



"Alles im Leben ist Yoga." Mit diesen Worten beginnt *Der Integrale Yoga*<sup>1</sup> von Sri Aurobindo.

Gleichwohl der vielschichtigen Bedeutung dieses Satzes gibt es sechs Hauptrichtungen oder -einordnungen, in die Yogapraxis kategorisiert werden kann und die gerade auch im ganzheitlichen, integralen Yoga nach Swami Sivananda, dessen Tradition alle Yogawege zusammenbringt, gleichbedeutend zur Geltung kommen. Alle Yogawege führen schließlich zum gleichen Ziel: Überbewusstsein / Samadhi<sup>2</sup>.

Diese Yogawege sind:

- **Jnana-Yoga:** der Weg der Philosophie, des rechten Wissens und der Erkenntnis. Forschend-intellektuelles kontemplieren und Erkenntnis über Gott und darin essentielle Fragen wie "Wer bin ich?", "Woher komme ich?" usw. zu bewegen steht hier im Vordergrund. Jnana bedeutet wörtlich übersetzt (höheres, intuitives) Wissen, Gewahrsein, Erkenntnis. Im yogischen Kontext beschreibt Jnana den Prozess meditativer Achtsamkeit, um zur inneren Weisheit und Intuition zu finden. Jnana Yoga verwandelt theoretisch-intellektuelles Wissen schließlich in praktische Erkenntnis jenseits von Sprache. Nicht die rationale Erkenntnis steht schließlich im Vordergrund, sondern vielmehr die Selbstbefragung, -erforschung und -erkenntnis in Meditation, oder klassisch: Rechte Unterscheidung, Entsagung, fortwährendes Streben zu Gott sowie die „6 Schätze“, die eng mit Disziplin verknüpft sind. Rechte Frage, rechte Antwort.
  
- **Bhakti-Yoga** ist der Weg der Hingabe an, der Liebe zu und des Gefühls in Gott. Alle Tat ist geweiht und religiöses Opfer. Alle Gefühle dürfen sein, ohne manipuliert oder unterdrückt zu werden, und werden zum Göttlichen gelenkt. Beispielhafte Techniken im Bhaktiyoga sind das Singen Gottes Namen (Kirtan), die Mantrameditation und Yajnas (Feuerzeremonien); es kann aber auch einfach „nur“ das (bewusste/ symbolische) anzünden einer Kerze sein. Alles Leben ist Geschenk.

---

1 rororo Klassiker, Nr 24, von Sri Aurobindo und Otto Wolff (1957)

2 samadhi = „zusammengeführt“, mitunter auch als Erleuchtung, Versenkung, Allbewusstheit, Jenseits, Transzendenz, dem Paradies oder dergleichen mehr übersetzt, letztlich (praktisch) jenseits/transzendent etc. der Sprache



- **Karma-Yoga:** der Weg des (rechten) Handelns; das Praktische, engagierte, geschickte und selbstlose Umsetzen der eigenen Schöpferkraft im Dienen, ohne Anhaftung an Tat oder Ergebnis.

Aufgaben werden stets als Chancen zum Wachstum gesehen und der Möglichkeit dem Göttlichen zu dienen. Zum Karmayoga gehören Achtsamkeit während des Tuns, Beobachten der eigenen Reaktionen und der inneren Einstellung sowie das Aufgeben fester Erwartungen und Vorstellungen wie etwas zu sein hat oder was (nach einer bestimmten Handlung) passieren sollte. Karmayoga ist die Spiritualisierung des Alltags im Tun, und die Pflichterfüllung im leisten des Besten/ Bestmöglichen.

Gekleidet in ein Bild lässt sich Karmayoga verstehen wie ein Baum, wie Regen, ein Heiliger Mensch oder ein See: Im verstehen, geben, verzeihen und helfen, und hieraus Erlösung.

- **Hatha-Yoga:** Ha, die vitale, nach außen gerichtete, männliche, yanghafte Kraft in unserem Leben, bedeutet Sonne. Tha, die dem entgegengesetzte Energie, ist nach Innen gerichtet, weiblich-yinhalt, empfangend, weich usw., bedeutet Mond. Durch Hathayoga werden beide dieser Energien in uns erweckt, gereinigt und ins Gleichgewicht gebracht.

