

Yoga-Pfade

Im Yoga gibt es drei verschiedene Pfade. Diese sind:

- Karma-Yoga
- Jnana-Yoga
- Bhakti-Yoga

Karma-Yoga

Yoga des HANDELNS

Das Ziel des Karma-Yoga ist es, Dinge zu tun ohne nach einem Gewinn zu trachten.

„Achte nicht auf die Früchte deines Handelns.“

Vielfach tun wir Dinge, um Geld zu verdienen, Ansehen zu bekommen oder einfach nur besser zu sein als andere.

Zum Beispiel im Sport: Man versucht immer besser zu sein wie der andere. Anfangs macht man den Sport des Spaßes wegen, aber mit zunehmender Dauer wird vielleicht ein kleiner Wettkampf daraus. Somit verliert man die reine Tätigkeit aus den Augen und ist nur noch beim Gewinnen wollen.

Auch in den Partnerschaften ist es leider so: „Ich habe.....getan, dafür gehe ich jetzt zum Kegeln.....sonst mache ich das andere für dich auch nicht mehr.“

Ja, der Mensch erwartet immer eine **Gegenleistung** für seine Tätigkeiten.

Anderweitig bekommt man ein **Lob** von Jemanden und man ergötzt sich an diesem Lob noch eine lange Zeit, statt es einfach loszulassen. Die Enttäuschung kommt dann das nächste mal, wenn die gleiche Tätigkeit vollendet ist, aber man bekommt kein Lob mehr. Dann ist man enttäuscht und fragt sich vielleicht: „War es heute wohl nicht so gut?“. So nimmt das Leiden seine Lauf.

Welche Bedeutung hat es im Yoga-Üben?

Beim Yoga ist es das Gleiche. Verfällt man der Meinung, dass man bei einer Übung mit den Zehen zu den Füßen kommen muss oder das Bein hinter den Kopf bekommen sollte, dann ist man auf dem falschen Weg! Auch beim Yoga darf man nicht auf die Früchte schauen und den körperlichen Erfolg sehen. Auch auf den geistigen Fortschritt sollte kein Augenmerk gerichtet werden. Es zählt nur die „Arbeit“ an sich selbst und der „Weg“ den man geht. Der Yogi gibt sich hin und lässt den körperlichen und geistigen Erfolg und das Weiterkommen gedanklich los. Ist man zu erfolgsorientiert, dann verliert man das Ziel aus den Augen. Nur die Hingabe ist wichtig. Nicht, wie gut man in die Übung kommt, sondern vielmehr das Loslassen in der Übung ist wichtig.....**die totale Hingabe.**

Mit dieser Hingabe ist das Loslösen an das Materielle und die totale Aufopferung an das göttliche im Menschen gemeint.

In einer Yoga-Übung bedeutet das, dass man in der Stellung den Körper gedanklich los lässt und somit auch nicht auf den Erfolg - die Körperstellung - schaut. Keine Verhaftung mehr an die Materie.

Jnana-Yoga

Yoga der ERKENNTNIS

Im Jnana-Yoga kommt es durch stetiges meditatives Reflektieren zur Entwicklung von **viveka**, der Unterscheidungskraft. Dadurch erlangt man die

„Fähigkeit, zu unterscheiden zwischen dem was vergänglich ist und dem was beständig ist.“

Bhakti-Yoga

Yoga der HINGABE

Bhakti-Yoga ist die

„tiefste Hingabe und tiefste Liebe zu Gott“

und zu allen Wesen. Er sieht in allen Wesen Gott.

Zentrum für Yoga

Johann-Georg-Greb-Straße 7 - 96106 Ebern

Tel.: 09531 / 94 36 31 - www.kraftundenergie.com