

Yoga-Traditionen

- 
- ✿ **Jnana**-Yoga ➤ Erkenntnis-Yoga
 - ✿ **Mantra**-Yoga ➤ Chanten von Mantras (TM)
 - ✿ **Raja**-Yoga ➤ Yoga des Geistes
 - ✿ **Hatha**-Yoga ➤ Sonnen-Mond-Yoga
konzentriert auf Energie & Körperhaltung
 - ✿ **Karma**-Yoga ➤ Yoga des losgelösten Handelns (Tat)
 - ✿ **Tantra**-Yoga ➤ Yoga der sexuellen Vereinigung
 - ✿ **Laya**-Yoga ➤ Yoga der stufenlosen Auflösung
 - ✿ **Bhakti**-Yoga ➤ Yoga der Liebe und Hingabe (Verehrung)
 - ✿ **Kriya**-Yoga ➤ Yoga der inneren Alchemie
 - ✿ **Siddha**-Yoga ➤ Yoga der geheimen Kräfte
 - ✿ **Kundalini**-Yoga ➤ Schlangenkraft-Yoga

Der achtfache Yoga-Pfad

1. **Yama** ➤ äussere Disziplin
allgemeine ethische Lebensregeln:
Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, nicht
Stehlen, reiner Lebenswandel, etc.
2. **Niyama** ➤ innere Disziplin
Besondere ethische Lebensregeln:
Reinheit, Zufriedenheit, glühendes
Streben, geistiges Studium, etc.
3. **Asana** ➤ Körperstellungen
Rechte Haltung: aufrichtige, rechte
Körper-Sitz- und Bewusstseinshaltung
4. **Pranayama** ➤ Atemübungen
Atem-Erfahrung und Atemlenkung,
bzw. -kontrolle
5. **Pratyahara** ➤ Rückzug nach innen
Zurückziehen der Aufmerksamkeit von
den Sinnen und den Sinnesobjekten
6. **Darana** ➤ Konzentration
Sammlung des Bewusstseins
7. **Dhyana** ➤ Meditation
innere Schau
8. **Samadhi** ➤ Befreiung und All-
Einswerdung

Regeln der inneren und äusseren Disziplin

Yama

äussere Disziplin

5 Regeln:

- Ahimsa:* Gewaltlosigkeit in Gedanken, Rede und Handlung
- Satya:* Wahrhaftigkeit gegenüber sich selbst und andern
- Asteya:* Nicht-Stehlen
- Brahmacarya:* Reiner Lebenswandel, reine Motivation und sexuelle Entsagung
- Aparigraha:* Nicht-Anhaftung, Begierdelosigkeit

Niyama

innere Disziplin

5 Regeln:

- Sauca:* Reinigung des psycho-physischen Organismus (Bhuta-Shuddhi)
- Samtosa:* Zufriedenheit und innere Ruhe
- Tapas:* Askese, Achtsamkeit, Übungspraxis, Willensstärkung
- Svadhya:* Selbst-Studium u. Selbst-Erkenntnis
- Pramidhana:* Hingabe an Gott

3 grosse Yoga-Wege



**Jnana -
Yoga**

Weg der Erkenntnis

**Karma -
Yoga**

Weg der Tat

**Bhakti -
Yoga**

Weg der Hingabe

Jnana

- 
- ☯ Es gibt zwei aufeinander bezogene Kräfte im Menschen: Wissen und Weisheit. Wissen ist so viel von der Wahrheit, wie es einem Gemüt in einem verzerrenden Medium gelingt, davon zu begreifen. Weisheit ist, was das Auge der göttlichen Sichtweise im Geiste sieht. (1.)
 - ☯ Inspiration ist ein schmaler, fließender Lichtschein, der von einem unermesslich grossen, ewigen Wissen zu uns herüberspringt. Sie übertrifft den Verstand noch vollkommener als der Verstand das Wissen der Sinne. (2.)
 - ☯ Spät lernte ich, dass Weisheit geboren wurde, als Verstand starb. Vor dieser Befreiung besass ich nur Wissen. (6.)
 - ☯ Der Verstand teilt, fixiert Einzelheiten und stellt sie gegenüber; die Weisheit vereint und vermählt Kontraste in einer einzigen Harmonie. (8.)
 - ☯ Meine Seele weiss, dass sie unsterblich ist. Aber ihr nehmt einen toten Körper in seine Teile auseinander und ruft triumphierend: Wo ist deine Seele, und wo ist deine Unsterblichkeit? (11.)
 - ☯ Sie bewiesen mir mit überzeugenden Gründen, dass Gott nicht existierte, und ich glaubte ihnen. Später sah ich Gott, denn ER kam und umarmte mich. Und was soll ich nun glauben, den Argumenten anderer oder meiner eigenen Erfahrung? (13.)

