

Philosophie des Yoga

Matthias Galke

© Erstausgabe 2017 Matthias Galke

SAFS & BETA KG, Bildungs-Akademie, Kurt-Hebach-Str. 5, 55252 Mainz-Kastel

Idee und Konzeption: Matthias Galke / SAFS & BETA KG

Umschlaggestaltung: André van Rùth

Druck: Studio Oberländer,

Rubensstraße 33, 60596 Frankfurt am Main

Lektorat: Sandra Schmidt (texttheke.com)

ISBN: 978-3-9818341-0-9

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung der SAFS & BETA KG urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit digitalen Systemen.

Die Texte und Informationen in diesem Buch wurden von den Autoren der Bildungs-Akademie sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. der Bildungs-Akademie und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Seit 1988 gehört die SAFS & BETA Bildungs-Akademie im Ausbildungsbereich zu den Marktführern der Fitnessbranche. Die hohe Qualität der Ausbildungen, der stetig aktuelle Wissensstand aus der Sportwissenschaft, die direkte Vernetzung zwischen Theorie und Praxis sowie der professionelle Präsenzunterricht hebt die Akademie von vielen anderen Anbietern ab. Die bundesweiten Schulungen für Fitness-, Freizeit- und Wellnesseinrichtungen genießen eine hohe Anerkennung. Mehr als 6.000 Teilnehmer durchlaufen jedes Jahr die Aus- und Weiterbildungen der ISO zertifizierten Akademie in den Bereichen Fitness, Ernährung & Wellness, Personal-Training, Group-Training, Intensive Yoga und Pilates Matwork. Die Ausbildung für Yogalehrer genießt die Anerkennung der American Yoga Alliance (AYA) und erfüllt somit internationale Standards.

www.safs-beta.de

www.intensiveyoga.de

INHALT

1. Philosophie und Yoga	4	11. Wichtige Sanskritbegriffe	120
2. Geschichte des Yoga	8	12. Weiterführende Literatur & Abbildungsverzeichnis	124
Der multidimensionale vedische Kosmos	8		
Die Indologie	14		
3. Der hinduistische Schriftkanon	16		
4. Die sechs Darshanas	22		
Purva Mimamsa	22		
Nyaya	24		
Vaisheshika	24		
Samkhya	24		
Yoga	31		
Vedanta	32		
5. Yoga Sutra	38		
Samadhi Pada	38		
Sadhana Pada	40		
Vibhuti Pada	45		
Kaivalya Pada	47		
6. Bhagavad Gita	50		
Mahabharata	51		
Pandavas und Kauravas	52		
Jnana Yoga	55		
Karma Yoga	57		
Dhyana Yoga	61		
Bhakti Yoga	62		
7. Tantra und Hatha Yoga	66		
Die Koshas	71		
Die Chakras	73		
Die Nadis	81		
Die Vayus	83		
8. Hatha Yoga Pradipika	86		
Asana	86		
Pranayama	88		
Mudras	92		
Raja Yoga	95		
9. Moderner Yoga	100		
10. Zusammenfassung	108		

1

PHILOSOPHIE UND YOGA

Yoga ist ein Massentrend. Von **Hatha Yoga** über **Ashtanga Yoga**, bis hin zu **Hot Yoga** oder **Acro Yoga** – fast täglich kommen neue Facetten hinzu. Worum handelt es sich bei Yoga überhaupt, was ist das gemeinsame Element, welches die verschiedenen Yoga-Arten verbindet? Ist es der gymnastische Aspekt, das Dehnen und Kräftigen – oder der Entspannungsaspekt, der Stressabbau? Ist Yoga eine körperliche, geistige, spirituelle oder gar eine religiöse Disziplin? Was versteht man eigentlich genau unter Yoga? Inwieweit haben die Angebote auf dem heutigen Yoga-Markt noch etwas mit der ursprünglichen Bedeutung von Yoga gemeinsam? Sicherlich basiert der heutige Erfolg von Yoga primär auf der Steigerung unseres persönlichen Wohlbefindens. Aber ist damit das Potential von Yoga bereits ausgeschöpft? Welche Bedeutungsdimensionen beinhaltet Yoga? Und vor allem: Was bedeutet Yoga für mich? Um die Reflexion bezüglich dieser Fragestellungen anzuregen, beschäftigen wir uns im Folgenden mit der philosophischen Tradition des Yoga.

Schlägt man im Lexikon unter dem Begriff Yoga nach, so wird häufig auf die Sanskritwurzel **yuj*** verwiesen. Dies bezieht sich auf die Vereinigung oder Verbindung von Zugtier und Kutsche mithilfe eines Jochs. Dabei drängt sich die Assoziation auf, dass hier etwas gezügelt, beherrscht oder kultiviert werden sollte: Der Tradition gemäß, ist es primär unser halbbewusster, unbeherrschter Geist, welcher uns für gewöhnlich ein Gefühl der Trennung zwischen unserem Ich und unserer Umwelt vermittelt, der durch Yoga kultiviert werden soll. Yoga bedeutet demnach Vereinigung oder Einheit – einerseits der Zustand der Einheit und andererseits die Praxis, die zur Erfahrung bzw. Wiederherstellung dieser Einheit führt. Die Einheit von Körper, Geist und Seele, die Einheit von Mensch und Gott, die Einheit von Individuum und dem Absoluten. Yoga ist eine mindestens 5 000 Jahre alte indische philosophische Lehre und ein praktisches Übungssystem. Die Wege sind unterschiedlich, d. h., es gibt verschiedene Richtungen des Yoga, aber das Ziel ist stets dasselbe: die Erfahrung der fundamentalen spirituellen Einheit allen Seins.

*yuj = anjochen,
zusammenbinden,
anspannen vgl. auch
lateinisch jugare = sich
verbinden, heiraten

Dem entspricht auch die ursprüngliche Wortbedeutung von Religion.* Es geht um das Transzendieren des individuellen, sich als von allem anderen als getrennt wahrnehmen-

*von lateinisch:
religare = zurück-
verbinden, anbinden

den Bewusstseins – um das Überwinden der Illusion des isolierten Ego. Dies ist Ausdruck der Erfahrung, dass sich hinter der Vielfalt der Erscheinungswelt eine zugrundeliegende Einheit befindet, welche einen höheren Grad an Wirklichkeit aufweist – und dass der Sinn menschlichen Strebens darin besteht, sich wieder mit dieser Wirklichkeit zu verbinden und aus dieser Einheit zu leben –, so die Quintessenz der Aussagen aller Heiligen, Weisen und Mystiker der Menschheitsgeschichte. Im Yoga wird diese Erfahrung **Samadhi**, **Moksha** oder **Kaivalya** genannt, bei den Buddhisten heißt es **Nirvana**, **Bodhi** oder **Satori**, die Taoisten folgen dem **Tao** und in unserem Kulturkreis spricht man von der **Unio Mystica**.

