

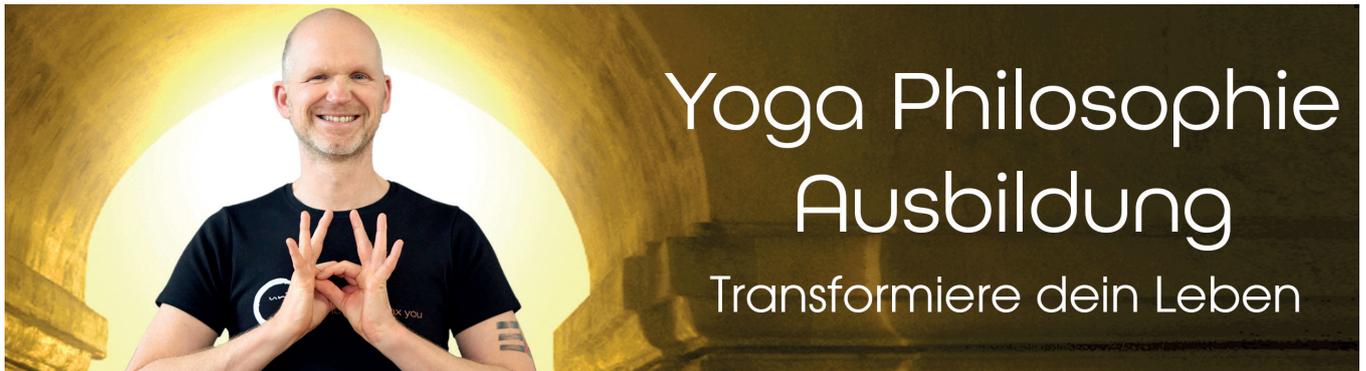


Yoga-Philosophie Ausbildung

Transformiere dein Leben

unity training





Die Befreiung des Geistes hier und jetzt – Yoga Philosophie lernen

Lerne, wie du dein Leben durch die Yoga Philosophie transformierst und deinem Yoga Unterricht mehr Tiefe gibst

Was ist das Ziel des Lebens? Die weisen Yogis sagen: die Befreiung des Geistes – für ein Leben in **Verbundenheit mit deiner reinen Essenz, mit deiner Freude und deinem Licht.** Dafür bietet die Yoga-Philosophie einen systematischen Weg an.

Inhalt

| | |
|---|----|
| WAS KANN YOGA PHILOSOPHIE IN MEINEM ALLTÄGLICHEN LEBEN BEWIRKEN? UND WARUM VERBESSERT SIE MEINEN YOGA-UNTERRICHT? | 3 |
| FLORIAN GAURANGA HEINZMANN | 4 |
| Ausbruch aus dem Kloster – Durchbruch in die Freiheit | 7 |
| 9 Jahre vorher | 7 |
| Die Begegnung | 8 |
| Wie ich ein Free-Spirit-Yogi wurde | 10 |
| Wie ich die sechs Yoga-Lehren im Leben umsetzte | 12 |
| DER ALTE UND DER NEUE WEG DES YOGA | 15 |
| DAS MENSCHENBILD DES YOGA | 19 |
| DER SPIRITUELLE KRIEGER – BEFREIUNG DES GEISTES IN DER BHAGAVAD-GITA | 24 |
| DAS GROSSE PROJEKT: DIE BEFREIUNG DES GEISTES | 30 |

Das kann Yoga Philosophie in meinem alltäglichen Leben bewirken? Und warum verbessert sie meinen Yoga-Unterricht?

Was ist das Ziel deines Lebens? Die Weisen sagen: die Befreiung deines Geistes.

Befreiung wozu? Für ein Leben in Leichtigkeit, Gelassenheit und innerem Frieden. Für ein Leben im Wissen über dich selbst und wer du wirklich bist. Für ein Leben in Freiheit und Harmonie, in Verbundenheit mit dem Leben und einer Freude, die von innen kommt. In Verbundenheit mit deiner echten Liebe, deinem eigenen Selbst, deinem eigenen inneren Licht.

Dieses Wissen macht dich stärker, gesünder und stärkt auch deine Beziehungen zu deinen nächsten Menschen. Außerdem rettet es den Planeten. Und es macht unglaublich viel Spaß!