Gedanken von Sri Aurobindo aus "Thoughts And Aphorisms"
(Pondicherry 1988)

deutsch in: Wulfing von Rohr, Magisch Reisen: Indien
(Goldmann, München 1991, S. 207 - 209)

Karma

- ❖ Zerbrich die eiserne Form der Vergangenheit, aber bewahre ihre Errungenschaften und ihren Geist, sonst wirst du keine Zukunft haben. (237.)
- ❖ Atheismus ist ein notwendiger Protest gegen die Boshaftigkeit der Kirchen und die Enge der Konfessionen. Gott benutzt ihn (den Atheismus) wie einen Stein, um diese beschmutzten Kartenhäuser niederzuwerfen. (240.)
- ❖ Wieviel Hass und Dummheit haben Menschen erfolgreich dekorativ verpackt und als "Religion" etikettiert. (241.)
- ❖ Askese ist zweifellos sehr heilsam, eine Höhle sehr friedvoll und die Berge wunderbar angenehm. Nichtsdestotrotz: Handle in der Welt, wie es Gott für dich vorgesehen hat. (305.)
- ❖ Dreimal lachte Gott über Shankara: zuerst, als er zurückkehrte, um den Leichnam seiner Mutter zu verbrennen, erneut, als er die Isha-Upanishaden kommentierte, und das dritte Mal, als er durch ganz Indien stürmte, um Nicht-Handeln zu predigen. (306.)

Gedanken von Sri Aurobindo aus "Thoughts And Aphorisms"
(Pondicherry 1988)

deutsch in: Wulfig von Rohr, Magisch Reisen: Indien
(Goldmann, München 1991, S. 207 - 209)

Bhakti

- ❖ Ich bin kein Bhakta, denn ich habe die Welt nicht zugunsten Gottes aufgegeben. Wie kann ich aufgeben, was ER mir mit Gewalt fortnahm und mir gegen meinen Willen zurückgab? Diese Dinge sind mir zu schwer. (407.)
- ❖ Ich bin kein Bhakta, ich bin kein Jnani, ich bin kein Arbeiter für den Herrn. Was bin ich dann? Ein Werkzeug in den Händen meines Meisters, eine Flöte, auf welcher der göttliche Hirtenjunge (Krishna) spielt, ein Blatt, das vom Atmen des Herrn getrieben wird. (408.)
- ❖ Andere prahlen mit ihrer Liebe zu Gott. Ich prahle, dass ich Gott nicht liebte - Er war es, der mich liebte und aufsuchte und mich zwang, ihm zu gehören. (410.)
- ❖ Nachdem ich erkannte, dass Gott eine Frau war, lernte ich über Liebe etwas von weitem. Aber nur, als ich zur Frau wurde und meinem Meister und Geliebten diente, erfuhr ich umfassende Liebe. (412.)

Gedanken von Sri Aurobindo aus "Thoughts And Aphorisms"
(Pondicherry 1988)

deutsch in: Wulfing von Rohr, Magisch Reisen: Indien
(Goldmann, München 1991, S. 207 - 209)

Wirkung von Yoga

- 
- Die therapeutischen Wirkungen sind insbesondere **Bewusstseinslenkung, Atembeherrschung und gesunde Körperhaltungen.**
 - Allen indischen Yogaformen ist gemeinsam **der Glaube an den Kreislauf der Wiedergeburten**, der Glaube an Karma, und der Glaube an die Chance und Notwendigkeit eines individuellen Ausstiegs aus dem karmisch bedingten Kreislauf der Wiedergeburten. Die Konzentrations- und Meditationsübungen laufen auf eine **Loslösung vom Ego** hinaus.
 - Da wir westlichen Menschen wesentlich aktiver nach aussen gerichtet sind als der Durchschnitt der Inder, sind für uns häufig die indischen Übungen fremd. Im seelischen Bereich gelingt es uns üblicherweise nicht ohne weiteres, stillzusitzen, loszulassen und uns transzendenten und dennoch erfahrbaren Dimensionen unseres Bewusstseins zu öffnen. Wenn wir dies mit unkritisch aus Indien übernommenen und dort erprobten Methoden versuchen, **resultieren oft genug Verkrampfung, Fanatismus und ähnliche negative Begleiterscheinungen**, die den Wert des jeweiligen Wegs sehr in Frage stellen. Es ist keine Übertreibung, dass ausserordentliche Kräfte sich als Folge von Konzentrationsübungen bemerkbar machen werden. Dann wird **die Frage nach der ethischen und spirituellen Stabilität des Übenden** wichtig!