Philosophie (aus dem Griechischen: die Liebe zur Weisheit) ist die methodische Reflexion über die fundamentalen Fragen nach der menschlichen Existenz und der Welt. Dies beinhaltet auch eine systematische, kritisch-rationale Überprüfung des Denkens selbst (Erkenntnistheorie). Die Philosophie sucht Antworten auf unsere grundlegenden Fragen:

Was kann ich wissen?

Was ist der Mensch bzw. wer bin ich?

Was soll ich tun bzw. wie verhalte ich mich?

Was darf ich hoffen bzw. was bedeuten Leben und Tod?

Was ist der Sinn der Existenz bzw. warum bin ich hier?

Philosophieren bedeutet reflektieren, sich bewusst werden – sich Selbst bewusst werden. „**Gnothi seauton**“ – „Erkenne dich selbst!“, so lautete die Inschrift des antiken Apollotempels in Delphi und beschreibt damit das Leitmotiv der Philosophie.

„Man kann nicht Philosophie lernen, sondern nur philosophieren lernen.“ (Immanuel Kant)

Es geht also nicht darum, irgendwelche Theorien als Fakten zu akzeptieren, sondern stattdessen das eigene Reflexionsvermögen weiterzuentwickeln. Auch kann die Theorie nicht die Erfahrung ersetzen – die Landkarte ist nicht das Territorium –, sie kann uns höchstens die Einsicht und Motivation liefern, Theorien durch eine entsprechende Praxis zu überprüfen. Das Denken ist, da es mit Begriffen (die ja notwendig Dualität implizieren) operiert, schon grundsätzlich nicht geeignet, die zugrundeliegende Einheit erfahrbar zu machen: „Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen.“ (Ludwig Wittgenstein)

Unter Umständen kann das bloße Studium der Philosophie des Yoga, ohne entsprechende Praxis und Erfahrungen, zu schwerwiegenden Missverständnissen führen. Die Philosophie liefert uns zwar Modelle, welche unsere geistige Entwicklung, unser Bewusstsein, fördern, indem sie unsere Wahrnehmungen strukturieren und das Herstellen von Zusammenhängen begünstigen, aber sie kann niemals die durch die Praxis gewonnene Erfahrung ersetzen:

1 Shiva (Der „Glückverheißende“): Im **Shiva Purana** werden 1 008 Namen Shivas erwähnt, wie z.B. **Mahadeva, Rudra, Nataraja, Vishwanath, Nilakantha, Shankara, Bhairava** oder **Pashupati**. Shivas Heimat ist der heilige Berg **Kailash** im **Himalaya**, wo er sich die meiste Zeit, in tiefster Meditation befindlich, aufhält.

2 Vishnu (Der „Alldurchdringende“): Im **Mahabharata** findet sich eine Aufzählung der tausend Namen **Vishnus**, wie **Vasudeva, Jagannath, Narayana, Bhagavan, Govinda** oder **Hari**. Seine beliebtesten Inkarnationen sind die **Avatare Rama** und **Krishna**. Auch **Buddha** gilt einigen als Inkarnation **Vishnus**.

3 Shakti (Die „Kraft“ oder „Energie“): Die Verehrung der Göttin spielt vor allem in der **tantrischen** Tradition eine große Rolle. Als Gefährtin von **Brahma, Vishnu** und **Shiva** tritt sie als **Saraswati, Lakshmi** und **Parvati** bzw. **Durga** in Erscheinung. Weitere Bezeichnungen sind **Devi, Kali, Tripura Sundari, Ganga, Radha, Sita, Sati, Uma, Gauri** oder **Kundalini**.

4 Ganesha oder **Ganapati** ist der Sohn **Shivas** und **Parvatis** und gilt als „Beseitiger von Hindernissen“ und Glücksbringer, was ihn zu einem der populärsten Götter Indiens überhaupt macht. Sein Bruder **Karttikeya** (auch **Murugan, Skanda** oder **Subrahmanya**) gilt als der hinduistische Kriegsgott.

5 Surya („Sonne“) oder der Sonnengott, ist der einzige der ursprünglichen **vedischen** Götter, welcher – wenn auch eher selten – noch heute verehrt wird.



4

DIE SECHS DARSHANAS

Die sechs **Darshanas** (Shad Darshanas), die klassischen indischen Philosophiesysteme, stellen verschiedene Sichtweisen, die Wirklichkeit zu beschreiben, dar. Jedem **Darshana** wird als Urheber bzw. Autor ein Weiser (Rishi) zugeordnet, wobei sich die Systeme historisch aus dem ursprünglichen **Veda** durch weitere Abhandlungen und Kommentare weiterentwickelt haben. **Purva Mimamsa** und **Uttara Mimamsa** (Vedanta) gelten als die frühesten Systeme, wobei **Purva Mimamsa** den exoterischen und **Uttara Mimamsa** den esoterischen Aspekt des **Veda** darstellt. Die Philosophie des **Samkhya** bildet die Basis für das **Yoga Sutra** des **Patanjali**. Die logisch-naturwissenschaftlichen Modelle **Nyaya** und **Vaisheshika** gehören einer späteren Entwicklungsstufe an. Weitere nicht-klassische **Darshanas** sind **Tantra**, **Buddhismus**, **Jainismus** und die materialistisch-hedonistische Philosophie der **Charvaka**.

1. Purva Mimamsa
2. Nyaya
3. Vaisheshika
4. Samkhya
5. Yoga
6. Vedanta

4.1 Purva Mimamsa

Purva Mimamsa ist die Erörterung (Mimamsa) des vorderen (Purva) oder früheren Teil des **Veda** – des **Karma Kanda** (Samhitas, Brahmanas und Aranyakas), welcher rituelle Handlungen thematisiert. Das **Uttara Mimamsa** des **Vedanta** bezieht sich auf den hinteren oder späteren Teil, den **Jnana Kanda**, in dem das höhere (Uttara) Wissen erörtert wird – die **Upanishaden**. Als Urheber des **Purva Mimamsa** gilt der Rishi **Jaimini**.

