

Yoga

Einführung

Yoga – Bevor wir mit der Beantwortung der Frage „Was ist Yoga?“ beginnen, wollen wir versuchen, Yoga in eine historische Perspektive zu stellen. Dazu müssen wir in die Zeit 3000-4000 v.u.Z.. zurückgehen, in die Zeit der Zivilisation des Indus-Tals ([Harappan-Zivilisation](#)). Diese Zivilisation war hoch entwickelt, gewaltfrei und ausgesprochen matriarchalisch. Ihre Städte waren rasterförmig angelegt. Jede Behausung verfügte über eine eigene Wasserversorgung, welche an ein zentrales Abwassersystem angeschlossen war. Die Bürger betätigten sich als Händler, Handwerker und Bauern. Über ihre religiösen Praktiken ist nicht viel bekannt, da keine Tempel oder Opferaltäre gefunden wurden.

Was gefunden wurde, sind verschiedene Siegel mit einer Figur, die in einer bekannten Yoga-Haltung (Asana) sitzt, welche [Badha Konasana](#) bekannt ist (Gebundener Winkel oder Schmetterling). Außerdem fand man Tonfiguren, deren Körperhaltung [Hatha-Yoga-Stellungen](#) gleichen.

Die Bevölkerung der Harappan-Zivilisation verließ ihre ursprüngliche Heimat in Nordindien, wahrscheinlich aufgrund von klimatischen Veränderungen. Die Völker zerstreuten sich im ländlichen Ost- und Südindien.

Etwa 2000 v.u.Z.. wanderten die Arier aus Südrussland und der Ukraine nach Indien ein. Die Arier waren nomadische Hirten und vermischten sich im Laufe der Zeit mit der einheimischen Bevölkerung durch Verheiratung. Sie führten eine Vielzahl von Veränderungen in die indische Gesellschaft ein, darunter das gesellschaftliche Kastensystem, Pferde, heilige Kühe, Götter, Priester, Tieropfer, Kriege und die Sanskritsprache.

Den [Ariern](#) wird auch die Erstellung einer großen Anzahl

religiöser Texte zugeschrieben, die allgemein als die Veden bekannt sind. Diese Texte bilden die älteste Quelle der Sanskrit-Literatur und die ältesten Schriften des Hinduismus. Ursprünglich wurden die Veden mündlich überliefert und erst in der Zeit zwischen 1500 v.u.Z.. und 500 v.u.Z.. in Sanskrit aufgezeichnet.

In den Veden wird auch Yoga erwähnt. Die Yoga-Philosophie – eine der sechs philosophischen Systeme Indiens – wurden jedoch von den Rishis (Weisen) verfeinert und weiterentwickelt. Diese Praktiken und Überzeugungen sind in den Upanishaden (700 – 200 v.u.Z..) niederlegt.

ooo

Es sei darauf hingewiesen, dass Buddha Shakyamuni seine Lehre zwischen ca. 500 v.u.Z.. in die indische Welt brachte. Dies war in der Tat eine sehr reiche Zeit für das indische religiöse Denken.

Nach einem großen Zeitsprung um etwa 300 u.Z. sammelte Patanjali das vorhandene Yoga-Wissen und fasste es in einem Dokument mit 196 Aphorismen zusammen. Diese Yoga Sutras von Patanjali gelten als das endgültige Werk zum Thema Yoga. Sie haben wenig oder gar nichts mit dem Wort „Yoga“ zu tun, wie es heute im Westen verwendet wird.



Im Westen bezieht sich Yoga in der Regel auf eine körperliche Praxis, die sich auf Asanas oder Körperhaltungen konzentriert. Es haben sich verschiedene Stile von Hatha-Yoga

herausgebildet, wie Iyengar Yoga, Ashtanga-Yoga und Vinyasa Flow Yoga. Aber traditionelles Hatha Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die viel mehr umfasst als nur Dehnungsübungen.

Traditionelles Hatha Yoga nutzt Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Handgesten (Mudras), um die Energiesysteme des Körpers zu aktivieren, auszugleichen und zu reinigen.

Das Sanskritwort Hatha setzt sich aus *ha*, Sonne, und *tha*, Mond, zusammen und steht für das Gleichgewicht zwischen gegensätzlichen Energien und Qualitäten. Richtig ausgeführt ist ein Asana eine Reihe von meditativen Momenten, da sich die Aufmerksamkeit des Geistes auf die Präzision jeder Körperbewegung und jede Rückmeldung der Muskeln, Nerven und Gefühle richtet, welche die momentane Realität der Bewegung ausmachen. Sobald man sich in einem Asana niedergelassen hat, verbleibt man dort mit ruhigem Atem. Man achtet sorgfältig auf Empfindungen des Unbehagens und macht mikroskopisch kleine Anpassungen, um eine Überdehnung oder eine Überbelastung zu vermeiden. Die körperliche Bewegung ist nur das Vehikel für die Erfahrung der meditativen Versenkung im Asana.

