

Inhaltsverzeichnis

Warum Yoga-Philosophie-Karten?	5
Vier Rubriken – vier Farben.....	7
Das Begleitbuch.....	8
Die Einordnung der Texte in die Yoga-Tradition	10
Zur Anwendung der Yoga-Philosophie-Karten	13
Für die persönliche Übungspraxis.....	14
Für den Einsatz im Yoga-Unterricht	17
Kommentare zur Rubrik GLEICHNISSE	21
Kommentare zur Rubrik GEDANKEN.....	55
Kommentare zur Rubrik RECHTES ÜBEN.....	77
Kommentare zur Rubrik HOHE SCHULE	95
Die verwendete Literatur	115

Warum Yoga-Philosophie-Karten?

Die Yoga-Philosophie-Karten sind ein Grundkurs zur Philosophie des Yoga. Sie zeigen Yoga-Philosophie als Übungsweg der Bewusstseinschulung. Geeignet zum Selbststudium, bieten die Karten jedoch auch ideales didaktisches Material zur Verwendung im Yoga-Unterricht. Der Kurs stützt sich auf die traditionelle yogische Lehrmethodik der Konzentration, auf zentrale Kernsätze, die besonders gut im Gedächtnis haften bleiben können. Diese Kernsätze werden hier allerdings, im Sinne eines modernen, auf die Bedürfnisse des westlichen Menschen abgestimmten Lernens, auf Karten dargeboten. Auf jeder Karte ist die Philosophie des Yoga in einem Gleichnis oder einem Gedanken auf den Punkt gebracht. Die Weisheit der Yoga-Philosophie wird zu einem Diamanten, der in unzählig verschiedenen Facetten zu schimmern vermag. Jede Karte zeigt eine dieser Facetten, die das Eine, worum es im Yoga letztlich geht, unter einem neuen Aspekt beleuchtet.

Mit Hilfe der Erklärungen des Begleitbuches kann dann ein umfassendes Verständnis der Zusammenhänge gewonnen werden. Yoga-Philosophie im ursprünglichen Sinn zeigt sich so nicht als Lehre. Die

Gleichnisse und Gedanken können somit auch keine heiligen Dogmen und Lehrsätze des Yoga wiedergeben. Yoga-Philosophie will nicht lehren, sondern bewegen. Sie will uns persönlich betreffen, uns wachrütteln, so dass wir unser verschüttetes Weisheitspotential zu entdecken lernen. Yoga-Philosophie gilt es nicht zu verstehen, sondern zu erfahren. Informationen über Yoga sind somit nur ein Nebenprodukt. Das Gleiche gilt für die Ansammlung von rationalem Wissen. Philosophie des Yoga will keine intellektuelle Schulung, sondern Schulung unserer Bewusstheit. Bewusstheit meint Einsicht in den tieferen Sinn des Yoga. Und dieser tiefere Sinn des Yoga liegt nicht in den Texten, nicht in den Meistern, von denen die Texte stammen. Der tiefere Sinn des Yoga hat mit unserem eigenen Leben zu tun. Der tiefere Sinn des Yoga ist in uns selbst zu finden. Einsicht in die Philosophie des Yoga wird unser Leben prägen. Die Karten mit ihrem Begleitbuch wollen solche Wegweiser sein, Wegweiser zur eigenen Erfahrung, Wegweiser der Rückkehr zur Erfahrung unseres ursprünglichen Lebens. Yoginis und Yogis können sich philosophisch übend auf den Weg begeben, um ihre eigene Praxis und letztlich das eigene Leben in die Tiefe zu führen. Die vorliegenden 84 philosophischen Juwelen möchten Yoga-Übende anregen, Yoga-Philosophie zu erfahren und so Schritt für Schritt das Bewusstsein für den tieferen Sinn des Yoga entstehen zu lassen.

GLEICHNISSE ✿ 1

So wie eine Schlangenhaut ...

Brihadāranyaka-Upanishad 4.4.7

Will Yoga die Vergottung des Menschen?