Nach der Sichtweise des **Purva Mimamsa** besteht der Sinn des Lebens in einem durch gute Taten geschaffenen, materiell und emotional angenehmen Leben. Dies dürfte wohl auch

die gesellschaftlich verbreitetste Erwartung an das Leben überhaupt widerspiegeln. So gilt es, für das Erreichen von materiellem Wohlbefinden bestimmte Handlungen (Gebete, Rituale etc.) auszuführen bzw. zu unterlassen. Das Befolgen des **Dharma** (Gesetz) sichert **Artha** (Wohlstand) und **Kama** (Vergnügen). Dieses gelingt durch das Ausführen rechtmäßiger Handlungen, welche positives **Karma** schaffen, so wie durch unrechtmäßige Handlungen entsprechend negatives **Karma** erzeugt wird. **Purva Mimamsa** stellt eine durch die Autorität des **Veda** legitimierte gesellschaftliche Ordnung, eine Philosophie für das Volk (Kshatriyas, Vaishyas und Shudras) dar. **Moksha** (Erlösung) wird zunächst nicht thematisiert.

Karma bestimmt den Verlauf dieses Lebens sowie der weiteren Leben. Handlungen erzeugen **Karma**, das bedeutet, Handlungen haben Konsequenzen, indem sie weitere Handlungen hervorrufen. Das Gesetz des **Karma** ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Unser **Karma** ist die Gesamtsumme unseres Denkens, Fühlens, Handelns und Nichthandelns aus beiden, unserem gegenwärtigen Leben und allen vorhergegangenen Leben. Unsere gegenwärtige Lebenssituation ist der Ausdruck der Summe unseres **Karmas**, d.h. unsere eigene Schöpfung.

Karma ist das Resultat der Identifikation mit der jeweiligen Erfahrung.



Karma lässt sich dreifach unterscheiden:

- (a) **Sanchita Karma** (Der Gesamtspeicher des gesammelten Karma aller Inkarnationen)
- (b) **Prarabdha Karma** (Das aktuell in dieser Inkarnation erfahrene Karma, Schicksal)
- (c) **Agami Karma** (Das aktuell durch die Identifikation mit der aktuellen Handlung geschaffene Karma)

Sanchita = Der Speicher
Prarabdha = Die Ernte
Agami = Die Saat

Alle Handlungen aus persönlichen Motiven schaffen **Karma** (Agami Karma), alle selbstlosen Handlungen als „Dienst am Anderen“ lösen **Karma** auf. Das Bewusstsein „Ich handle“, die Identifikation als Handelnder erzeugt **Karma** und sorgt dafür, dass sich das „Rad des **Karma**“, nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung, von Inkarnation zu Inkarnation weiterdreht. Das Ausscheiden aus diesem Kreislauf wird **Moksha**, **Mukti** oder **Kaivalya** – Erlösung oder Befreiung genannt. **Moksha** wird erreicht, wenn das zu Handlungen motivierende Ego als illusionär erkannt wird. Das gespeicherte **Karma** (Sanchita Karma), die unterbewussten Eindrücke (Samskaras) und Wünsche (Vasanas) lösen sich durch diese Desidentifikation auf. Das **Karma** dieses Lebens (Prarabdha Karma) muss jedoch noch vollständig erfahren werden. Man könnte auch sagen: **Karma** repräsentiert unser Unterbewusstsein – und **Moksha** die vollständige Bewusstwerdung. Je klarer wir uns unseres Unterbewusstseins bewusst werden (uns ent-wickeln), desto schneller löst sich (die Ver-wicklung durch) unser **Karma**.

4.2 Nyaya

Nyaya steht für Logik, Methode und Beweisführung. Ihr Urheber war der **Rishi Gautama**. Es handelt sich um eine auf Gesetzen der Logik basierende Erkenntnistheorie, die beansprucht, eine detaillierte Beschreibung der Mechanismen unseres Wissens zu liefern. **Nyaya** gilt als die Basis des Studiums der sechs **Darshanas**, weil hier der Intellekt und das Argumentationsvermögen für ein adäquates Verständnis der Philosophie überhaupt ausgebildet werden.

4.3 Vaisheshika

Vaisheshika bedeutet „sich auf Unterschiede beziehen“. Die Entstehung dieses **Darshana** wird dem **Rishi Kanada** zugesprochen. Es handelt sich um eine analytische Naturphilosophie mit der Intention, die materielle Welt durch Kategorisieren zu verstehen und sich entsprechend in ihr zu verhalten. Bewusstsein und Kosmos werden naturwissenschaftlich behandelt als ein Zusammenspiel von Atomen, Energien und Gesetzen. **Vaisheshika** stellt eine Analyse der menschlichen Erfahrung dar.



4.4 Samkhya

Samkhya (auch Sankhya) bedeutet Zahl bzw. Aufzählung. Es handelt sich bei dieser Philosophie um eine

Darstellung der Prinzipien (*Tattvas*), welche unsere Wirklichkeit konstituieren. Gemäß der Philosophie des **Samkhya** besteht das Dasein aus zwei essentiellen Komponenten: Bewusstsein (*Purusha*) und Energie (*Prakriti*).

Diese Unterscheidung ist grundlegend für das Verständnis von Yoga. Das Bewusstsein manifestiert und erfährt sich im Medium der Energie. Aus dem Wunsch des Schöpfers, sich selbst zu erfahren (*Lila*), resultieren der Erfahrende (*Purusha*) und die Erfahrung (*Prakriti*).



Das Bewusstsein (*Purusha*) formt aus dem kosmischen Grundstoff (*Prakriti*) die unzähligen geistigen und materiellen Formen der Erfahrung.

Um die auf der Unterscheidung *Purusha/Prakriti* basierenden Philosophien des **Yoga Sutra** und der **Bhagavad Gita** angemessen zu beurteilen, gilt es zu berücksichtigen, dass alle sinnlichen, emotionalen, mentalen oder geistigen Phänomene dem Bereich der *Prakriti* zuzurechnen sind. *Purusha* ist ausschließlich der Beobachter oder Zeuge – reines Bewusstsein an sich. *Prakriti* bezeichnet die Matrix der Erfahrungsmöglichkeiten, die zunächst undifferenzierte kosmische Energie, aus der sich durch das Einwirken des *Purushas* die Elemente der Erfahrung heraus differenzieren. Diese Entwicklung manifestiert sich in den verschiedenen *Tattvas* (Prinzipien).

Die Philosophie des **Samkhya** geht ursprünglich auf den **Rishi Kapila** zurück, welchen das **Vishnu Purana** als einen der großen Weisheitslehrer des Goldenen Zeitalters beschreibt. Als ältester, noch erhaltener Text des **Samkhya** gilt die **Samkhyakarika** des **Ishvarakrishna** aus dem 4. Jhdt. n. Chr. Mit Bezug auf diesen Text wird die **Samkhya**-Philosophie in der Regel als atheistisch und dualistisch charakterisiert, da *Purusha* und *Prakriti* hier als selbstexistent, d. h. ohne Bezug auf eine gemeinsame Quelle, dargestellt werden. Die **Samkhyakarika** bietet Erlösung vom Leiden durch die Emanzipation von der *Prakriti* an – eine Strategie, der wir im **Yoga Sutra** des **Patanjali** wiederbegegnen werden.

