

Yoga Vidya

ganzheitlicher Yoga zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit

Yoga ist eine uralte indische Wissenschaft zur Gesunderhaltung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Ihre theoretischen und philosophischen Grundlagen gehen auf die Veden zurück, die ältesten indischen heiligen Schriften aus der Zeit 3500 v. Chr. Yoga heißt Einheit und Harmonie, was sowohl Harmonie und Einheit mit sich selbst, als auch mit dem ganzen Universum bedeutet. Vidya heißt Weisheit und Wissen, Yoga Vidya bedeutet also Wissen, dass Alles eine Einheit ist. Yoga Vidya hat sich entwickelt aus dem traditionellen Yoga Swami Sivanandas, einem der großen indischen Meister dieses Jahrhunderts, und ist ein an die Bedürfnisse der Menschen der heutigen Zeit angepasster Yoga. Yoga in der Definition von Yoga Vidya ist nicht etwas, was vom Alltagsleben getrennt ist oder sich vom weltlichen Leben abwendet, sondern Yoga in diesem Sinne ist ein Lebensstil, eine Spiritualisierung des täglichen Lebens.

Der ganzheitliche Yogaweg

Ganzheitliches Yoga setzt sich zusammen aus sechs Yogawegen: dem Karma Yoga – der Yoga der Tat und des selbstlosen Handelns, dem Bhakti Yoga – Yoga der Liebe und Hingabe, dem Jnana Yoga – Yoga des Wissens und dem Raja Yoga – Yoga der Geistesbeherrschung, wobei Raja Yoga, die beiden Unterwege Kundalini Yoga – Yoga der Energieerweckung und Energielenkung und den Hatha Yoga – Yoga der Körperstellungen beinhaltet. Hierbei zielt Bhakti Yoga auf den Gefühlskörper, Jnana Yoga auf Intellekt und Intuition, Raja Yoga auf die Psyche, Hatha Yoga besonders auf den physischen Körper, Kundalini Yoga auf den Energiekörper und Karma Yoga ist aktives Praktizieren von Jnana und Bhakti Yoga und hilft, alles Gelernte ins tägliche Leben zu übertragen. Die meisten Menschen im Westen kommen über den körperlichen Aspekt (Hatha Yoga) auf den Yogaweg, sie erwarten sich von Yoga Entspannung, Stressbewältigung, Gesundheit, besseres Aussehen und insgesamt ein gehobenes Lebensgefühl. Das alles leistet Yoga ganz zweifellos auf ideale Art und Weise.

Yoga hat viele positive Wirkungen: Er erhöht die Lebensenergien, stärkt und dehnt die Muskulatur, löst Blockaden und bringt dadurch Energien zum Fließen, stärkt das Immunsystem, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, regeneriert und verjüngt unseren Organismus auf allen Ebenen, kann vor Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose und Stress bedingten Krankheiten schützen, entschlackt, entsäuert und vitalisiert die Körpersysteme, fördert die Durchblutung, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, verbessert Schlaf, Verdauung und Atmung, hilft Übergewicht zu reduzieren und normales Gewicht zu halten, empfiehlt bewusste gesunde Ernährung und hält den Körper jung, gesund, fit und schön. Gleichermäßen öffnet er den Geist und verschafft dadurch den Zugang zu brachliegendem geistigen Potential, entspannt Körper und Geist, hilft Stress abzubauen, bereitet den Geist auf die Meditation und höhere Bewusstseinszustände vor, bringt Ruhe und Gelassenheit in den Alltag, schafft Lebensfreude und öffnet das Herz und lehrt, sich selbst und seine Umwelt wieder zu lieben.

Aber Yoga in seiner vollen Bedeutung ist mehr, sehr viel mehr. Alle Yogawege greifen letztendlich ineinander über, ergänzen sich und bewirken insgesamt eine positive Veränderung im Lebensführung, Lebensgefühl und der Persönlichkeitsentwicklung.

Karma Yoga – der Yoga der Tat und des selbstlosen Handelns

„Teile alles, was du hast mit anderen“

Karma Yoga ist der aktive Weg, ist selbstloses Handeln im Sinne von Dienst am Mitmenschen, Nächstenliebe. Er besteht aus Geben, ohne eine Gegenleistung oder Belohnung dafür zu erwarten. Es ist Pflichterfüllung in dem Sinne, dass man seine Kraft und sein Können auf die beste mögliche Weise einsetzt, und dass man die zusätzliche Energie, Achtsamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Gelassenheit und Belastbarkeit, die man aus den anderen Yogawegen gewinnt, nutzbringend für sich, seine Mit-

menschen und die ganze Gesellschaft in das tägliche Leben einbringt. Karma Yoga lehrt, das Schicksal als Chance zum Lernen und zum Wachsen zu begreifen und hilft, die Grenzen des eigenen Egos zu transzendieren und sich eins mit allen Wesen des Universums zu fühlen. Die innere Einstellung der Verhaftungslosigkeit ist das Fundament des Karma Yoga.

