

ॐ Yogarelevante philosophische Grundlagen ॐ

| Epoche/ System/ Weltanschauung/ Texte | Schöpfung/ Ursprung | Definition und Ursache von Leid | Wege aus dem Leid | -ismus, Begriffe/ Metaphern |
|---|---|---|--|---|
| Veda Ved. Texte: Vier Veden (shruti und smriti) ca. 1500 v. u. Z.- 0 Ved. Epoche: ca.1750 v. u. Z - 500 v. u. Z. | Verschiedene Schöpfungsmythen: Im Anfang war etwas, das sich materialisieren wollte. Im Anfang war das Opfer (Purusa). | Noch keine Vorstellung von Wiedergeburt und deshalb keine Idee des Leidens. | Ewiges Leben im Himmel für 3 Generationen wird angestrebt mittels: - Opfer - Söhne zeugen - Wohlstand erstreben: Land/ Vieh - pravritti : Welt zugewandt: Feste feiern, Besitz... | Polytheismus - Verschiedenen Göttern wird geopfert - Opfer und Rituale |
| Upanisads Texte: (Anthologien) 14 Upanishaden den vedischen Texten der shruti (heilig. Überlieferung angehörend) ca. 900 v. u. Z. - 0 | Im Anfang war Brahman, eines ohne ein zweites: Brahman ist das allumfassend Göttliche, das Absolute Aus ihm entsteht alles andere, alles wird dadurch erhalten, alles geht dorthin zurück | Definition: Alles ausser Brahman ist leidvoll. Ursache: Begehren führt zu Absicht, Absicht führt zu Handlung, Handlung prägt das Sein. So kehrt man immer wieder in diese Welt zurück. →Glaube an Wiedergeburt (neu!) Karma : Jede Handlung bindet an die Welt, deshalb wird die Welt zum Ort des Leidens | nivritti : Welt abgewandt, kein Karma anhäufen: Askese . Weg führt nach innen. - Der Wunschlose ist befreit von Begierde, sucht Atman, ist Brahman und geht in Brahman ein. - Alles ist gleich, es gibt keine Unterscheidung mehr. - Svetasvatara-Upanishad: FrüheYogaanweisungen und Meditationsanleitung: Den Geist zügeln, den Atem beherrschen, die Sinne (wilde Pferde) zügeln, sich konzentrieren, das ist Yoga. Man schaut Atman und wird vom Leiden erlöst. | Monismus : ein einziges göttliches Prinzip, da kein personifizierter Gott ist Bild: Flüsse gehen ein im Ozean Bild: Wagengleichnis Bild: Tontopf Erste Yogaanweisungen |
| Vedanta Grundtext: Brahmasutra von Badarayana ca. 200 – 400 n. u. Z. Shankaras Kommentare: z.B: Vivekakudamani ca. 7./ 8. Jh. n. u. Z. | Atman ist Brahman | Auch der Mensch ist Brahman, allerdings nur in seiner nicht entfalteten Form. Das Selbst (Atman) ist verschleiert durch die Illusion (<i>maya</i>). Dies bedeutet Leid. Gefangen in der Unwissenheit (avidya), kann man maya nicht isolieren, Atman nicht als Brahman erkennen, da identifiziert mit dem eigenen Körper und somit gefangen im Geburtenkreislauf (samsara). Avidya ist die Ursache für die Plagen, Befleckungen: kleshas | Das Wissen befreit von der Wiedergeburt und löst von der Welt, weil erkannt wird, dass Atman von Brahman nicht getrennt ist. Der Weg zum Wissen geht über die Mediation: Om ॐ Shankara: Modelle: 5 Hüllen, 3 Körper, 4 Bewusstseinszustände 4 mahavakyas (Grosse Sätze) Advaita-Vedanta : Nicht Zweiheit | z.B.: Katha-Up: „Wenn die 5 Sinne mit dem Denken zur Ruhe kommen und auch der Geist still steht, das nennen sie die höchste Stufe. Diese ruhige Beherrschung der Sinne, das ist Yoga.“ Ziel: moksha : Befreiung aus dem Geburtenkreislauf: |
| Sāmkhya Grundtext: Samkhya-karika von Ishvarakrishna 3./ 4. Jh. n. u. Z. | Im Anfang war nicht eines sondern zwei: - Purusa (Geistprinzip, männlich) - Prakrti (Materienprinzip, weiblich) | Leiden ist dreifach: <ul style="list-style-type: none"> • von innen • von aussen • von den Göttern | Anleitung, um Leiden abzuwenden: Purusa von Prakrti trennen mittels unterscheidender Erkenntnis (vijnana): <ul style="list-style-type: none"> • Der Wissende (Purusa) • Das Unentfaltete (Prakrti im Urzustand = Gunas im Gleichgewicht) • Das Entfaltete (Prakrti als Schöpfung) | Dualismus : 2 göttliche Prinzipien: Purusa und Prakrti, unerschaffen, ewig. Ziel: kaivalya (Isolation, Losgelöstheit) |
| Yoga Grundtext: Yogasutra von Patañjali | Auf dem dualistischen System von Samkhya basierend | Definition: -Veränderung, Kummer, Karma, Widerstreit der <i>Gunas</i> verursachen Leid Ursachen: - Verbindung zwischen Purusa und Prakrti, | Der achtgliedrige yoga: ashtanga-yoga beseitigt die Unwissenheit (avidya) und führt zu Erkenntnis: 1. yama: Verbote 2. niyama: Gebote | avidya bedeutet im YS: Im Nicht-Ewigen, Unreinen, Leidvollen und im Nicht-Selbst das Ewige, Reine, |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| ca. 350 n. u. Z. | | - Unwissenheit (avidya) ist Wurzel allen Übels kleśas (Leidensursachen) (mit Lupe) <ul style="list-style-type: none"> - Nichtwissen (avidya) - Ich –Bewusstsein - Zuneigung, Begehren(raga) - Abneigung, Hass (dvesa) - Lebensdrang | 3. asana: Sitzen 4. pranayama: Atem zurückhalten 5. pratyahara: Zurückziehen der Sinne 6. dharana: Konzentration 7. dhyana: Meditation 8. samadhi: Versenkung | Freudvolle und das Selbst zu sehen. →d.h. fälschlicherweise Purusa in Prakrti suchen Ziel: kaivalya: Losgelöstheit |