Die Yoga-Philosophie bietet systematische Wege an, um all das zu erreichen. Und ermöglicht es, dieses Wissen in deinen Alltag zu integrieren und an andere weiter zu geben. Dieser Auszug gibt dir einen kleinen Einblick in des Skript zu unserer Yoga-Philosophie-Online-Ausbildung, die dir 5 Wege zur Befreiung des Geistes aus dem Bereich der indischen Philosophie des Yoga und des Buddhismus sowie die wesentlichen Übungen vorgestellt, um das Projekt Befreiung des Geistes zu beginnen und erfolgreich zu meistern.

Florian Gauranga Heinzmann



Yogalehrer, Meditationslehrer, Stressmanagement-Trainer (GKM), Literaturwissenschaftler, Religionshistoriker (M.A.) und Studium der Indologie und Sanskrit.

Seit 25 Jahren praktiziert Florian Yoga und Meditation, sechs Jahre davon hat er als Mönch in hinduistischen Klöstern in Indien und Deutschland gelebt, wo er in diverse Disziplinen des Yoga, der Meditation, der Achtsamkeitspraxis und die Kunst der Mantra-Musik eingewiesen wurde. Er hat 4 Yoga- und Meditations-CDs produziert. Gemeinsam mit seiner Frau Nicole Roewers ist er Autor des Buches "Sixpack im Kopf" und Gründer und Leiter von Unity Training – Studio für Glücksfitness in Köln, wo er Meditations- und Yogalehrer und Stressmanagement Trainer ausbildet.

Wie ich erkannte, dass wir alle durch die Philosophie des Yoga unseren Geist befreien können

Die Yoga-Philosophie ist ein Weg, der auch uns moderne Menschen in ein Leben mit mehr Fülle und mehr Tiefe führen kann. Und genau dafür brenne ich. Seit 10 Jahren mache ich fast nichts anderes, als Yoga-Philosophie mit den Menschen zu teilen, die sich dafür interessieren.

Dass du diesen Text liest, zeigt auf jeden Fall, dass du kein durchschnittliches Leben führen willst, sondern dass du dich nach einem außergewöhnlichen Leben sehnst. Dass du wahrscheinlich ein Mensch bist, der sich für die existenziellen und für die großen Fragen des Lebens interessiert. Das ist mega! Ist dir eigentlich klar, was für ein wunderbares, außergewöhnliches, fantastisches Wesen du bist?

Du willst das Leben selbst kennenlernen, du bist dem Ursprung des Lebens auf der Spur. Du sehnst dich vielleicht nach einem Leben in Freiheit und Freude. Einem Leben mit einem befreiten Geist. Wie unglaublich toll ist das?

Vielleicht fragst du dich: Wie kann man das erreichen?

Genau diese Fragen, die du dir jetzt stellst, habe ich mir vor vielen Jahren auch gestellt. Genau diese Sehnsucht, die du jetzt hast, die hatte ich vor vielen Jahren auch. So sehr, dass ich schreiend durch den Wald lief, auf der Suche nach Antworten auf meine Fragen.

Ist das verrückt? Nicht verrückter als das, was du gemacht hast, indem du diesen Text liest.

Ich kann dir versprechen: Wenn du bereit bist, tief in diese Materie einzutauchen, kommen die Antworten auf diese Fragen ganz von selbst. Vielleicht kann ich dich mit meiner

Geschichte inspirieren. Ich würde dir gerne meine Geschichte erzählen, wie ich auf diese Fragen Antworten gefunden habe.

Es war unglaubliches Glück, aber es war auch mein ganz eigener Wunsch. Und dieser Wunsch war sehr sehr groß. Und ich erinnere mich an einen Vers des großen Yoga-Philosophen Shankara: Die Befreiung des Geistes ist nur Menschen möglich, die einen so großen Wunsch danach haben, dass dieser Wunsch größer ist als alle anderen Wünsche.

Ausbruch aus dem Kloster – Durchbruch in die Freiheit

Ich war kein Mönch mehr. Es war genug. 6 Jahre hatten gereicht. Jetzt ging es darum, ins Leben zurückzukehren. Ich war wieder ein ganz normaler Mensch. Plötzlich fühlte ich mich noch freier als jemals zuvor. Ich musste auf keine Regeln mehr achten, konnte ab und zu mal ein Bier trinken, Kaffee trinken, mich mit Frauen treffen und musste nicht mehr keusch leben, konnte ins Bett gehen und aufstehen, wann ich wollte. Und das alles ohne schlechtes Gewissen.