Was ist Yoga?

Das Wort Yoga leitet sich von der Sanskritwurzel *yuj* ab, was soviel wie „vereinigen“ bedeutet.

In den Yoga Sutras von Patanjali wird Yoga definiert als:

*«Yogash Chitta Vritti Nirodhah.
Tada Drashtuh Svarupe Avasthanam.
Vritti Sarupyam Itaratra.»*

*«Yoga ist die Kontrolle der Modifikationen des Geistes.
Dann steht das Selbst in seiner eigenen Natur.
Andernfalls identifiziert sich das Selbst mit den mentalen
Modifikationen.»*

– nach Rama Prasada

Der Zustand, in dem sich das individuelle und das universelle Bewusstsein vereinen, heißt im Yoga *Samadhi*. Diese Vereinigung (Yoga) kommt mit der vollständigen Auflösung des individuellen Bewusstseins zustande. Wenn dies geschieht, manifestiert sich das universelle Bewusstsein, das immer vorhanden ist/war. Diese Manifestation wird auch Selbstverwirklichung genannt. Sie ist die Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“.

Die Yoga Sutras skizzieren einen Weg, der, wenn er befolgt wird, den Praktizierenden in den Zustand von Samadhi führt. Der Weg ist nicht sequentiell. Es werden acht Glieder unterschieden, die parallel zueinander aktiv sind. Jedes Glied unterstützt das andere.

Patanjali fasste die acht Glieder dieses Pfades zusammen als: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi.



Yama, Niyama

Die Gliedern 1 und 2 sind ein Leitfaden, der dem Yogi einen Weg weist, wie er mit anderen und mit sich selbst leben soll.

Yama

Yama ist definiert als moralisches Verhalten: Nicht-Verletzung anderer, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Enthaltensamkeit und keine Habgier.

Das Wort Yama bedeutete ursprünglich „Zaumzeug“ oder „Zügel“ und bezieht sich auf die zügelnden Eigenschaften der Yamas. Es sind Praktiken, die als äussere Verhaltensweisen gelten. Sie sind ein Mittel, den Verhaltenskodex des Yoga im Umgang mit der Welt anzuwenden und dieser Leitfaden hilft den Yogis, ein ethisches Leben zu führen. [...mehr](#)

Niyama

Niyama bedeutet: Reinheit von Körper und Geist, Zufriedenheit in allen Lebenslagen, Selbstdisziplin, Selbsterforschung (Kontemplation), Hingabe an das universale Bewusstsein.

Die Niyamas sind allesamt Praktiken, die als innere Verhaltensweisen verstanden werden. Sie sind ein Mittel, die ethischen Verhaltensweisen des Yoga auf den eigenen Geist, Körper und die Seele des Schülers anzuwenden und helfen dabei, ein positives inneres Umfeld zu schaffen. Das Praktizieren der Niyamas soll dem Yogi die innere Stärke, Klarheit und Disziplin verleihen, die er braucht, um auf seiner spirituellen Reise voranzukommen. [...mehr](#)

Asana, Pranayama, Pratyahara

Die Glieder 3 bis 5 bereiten den Praktizierenden auf die Meditation vor.

Asana

Asana (Körperhaltung) wird traditionell als die Sitzhaltung definiert, die für die Meditation verwendet wird. Das Wort kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Sitz“.

Die Yoga Sutras beschreiben die Qualitäten, die für die Ausübung von Asana erforderlich sind als *Sthira*, *Sukham Asanam*. Im Sanskrit bedeutet *sthira* stark, beständig oder stabil, während *sukha* bequem, entspannt oder locker bedeutet. Asana steht also für eine bequeme Sitzhaltung, die gut geerdet und stabil ist. (Heutzutage wird Asana allgemein als für alle körperlichen Hatha-Yoga-Stellungen verwendet). [...mehr](#)

Pranayama

Pranayama leitet sich von mehreren Sanskrit-Wurzeln ab: *prana* bedeutet vitale Lebenskraft, *yama* bedeutet Kontrolle. Der Atem steht symbolisch für Prana. Und Pranayama ist der subtile Prozess, durch den die vitale Lebensenergie mittels subtiler Kontrolle der Atmung erweitert und zu expandiert werden soll.