Die **Samkhyakarika** kennt 25 *Tattvas*. Es gibt aber auch geringer oder stärker differenzierte Modelle, wie z. B. in der tantrischen Tradition die 36 *Tattvas* des kaschmirischen **Shivaismus**, wo *Purusha* und *Prakriti* aus einer allumfassenden Einheit (Gott) namens **Shiva** hervorgehen.⁷ In der **Bhagavad Gita** werden *Purusha* und *Prakriti* ebenfalls als verschiedene Energien Gottes (**Krishna**), als Differenzierungen einer zugrundeliegenden Einheit, dargestellt. Daraus folgt, dass die Philosophie des **Samkhya** sowohl dualistisch als auch monistisch – sowohl atheistisch als auch theistisch, interpretiert werden kann. Die An-

→ Tantra:
Kapitel 7

schauungsweise des **Samkhya** bildet die philosophische Grundlage für den **Jnana Yoga** der **Bhagavad Gita** und das **Yoga Sutra** des **Patanjali**.

Im klassischen **Samkhya** resultiert aus dem Kontakt zwischen Bewusstsein (**Purusha**) und Energie (**Prakriti**) der individuelle Geist (**Chitta**). **Chitta** ist zusammengesetzt aus Intelligenz (**Buddhi**), Ego (**Ahamkara**) und Sinnesbewusstsein (**Manas**). Aus dem Geist (**Chitta**) bilden sich die Wahrnehmungsorgane (**Jnanendriyas**) und Handlungsorgane (**Karmendriyas**). Deren Aktivität formt die feinstofflichen Elemente (**Tanmatras**), welche sich schließlich als die grobstofflichen Elemente (**Mahabhutas**) materialisieren.

Der **Purusha** vergisst durch den Kontakt mit der **Prakriti** sein eigentliches Wesen als reines Bewusstsein oder Zeuge, macht mithilfe von **Chitta** Erfahrungen und identifiziert sich mit diesen Erfahrungen. Diese Unwissenheit oder Unbewusstheit (**Avidya**) lässt sich, gemäß der **Samkhya**-Philosophie, mittels Unterscheidungsvermögen (**Viveka**), innerlich unbeteiligter Beobachtung (**Sakshibhava**) und Bedürfnislosigkeit (**Vairagya**) korrigieren.

Auf die Fragen „Wer bin ich?“ oder „Was macht mein eigentliches Wesen aus?“ lauten in der Regel unsere Antworten: mein Körper, meine Gedanken, meine Gefühle, soziale Stellung, Beruf, Vorlieben und Abneigungen, die Gesamtheit meiner Erfahrungen, mein Charakter usw. Sicherlich ist die Frage kaum einheitlich oder eindeutig zu beantworten. Die Philosophie des **Samkhya** formuliert jedoch eine klare Aussage: Der Körper, seine Attribute, und auch unsere mentalen Inhalte lassen sich beobachten, d.h., wir können beobachten, dass wir Freude oder Leid fühlen – wir können die Aktivitäten unseres Geistes beobachten. Alles das kann demnach nicht unsere eigentliche Identität ausmachen. Wer also ist dieser innerste Beobachter? Was ist unser eigentliches Wesen? Gemäß der Philosophie des **Samkhya** ist dies der **Purusha**, also unser reines beobachtendes Bewusstsein (Gewahrsein) oder die Seele – nicht aber die Inhalte dieses Bewusstseins oder der Geist (**Chitta**). Die Identifikation mit den Inhalten des Bewusstseins (**Chitta**) durch das illusionäre Ego (**Ahamkara**) führt zum Vergessen unserer wesentlichen spirituellen Identität (**Purusha**).

Im Gegensatz zu einer materialistischen Weltanschauung, die davon ausgeht, dass da draußen eine von unserem Bewusstsein unabhängig gegebene Realität existiert, welche wir dann abbildend wahrnehmen, postulieren die idealistischen Philosophien des **Samkhya** und **Vedanta**, dass das Bewusstsein (**Purusha**) die formgebende Grundlage darstellt und durch den Kontakt mit der Energie der **Prakriti** unsere empirische Realität erzeugt. Was den **Rishis** offenbart wurde, lässt sich mittlerweile auch wissenschaftlich nachvollziehen. Betrachtet man die Entwicklungen der modernen Physik, so wird immer deutlicher, dass das Konzept Materie, das lange Zeit als grundlegend für unser Realitätsverständnis galt, immer problematischer wird (vgl. Quantentheorie, Stringtheorie, etc.), und Bewusstsein sich immer stärker als das zugrunde liegende Prinzip erweist. Erst die Beobachtung (Bewusstsein) erzeugt bzw. formt auf Quantenebene aus Energie die Erscheinungswelt der Materie: Wir leben buchstäblich in einem Hologramm.

Das Konstruktive einer solchen Weltanschauung liegt darin begründet, dass wir uns als Teil eines größeren Ganzen, in welchem alles mit allem verbunden ist, begreifen müssen;



6

BHAGAVAD GITA

Die **Bhagavad Gita**, der „Gesang Gottes“ befindet sich im sechsten von achtzehn Büchern des großen indischen Nationalepos **Mahabharata** (Indien heißt auf Hindi **Bharat Ganarajya**), in dem die Geschichte der Nachkommen des Königs **Bharata** erzählt wird. Der Streit zwischen den königlichen Vettern, den **Pandavas** und den **Kauravas** (auch **Kurus**), um die Herrschaft eskaliert in dem verheerenden Krieg von **Kurukshetra**. Den Inhalt der **Bhagavad Gita** bildet das am Vorabend des Krieges gehaltene heilige Zwiegespräch über Yoga zwischen **Arjuna**, einem **Pandavaprinzen**, und seinem Wagenlenker **Krishna**, welcher als Inkarnation Gottes (**Vishnu**) als **Avatar** gilt. **Krishna** regiert ebenfalls ein Königreich und steht in verwandtschaftlichem Verhältnis zu den **Kauravas** und **Pandavas**. Den **Kauravas** hat **Krishna** seine Streitkräfte überlassen, während Er Selbst **Arjuna** als Wagenlenker dient.