Bhakti Yoga – der Yoga der Liebe und Hingabe

„Nehme das Göttliche Überall und in jedem wahr“

Bhakti Yoga ist der Weg der Hingabe und der bedingungslosen Liebe, es bedeutet, sich mit Gott, mit dem Universum eins zu fühlen und ist eine grundsätzliche Haltung des Wohlwollens und der Liebe gegenüber allen Menschen, Lebewesen und Dingen. Er wirkt auf der Gefühlsebene und ist somit ein sehr gutes Gegengewicht zu der Rationalität, die in unserer Kultur vorherrscht. Durch Bhakti Yoga entwickelt man eine innere Grundhaltung des Vertrauens, des Loslassens und der Hingabe. Er fördert das Vertrauen in eine höhere Macht und darauf, dass alles, das geschieht, seine Richtigkeit hat. Dies bedeutet in der Praxis, dass man sich bemüht, seine Aufgaben so gut wie möglich zu erfüllen, sein Bestes gibt und dass man seine Entscheidungen so gut wie möglich abwägt und dann nach bestem Wissen und Gewissen trifft. Aber letztendlich trennt man sich vom eigenen Tun aus der Erkenntnis, dass vieles außerhalb unseres Willens liegt und dass es eine höhere Macht gibt, die alles steuert. Bescheidenheit ist die Grundlage des Bhakti Yoga. Durch verschiedene Methoden wie das Singen von Mantras, Gebet, Zeremonien und Rituale werden negative emotionale Energien wie Hass, Zorn, Eifersucht, Stolz umgewandelt in positive emotionale Energien wie Hingabe und bedingungslose Liebe, das Herz wird geöffnet und die Menschen mit ihrem göttlichen Kern rückverbunden.

Yoga

Jnana Yoga – der Yoga des Wissens

„Jeder Gedanke hinterlässt eine Schwingung, die niemals vergeht“

Jnana Yoga ist der philosophische Weg, die Auseinandersetzung mit grundlegenden Fragen, wie: „Was ist der Sinn des Lebens?“, „Wer bin ich?“, „Woher komme ich?“, „Wohin gehe ich?“, „Gibt es einen Gott?“ und so weiter. Antworten darauf geben die alten Schriften und indischen Philosophiesysteme. Die Vedanta Philosophie ist eine nicht-dualistische Philosophie, eine Philosophie der Einheit. Sie kommt zu dem Schluss, dass alle Erscheinungen der Welt eigentlich Illusionen (Maya) sind, hinter denen sich ein einziges Absolutes (Brahman) verbirgt, das alles umfasst und das allem innewohnt. Es ist unendlich, unvergänglich und unveränderlich, nicht begrenzt durch Zeit und Raum. Wenn dieses eine Brahman – man könnte es auch Gott, kosmisches Prinzip, Weltseele nennen – in allem ist, dann ist es auch in mir selbst, dann bin ich also in meinem tiefsten Inneren, in meiner Seele, ebenfalls Brahman. Und es ist auch in jedem anderen Menschen und in jedem anderen Wesen. Jeder Mensch und jedes Wesen ist Brahman. Das bedeutet, dass wir in unserem innersten Kern alle eins und ewiges Sat-Chit-Ananda – Sein, Wissen und Glückseligkeit – sind. Dies intellektuell nachzuvollziehen und zu erkennen, ist das Hauptanliegen des Jnana Yoga. Aber er beschränkt sich nicht auf die rein rationale Verarbeitung. Dieses Wissen muss intuitiv erfahren und erkannt werden, weil es jenseits der Erfassbarkeit durch den menschlichen Geist liegt. Dieses intuitive Erfahren wird unterstützt durch die anderen Yogawege, vor allem den Raja und Bhakti Yoga. Im Jnana Yoga werden Karma und Reinkarnation erklärt und Meditationstechniken gelehrt, die helfen, die Wahrheit in sich selbst intuitiv erfahren zu können.