Ich hatte keinen Gott mehr und keinen Guru...

Und mein Spirit? Die innere Erfüllung, die Glückseligkeit, der innere Frieden, war das alles weg? Nein, es war alles noch da! Genauso wie vorher in der Mönchskutte. Und es sollte nicht weggehen, es sollte bis heute bleiben.

Aber was war passiert? Wie kam es zu alldem?

9 Jahre vorher

Mein Wissensdurst nach spirituellen Wahrheiten war einfach unersättlich. Ich, Student der Literaturwissenschaft, Geschichte und Philosophie in Heidelberg, lebte in einer WG und verschlang haufenweise Bücher, in denen es um die Bestimmung des Menschen ging. Ich wollte einfach das Leben verstehen. Denn bis dahin konnte mir kein Mensch Antworten auf die Fragen geben, warum etwa meine Mutter eine schwere Depression hatte und so leiden musste, obwohl sie augenscheinlich alles hatte und im Wohlstand lebte. Warum überhaupt so viele Menschen auf mich so unglücklich wirkten, obwohl sie alles hatten, was sie brauchten und sogar im Überfluss lebten.

Die Begegnung

Ich begegnete Krishna Chandra zum ersten Mal in einem spirituellen Ferienlager in Frankreich. Er war hinduistischer Mönch und wenige Jahre älter als ich. Seine natürliche Freude, sein fast pausenloses authentisches Lachen und sein herzlicher und offener Umgang mit allen Menschen beeindruckte mich so tief, dass ich ständig bei ihm sein wollte. Außerdem wusste er – alles. Zumindest alles im Bhakti-Yoga, dem Yoga der Hingabe. Er hatte jede Schrift gelesen, zitierte am laufenden Band Verse der Bhagavad Gita auswendig und gab Vorträge, in denen ich stundenlang an seinen Lippen klebte.

Ich wollte alles von ihm wissen. Seine spontane Lebensfreude, sein liebevolles Lachen und seine innere Ruhe, Zeugnis einer unendlichen inneren Tiefe, sagten mir, dass ich gefunden hatte, wonach ich immer gesucht hatte. Ich wusste: Das, was ich wirklich suche, existiert. Hier war jemand, der zeigt: Es ist möglich, ein vollständig erfülltes Leben zu führen. Ein Leben ohne Angst, ohne Stress, ohne Leid. Stattdessen ein Leben in Ekstase, in Verbundenheit, in Einheit und voller Liebe. Genau das wollte ich auch.

Ich ließ mich in dieser 1500 Jahre alten Klostertradition ordinieren und lebte im Krishna-Tempel in München. Ich stand jeden Tag morgens um 4:30 Uhr auf, zog mir ein Mönchsgewand an, beschmierte meinen Körper und meine Stirn mit Erde von einem heiligen Fluss, machte von 5 bis 9 Uhr Meditation, studierte die heiligen Yoga-Schriften, dazwischen übte ich Mantramusik.

So oft, wie ich konnte, traf ich Krishna-Chandra im Züricher Tempel oder im Ferienlager oder begleitete ihn auf Pilgerreisen durch Indien. Bald hatte ich denselben Guru wie er und bekam einen Mönchsnamen: Gauranga Dasa. Viele Monate verbrachte ich in Indien in unserem Mutterkloster in Mayapur, um noch mehr in den Spirit einzutauchen. Und dieser Spirit war die Welt der Yoga Philosophie.

Die Jahrtausende alten Weisheiten der Bhagavad Gita und des Bhagavata Purana, die wir täglich lasen, darüber meditierten und diskutierten, beantworteten so gut wie alle wichtigen Fragen meines Lebens: dass ich – genau wie jeder andere Mensch auch – eine unsterbliche spirituelle Seele bin, von Natur aus glücklich und ewig, aber aufgrund des Karmas unzähliger Leben in eine Situation der Unwissenheit hineingeboren war.

Für mich war jetzt klar: Meine Aufgabe als Mensch musste es sein, durch Reinigung des

Geistes und durch Selbsterkenntnis einen befreiten Zustand zu erlangen. Einfach oder? Alles machte plötzlich wieder Sinn, dieses Leben machte Spaß. Ich hatte viele neue Freunde und viele neue Lehrer. Bald war ich selbst einer, gab Vorträge und Seminare, machte rockige Mantramusik, übersetzte Bücher und konnte Menschen helfen und Menschen begeistern.