Als Verfasser des **Mahabharata**, sowie vieler anderer **vedischer** Schriften, gilt **Vyasa** (daher auch: **Vedavyasa**). Die Legende beschreibt, wie **Vyasa** und **Ganesha** im Himalaya, in der Nähe von **Badrinath**, in ihren Höhlen saßen und **Vyasa** telepathisch die **Veden** diktierte, welche **Ganesha** daraufhin niederschrieb.

Wie alle heiligen Schriften, so lässt sich auch die **Bhagavad Gita** sowohl exoterisch als auch esoterisch interpretieren. Was vordergründig wie die Aufforderung zum pflichtbewussten Handeln (**Dharma**), nämlich als Krieger in die Schlacht zu ziehen, erscheint, lässt sich auch symbolisch, nämlich als die permanente Notwendigkeit zwischen bewussten und unbewussten Handlungen unterscheiden zu müssen, deuten.



6.1 Mahabharata

Die Erzählung des **Mahabharata** beginnt drei Generationen vor **Krishna** und **Arjuna**, während der Regierungszeit von König **Shantanu**. **Shantanu**s erste Frau war **Ganga** (die Personifikation des heiligen Flusses Ganges). Sie gebar ihm acht Söhne. Die ersten sieben wurden umgehend von ihr wieder in den Ganges zurückgezogen, nur der achte Sohn, **Bhisma**, durfte, auf **Shantanu**s Flehen hin, am Leben bleiben, jedoch um den Preis, dass **Ganga** nun selbst wieder in den Strom einging. **Shantanu**s zweite Frau **Satyavati** gebar ihm zwei Söhne (**Chitrangada** und **Vichitravirya**), die aber starben, ohne Nachkommen gezeugt zu haben. **Satyavati** brachte jedoch einen vom **Rishi Parashara** gezeugten Sohn in die Ehe mit, nämlich **Vyasa**, den späteren Verfasser der **vedischen** Schriften, der nun die traditionelle Aufgabe übernahm, mit den beiden Witwen **Vichitraviryas** (**Ambika** und **Ambalika**) Nachkommen zu zeugen. Und so wurden **Dhritarashtra** und **Pandu** geboren.

Der ältere, **Dhritarashtra**, war aufgrund seiner Blindheit nicht regierungsfähig, also regierte **Pandu**, welcher jedoch nach einigen erfolgreichen Jahren der Regentschaft müde wurde, sich mit seinen Frauen in die Wälder zurückzog und **Dhritarashtra** und **Bhisma** die Regierungsgeschäfte übertrug. Seine erste Frau **Kunti** gebar ihm die Söhne **Yudhishthira**, **Bhima** und **Arjuna**, von **Madri** kamen die Zwillinge **Nakula** und **Sahadeva** hinzu. (Tatsächlich war **Pandu** verflucht, keine Frau berühren zu können, sodass die eigentlichen Väter der **Pandavas** die Götter **Dharma**, **Vayu**, **Indra** und die **Ashwini Kumaras** waren.)

Nachdem **Pandu** verstorben war (da er seinem Verlangen nachgebend **Madri** berührt hatte), zogen seine Söhne, die **Pandavas**, an den königlichen Hof, wo sie gemeinsam mit den hundert Söhnen **Dhritarashtras** von **Drona** erzogen wurden. Sogleich ergaben sich Rivalitäten, zeigten doch die **Pandavas** in jeglicher Beziehung ihre angeborene Überlegenheit. So begannen die Söhne **Dhritarashtras**, allen voran der Älteste, **Duryodhana**, Intrigen gegen die **Pandavas** zu schmieden. **Dhritarashtra** selbst hielt den ältesten **Pandava Yudhishthira** für den Kompetentesten aller Prinzen und ernannte ihn zum Thronfolger. Schon bald jedoch überkamen ihn aus Angst um seine eigenen Söhne Zweifel, und er unterstützte die Intrigen seines Erstgeborenen, **Duryodhana**, um die **Pandavas** zu vernichten.

Nachdem die **Pandavas** knapp einem Mordanschlag entgehen konnten, verbrachten sie einige Jahre mit ihrer Mutter auf der Flucht. Während dieser Zeit gewann **Arjuna** die Hand der Prinzessin **Draupadi**. Da **Kunti**, ohne vorher aufzuschauen, beim Eintreffen der Prinzen mit **Draupadi** bestimmt hatte, alles Mitgebrachte zu teilen, wurde **Draupadi** nun die Gattin aller fünf Brüder. Wieder zurück am Hof teilte **Dhritarashtra**, um Frieden zu schaffen, das Reich, sodass sowohl **Kauravas** als auch **Pandavas** jeweils ein Königreich regieren sollten.

Duryodhana war das jedoch nicht genug. Also nutzte er **Yudhishthiras** Schwäche für Glücksspiele aus und organisierte ein manipuliertes Würfelspiel, in dessen Verlauf **Yudhishthira** seine Stadt, sein Land, den Besitz aller Einwohner, seine vier Brüder, sich selbst und schließlich sogar **Draupadi** verspielte. Es kam zum Eklat. Als Konsequenz mussten die **Pandavas** zwölf Jahre lang im Exil leben und sich ein dreizehntes Jahr unerkannt in der Gesellschaft aufhalten. Nach Ablauf der Frist verweigerte **Duryodhana** den **Pandavas** aber auch weiterhin ihre Rechte, und es kam zum unvermeidlichen Krieg, zur Schlacht von **Kurukshetra**.

6.2 Pandavas und Kauravas

Die Rahmenhandlung der **Bhagavad Gita** bildet das Gespräch zwischen dem blinden König **Dhritarashtra** und dem Seher **Sanjaya**, welcher ihm vom Geschehen auf dem Schlachtfeld berichtet:

„**Dhritarashtra** sprach: Als meine Nachkommen und die Söhne von **Pandu** auf dem heiligen Feld von **Kurukshetra** kampfbereit versammelt waren, was taten sie, o **Sanjaya**?“ → BG 1.1

Sanjaya berichtet daraufhin, welche Krieger sich auf beiden Seiten des Schlachtfeldes gegenüberstehen und zählt diverse Namen auf. Berücksichtigt man nun die **Sanskrit**wurzeln der einzelnen Namen und die diversen Verwandtschaftsverhältnisse, so enthüllt sich der esoterische Gehalt des Textes: **Kurukshetra** symbolisiert das Feld des Handelns, d.h. den Menschen. → Auf diesem Schlachtfeld duellieren sich die Söhne und Verbündeten **Pandus**, welcher die Kraft der unterscheidungsfähigen Intelligenz (**Buddhi**) repräsentiert, mit den Anhängern **Dhritarashtras**, der für das blinde Sinnesbewusstsein (**Manas**) steht. So sollte das Königreich des Körpers zwar rechtmäßig von den bewussten, tugendhaften Eigenschaften (**Pandavas**) regiert werden, wird aber vom sinnenverhafteten **Ego** und seinen unterbewussten, materiellen Begierden (**Kauravas**) okkupiert. → BG 13

Auf Seiten der **Pandavas** stehen: → BG 1.4-6

Demgegenüber kämpfen für die **Kauravas**: → BG 1.8

Die Schlacht von Kurukshetra lässt sich demnach als die ununterbrochene Auseinandersetzung zwischen unseren un(ter)bewussten Gewohnheiten (**Manas**) und unseren bewussten, von Intelligenz geleiteten Überlegungen (**Buddhi**) verstehen.

