

Definition von Yoga

wörtliche Übersetzung: Vereinigung oder Zusammenbinden

Vereinigung mit Brahman oder Atman = Vereinigung mit Gott

Vereinigung von Jiva, die limitierte Seele, die sich mit den begrenzten Hüllen identifiziert (Körper & Geist = Ego) & Atman (das absolute Bewusstsein, die Weltseele, eins mit Brahman)

Brahman = Gott, das unendlich, ewige höchste, jenseits aller Eigenschaften oder Merkmale, die Quelle von Sein, Weisheit & Glückseligkeit, Brahman kann nicht definiert werden oder durch einen verstandesmäßigen Prozess erfasst werden, denn Definieren heißt begrenzen. Aber was könnte das absolute begrenzen?

Atman = Weltseele, das absolute Bewusstsein, das sich vollständig mit Gott verbunden hat, im Individuum, unveränderlich und unbegrenzt.
Brahman & Atman meinen das selbe.

Brahman = das Absolute wenn es für das gesamte Universum gilt

Atman = das Absolute, wenn das Individuum gemeint ist

Ishwara = verkörpert Brahman soweit es der menschliche Geist erfassen kann.

Der Gott zu dem wir beten, der persönliche Gott. Aber immer nur ein Teil vom Absoluten

Aber um sich zu vereinigen müsste natürlich zuerst eine Trennung vorhanden sein. Aber diese Trennung existiert eigentlich gar nicht. In jedem Moment sind wir mit dem kosmischen Bewusstsein (Brahman) vereinigt. Selbst das ist nicht ganz richtig, wir sind kosmische Bewusstsein. Das Ziel von Yoga ist nicht wirklich dich mit etwas zu vereinigen, denn du bist schon längst vereinigt, sondern das größere Selbst zu erfassen.

Zitate:

Weiß du dass es eine Macht gibt die viel größer ist als wir selbst. Eine Macht die sich in uns selbst manifestiert, aber auch überall im Universum. Das ist Gott.

Mutter Theresa: „Ich bin nur ein Stift in der Hand von Gott.“ Der Schreiber ist was größeres.

Und wenn du Gott findest dann wird dies in Stille sein. Du wirst Gott in dir drin finden.

Viele Menschen reden (beten) zu Gott, aber nur wenige hören hin was er einem zu sagen hat.

Gottes Führung kann nur in uns selbst verstanden werden. Nur muss man sich die Mühe machen dies wahrzunehmen. Schau nach innen & versuch wahrzunehmen wohin dich Gottes Führung leiten möchte.

Verstehe das kein Problem (Herausforderung) in deinem Leben kommt was nicht einen Grund hat in deinem Leben. Probleme sind Gelegenheiten zu wachsen, Probleme bergen das Potential die selbstaufgelegte Distanz zu Gott wieder zu überbrücken. Zurückzukommen auf den göttlichen Pfad (deiner Bestimmung).

Das so viele Menschen Gott nicht finden liegt nicht daran das er so schwierig zu finden ist, sondern das sich kaum einer auf die Suche macht Wenn ihr einen Schritt auf Gott zugeht, kommt er euch hundert Schritte entgegen.

Weitere Definition aus den Yoga – Sutra von Patanjali:

"Yoga ist die Fähigkeit, den Geist ausschließlich auf ein Objekt auszurichten und diese Ausrichtung ohne Ablenkung aufrechtzuerhalten." Im Yoga geht es zuletzt darum, den von Natur aus eher unruhigen Geist zu einem klaren, von jeder Unruhe freien und in aktiver Ausrichtung stehenden Geist zu entwickeln, welcher dann als Instrument auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit, Klarheit und Freiheit fungieren soll.

Die vier Hauptpfade des Yoga sind:

- Karma Yoga – der Yoga des Handelns und des selbstlosen Dienens
- Bhakti Yoga – der Yoga der Hingabe
- Jnana Yoga – der Yoga der Erkenntnis
- Raja Yoga – der Yoga der Geisteskontrolle

Alle Pfade führen zum gleichen Ziel, der Vereinigung mit Gott. Wenn Weisheit erlangt werden soll, müssen die Lehren aller Pfade integriert werden.

Karma Yoga

Yoga der Handlung. Jede Arbeit wird Gott dargeboten – ohne den Gedanken an persönlichen Lohn. Ein Karma Yogi strebt danach, Gott in allen Lebewesen zu sehen. Eine Handlung wird selbstlos, indem auf ihren Lohn verzichtet. Wenn man nicht an persönliche Wünsche und Bedürfnisse denkt und versucht, jedem zu helfen, Menschen, Tieren, der ganzen Welt, öffnet sich das Herz und Egoismus wird zerstört.

Karma Yoga kann überall, zu jeder Zeit und unter allen Umständen praktiziert werden (zu Hause, im Büro, ...).

