

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi  
Übungsblatt 16

### Die Wege des Yoga

Im Westen versteht man unter Yoga in der Regel ein System der Körperübungen. Sagt jemand „ich praktiziere Yoga“, so heißt das somit meistens, dass er/sie einen Yogakurs besucht oder zuhause Asanas und evtl. Pranayama übt.

Es gibt heute verschiedene Formen dieser Körperübungen. Sie werden in Fitness-Studios, Sportvereinen oder in speziellen Yogastudios geübt und unterrichtet. Nur in den wenigsten Fällen geht das Programm über die körperlichen Übungen hinaus.

Wenn wir uns das Wort Yoga anschauen, so ist es mit dem deutschen Wort Joch verwandt. Es kann ‚Anschirren‘ im engsten Sinne bedeuten, aber auch ‚Verbindung‘ oder ‚Integration‘. Diese Verbindung kann auf den verschiedensten Ebenen passieren:

- Verbindung von Körper und Geist,
- Verbindung von Geschöpf und Schöpfung,
- Verbindung mit Gott usw.

Die klassischen Wege des Yoga sind:

- Karma-Yoga
- Bhakti-Yoga
- Jñana-Yoga und
- Raja-Yoga.

**Karma-Yoga** ist der Weg der Arbeit. Im Wissen, dass jede Handlung auch Konsequenzen hat, stellen wir unsere Arbeitskraft in den Dienst der Allgemeinheit und in den Dienst Gottes (oder in den Dienst dessen, woran wir glauben). Das kann zum Beispiel durch ehrenamtliche Arbeit geschehen, aber auch durch Spenden, durch die wir andere unterstützen.

Wichtig beim Karma-Yoga - wie bei allen Formen des Yoga - ist, dass wir unseren Egoismus überdenken. Es ist der Weg weg von „mein Job“, „mein Lohn“, „das hab ich mir verdient“ hin zu „Arbeit als Gottesdienst“.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi  
Übungsblatt 16

**Bhakti-Yoga** hingegen ist der ‚direkte‘ Gottesdienst. Es ist der Weg der Gottesliebe, der durch lesen, singen, beten usw. weg vom kleinen Ego hin zur Vereinigung führt. Dabei muss keine indische Gottheit verehrt werden. Es geht vielmehr darum, überhaupt eine Verbindung zu Gott zu finden.

Wie bei den Benediktinern ‚ora et labora‘ untrennbar zusammengehören, gehören Bhakti- und Karma-Yoga bei den Vaishnavas, den Verehrern der Gottheit Vishnu, eng zusammen.

**Jñana-Yoga** ist der philosophische Yogapfad. Aus Sicht des Hinduismus ist die Unwissenheit die Wurzel allen Übels. Daher geht es beim Jñanayoga darum, über den Pfad der Weisheit zur Integration zu kommen. Es geht dabei aber nicht um die Anhäufung von Bücherwissen, sondern um das Erlangen von Erkenntnis.

**Raja-Yoga** gilt schon seinem Namen nach als ‚Königsyoga‘. Die wichtigste Schrift des Raja-Yoga sind die Yogasutras des Patanjali. Der Hatha-Yoga ist ein Teil dieses Königsweges. Über körperliche Übungen wie Haltungen und Atemübungen bereiten wir uns auf den eigentlichen Raja-Yoga, nämlich die Integration durch Meditation, vor.

All diese Wege erscheinen auf den ersten Blick doch sehr unterschiedlich. Was sie vereint, ist das gemeinsame Ziel. Wie sprichwörtlich alle Wege nach Rom führen, führen alle Yogawege zu Einheit und Harmonie. Es ist jedem selbst überlassen, seinen Weg zu wählen oder mehrere Wege zu kombinieren.

**Hilfreiche Literatur:**

Von **Vivekananda** sind Bücher zu den einzelnen Yogawegen erschienen.

Vivekananda wirkte um 1900, einer Zeit, zu der im Westen quasi nichts über Yoga und Hinduismus bekannt war. Daher sind seine Schriften recht leicht verständlich.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi  
Übungsblatt 16

**Asana- Praxis für jeden Tag:  
Thema mit Variationen**

Im Prinzip kann man über Wochen und Jahre das gleiche Programm üben (vgl. Grundgerüst von Übungsblatt 15)<sup>1</sup>. Wichtig ist nur, dass alle Übungsrichtungen darin vorkommen:

- Vorwärtsbeuge
- Rückbeuge
- Umkehrstellung (Kopf tiefer als Becken)
- Seitdehnung
- Drehung

Immer das gleiche klingt langweilig?

*Bedenke, die Langeweile steckt nicht im Außen, sondern im Innen!*

Du kannst dennoch Abwechslung in Deine Übungspraxis bringen, indem Du in einer Woche den Fokus auf den Atem legst, in der nächsten Woche auf den Beckenboden, Deinen Geist, Deine Stimmung, das Verhältnis von An- und Entspannung usw.

Mache die Asanas zu Deinem Partner, lerne sie und Dich besser kennen. Das kann durchaus seine Zeit dauern und Überraschungen mit sich bringen.

Das gleiche gilt auch für Pranayama.

**Meditationspraxis:**

Finde Deine Methode und bleib dabei. Bedenke, dass auch die beste Methode nichts bringt, wenn die Erwartungshaltung zu hoch ist.

**Erwarte nichts -  
erwarte alles!**

Beobachte Dich selbst in der Meditation. Der Geist sollte wach, klar und fokussiert bleiben. Schläfrigkeit und Verträumtheit sind kein Zeichen der Meditation, sondern des Gegenteils.

---

<sup>1</sup> Einen ausführlichen Übungsplan findet Ihr unter <https://blog.yoga-vidya.de/neuer-yoga-uebungsplan-fuer-anfaenger-mittelstufe/>.

Bitte achtet darauf, nur die Übungen zu machen, die Du bereits beherrschst.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi  
Übungsblatt 16

**Vorschläge für Konzentrations- und Meditationsmethoden:**

- **Tratak:** Starren auf einen Punkt
  - mit offenen Augen: z. B. Auf eine Kerzenflamme
  - mit geschlossenen Augen z. B. Auf das ‚dritte Auge‘ oder die Nasenspitze
- **Japa:** Wiederholung eines Mantras (siehe Blatt 15)
- **Lauschen** auf die Stille im Innern
- **Nachsinnen**
  - z. B. über eine positive Eigenschaft,
  - über einen Bibelvers oder ein Sprichwort
  - eine Person (z. B. Gandhi, Bonhoeffer....)
- **Bildmeditation**
  - Vertiefung des Geistes in ein Bild