Die Kräfte des Bewussten (**Buddhi**) sind die Seele, die **Chakras**, die **Kundalini**, der **Ashtanga Yoga Patanjalis** sowie Hingabe, Ruhe, Erinnerung, Intelligenz und Keuschheit.

Die Kräfte des Unbewussten (**Manas**) sind die materielle Begierde und ihre Folgen, die unterbewussten Eindrücke und Wünsche, **Karma**, das **Ego** und die **Kleshas Patanjalis**.

Arjuna, der das **Manipura Chakra** und damit den Willen symbolisiert, bittet **Krishna**, der den **Purusha** bzw. die Seele repräsentiert, nun den Wagen zwischen beide Heere zu lenken, um sich einen Überblick zu verschaffen: der Wille, der sich vom Göttlichen lenken lässt.



7 TANTRA UND HATHA YOGA



Tantra wird einerseits als „Gewebe, Kontinuum, Zusammenhang“ übersetzt, was andeutet, dass in der **tantrischen** Weltanschauung keine Trennungen, keine Gegensätze zu finden sind. **Tantra** ist eine radikal monistische Philosophie – alles ist göttlich. Andererseits lässt sich **Tantra** aus **tan** (von *tanoti* = ausdehnen) und **tra** (von *trayati* = befreien) zusammengesetzt lesen. So kann **Tantra** auch als Instrument zur Erweiterung oder Entwicklung des individuellen Bewusstseins zum universellen Bewusstsein verstanden werden; als eine Methode, die das Absolute im Relativen, das Göttliche im Weltlichen, erfahrbar macht. Das individuelle Bewusstsein (Atman) wird holistisch verstanden, d. h., es gilt sowohl als identisch (qualitativ) als auch verschieden (quantitativ) vom Absoluten (Brahman) – **Bheda Abheda**.

Indologen klassifizieren **Tantra** häufig als Gegenbewegung zur hinduistischen Tradition mit ihrem rigiden Kastenwesen und datieren die Ursprünge des **Tantra** auf ungefähr 500 n. Chr. Ähnlich wie bei den Versuchen, die Ursprünge des Yoga zu datieren, gehen auch hier die Ansichten weit auseinander. Vieles spricht dafür, dass die religionsübergreifende Verehrung der Göttin, der Mutter oder der weiblichen Energie (Shakti), bereits lange vor der **vedischen** Periode praktiziert wurde.

Haben wir den patriarchalisch orientierten klassischen Yoga der **Upanishaden**, der **Bhagavad Gita** und des **Yoga Sutra** als latent weltabgewandt und körperfeindlich kennengelernt, so zeigt sich im **Tantra** eine eindeutige Hinwendung zum Leben (**Bhoga**) und zum Körper. Yoga und **Bhoga**, also spirituelles und weltliches Leben, sind nun keine unversöhnlichen Gegensätze mehr.

Der Tantriker wendet sich nicht vom weltlichen Leben ab und sucht die Erlösung durch eine asketische, einsiedlerische Yoga-Praxis, sondern strebt die Integration seiner individuellen körperlichen Existenz mit der universalen spirituellen Realität an.

Es geht ihm nicht um die Ablehnung, sondern um die Vergöttlichung oder Spiritualisierung des weltlichen Daseins.

Purusha und **Prakriti** gelten nun beide als Manifestationen des einen Göttlichen. Der Dualismus zwischen **Purusha** und **Prakriti** wird im **Tantra** durch die Polarität von **Shiva** und **Shakti** ersetzt. Im **Tantra** geht es nicht mehr um die Emanzipation des **Purusha** von der **Prakriti**, sondern um das Gleichgewicht der Polaritäten **Shakti** (dynamisches, bewegtes, weibliches Prinzip) und **Shiva** (statisches, bewegendes, männliches Prinzip). Keine Unterdrückung mehr, sondern ein bedingungsloses Annehmen; kein „Entweder-oder“ mehr, sondern ein „Sowohl-als-auch“. Ausnahmslos alles gilt als Manifestation des Einen, des Göttlichen.

Im klassischen Yoga zeigte sich die Tendenz, das Werden (die Vielheit) zugunsten des Seins (der Einheit) zu diskreditieren und das Spirituelle höher als das Materielle zu bewerten. Der Körper galt als ein Gefängnis, dem man zu entkommen trachtete. Erst im **Tantra** kommt es zur Gleichberechtigung von Werden und Sein, von Körper und Seele. Dabei steht die aktive Arbeit mit den Energien des Körpers, der nicht mehr als Hindernis, sondern als Wohnstätte des Göttlichen und Mittel zur Befreiung angesehen wird, im Vordergrund. In diesem Sinne lautet das Credo des **Tantra**: „**Shivah shaktivihinah shavah.**“ – „**Shiva** ohne **Shakti** ist eine Leiche.“ Entsprechend dominiert im **Tantra** die Verehrung des Weiblichen, der **Devi** oder **Shakti**. So wird **Brahma Saraswati** als Gefährtin zugeordnet, **Vishnus** weiblicher Gegenpol heißt **Lakshmi** und bei **Shiva** tritt die **Shakti** als **Parvati**, **Uma** oder in ihren zerstörerischen Aspekten als **Durga** oder **Kali** auf.

