und du erlebst deinen Alltag intensiver.

Deine Reise mit der Yoga Philosophie ist ein fortlaufender Prozess des Lernens, des Wachstums und der Transformation.

Yoga Begriffserläuterungen des Wagenlenkergleichnisses in der Kathe-Upanischad 600 v.Chr.



! Der Wagen entspricht dem menschlichen Körper (*śarīra*)

- ! Die 5 Pferde entsprechen den 5 Sinnesorganen (*indriya*):
 - Augen (*cakṣu*)
 - Ohren (*karṇa*)
 - Nase (*nāsikā*)
 - Mund (*rasa*)
 - Haut (*tvak*)
- ! Die Wege entsprechen des Sinnesobjekten
- ! Die Zügel entsprechen dem Sinnesbewusstsein, bzw. dem Sinnen-Mental (***manas Denkorgan***)
- ! Der Wagenlenker entspricht der reinen Intelligenz (*buddhi*) - Verstand
- ! Der Herr des Wagens ist die unsterbliche Seele (*ātmā*)

Wenn zum Beispiel der Wagen/Körper „defekt“ ist, sind unsere Sinne/Pferde getrübt und die Pferde gehen langsam oder schnell, nach links und rechts oder bleiben einfach stehen.

Wenn die Pferde / unsere Sinne mit einem durchgehen, unkontrolliert traben, rennen, überlastet sind, kann es Auswirkungen auf das ganze Gespann haben, z. B. dann verliert der Wagen ein Rad (Körper hat Blockaden/Krankheit).

So kannst du das Gleichnis fortsetzen.....

Wäre schön, wenn das Gespann harmonisch im Einklang „läuft“.

Dann fühlen wir uns wohl, sind gesund

Was nicht fehlen darf ist das OM

Das höchste Mantra OM ist in allen Yogaphilosopien tief verwurzelt.



OM ist der Urklang des Universums, Urknall der Schöpfung, die Einheit von allem (Körper, Geist und Seele) und die drei Bewusstseinszustände: Wach, Traum, Tiefschlaf AUM sowie den vierten Zustand der Stille. Es dient als Mantra zur Beruhigung des Geistes, zur Verbindung mit dem Universum und zur Überwindung von Hindernissen.

Geschafft -

Ich hoffe, dass dieser Ratgeber dir einen fundierten Einblick in die faszinierende Welt der Yoga Philosophie gegeben hat und dich dazu inspiriert, diese Lehren in dein eigenes Leben zu integrieren. Erinnere dich daran, dass Yoga nicht nur auf der Matte stattfindet, sondern ein ständiges Bemühen ist, Achtsamkeit und Bewusstsein in jeden Moment deines Alltags zu bringen. Tauche tiefer ein, entdecke die Weisheit der alten Schriften wie der Veden, Upanishaden, Bhagavad Gita und der Yoga Sutras des Patanjali, und finde deinen eigenen Weg zur inneren Harmonie und Erleuchtung.

Dein Körper und dein Geist werden es dir danken.