Raja Yoga – der Yoga der Geistesbeherrschung

„Entwickle Geisteskontrolle und du wirst zum Bewusstsein der Wonne gebracht werden“

Raja Yoga ist der wissenschaftliche Weg und erklärt wie der menschliche Geist funktioniert und wie wir ihn beherrschen können. Die Raja Yoga Sutras von Patanjali geben Hilfen und Techniken für die Kontrolle des Geistes und Beherrschung sinnlicher Wünsche. Das Ziel ist ein Ruhigwerden des Geistes, eine verstärkte Innenschau ohne Ablenkung durch zahllose äußere Reize. Dazu gehören

Techniken wie Meditation, positives Denken, Entwicklung von Konzentration und Achtsamkeit. Das Ziel ist, die innere Quelle der Freude und des Glücks in sich selbst zu entdecken und zu erfahren und somit zu erkennen, dass alles Vergnügen, welches wir aus äußeren Objekten gewinnen können, vergänglich ist und niemals echtes, dauerhaftes Glück bringen kann.

Kundalini Yoga – der Yoga der Energieerweckung und -lenkung

„Jeder Mensch verfügt über ein unendliches Potential an Fähigkeiten und Talenten“

Kundalini Yoga ist der Weg der Energieerweckung und -lenkung und arbeitet vor allem mit Atemtechniken (Pranayama), um die im Menschen schlafende kosmische Energie (Kundalini) zu aktivieren und zu höheren Bewusstseinszuständen zu gelangen. Die Nadis, die feinstofflichen Energiekanäle, werden dadurch gereinigt und die Energiezentren (Chakras) angeregt. Auch wenn es bei regelmäßiger Praxis der Übungen nicht bei jedem sofort zu einer spektakulären Erfahrung dieser Energie kommt, so bewirken die Praktiken doch in jedem Fall eine wesentliche Erhöhung des Energieniveaus, eine Vitalisierung und Aktivierung des ganzen Körper-/Geistsystems und eine neue, ungekannte Lebensqualität. Ein angenehmer Nebeneffekt ist meistens, dass man mit weniger Schlaf auskommt und so mehr Zeit für andere Aktivitäten gewinnt.

Hatha Yoga – der Yoga der Körperstellung

„Nur in einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist“

Hatha Yoga ist der körperliche Weg und hat zum Ziel, den Körper gesund und jung zu erhalten. Im Yoga wird der Körper als Tempel der Seele gesehen, als unser Fahrzeug und Instrument, dessen wir uns bedienen, um auf

den anderen Yogawegen in Richtung auf das spirituelle Ziel, die Selbstverwirklichung, fortschreiten zu können. Hatha Yoga beinhaltet Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Tiefenentspannung, Meditation und positives Denken bzw. positive Lebenseinstellung sowie eine gesunde, vollwertige, ausgewogene vegetarische Ernährung. Hatha Yoga entwickelt auf sanfter Art Muskelstärke, Flexibilität, Körperbewusstsein, bringt blockierte Lebensenergien wieder in Fluss und aktiviert unsere inneren Heilkräfte. Es hilft, Krankheiten vorzubeugen und bei bestehenden körperlichen, sowie seelischen Beschwerden Therapien in ihrer Heilwirksamkeit zu unterstützen und zu erhöhen. Es ist heutzutage wissenschaftlich bewiesen, dass eine lacto-vegetarische Vollwerternährung und regelmäßige körperliche Bewegung zu höherer Lebenserwartung und besserer Gesundheit beiträgt. Vor vielen tausend Jahren wurde dieses Wissen schon in der „Hatha Yoga Pradipika“ niedergelegt. Hatha Yoga ist die Grundlage aller anderen Yogapfade und sein Hauptzweck ist die Befähigung zum Raja Yoga, um die Herrschaft über den Geist zu erlangen.

So umfassen die sechs Yogawege tatsächlich alle Bereiche des täglichen Lebens, ergänzen sich gegenseitig und wirken in idealer Weise zusammen. Sie bringen im Menschen alle verborgenen Talente und Fähigkeiten zur Entfaltung und führen insgesamt zu mehr Gesundheit, Lebensfreude, Zufriedenheit und Erfolg in Beruf, zu mehr Harmonie in Partnerschaft und anderen zwischenmenschlichen Beziehungen. Da Menschen unterschiedlich sind, liegt nicht jedem jede spirituelle Praxis gleichermaßen. Es gibt Menschen, die sich eher vom Raja Yoga angesprochen fühlen, andere sind eher zum Bhakti Yoga hingezogen, für wieder andere ist der Jnana Yoga der beste Zugang. Sehr viele Menschen weltweit praktizieren heutzutage Hatha Yoga. Jeder wird schwerpunktmäßig den Weg wählen, der der eigenen Persönlichkeitsstruktur am meisten entspricht, aber man sollte auch die anderen Wege praktizieren und in sein Leben integrieren, so dass die persönliche Entwicklung nicht einseitig, sondern wirklich ganzheitlich und umfassend wird. Der spirituelle Fortschritt und die persönliche Evolution schreiten dann sehr viel schneller voran, vor allem wenn man täglich gemäß einem der Lieblingssätze Swami Sivanandas praktiziert: „Von Allem ein bisschen und das täglich“.