Hatha Yoga bedeutet (im Westen heute) praktisch oft physisch-körperliche Bewegung wie „bessere Gymnastik“. Dabei aber umfasst der Hatha Yoga weit mehr: Klassischerweise nämlich die "fünf Säulen", also

- Asanas
- Pranayama
- Meditation
- Tiefenentspannung und
- (yogische, sattwige) Ernährung.

Hinzu kommen dann, sozusagen als "Nebensäulen", aber ebenso relevant und wichtig, oft jedoch nicht so bekannt und verwendet, die sechs Shatkarmas, d.h. physische und mentale Reinigungstechniken – mitunter auch zu Saucha (s. u. „Niyamas“) gezählt, sowie der Mudras (Siegel oder Körperverschlüsse, die sich auf den Energiefluss auswirken bzw. Körper- und Handhaltungen, oftmals verbunden mit speziellen Atem- und Konzentrationstechniken).

Hatha-Yoga ist der Weg der Reinigung und Ausrichtung der Körpers (Körper als Tempel) und damit die Basis, um auf den anderen Yogawegen voran zu kommen. (rechtes Wissen, das Ausführen von Ritualen braucht einen gesunden Körper) Die grundlegende Hathayogaschrift ist die Hatha Yoga Pradipika von Swatmarama.<sup>3</sup>



Anmerkung: Hatha Yoga ist, wie Kundalini Yoga auch, eine Funktion, ein Teilstück des Raja Yoga (s.u.). Starke Vermischungen dieser Begriffe führen gelegentlich zu Verwirrung. Es gibt ein Verständnis von Hatha, Kundalini und Raja als jeweils eigene Yogawege; genauso wie Hatha als eine der fünf Säulen des Kundalini<sup>4</sup>; wie auch Kundalini als "Unterkategorie" des Hathayoga.

- Im **Kundalini Yoga** wird mit Techniken des Raja bzw. Hatha Yoga (also im Wesentlichen Ethik, Bewegung, Haltung, Atmung, Sinnesarbeit, Konzentration und Versenkung), vor allem aber gerade auch mit Mudras bzw. (inneren) inneren Zug- und Drucktechniken, innerer Temperaturregulation und mit Hilfe von Mantrapraxis, Layayoga, Yantras und Klängen bewusst die Erweckung der dynamischen Shakti- oder Kundalinienergie und deren Vereinigung mit dem statischen Shiva ersucht.<sup>5</sup> Auch hier gibt es fünf Säulen (wie im Hathayoga), nämlich Nada, Yantra, Mantra, Laya und eben Hatha.
  
- **Raja Yoga** ist der Weg des Königs (Raja=König, Herrscher; das Beherrschen des Geistes): Jener Weg, der über Konzentration und Kontrolle des Geistes zu bewusstem und wonnevollen Einssein bzw. der Vereinigung mit Gott führt. Mit und auf diesem Weg meistert der Schüler acht Schritte, Glieder oder Stufen bzw. den Ashtanga oder "achtgliedrigen Pfad". (Ashtau=Acht, Anga=Glieder) Diese Glieder sind im Einzelnen
  - 1. Yamas (Regeln der Ethik im Umgang mit anderen)
    - Satya (Wahrhaftigkeit)
    - Brahmacharya (reinlicher Lebenswandel i.S.v Vermeidung von sexuellem Fehlverhalten)
    - Ahimsa (Gewaltlosigkeit, Mitgefühl)
    - Aparigraha (nicht-Besitzgier, Unbestechlichkeit, nicht-Verhaften)
    - Asteya (Nichtstehlen) sowie
  - 2. Niyamas (Regeln der Ethik im Umgang mit uns selbst)
    - Santosha (Zufriedenheit)
    - Tapas (Disziplin, Askese, Passion)
    - Swadhyaya (Studium seiner Selbst innen/ religiöser Schriften außen)
    - Saucha (Reinheit, innen und außen)
    - Ishvarapranidhana (Hingabe, Ergebenheit an Gott, das feiern Gottes)

Mehr zu den Yamas und Niyamas erfährst Du in meinem Artikel *Yogische Ethik: Die Yamas und Niyamas*, einsehbar / zum herunterladen auf [silentflow.eu/literatur.html](http://silentflow.eu/literatur.html).