Meine Fragen waren beantwortet. Ich war happy und eigentlich konnte es so weiter gehen. Oder nicht?

Plötzlich kam alles auf einmal. Krishna Chandra trennte sich von unserem Guru. Ihn zog es zu einem anderen, der tiefer ging in das esoterische Wissen des Bhakti-Yoga. Er machte sein eigenes Ashram in den Tessiner Bergen auf.

An manchen Dingen hatte ich Zweifel. War ich wirklich, wie es die Philosophie des Bhakti erklärt, ewiger Diener eines persönlichen Gottes Krishna, der eine Pfauenfeder im Haar trägt und mit seinen Hirtenmädchen tanzt? Oder waren das alles nicht vielleicht nur Symbole für den inneren Befreiungszustand?

Warum war Shiva kein anerkannter höchster Gott, und Ganesha. Und Durga... Warum wurden die Einheitslehre des Vedanta und die Lehre des Buddha so verteufelt?

Warum gab es nur ein Mantra (das Krishna-Mantra), das zur Befreiung führte? Musste ich wirklich Regeln und Vorschriften befolgen, um meiner ewigen Bestimmung nachzukommen? Das Verbot von Fleisch, Drogen, Zigaretten und Alkohol machte ja irgendwie Sinn. Aber wozu das Verbot von Kaffee und Schwarztee?

Und warum durften selbst verheiratete Frauen und Männer Sex nur zum Kinderzeugung haben? Warum wurden Frauen und Männer im Tempelraum nach rechts und links getrennt? Machte das Sinn? Brauchten wir wirklich die Verehrung eines persönlichen Gottes am Altar? Plötzlich sträubte ich mich, mich vor meinem Guru und vor dem Tempelgott zu verneigen. Ich hatte keine Lust mehr auf Religion. Auch nicht auf einen Guru, der mir sagte, was ich tun und lassen sollte.

Warum machten wir kein körperliches Yoga, warum kein Pranayama? Was sollte der ständige Kampf gegen die moderne Wissenschaft. Ich wollte nur noch klare, vernünftige Spiritualität, die mit Wissenschaft vereinbar war.

Und ich verliebte mich in eine Frau...

Dann war es soweit:

Ich war kein Mönch mehr. Es war genug. 6 Jahre hatten gereicht. Jetzt ging es darum, ins Leben zurückzukehren. Ich war wieder ein ganz normaler Mensch. Plötzlich fühlte ich

mich freier als jemals zuvor. Ich musste auf keine Regeln mehr achten, konnte ab und zu mal ein Bier trinken, Kaffee trinken, mich mit Frauen treffen und musste nicht mehr keusch leben, konnte ins Bett gehen und aufstehen, wann ich wollte. Und das alles ohne schlechtes Gewissen.

Ich hatte keinen Gott mehr und keinen Guru mehr.

Und mein Spirit? Die innere Erfüllung, die Glückseligkeit, der innere Frieden, war das alles weg? Nein, es war alles noch da! Genauso wie vorher in der Mönchskutte. Und es sollte nicht weggehen, es sollte bis heute bleiben. Und sogar immer mehr werden...

Wie ich ein Free-Spirit-Yogi wurde

Den Abschied von der Religion und den Durchbruch zum free-spirit-Yogi bewirkte ein Vortrag über den amerikanischen Philosophen Ken Wilber, den ich in Heidelberg hörte. Ken Wilbers Konzept der integralen Spiritualität revolutionierte mein Leben. Die Idee: Die Götter aller Kulturen sind immer nur im kulturellen Kontext verständlich, aber können niemals absolute Wahrheit sein. Die Wahrheit ist der kleinste gemeinsame Nenner aller Kulturen.

Schon andere Philosophen vor Wilber nannten das die „ewige Philosophie“, die philosophia perennis. Drei Sätze reichten aus, um sie zusammenzufassen:

- 1) Es gibt eine alles verbindende universelle Wirklichkeit.
- 2) Diese lebt im Innern jedes Menschen als das Selbst.
- 3) Es die Aufgabe eines jeden Menschen, dieses in sich zu entdecken.

Das war's. Ich brauchte keinen Gott und keinen Guru mehr, keine Rituale, keine Regeln, kein Mönchsgewand, gar nichts. Nur die Meditation, um das Selbst in mir zu entdecken, war weiterhin nötig. Sonst nix! Wie genial! Ich war frei und hatte alles, was nötig zur Befreiung des Geistes war, verstanden.