Yoga

Der große Yoga-Meister Swami Sivananda (1887- 1963) hatte einen weiteren Lieblingsatz, der lautet: „Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie“. Das veranlasste einen Besucher, Swami Sivananda einmal zu fragen, warum er denn so viele Bücher (über 300) geschrieben habe. Der Meister antwortete verschmitzt lächelnd: „Manche Menschen brauchen Tonnen von Theorie, um zu einem Gramm Praxis angeregt zu werden.“ Und immer mehr Menschen heutzutage entschließen sich, dieses eine Gramm Praxis – oder auch mehr – in ihr Leben aufzunehmen.

Biografie Swami Sivananda

Swami Sivananda, 1887-1963, war einer der großen Yogameister des 20. Jahrhunderts. In einer südindischen Brahmanenfamilie geboren, besuchte er eine englische Missionsschule, studierte anschließend Medizin und leitete jahrelang ein Krankenhaus in Malaysia. Im Alter von 36 Jahren zog er sich nach Rishikesh im Himalaja zurück und praktizierte intensive Yoga-Übungen und Meditation. Hier erlangte er das höchste Ziel des Yoga, die Selbstverwirklichung. Angezogen von der Macht seiner Persönlichkeit und der Kraft seiner Liebe kamen viele Schüler zu ihm. Swami Sivananda war ein sehr praktischer Mensch. Er war kein

Freund von „intellektueller Gymnastik“, wie er es nannte. Er wollte vielmehr, dass Menschen an sich arbeiten und ihr Bewusstsein erweitern. Dazu entwickelte er sein System des „Yoga der Synthese“ oder „ganzheitlichen Yoga“, indem er die traditionellen Yogawege zu einem praktischen, integralen Übungsweg für den Alltag zusammenfasste. Für Menschen auf der ganzen Welt schrieb er viele Bücher, in denen er die komplexesten spirituellen Zusammenhänge auf einfache Weise erläuterte.

Über den Gründer von Yoga Vidya:

Sukadev Volker Bretz war von Jugend an von den Möglichkeiten des menschlichen Geistes fasziniert. Autodidaktisch brachte er sich das Schnelllesen bei und absolvierte Kurse in Konzentrations- und Gedächtnistraining. Mit 20 beendete er erfolgreich sein Studium der Betriebswirtschaft mit Nebenfach Psychologie und widmete sein Leben fortan dem Yoga. 1981 wurde er in den Sivananda Yogazentren zum Yogalehrer ausgebildet und lernte und diente zwölf Jahre bei seinem Meister Swami Vishnu Devananda, einem direkten Schüler von Swami Sivananda. Dieser gab ihm den Titel „Acharya“ (Yoga-Meister), beauftragte ihn mit dem Aufbau vieler Yoga-Zentren sowie der Ausbildung von Yogalehrern. 1992

gründete er die Yoga Vidya Zentren in Deutschland, um Yoga ganzheitlich und lebensnah zu lehren.

Über den Yoga Vidya e.V.

Der 1992 gegründete gemeinnützige Verein Yoga Vidya, und der parallel gegründete Bund der Yoga Vidya Lehrer, haben es sich zum Ziel gesetzt, den ganzheitlichen, klassischen Yoga in der Tradition Swami Sivanandas, angepasst an die Bedürfnissen der Menschen der heutigen Zeit, zu verbreiten. Die Lehrinhalte umfassen eine große Bandbreite verschiedener Methoden mit unterschiedlichsten Schwerpunkten. In nur zwölf Jahren entwickelte sich ein beeindruckendes Netzwerk, welches derzeit zwei Seminarhäuser, 40 Stadt- und Kooperationszentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz umfasst, 140 fest angestellte Mitarbeiter beschäftigt und inzwischen zu Europas größtem Ausbildungsinstitut für Yogalehrer geworden ist. Das im Oktober 2003 eröffnete Seminarhaus in Bad Meinberg ist mit über 1300 Seminaren im Jahr und einer Fläche von 14.000 Quadratmetern das größte europäische Yogazentrum.

