

WAS IST YOGA?



Yoga ist ein *mystischer Weg*, eine *Innenschau*, eine *Begegnung mit dem Selbst*.
Mystiker gibt es in jeder religiösen Tradition.

Der Begriff Yoga findet seinen Ursprung im Sanskritverb „yuj“, was so viel wie verbinden oder anjochen bedeutet. Yoga geht auf das Sanskritwort für das lateinische religio (re = wieder... zurück...; ligare = binden, vereinigen, zusammenpassen) zurück.

Ein Yogi strebt die *Verbindung der eigenen mit den kosmischen Kräften* an, eine *Wiedervereinigung* des begrenzten individuellen Bewusstseins („*Seele*“) mit dem alldurchdringenden, unendlichen Meer des Bewusstseins („*Gott*“).

Der Zustand der Vereinigung (das Ziel) und die Arbeit, die dahin führt (der Weg) - beides wird Yoga genannt.

Der Weise Patanjali, Verfasser des ältesten Quellentextes über Yoga, des Yoga Sutra (vermutlich um 200 vor Christus), umschreibt das ultimative Ziel der Praxis kurz und prägnant: „*Yoga ist das Stilllegen der Bewegungen des Geistes*“. 1.2.

Um dahin zu gelangen, gibt es *verschiedene Wege*, sehr eindrücklich beschrieben in der Bhagavadgita, wo Krishna seinen Schüler Arjuna in Yoga unterweist: Bhakti Yoga (Yoga der Hingebung), Karma Yoga (Yoga der Tat), Jnana Yoga (Yoga des Wissens) und Dhyana Yoga (Yoga der Meditation) münden in Bhuddi Yoga (Yoga der Integration, der *Intelligenz jenseits der Gedanken*).

Hatha (= Anstrengung) Yoga, der *Yoga des Körpers*, lenkt den Weg des Übens zur Innenschau über Körperstellungen (Asanas), Atemkontrolle (Pranayama), Verschlüsse (Bandhas) und Reinigungsübungen (Shatkarma).

Die Erweckung der schlafenden Kundalini (Shakti), des grossen Potenzials, führt schliesslich zur *Wiedervereinigung mit dem Göttlichen (Shiva)*.

WAS IST YOGA NICHT?



Ein Glaubensbekenntnis, weil Yoga an keine Konfession gebunden ist.
Yogis gibt es in jeder religiösen Tradition.

Beim Yoga stehen daher weder ein Guru, unzeitgemässe, starre Dogmen, noch rituelle Handlungen im Vordergrund, sondern immer das Erleben der praktizierenden im Hier und Jetzt. Die yogischen Lehren werfen den Menschen immer auf sich selbst zurück.

Yoga hilft zwar heilen, versteht sich jedoch nie *à priori* als eine Therapie, die körperliche oder psychische Krankheiten und Beeinträchtigungen behandelt.

Yoga ist keine Sportart oder Gymnastiktechnik, denn die Praxis zielt weder auf Leistung, noch einen ästhetischen Körper. Yoga ist also nicht zum Abnehmen gedacht. Selbst wenn die Übungen schlank, muskulös und gesund machen, reduziert sich deren Essenz nie auf die Bestandteile einer Diät oder Kur.

WARUM YOGA?



Tief in uns allen schlummert das Grundbedürfnis der Seele nach Wiedervereinigung, ein grosses Potenzial, eine intuitive Urkraft, von der Quelle der Schöpfung ausgehend. Dieses Bedürfnis will gestillt, sprich geweckt, werden, soll die Seele nicht verkümmern und erkranken.

Im Alltag wirken jedoch stets eine Reihe anderer Kräfte auf uns ein, der ersteren entgegen gesetzt, so dass wir unsere Seele zwar immerzu nähren, wenn auch vorwiegend mit Junk. Früher oder später aber erreichen die meisten Menschen unserer Breiten in ihrem Leben die Spitze der Bedürfnispyramide und sehnen sich nach Transzendenz, also dem Bereich hinter den sinnlichen Erfahrungen, der Dimension hinter den Gedanken. Yoga ist ein möglicher Zugang dazu.

Die Philosophie der Yogis geht davon aus, dass ein gesunder, starker und flexibler Körper, ein scharfer Geist viel einfacher diesen Zugang finden und behilft sich auf ihrem Weg der Innenschau mit den Instrumenten des achtfachen Pfades (astanga).

Bedient man sich dieser Werkzeuge konsequent, werden Wahrnehmungen genauer, Körper und Geist gestärkt, wird die Gesundheit gefördert, das Sein allgemein viel intensiver erlebt. Dies soll nicht heissen, dass man asketisch leben und nur noch Yoga praktizieren muss. Schon bei wenigem, aber täglichem Üben im gewohnten Umfeld, wird Yoga die Aktivitäten unseres Lebens nachhaltig beeinflussen.

Zunächst wird dabei im feinstofflichen Körper, der aus yogischer Sicht parallel zum physischen Körper existiert, eine Art feine Spur, ein Pfad freigelegt, der letztendlich auch auf der materiellen Ebene Wirkung zeigt.

Im Laufe der Zeit wird der Geist durch den ständigen Kontakt mit den spirituellen Inhalten der Übungen verfeinert und empfänglich gemacht für die innere Stille, die Dimension hinter den Gedanken.