

Meditation und körperlichen Praktiken zur Quelle des seelischen Ursprungs zurückzufinden oder auch die individuelle Seele (*Atman*) mit der universellen Seele (*Brahman*) zu vereinigen.

Die anfängliche Kopplung des Yoga mit Religion und Philosophie hat heute stark an Bedeutung verloren. Das Augenmerk liegt inzwischen auf Pranayama (Atemübungen), Reinigungstechniken und geistiger Versenkung. Durch den Gelehrten Patanjali entwickelte sich zwischen dem zweiten Jahrhundert vor und dem zweiten Jahrhundert nach Christus das klassisch-philosophische Yoga. Patanjali erklärte die Selbsterkenntnis zum Ziel der Yoga-Praxis und schuf dafür einen Leitfaden mit seinen "Yoga Sutras", woraus sich nachfolgend der eigenständige "achtgliedrige Pfad" (Sanskrit: *Ashtanga*) entwickelte. Dieser Pfad beschreibt insbesondere das Raja Yoga,

welches einen der vier großen Yogawege repräsentiert, neben Bhakti Yoga, Jnana Yoga und Karma Yoga.

Weitere Schriften aus dem sechsten und dem fünfzehnten Jahrhundert wurden in der "Hatha Yoga Pradipika" zusammengefasst, aus denen sich das Hatha Yoga entwickelte. Wenngleich mit dem Ziel, den Geist zu beeinflussen und tiefere Erkenntnis der Welt zu erlangen, lag hier die Aufmerksamkeit bereits auf dem Körper.

2.1 Die vier Wege des Yoga

“Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.”

- aus dem Yoga Sutra

Es gibt vier große Yoga-Wege, die dies bewirken und die jeweils alleine oder in Kombination miteinander praktiziert werden können.

2.1.1 Bhakti Yoga – Weg der Hingabe

Bhakti Yoga ist der Weg der Hingabe an *Sattva* (Reinheit), an das Göttliche durch Gebete, Rituale und das Singen von Mantren. Dadurch wird mehr Bewusstheit erlangt.

2.1.2 Jnana Yoga – Weg des Wissens

Jnana Yoga oder *Jnanamarga* ist der Weg des Wissens. Manchmal wird er auch als Gyana Yoga bezeichnet. Hierbei geht es um das Streben nach Erkenntnis, um aus dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt zu entkommen. Denn wenn das Bewusstsein steigt, sinkt unser Ego. Dies führt zur Selbstverwirklichung.

Ein zentraler Satz des Jnana Yoga lautet “Tat Tvam Asi” (Du bist Das.), der so viel bedeutet wie “Du bist Brahman. Atman (deine individuelle Seele) ist Brahman (universelle Seele).”

2.1.3 Karma Yoga – Weg der Tat

Das Karma Yoga oder *Karmamarga* ist der Weg der Tat, dessen Grundsatz im Handeln ohne Anhaftung an die eigenen Taten liegt. Er

bezieht sich darauf, dass jede Tat eine Wirkung hat und kann als selbstloser Dienst verstanden werden.

2.1.4 Raja Yoga – königlicher Weg

Raja bedeutet “Kontrolle” von Körper, Atem, Sinnen und Gedanken. Dies wird auch der königliche Weg genannt, da es die höchste Form von Yoga darstellt. Das Ziel liegt im Ausgleich und der Beherrschung von Körper und Geist.