Mehr Info: www.yoga-vidya.de

Anzeige

YOGISTAR.COM

designed für Yoga





Yogistar® bietet eine Reihe ständig erweiterter, innovativer und ansprechender Yoga-Tools. Dabei legen wir großen Wert auf Funktionalität, Qualität, Komfort und Ästhetik, damit Ihre Yoga-Praxis von Anfang an die richtige Unterstützung erfährt.






www.yogistar.com
 Yogistar Vertriebs GmbH tel: 0049/ (0)8370/ 92 94 90

advaita media
 Advaita, ZDF, belische und westliche Weisheiten ...
 Ausgewählte Medien zum Lesen, Hören, Fühlen und Schauen ...

Eine Zeitschrift über das Buch



Das neue advaita-Journal Vol. 13 mit dem Titel
**„Christliche Mystik –
 Advaita im Westen“**
 84 Seiten, 7,80 €, ISSN: 1435-8308

ShakyamuniART
 Kunst aus Tibet, Nepal und Indien

ShakyamuniART ist der künstlerische Zweig von advaitamedia und bietet ein großes Sortiment an wunderschönen Thangka, Statuen und spirituellen Kostbarkeiten.



Herbstmesse „Lebensfreude“, Hamburg
25. - 27. Nov. 05
 Weihnachtsmarkt auf
 Schloß Tüßling in Bayern
25. - 27. Nov. / 2. - 4. Dez. 05

advaitaMedia GmbH · Verlag & Versandbuchhandlung
 ShakyamuniART in advaitaMedia GmbH
 Maria-Louisen-Str. 57 · D-22301 Hamburg
Tele +49-(40)410 85 -75 · Fax: -30
 E-Mail: advaita@advaitamedia.com · www.advaitamedia.com

Kurskontakte
europa
 Leben in Gemeinschaft
 vom **HOLON-Netzwerk**



Abschnitt einsenden oder faxen an:
 Kurskontakte
 Human Touch GmbH
 Am See 1, 17440 Klein Jänschow
 Tel. (038374) 75218, Fax 75225
 eMail: h@humanatouch.de

- Überregional, informativ, kulturell kreativ
- Neue Wege in Selbsterfahrung und Heilkunst
- Forum für selbstbestimmtes Lernen
- Mit **erfahrungen** - dem Experten für Gemeinschaften
- **Neu** - dem Experten für Gemeinschaften
- Mit Texten für den globalen Bewusstseinswandel
- Großer KursKalender für Seminare
- Professionelle Ausbildungen
- Erscheint alle 2 Monate mit 30.000 Exemplaren im Abonnement, am Kiosk und an Verteilerstellen

www.kurskontakte.de

Abonnement: Ich möchte Kurskontakte im bequemen Einzelabonnement beziehen. Für 10,- € (D), 18,- CHF (Schweiz), 12,- € (A, I, F, etc.) erhalte ich 6 Ausgaben pro Jahr zugestellt.
 Das Abonnement kann ich jederzeit kündigen. Wenn ich nicht kündige, verlängert sich das Abo um jeweils ein weiteres Jahr.

Auslegestelle: Ich möchte Kurskontakte als Service für meine Kunden und Gäste auslegen. Bitte teilen Sie mir Ihre Konditionen zum Service-Abo mit.

Werbung: Ich möchte in Kurskontakte werben und bitte um Zusendung der aktuellen Mediadaten.

Firma/Institution:
 Vorname, Name:
 Anschrift:
 PLZ/Ort:
 Telefax/E-Mail:
 Datum: _____ Unterschrift: _____

Abo: Ich bezahle das Abonnement per Bankeinzug:
 PLZ: _____ Konto: _____
 Bank:
 Kontoinhaber:
 Datum: _____ Unterschrift: _____

www.rainbowspirit.de

NU LIFE
 The Wellness Company

Blutzapper (Dr. Beck)
 miniZAP - weltkleinster Zapper für effektive Immunstärkung, Gewichtsreduktion, Parasitenbeseitigung. Deutsches Medizinprodukt. 299,- €



Handystrahlenschutz "Faraday"
 Weltneuheit: Zum Patent angemeldeter 3D-Käfig-Schutz ohne Empfangseinbuße! 69,- €



Wasserionisierer AQUAPHASER
 Reguliert Säure/Basenhaushalt, neutralisiert freie Radikale, hydriert, desinfiziert, energetisiert. Inklusive Silberkolloid-Herstellung mit 35 W! 299,- €



Unsere Philosophie:
Alles Wirksame ist einfach!
 Fordern Sie unser umfangreiches Sortiment von Wellness-Neuheiten aus aller Welt an!
www.nulife.de
 Portofrei innerhalb DE! Ausland ab 10,- €

Kostenlose Beratung:
mail@nulife.de
+49(0)8102/994705