Ich arbeitete als Oberstufenlehrer an einer Freien Waldorfschule, machte nebenbei meine Ausbildungen zum Yogalehrer und Meditationslehrer. Ich war ein Yogi und meditierte über das Selbst mit einem Shiva-Mantra. Ich unterrichtete immer mehr Yoga und bald eine Yogalehrer-Ausbildung.

Immer mehr wurde mir klar, dass die Yoga-Philosophie völlig freiheitlich gedeutet werden konnte. Am besten ging das für mich mit der Einheitslehre der uralten Upanishaden (Advaita-Vedanta). Die war sogar mit den Lehren des Buddha vereinbar.

Das Unmögliche war wirklich möglich geworden: Ein ekstatisches, spirituelles Leben voller Freude, im Zustand der Einheit und Verbundenheit mit allem – integriert in ein normales bürgerliches Leben. Jeder Tag war ein Fest. Ein Vers aus alten Tempelzeiten wurde Wirklichkeit: Jeder Schritt ist ein Tanz, jedes Wort ist ein Gesang.

In einem Yoga-Ashram an der Nordsee lernte ich meine jetzige Frau Nicole kennen – die große Liebe meines Lebens. Als sie schwanger wurde, zog ich zu ihr nach Köln. Wir beide kündigten unsere Jobs, gründeten „Unity Training“ und hatten bald zwei Babys: Erstens Marlene, zweitens unser eigenes Yogastudio im Herzen von Köln.

Mit ihr zusammen durfte ich erleben, was es bedeutet, eine spirituelle Liebe zu leben. Das heißt für mich, eine Liebe, in der wir gemeinsam wachsen und uns, so unterschiedlich unsere Zugangsweisen auch sein mögen, gegenseitig inspirieren.

Hier in Köln entwickelte ich eine eigene Yogalehrer-Ausbildung mit der Yoga-Philosophie als Herzstück. Und in allem, was ich tue und unterrichte, geht es um mein Lebensthema: Die Befreiung des Geistes.



Denn ich erkannte: Im Yoga geht es eigentlich immer und überall nur darum: Wie kann ich das Potenzial meines Geistes voll entfalten, und einen Zustand der völligen Freiheit erreichen.

Meiner Überzeugung nach, helfen mir dazu die folgenden sechs Lehren:

- 1) Das Menschenbild des Yoga und die innere Evolution
- 2) Der Praxisweg der Yoga-Sutras: Die Meditation
- 3) Die Bhagavad Gita, die zeigt, wie man dies in den Alltag einbindet
- 4) Die spontane Selbsterkenntnis im Advaita-Vedanta
- 5) Die Achtsamkeitslehre des Buddha
- 6) Die spirituelle Bedeutung der indischen Götter

Wie ich die sechs Yoga-Lehren im Leben umsetzte

Mithilfe der Yoga-Philosophie bin ich das Projekt der Befreiung des Geistes in den letzten 20 Jahren angegangen. Und zwar so:

1) Das Menschenbild des Yoga

Das Menschenbild des Yoga gleicht einem Überraschungsei: Das ewige glückselige Selbst ist umgeben von 5 Hüllen des Körpers und der Psyche. Yoga bedeutet, sich anstatt mit dem Körper und der Psyche, mit dem ewigen glückseligen Selbst zu identifizieren: in der Meditation, auf der Yogamatte und auch im alltäglichen Leben. Je mehr die Identifikation mit dem Selbst natürlich und spontan geworden ist, umso befreiter ist der Geist.

2) Die Praxis: Meditation

Die Praxis zur Befreiung des Geistes ist die Meditation. In dem 2000 Jahre alten Text „Yoga Sutras“ wird ein klarer Weg aufgezeigt, wie der Yogi die Meditation lernen soll: Mit einem Mantra und über den 8-Stufen-Weg: Über eine gesunde Ethik, einen gesunden Umgang

mit sich selbst, einen richtigen Sitz aufbauen, den Atem zur Ruhe bringen, den Fokus auf dem Mantra halten, hier eine fließende Aufmerksamkeit üben, bis zum Einheitszustand. Diese Meditation übe ich seit vielen Jahren täglich für 20-30 Minuten.