---

<sup>4</sup> Fünf Bestandteile des Kundalini Yoga: Nada, Yantra, Laya, Mantra, Hatha  
<sup>5</sup> siehe auch [www.nagari.de/dtan/GIII/ky.pdf](http://www.nagari.de/dtan/GIII/ky.pdf)



- 3. Asana (Haltung, Stellung, Position; bequemer, stabiler und aufrechter Sitz): Nun, auf „Stufe drei“, wird auf die Stellung bzw. Sitzhaltung hingearbeitet, die den werdenden Yogi optimal über die weiteren Schritte führt. Alle gemeinhin als "Asanas" verstandenen Haltungen, von Kopfstand bis Drehsitz, sind hierfür die Vorbereitung.
- 4. Pranayama (Atemübung; *prana*=Lebenskraft, dahinterstehende/durchsetzende/ummantelnde Vitalenergie oder das, was überall ist, und *ayaama* =ausdehnen, strecken): Vereinfacht gesprochen kann man Pranayama übersetzten mit Lebenskraft kontrolliert lenken bzw. in die Länge ziehen oder auch sich der Lebenskraft gegenüber ausdehnen. Pranayama sind demnach Techniken der Kontrolle, Lenkung und Ausdehnung -- Atemtechniken, die über bestimmtes ein- und ausatmen in Verbindung mit Anhaltephasen und Rhythmen Kontrolle über das Prana in verschiedenen Bereichen unseres Körpers bringen. Ist der Atem kontrolliert und im Idealfall still, so ist dies auch der Geist.
- 5. Pratyahara (Zurückziehen der Sinne): Durch das Zurückziehen der Sinne wird die Energie der Aufmerksamkeit (von außen) nach innen gelenkt, fließt nicht mehr ab nach außen hin und hilft der Konzentration. Praktisch der vielleicht wichtigste Teil dieses Pfades.
- 6. Dharana (Konzentration): Dharana ist das, was allgemein als Meditation verstanden wird. Energie bzw. Konzentration wird auf ein Objekt wie einen Gegenstand, ein Mantra oder ähnliches gelenkt. In Dharana ist diese Konzentration dabei aktiv-fordernd.
- 7. Dhyana (Absorption/ Meditation): Die Konzentration und Auflösung von Subjekt zu Objekt ist passiv, völlig mühelos und selbstverständlich geworden. Hier hört Anstrengung auf. Der Meditierende wird vom Objekt der Meditation absorbiert bzw. verschmilzt mit jenem oder versenkt sich dort hinein, so dass die vermeintliche Trennung von Subjekt und Objekt aus dem Bewusstsein fällt.
- 8. Samadhi (Aufgang, Überbewusstsein, s. S. 1 unten): Was Samadhi bedeutet findet jede/r praktisch selbst heraus, bzw. bekommt jede/r gegeben. Um dies theoretisch-verbal zu beschreiben, könnten Überbewusstsein oder Transzendenz von Raum/Zeit/Kausalität eine Idee geben. (doch was ist das, je, theoretisch?) Die wäre aber letztlich, als wenn man ein aufgelöstes Salzkorn im Wasser oder ein Licht inmitten von Lichtern beschreiben wollte. Samadhi ist das aufgegangen sein (des persönlichen ich) im universellen Bewusstsein; das Ziel aller Existenz und Evolution, die Union in Gott.<sup>6</sup>  
Der Ashtanga ist dabei als "nacheinander" ebenso wie ein "nebeneinander" zu verstehen. Raja Yoga verfolgt all diese genannten Glieder parallel *und* mit Ausrichtung auf die höheren.

---

<sup>6</sup> vgl. Erläuterung der Yoga Sutras von Patanjali von T.K.V. Desikachar: [www.verlag-vianova.de/buecher/hatha-yoga/yoga-tradition-und-erfahrung.html](http://www.verlag-vianova.de/buecher/hatha-yoga/yoga-tradition-und-erfahrung.html)