Bhakti Yoga

Durch Hingabe und Liebe zu Gott Wahrheit erlangen. Die Haupttechniken sind Singen, Gebete, Wiederholung des Namen Gottes, Geschichten erzählen über Gott und Heilige. Durch die Entwicklung von Demut, Selbstaufgabe und das Gefühl, ein Werkzeug Gottes zu sein, befreit Bhakti die Emotionen von Egozentrik. Die meisten Religionen lehren Bhakti Yoga.

Durch Bhakti Yoga überwindet der Aspirant seine Emotionen & seine Selbstsucht, indem er Demut, Selbstaufgabe und das Gefühl, ein Werkzeug in Gottes Händen zu sein, entwickelt.

Die Gefahr im Bhakti Yoga besteht in der Tendenz einiger Menschen zum Fanatismus. Obwohl alle Religionen lehren dass es nur einen Gott gibt, gehen sie davon aus, dass nur ihre eigene persönliche Beziehung zu Gott die einzig richtige ist.

Das höchste Bhakti ist selbstlos, mit dem einzigen Wunsch, Gott zu lieben und zu dienen. Nur mit dieser Einstellung wird das Ego verschwinden.

Jnana Yoga

Durch Befragen und Analyse wird der Geist dazu benutzt, seine eigene Natur zu hinterfragen. Die Schritte sind das Studium der Schriften unter der Anleitung eines Lehrers, Reflexion, intellektuelle Analyse dieser Wahrheiten & Meditation. Jnana Yoga bedient sich des Verstandes als Mittel, um die Bindung an die materielle Welt zu verneinen. „Wer bin ich?“, „Warum bin ich hier?“, „Was ist wirklich?“ Der Jnana Yogi setzt sich geistig mit der Erforschung seiner eigenen Natur auseinander, um so zur Einheitserfahrung mit Gott zu kommen.

Die Philosophie des Vedanta hat eine dreifache Grundlage: die Schriften, die Vernunft & die Erfahrung. Aber sie ist nicht Sache des blinden Glaubens. Die Vedantis erkennen die Schriften als Autorität an und versuchen sie mit ihrem eigenen Verstand zu analysieren und zu verstehen. Aber der Intellekt kann nur das Endliche verstehen und erklären. Nachdem sich alles, was unwirklich ist, durch Technik der Unterscheidung und der Verneinung erschöpft hat, muss auch der Intellekt überwunden werden. Es bleibt nur noch die Erfahrung des Wirklichen (Eins mit Brahman) zu erleben und das ist Selbstverwirklichung.

Raja Yoga

Die Wissenschaft körperlicher und geistiger Kontrolle. Raja Yoga wird oft als Königspfad bezeichnet, weil er eine umfassende Methode bietet, Gedankenwellen zu kontrollieren, indem wir unsere geistige und körperliche Energie in spirituelle Energie umwandeln. Hatha Yoga und Kundalini Yoga sind Unterpfade von Raja Yoga.

Patanjali hat in den *Yoga Sutras* die 8 Glieder oder Stufen des Raja Yoga zusammengefasst:

1) Yama = Disziplinen im zwischenmenschlichen Verhalten

- Ahimsa = Gewaltlosigkeit, Nichtverletzen)
- Satya = Wahrhaftigkeit
- Asteya = Nicht stehlen, kein Neid, keine Habgier, Freiheit von Geiz
- Brahmacharya = Kontrolle sinnlicher Genusssucht
- Aparigraha = Nicht zugreifen, immer nur das Annehmen was angebracht ist,
Freiheit von Habgier

2) Niyama = Regeln des Alltagsverhaltens

- Saucha = Reinlichkeit (innere & äußere)
- Santosa = Zufriedenheit
- Tapas = religiöse Inbrunst oder eifriges Üben
- Svadhyaya = Selbst-Studium, Reflexion, Studium alter Texte
- Isvara Pranidhana = Hingabe an Gott, Unterwerfung des Egos

3) Asana = Körperübungen

Yogakurs: Physiotherapie – Heilpraktiker Praxis, Heiner Janßen

4) Pranayama = Regulation von Prana (Energie) durch Atemübungen

5) Pratyahara = Zurückziehen der Sinne

„Wohin auch immer der wandernde und unstete Geist hingeht, von dort soll er zurückgenommen werden und unter die Kontrolle des Atman gebracht werden.“

6) Dharana = Konzentration, anhaltende Ausrichtung

Ist im Gegensatz zu Dhyana mit willentlicher Anstrengung verbunden

7) Dhyana = Meditation, Das ungebrochene Fließen von innerer Leerheit

8) Samadhi = vollkommene Erkenntnis, Eins-Sein, Vereinigung mit Brahman oder Atman