3) Die Integration in den Alltag

In dem ebenfalls 2000 Jahre alten Text der Bhagavad Gita, erklärt der Gott Krishna, wie man Yoga im Alltag übt, indem nicht mehr nur die Meditation die Praxis ist, sondern das gesamte Leben. Jedes Gespräch, jeder Atemzug, jede Handlung. Das Ziel des Yoga ist hier eine komplette Verwandlung des gesamten Lebens. Die Befreiung des Geistes führt zu einem Leben in vollständiger Erfüllung – mitten im Leben. Diese Philosophie der Bhagavad Gita setze ich um, indem ich mich bemühe, jede Handlung zu einem Geschenk für andere Menschen zu machen. Das ist die Definition der Gita für Karma-Yoga – der Yoga des Handelns.

4) Die spontane Selbsterkenntnis

In den ältesten Texten Indiens finden sich die Upanishaden. Die essenzielle Aussage dieser Texte ist die Einheit des Selbst mit allem. Das Selbst (atman) ist eins und identisch mit der Quelle allen Lebens und mit dem Leben selbst (brahman). Diese Einheit kann in jedem Moment des Lebens spontan erwachen. Es gibt aber auch Meditationen, Übungen und Gleichnisse, die uns helfen, in diesen Zustand der Einheit hineinzugelangen. Ab einem bestimmten Moment der Praxis wird dieser Einheitszustand zur zweiten Natur des Menschen, sozusagen zum Wesen des Menschen selbst.

5) Das Erwachen der Buddha-Natur

Dieselbe Erfahrung der Einheit mit allem Leben und der Quelle des Lebens nannte der Buddha „Erwachen der Buddha-Natur“. In den Sutras des Buddha finden wir einen konkreten Übungsweg, um diesen Zustand zu erreichen. Er deckt sich weitgehend mit dem Übungsweg der Yoga-Sutras und legt besonderen Wert auf das Ankommen im Hier und Jetzt. Das übe ich, indem ich mir jeden Tag Inseln der Achtsamkeit schaffe, wo ich einfach in der Gegenwart lebe, ohne zu denken. In Kontakt mit der Welt um mich herum, ohne in die Vergangenheit oder die Zukunft abzudriften.

6) Die spirituelle Bedeutung der indischen Götter

Die indischen Mythen der Götter sind Geschichten der Befreiung des menschlichen Geistes. Manche Mythen zeigen den Erleuchtungszustand, dann nennen wir sie Lila: göttliches Spiel. Viele geben uns Hilfen, wie die Meditation zu verstehen ist. Andere stellen Lehren aus den Yoga Sutras oder den Upanishaden in Geschichten und Bildern dar. In spielerischer Leichtigkeit und manchmal auch dramatisch und emotional. So wird die Befreiung des Geistes greifbar. So können wir es immer und immer wieder üben, werden immer und immer erinnert. Können uns immer und immer wieder neu verbinden. Denn die Befreiung des Geistes ist nicht irgendwann abgeschlossen. Es bleibt ein lebenslanges Abenteuer.



Das alles ist **kein Hexenwerk**. Jeder Mensch kann sich mithilfe der Yoga-Philosophie auf diesen Weg der Befreiung des Geistes machen – auch du, mitten in deinem Leben! Und noch während du auf diesem Weg bist, kannst du auch schon deine YogaschülerInnen mit auf den Weg nehmen!

Der alte und der neue Weg des Yoga (zwischen Tradition und Moderne)

| Der alte Weg: | Der neue Weg: |
|---|--|
| Ein Guru, der wie Gott verehrt wird | Neuer Weg: viele Lehrer, jeder Lehrer ist Partner auf Augenhöhe |
| Regeln, Gebote, Gesetze müssen befolgt werden | Die Freiheit und die innere moralische Intuition stehen im Vordergrund |
| Askese und Keuschheit, Sexualität ist ein Hindernis | Integrale Spiritualität: Sexualität ist gut und wichtig |
| Missionierung – Fundamentalismus, ich halte meinen Weg für den einzigen | Pluralismus: Es gibt viele Wege und alle werden respektiert |
| Das Ziel liegt im Jenseits und in der Zukunft | Das Ziel ist hier und jetzt |
| Rituale eines Priesters sind notwendig | Mystische Erfahrung des Schülers durch Meditation |
| Feindschaft von Spiritualität und Wissenschaft | Vereinigung von Spiritualität und Wissenschaft |

Ziel der Yoga-Philosophie ist die Befreiung des Geistes: Moksha, Kaivalya, Samadhi, Yoga...