| Buddhismus Lebenszeit Siddhartha Gautamas: ca. 500 v. u. Z. Einzig erhalten gebliebener Textkorpus der Traditionalisten: Theravada-Kanon Entstehungszeit des Kanons: in den Jahren 0 und 300 Jahren nach Buddhas Tod. | Die Schöpfung ist unwichtig für den Buddhismus. Es gab viele Legenden (zum Teil völlig absurde) Buddha sagte, man solle sich nicht um den Ursprung kümmern. Die Spekulationen darüber halten einen davon ab, im Moment zu sein. | Definition: 1. Edle Wahrheit, Ursache: 2. Edle Wahrheit, These für Bekämpfung des Leids 3. Edle Wahrheit, Therapie/Weg/Methode aus dem Leid: 4. Edle Wahrheit Die vier edlen Wahrheiten: 1. Wahrheit: Geburt, Alter, Krankheit, Tod ...ist Leiden 2. Wahrheit: Die Ursache des Leidens ist Gier 3. Wahrheit: Wenn man diese Gier überwindet verschwindet das Leiden 4. Wahrheit: <i>Der achtfache Pfad</i> hebt das Leiden auf Die drei Grundübel <ul style="list-style-type: none"> • raga: Begehren, Anhaften auch Gier • dosa (P) oder dvesa (S): Ablehnung, Hass, Aversion • moha (P) oder avidya (S): Verblendung, Unwissenheit | Der Edle Achtfache Pfad 1. <i>Rechte Anschauung/ Ansicht</i> vier edle Wahrheiten, Wissen über die Entstehung von Leid, Beendigung von Leid und über den Pfad! 2. <i>Rechte Gesinnung, rechter Entschluss</i> Entsagung/ Askese, Nicht-Schädigung (ahimsa) 3. <i>rechte Rede</i> Keine Lüge/ Denunziation, verbale Grobheiten, Geschwätz 4. <i>Rechtes Handeln</i> Kein Töten, kein Stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten 5. <i>Rechter Lebensunterhalt, rechte Lebensführung</i> Kein Leid verursachen 6. <i>Rechte Anstrengung</i> Unheilsame Bewusstseinszustände vermeiden, Heilsame entstehen lassen und kultivieren 7. <i>Rechte Achtsamkeit</i> Den Körper, die Gefühle, das Bewusstsein betrachtend, jetzt und hier 8. <i>Rechte Sammlung, rechte Meditation</i> | Stifterreligion Achtsamkeit ist das buddhistische Schlagwort schlechthin und Methode auf dem Weg zum Ziel: nirvana (Erlöschen des Leids) shunyata = Leere ist oberstes Prinzip anatman = Die Lehre vom Nicht-Selbst (= Kontroverse zu Veden/Upanishaden: es gibt keinen Atman) |
| Bhagavad Gitā In sich abgeschlossener Text von 700 Versen in 18 Kapiteln im 6. Buches des Mahabharatas zw. 300 v. und 300 n. u. Z. | Im Anfang war nicht ein abstraktes Prinzip sondern Gott: Vishnu: Ursprung von allem | Sinnesgenüsse sind vergänglich →führen zu Anklammerung → Begierde, → Zorn und Verwirrung also Leid Karma-Problem | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jñāna Yoga:</i> Konzentriert im Bewusstheit leben • <i>Karma Yoga:</i> Handeln ohne Ergebnis zu erwarten • <i>Bhakti Yoga:</i> Sich und alle Handlungen Gott hingeben • Die Kombination von allen dreien: Mit Bewusstheit ohne Erwartung eines Resultates handeln und die Handlung Gott übergeben! | Theismus Verehrung eines persönlichen Gottes: Vishnu Ziel: Innerweltlich: dharma erfüllen: svadharma Überweltlich: moksha d.h. hier in Vishnu eingehen. |
| Hatha-Yoga /Tantra Hathayogapradipika von Swatmarama 14.Jh. Hatha –Yoga (ab 12. Jh.) = Synthese von shivaitischen Traditionen und Tantra (ab 4. Jh.) | Im Anfang war nicht ein abstraktes Prinzip sondern Gott: Shiva: schöpft, erhält, zerstört, verhüllt das Absolute und erlöst. | Die Vorstellung von Leid beruht auf der Vorstellung des dreifachen Leidens (Samkhya) Die Welt manifestiert sich in zwei polaren Prinzipien, sowohl im Kosmos als auch im Menschen: Shiva und Shakti | Der Körper ist Instrument zur Befreiung: göttlicher Körper erlangen und somit Unsterblichkeit und Freiheit mittels üben 1. <i>āsana</i> 2. <i>prānāyāma</i> (Reinigung- und Atemübungen) 3. <i>mudrā und bandha</i> (Verschlüsse) 4. Anhalten von Bewusstsein und Atem; Konzentration auf den inneren Klang: <i>nāda</i> und samadhi (Versenkung) | Theismus: Verehrung eines persönlichen Gottes: Shiva oder Shakti Vereinigung Shiva und Shakti Ziel: moksha: Befreiung vom dreifachen Leiden über laya (Auflösung) zu samadhi (Versenkung) |