Der Mensch ist viel mehr, als wie er sich zunächst erfährt. Er ist sogar nicht nur göttlichen Ursprungs. Der Mensch ist Gott. Die Upanishads, die ältesten Textzeugnisse der Yoga-Philosophie, sagen sogar: Der Mensch ist das Absolute. Dies bedeutet jedoch nicht, dass wir unser Ich so aufblähen sollen, bis es zu Gott wird. Im Gegenteil, es geht darum, dass wir von unserem begrenzten Ego loslassen, so dass die im Alltag verdeckte und unbewusste göttliche Dimension in uns zum Wirken kommen kann. Der spirituelle Weg des Yoga meint einen Weg der Gelassenheit, des Loslassens von allen Fremdbestimmungen, Mustern, Vorurteilen, Getriebenheiten und Zwängen, die unser Alltags-Ich ausmachen. Wir lassen von unserem Ich los, wie die Schlange bei der Häutung ihre Haut abwirft. In dieser Gelassenheit werden wir nicht mehr im Hamsterrad des Alltagsbewusstseins gelebt, sondern erfahren uns von einem ursprünglichen Leben, von einem göttlichen Leben getragen. Wie eine abgeworfene Schlangenhaut auf einem Ameisenhaufen

nicht durch sich selbst, sondern durch die Ameisen bewegt wird, so auch wir, wenn wir aus der Einheit mit dem Absoluten leben.

GEDANKEN ✿ 1

Ich bin brahman, ...

Brihadāranyaka-Upanishad 1.4.10

Wer bin ich?

Die Urerfahrung des Yoga wurde vor mehr als zweieinhalbtausend Jahren in den Upanishads formuliert. Die ersten Yogis entdeckten, dass der Mensch viel mehr ist, als wie er sich zunächst und zumeist erfährt. Sie entdeckten auch, dass brahman, das göttliche ABSOLUTE, nicht in einem jenseitigen Himmel, weit ab vom Menschen, zu suchen ist. Die ersten Yogis drangen zu einer Bewusstheit vor, in der sie das ABSOLUTE als den Grund ihrer eigenen Existenz erfahren konnten. Um diese Urerfahrung des ABSOLUTEN als das Wesen menschlicher Existenz zum Ausdruck zu bringen, formulierten sie den Lehrsatz ‚Ich bin das ABSOLUTE‘, der dann als einer der ‚Großen Lehrsätze‘ der Upanishads in die Geschichte des Yoga einging.

RECHTES ÜBEN ✪ 1

Wahrlich, so groß dieser Weltraum ist ...

Chāndogya-Upanishad 8.1.3

Führen die Übungen zur Weltflucht?

Der Weg des Yoga meint einen Weg nach innen und ist doch keine Weltflucht. Die Übungen helfen, vom Getriebe des Alltags loszulassen, um sich auf sein Innen zu konzentrieren. Der Weg nach innen bedeutet jedoch nicht Beschränkung, sondern Öffnung. Je mehr sich die Übenden ihrer inneren Mitte bewusst werden, umso weiter und offener wird ihr Geist. Wenn man sich vorstellen könnte, die innere Mitte liege in einem Raum im Herzen, so ist dieser Raum ganz im Innen paradoxerweise aber auch unendlich groß und weit. Wenn ich mich ganz nach innen kehre, so gilt es doch, diese Innerlichkeit mitten in der Welt zu leben. Es geht darum, aus der inneren Mitte heraus aktiv zu handeln und so die Welt in neuer Bewusstheit zu sehen. Die Welt ist nichts Fremdes mehr, der ich gegenüberstehe. Die Übungen des Yoga führen in die innere Mitte unseres Lebens und in dieser Weise zu einem neuen, in sich stimmigen Leben mitten im Getriebe der Welt.

HOHE SCHULE ❁ 1

Dieses SELBST ist nicht so ...

Brihadāranyaka-Upanishad 4.5.15

Was ist das SELBST?

Es ist viel leichter zu sagen, was das SELBST nicht ist, als zu sagen, was es ist. Das SELBST ist nichts Materielles, das ergriffen, zerstört oder berührt werden könnte. Letztlich brauchen wir die Frage ‚Was ist das SELBST?‘ überhaupt nicht zu stellen. Es kommt nicht darauf an, solche Fragen zu stellen und hierauf eine Antwort zu finden. Etwas ganz anderes ist wichtig: Es kommt darauf an, dass wir uns unseres SELBST bewusst werden und aus dem SELBST zu leben verstehen.