Der Begriff Yoga

Das Wort Yoga entstammt der Sanskrit-Wurzel yuj, was „anspannen, anschirren, verbinden“ bedeutet. Mit Yoga wurde in Indien das Joch bezeichnet, mit dem der Bauer zwei Ochsen an deren Hals miteinander verbindet. Der Bauer führt die beiden Ochsen an das Joch angebunden hinter sich her, die wiederum den Pflug hinter sich herziehen, der am Joch befestigt ist. Mittels des Pfluges und mithilfe der Ochsen wird wiederum die Erde so gelockert, dass sie den Samen aufnehmen kann. Wie ist dieses Bild in Bezug auf Yoga zu deuten? Zunächst fällt eine Polarität ins Auge: Einerseits der Bauer als Herrscher, als Führender, als Lenker – andererseits die beiden Ochsen als Arbeitstiere, als beherrschte, geführte Diener. Selbstverständlich steht dieses Bild für die beiden wesentlichen Bestandteile des Menschen: Geist (Purusha) und Materie (Prakriti). Der Geist, das Bewusstsein, sollte den irdenen, den materiellen, Menschen beherrschen. Das Mittel dieser Verbindung, im Bild des Joch, ist der praktische Übungsweg des Yoga.

Nun ist in dem Bild die Verbindung der beiden Ochsen miteinander durch den Bauern aber nicht Selbstzweck. Eigentlicher Zweck dieser Verbindung ist die Kultivierung des Bodens, um diesen besäen zu können, damit in diesem Boden Getreide wachse, was irgendwann geerntet werden kann, sodass sich der Mensch davon ernähren kann und davon leben kann. So ist auch Yoga ein Weg zur Kultivierung und Verwandlung der Erde und das Ergebnis dieser Kultivierung und Verwandlung stellt für den Menschen gleichermaßen eine Art von Nahrung dar, wovon er in einem höheren Sinne leben kann. Yoga ist das Instrument der Verbindung des inneren und äußeren Menschen mit dem Ziel einer Kultivierung, einer Verwandlung der gesamten Erde.

Gleichzeitig meint der Begriff Yoga im Sinne von Verbindung die stetige oder ständige Verbundenheit mit seiner Quelle. Das Gefühl des ständigen Verbundenseins ist das Ziel des Yoga.

Mit dem Begriff Yoga ist also gleichermaßen ein Weg, diese Verbindung herzustellen und zu kräftigen, gemeint als auch der Zustand der Verbundenheit, also das Ziel des Weges.

Diese Einheit wird in der Tradition des Yoga durch die Vereinigung der Gegensätze des Weiblichen und des Männlichen dargestellt. Z.B. in der Vereinigung von:



Lakshmi und Vishnu

- Prakriti und Purusha
- Vishnu und Lakshmi
- Rama und Sita
- Radha und Krishna
- Parvati und Shiva
- Yoni und Lingam
- Ardhanarishvara (Shiva und Shakti in einer Figur)
- Hatha-Yoga: Sonne und Mond

Vielleicht auch in anderen Kulturen als der indischen Yogakultur:

- Samantabhadra Adi-Buddha
- Yin und Yang
- Davidsstern
- Isis und Osiris
- Jesus und Maria Magdalena?

Der integrale Mensch ist der moderne Yogi, der die Gegensätze in sich vereinigen kann.

Der integrale Mensch



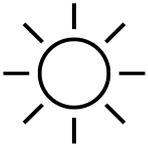
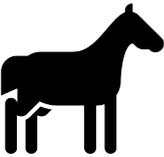
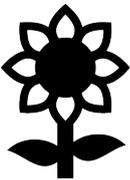
Das Menschenbild des Yoga (das Selbst, 5 Hüllen, 3 Körper)