Das Wissen um das Potential der **Shakti**, um die Möglichkeiten des Körpers und seiner Energien, eröffnet verschiedene Wege der Anwendung. Man unterscheidet daher Schwarzes, Rotes und Weißes **Tantra**. Schwarzes (**Tamas**) und Rotes (**Rajas**) **Tantra** sind dem **Vama Marga**, dem „Pfad der linken Hand“, der Magie, zuzuordnen. Auf diesem „unreinen“ Pfad wird das Potential der **Shakti** primär für die Bedürfnisse des Ego benutzt. Diesbezüglich warnte schon **Patanjali** vor der Versuchung durch die **Siddhis** – vor der Macht, welche die übernatürlichen Kräfte verleihen. Schwarzes **Tantra** beinhaltet magische Praktiken zur Manipulation von Energien und Wesenheiten, zwecks Befriedigung persönlicher Interessen. Rotes **Tantra** beinhaltet rituelle sexuelle



8

HATHA YOGA PRADIPIKA

Die **Hatha Yoga Pradipika*** wurde im 14. Jhdt. n. Chr. von **Yogi Svatmarama** niedergeschrieben. **Hatha** bedeutet einerseits „gewaltsam“ oder „mit Kraft“ und symbolisiert die Anstrengung, die notwendig ist, um die **Kundalini** zu erwecken und das Ziel (**Samadhi**) zu erreichen. Andererseits lässt sich **Hatha** auch als **Ha** und **Tha**, als Sonne und Mond lesen – und demnach bezieht sich **Hatha Yoga** auf die **tantrische** Integration der polaren Energien Sonne/Mond, **Pingala/Ida**, **Prana/Apana**, **Shiva/Shakti**, Yang/Yin, männlich/weiblich, positiv/negativ, elektrisch/magnetisch usw. Die **Hatha Yoga Pradipika** thematisiert in vier Kapiteln die technischen Aspekte der Yoga-Praxis.*

*„Die Leuchte des Hatha Yoga“

8.1 Asana

Traditionell beginnt der Text mit einer Verneigung vor **Shiva**, dem obersten **Guru**, um sofort daran anschließend die eigentliche Intention dieser Schrift zu enthüllen: Es wird „die Wissenschaft des **Hatha Yoga** unterrichtet, ausschließlich für den Zweck, den Zustand des **Raja Yoga** zu erreichen.“ → Denn:

*Weitere wichtige Schriften des Hatha Yoga sind u. a. die **Shiva Samhita**, die **Gheranda Samhita**, das **Yoga Yajnavalkya** und das **Goraksha Shataka**, wobei sich inhaltlich viele Übereinstimmungen finden lassen.

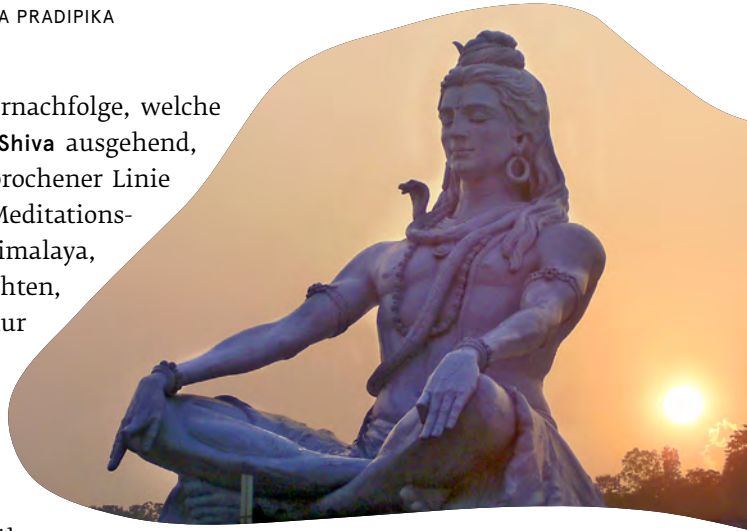
→ HYP 1.2

„Jene, welche vom **Raja Yoga** nichts wissen und nur **Hatha Yoga** üben, vergeuden nach meiner Ansicht ihre **Tatkraft** vergebens.“

→ HYP 4.79

Hatha Yoga wird damit als Vorstufe oder als Vorbereitung des Körpers für den **Raja Yoga** definiert. **Raja Yoga**: die Beherrschung des Geistes bzw. **Samadhi**. **Hatha Yoga** ist, laut **Svatmarama**, demnach kein Selbstzweck – eine interessante Aussage, wenn man sie in Bezug zum modernen Massenphänomen Yoga setzt.

Es folgt eine Aufzählung der **Parampara**, der Schülernachfolge, welche dokumentiert, dass das ursprüngliche Wissen, von **Shiva** ausgehend, vom Meister (Guru) zum Schüler (Chela) in ununterbrochener Linie weitergegeben wurde. Im Anschluss an eine längere Meditationspraxis traf sich **Shiva** mit seiner Frau **Parvati** im Himalaya, um ihr von seinen Meditationserfahrungen zu berichten, d. h. um ihr Yoga nahezubringen. Während **Parvati** nur mäßig an **Shivas** Ausführungen interessiert war (da ihr das Thema bereits hinlänglich bekannt war ...), lauschte im nahegelegenen Fluss aber ein Fisch (**Matsya**) dafür umso aufmerksamer. Es gibt viele Variationen dieser Geschichte, aber die Quintessenz besteht darin, dass **Matsyendra** oder **Matsyendranath** so der erste Schüler **Shivas** wurde, der dann die Lehre an **Goraksha**, **Goraknath** oder **Gorakshanath** weitergab. (Beide gelten übrigens auch in der buddhistischen Tradition als Heilige oder Siddhas.) Historisch wirkten sie wohl irgendwann zwischen dem 6. und 10. Jhdt. n. Chr.



Nachdem noch kurz die Beschaffenheit der **Matha**, das Refugium des **Yogis**, beschrieben wird, geht **Svatmarama** auf **Yamas** und **Niyamas** ein. Als ungünstig für die Yoga-Praxis gelten: zu viel Essen, körperliche Überanstrengung, zu viel Reden, das Haften an sinnlosen Regeln oder Gelübden, oberflächliche Gesellschaft und Unbeständigkeit. → HYP 1.14
Günstig hingegen sind: Ernsthaftigkeit, Mut, Ausdauer, wahres Wissen, Vertrauen an den Lehrer und das Aufgeben oberflächlicher Gesellschaft. → HYP 1.15
Svatmarama erweitert somit **Patanjalis** fünf **Yamas** und fünf **Niyamas** auf jeweils zehn. → HYP 1.17-18
Dann wendet er sich der Beschreibung von **Asana** zu: „**Asana** wird zuerst erklärt, da es die erste Stufe des **Hatha Yoga** ist. Diese **Asana**-Praxis soll geübt werden, da sie Kraft, Gesundheit und Leichtigkeit im Körper verleiht.“ → HYP 1.19
Es folgt eine Aufzählung und Beschreibung von **Asanas**, die nach Ansicht der Heiligen und **Yogis** für hilfreich befunden worden sind: **Swastikasana**, **Gomukhasana**, **Virasana**, **Kurmasana**, **Kukkutasana**, **Uttana Kurmasana**, **Dhanurasana**, **Matsyendrasana**, **Paschimottanasana**, **Mayurasana**, **Shavasana**.