[...mehr](#)

Pratyahara

Pratyahara leitet sich von zwei Sanskrit-Wurzeln ab: *prati* bedeutet „gegen“ oder „zurückziehen“, und *ahara* bedeutet *Nahrung oder alles, was wir von außen aufnehmen* und Pratyahara kann also als Kontrolle über äußere Einflüsse verstanden werden oder als Rückzug von diesen.

Dharana, Dhyana, Samadhi

Die Glieder 6 bis 8 sind Stadien des meditativen Prozesses.

Dharana

In Sanskrit bedeutet Dharana „Konzentration“. Dharana zu praktizieren bedeutet, den Geist auf ein bestimmtes Objekt zu richten. Das kann ein äußeres Objekt sein, wie zum Beispiel ein Bild oder ein Räucherstäbchen oder es kann ein inneres Objekt sein, wie zum Beispiel ein Chakra.

Dhyana

Dhyana ist auch ein Sanskrit-Wort und bedeutet „Meditation“. Es leitet sich ab von den Wurzelwörtern *dhi*, Gefäß oder der Geist, und *yana*,, sich bewegen oder gehen. Ein anderer Wortstamm, *dhyai* bedeutet «an etwas denken».

In den hinduistischen Traditionen, die auf die Yoga Sutras von Patanjali zurückgehen, ist Dhyana eine verfeinerte meditative Praxis, die eine tiefe geistige Konzentration erfordert. Diese Art der Meditation wird erst nach den vorbereitenden Übungen – den Gliedern 1 bis 6 – praktiziert.

Samadhi

Samadhi ist die achte und letzte Stufe des Weges, den Patanjali in den Yoga Sutras beschreibt. Der Begriff leitet sich von mehreren Sanskritwörtern ab: *sam* bedeutet „zusammen“ oder „vollständig“, *a* bedeutet „zu“ und *dhe* bedeutet „setzen“. Die wörtlichen Übersetzungen variieren, die Interpretationen

reichen von „Glückseligkeit“ über „Befreiung“ bis hin zu „Erleuchtung“.

Im Hinduismus und Buddhismus gilt Samadhi als Höhepunkt aller spirituellen und intellektuellen Aktivitäten und als Voraussetzung für die Befreiung von Samsara (dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt).

Im Yoga gilt Samadhi als der Zustand, in dem sich individuelles und universelles Bewusstsein vereinen. Es ist eine glückselige Form der totalen meditativen Versenkung, die erreicht wird, wenn der Praktizierende die vorbereitenden Schritte auf Patanjalis achtfachem Pfad durchlaufen hat.

Die spirituelle Bedeutung von Samadhi ist tiefgründig, da es die Selbstverwirklichung umfasst und die ultimative Verbindung mit dem Göttlichen symbolisiert.

Es heißt, Patanjali habe den Auftrag erhalten, die Yoga Sutras aus denselben Gründen zusammenzustellen, die auch den Buddha bewogen, die Vier Edlen Wahrheiten und den Edlen Achtfachen Pfad zu verkündete, nämlich um der Menschheit einen Ausweg aus ihrem Schmerz und ihrem Leiden zu zeigen.

Shakyamuni Buddha war ein Yogi.

Anhang:

Wer war Patanjali?

Über den historischen Patanjali ist nur sehr wenig bekannt. Es wird angenommen, dass er um 200 u.Z. lebte. In der Überlieferung gilt Patanjali als eine Inkarnation von Ananta. Ananta ist die tausend-köpfigen Kobra, auf der Vishnu wie auf einem Sofa ruht. Ananta wollte der Menschheit Yoga lehren. Der Name Patanjali leitet sich von der Wurzel *pat* (gefallen) und *anjali* (Handfläche) ab. Ananta fiel (*pat*) vom Himmel in die Handfläche (*anjali*) von Gonika, seiner Mutter. Neben den Yoga Sutras ist Patanjali bekannt als einer der drei berühmtesten Sanskrit-Grammatiker des alten Indiens.

Quellen:

<https://isha.sadhguru.org/yoga/yoga-articles-hatha-yoga-asanas/asanas-guide/>

<https://www.yogapedia.com/>

<https://zzbzurich.ch/der-edle-achtfache-pfad/>

https://wiki.yoga-vidya.de/Das_Yoga_Sutra_des_Patanjali

<https://de.wikipedia.org/wiki/Patanjali>

- [Yoga](#)
- [Yama](#)
- [Niyama](#)
- [Asana](#)
- [Pranayama](#)
- [Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi](#)
- [Patanjali's Yoga Sutras – Rāma Prasāda](#)
- [Satchidananda – Yoga Sutras of Patanjali](#)
- [Yogasutra von Patanjali](#)



Yoga