

Philosophie und Geschichte des Yoga

YOGA ist der älteste überlieferte ganzheitliche Übungsweg. YOGA ist

- eines der klassischen indischen Philosophie- Systeme
- eine Lehre, die Erkennen und Auflösen des Leidens zum Thema hat, und zwar auf
 - a) körperlicher Ebene
 - b) energetischer-, emotionaler- und geistiger Ebene
 - c) seelischer Ebene
- eine Lehre von Methoden und Techniken, um sich aus diesem "Kreislauf des Leidens" zu lösen
- Weg und Ziel

verschiedene Methoden und Techniken werden angewandt, um:

- den Körper gesund zu erhalten
- das natürliche Bestreben des menschlichen Organismus zu unterstützen, das physische und psychische Gleichgewicht zu stabilisieren
- den Geist zu klären und zu beruhigen
- die schädigenden Einflüsse zu erkennen und sich daraus zu lösen
- die Harmonie von „Körper-Seele-Geist“ wieder herzustellen
- spirituelles Wachstum und Erkenntnisfähigkeit zu fördern

Geschichte des YOGA

YOGA taucht erstmals in Indien auf und wurde dort bereits vor etlichen tausend Jahren systematisch angewandt und entwickelt. Zahlreiche noch heute erhaltene Schriften befassen sich eingehend mit den Methoden und Techniken, die in der YOGA-Philosophie erwähnt werden. In diesen Schriften finden wir präzise Anweisungen, welche Mittel uns beispielsweise zur Verfügung stehen, um unseren Körper zu reinigen, zu stärken und unsere Erkenntnisfähigkeit und Konzentration zu steigern. Es wird zudem beschrieben, welche Probleme uns begegnen, die uns an einer Weiterentwicklung hindern oder uns immer wieder in alte Verhaltensmuster fallen lassen und wie wir damit konstruktiv umgehen können. Die in den Schriften enthaltenen Anweisungen und ihre Resultate werden heute in verblüffender Weise von der modernen Hirnforschung und der Wissenschaft bestätigt. Im Laufe der Jahre hat sich YOGA als lebendige Tradition ausgebreitet und sich kontinuierlich weiterentwickelt: die Erkenntnis und die Tatsache, dass die Menschen verschiedene Fähigkeiten besitzen oder in verschiedenen sozialen Verhältnissen leben, haben dazu geführt, dass es Methoden gibt, die schwerpunktmässig über den körperlichen oder den emotional-mentalenen oder den spirituellen Ansatz zum gewünschten Ziel führen. YOGA führt zu einem achtsamen und bewussten Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt

Philosophie des YOGA

YOGA stützt sich auf die philosophischen Erkenntnisse und Methoden der klassischen Schriften:

des SÂMKHYA, der YOGA SÛTRA von PATANJALI, der UPANISHADEN, des VEDÂNTA, der BHAGAVAD GÎTÂ, des BUDDHISMUS, der HATHA YOGA PRADÎPIKA und des TANTRISMUS