Shiva soll ursprünglich 84 **Asanas** gelehrt haben, von welchen vier Sitzpositionen als die Essenz gelten: **Siddhasana**, **Padmasana**, **Simhasana** und **Bhadrasana**, wobei **Siddhasana** als die vorteilhafteste deklariert wird. (Von den klassischen Schriften des Hatha Yoga erwähnt die **Shiva Samhita** vier **Asanas**, das **Yoga Yajnavalkya** acht, die **Hatha Yoga Pradipika** fünfzehn und die **Gheranda Samhita** zählt insgesamt 32 **Asanas** auf.)

Zum Ende des ersten Kapitels widmet sich **Svatmarama** noch der Ernährungsfrage. Maßvolle Ernährung ist wichtig: Mit vollem Magen Yoga zu praktizieren, ist sinnlos. Während der intensiven Yoga-Praxis ist jedoch auch von Fastenkuren abzuraten, da sie den Körper energetisch erschöpfen würden. Die Nahrungsempfehlungen **Svatmaramas** aus dem mittelalterlichen Indien lassen sich natürlich nicht eins zu eins in die heutige Kultur und Zeit übertragen (vgl. z. B. Milchprodukte damals und heute), aber grundsätzlich sollte die Nahrung des **Yogi** vegetarisch, reich an **Prana** und leicht verdaulich sein. Fleisch, Alkohol und sehr intensiv schmeckende Nahrung sind zu meiden. Schließlich noch einmal die Erinnerung an das Wichtigste:

Reformiere dich selbst und du wirst tausende um dich herum reformieren. (Yogananda)

Glücklich wird man nur, wenn man sich die Zeit nimmt, nachzudenken und sich selbst zu erforschen. (Yogananda)

Das Konzept "Ich bin" überdeckt das Absolute – es ist der Ursprung des Leidens und als solches unwahr. Das ist die Essenz der Spiritualität. (Nisargadatta)

Die Liebe sagt mir, dass ich Alles bin. Die Weisheit sagt mir, dass ich Nichts bin. Und dazwischen strömt mein Leben. (Nisargadatta)

Die Quelle kümmert sich nicht um die Launen des Flusses. (Nisargadatta)

Du musst nicht zur Erleuchtung vorstoßen, denn du bist erleuchtet. (Nisargadatta)

Indem du dich gegen das Übel wehrst, stärkst du es. Entziehe ihm einfach das Interesse. (Nisargadatta)

Techniken nützen nichts, um den höchsten Zustand zu erreichen. (Nisargadatta)

Durch Hingabe vertieft sich in dir die ewige Essenz. Je größer die Hingabe, desto größer die Gnade. (Sivananda)

Das Ich steigt aus dem Selbst hervor und vergisst dieses dann. Das nennt man Geburt. (Ramana)

Suche herauszufinden, wer die Fragen stellt, dann wirst Du das Selbst finden. (Ramana)

Was ist Meditation? Das Vertreiben der Gedanken.

Denken ist eine Angelegenheit, Verwirklichung etwas ganz anderes. (Ramana)

Halte dich an einem fest, damit die anderen vertrieben werden. (Ramana)

Wenn das Selbst erkannt wird, wird Gott erkannt. Tatsächlich ist Gott nichts anderes als das Selbst. (Ramana)

Wofür Du die Wirklichkeit auch immer halten magst, sie passt sich Deinen Vorstellungen an. (Ramana)

Man kann Gott nicht sehen, solange man denkt: "Ich bin der Handelnde." (Ramakrishna)

Die Religion ist eine Straße zu Gott. Eine Straße ist kein Haus. (Ramakrishna)

»Ich« und »mein« bedeutet Nichtwissen, »du« und »dein« dagegen Wissen. (Ramakrishna)

Man verwandelt sich in das, was man ohne Unterlass vorgibt zu sein. (Ramakrishna)

Unabhängigkeit im Denken ist das erste Kennzeichen der Freiheit. Ohne sie bleibst du ein Sklave der Umstände. (Vivekananda)

Geh in dich hinein und hole das Wissen aus deinem eigenen Selbst heraus. Du bist das größte Buch, das jemals war und jemals sein wird. Alle äußere Belehrung ist vergebens, solange der innere Lehrer nicht erwacht. Es muss dazu führen, dass das Buch des Herzens sich öffnet, um wertvoll zu sein. (Vivekananda)

Eine Theorie, die nicht praktisch im Leben Anwendung finden kann, ist wertlose Gedankenakrobatik. (Vivekananda)

Religion ohne Philosophie ist Sentimentalität und zuweilen sogar Fanatismus, wohingegen Philosophie ohne Religion nichts weiter als mentale Spekulation ist. (Prabhupada)

My worship is of a very strange kind. In this, Ganga water is not required. No special utensils are necessary. Even flowers are redundant. In this Puja all gods have disappeared and emptiness has emerged with euphoria. (Lahiri Mahasaya)

The ancient Yogis discovered that the secret of cosmic consciousness is intimately linked with breath mastery. This is India's unique and deathless contribution to the world's treasury of knowledge. The life force, which is ordinarily absorbed in maintaining the heart-pump, must be freed for higher activities by a method of calming and stilling the ceaseless demands of the breath. (Yuktswar)

Love is the undisturbed balance that binds this universe together. (Mahavatar Babaji)

I am a spark from the Infinite. I am not flesh and bones. I am light. (Yogananda)

The first principle of true teaching is that nothing can be taught. (Aurobindo)

True knowledge is not attained by thinking. It is what you are; it is what you become. (Aurobindo)

Yoga does not just change the way we see things, it transforms the person who sees. (Iyengar)

An intelligent person gives more attention to the eternal spirit soul than to the temporary body. (Prabhupada)

Breath is the king of mind. (Iyengar)

Spirituality is not some external goal that one must seek, but a part of the divine core of each of us, which we must reveal. (Iyengar)

The study of Asana is not about mastering posture. It is about using posture to understand and transform yourself. (Iyengar)

Inhale, and God approaches you. Hold the inhalation, and God remains with you. Exhale, and you approach God. Hold the exhalation, and surrender to God. (Krishnamacharya)

Teach what is inside you. Not as it applies to you, to yourself, but as it applies to the other. (Krishnamacharya)

It is very important to understand Yoga philosophy: Without philosophy, practice is not good, and Yoga practice is the starting place for Yoga philosophy. Mixing both is actually the best. (Pattabhi Jois)

Yoga is an internal practice. The rest is just a circus. (Pattabhi Jois)

Yoga is for internal cleansing, not external exercising. Yoga means true self-knowledge. (Pattabhi Jois)