Die fünf Koshas

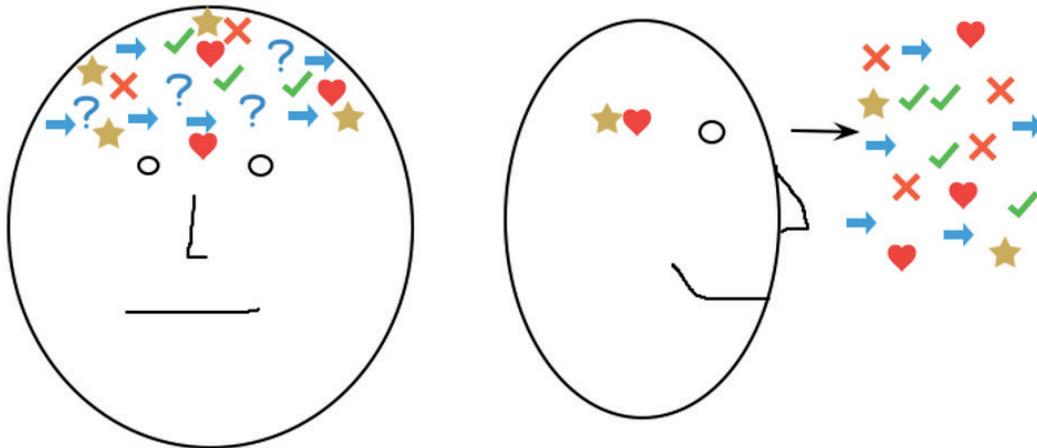
| | | |
|--------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| Annamaya- Kosha | Materie | Der physische Körper: Sthula Sharira |
| Pranamaya- Kosha | Vitalkraft | |
| Manomaya- Kosha | Geist | |
| Vijnanamaya- Kosha | Wissen | Der Astralkörper: Linga Sharira |
| Anandamaya- Kosha | Glückseligkeit | |
| Selbst | Der Kausalkörper: Karana Sharira | |

Die 5 Koshas (Hüllen) und die 3 Shariras (Körper)

| Symbol | Kennzeichnung | Kosha Bezeichnung Sanskrit u deutsch | Sharira Bezeichnung Sanskrit u. deutsch |
|---|---|---|---|
|  | Sat cit ananda Reines Sein Reines Bewusstsein Reine Freude | Atman Selbst (Innerer Kern, keine Kosha) | - |
|  | Individuelle Freude | Anandamaya kosha Freudenhülle | Karana Sharira Ursachenkörper |
|  | Logik, Reflexion, Vernunft, Verstand, Erkenntnis | Vijnanamaya kosha Erkenntnishülle | Sukshma Sharira Feinstofflicher Körper |
|  | Emotion, Gefühle, Instinkt, Reflexe, konditioniertes Denken | Manomaya kosha Gefühlshülle | Sukshma Sharira Feinstofflicher Körper |
|  | Stoffwechsel, Wachstum, Verfall, Leben, Energie, Atmung | Pranamaya kosha Lebenshülle | Sukshma Sharira Feinstofflicher Körper |
|  | Physischer Körper 5 Elemente Erde Wasser Feuer Luft Äther | Annamaya kosha Nahrungshülle | Sthula Sharira Grobstofflicher Körper |

Der Yogi identifiziert sich nicht mit den Koshas (Körper, Empfindungen, Gefühle, Gedanken), sondern mit dem Selbst!

Das Selbst ist Beobachter von Körper, Empfindungen, Gefühlen und Gedanken und kann sich als neutraler Beobachter in der Beobachtung entspannen.



In deiner Yogapraxis oder deinem Yogaunterricht, aber auch in deinem alltäglichen Leben kannst du die Hüllen positiv beeinflussen.. Dabei wirst du dir ihrer immer bewusster und es fällt dir immer leichter, dich mit deinem innersten Kern, deinem wahren Selbst zu identifizieren. Auch hier hilft dir die Yoga-Philosophie...

Die Befreiung des Geistes in den Yoga Sutras des Patanjali

Der populärste der indischen Wege zur Befreiung ist der Weg der spirituellen Praxis: des Yoga und der Meditation. Dieser Weg wird im Yoga Sutra des Patanjali Schritt für Schritt beschrieben, damit eine regelmäßige, d.h. tägliche Übung (Sadhana) entstehen kann.

Fünf Hüllen, Yogawege und Quellentexte

| Kosha | Yogawege | Shashtra (Schrift) |
|----------------------------------|------------------------------|---|
| Selbst (atman) | Raja Yoga (Meditation) | Yoga Sutra |
| Freudenhülle (anandamaya) | Bhakti Yoga (Gottesliebe) | Bhagavad Gita, Bhagavata Purana |
| Intellekthülle (vijnanamaya) | Jnana Yoga (Erkenntnis) | Bhagavad Gita, Upanis- haden, Vedanta Sutra |
| Gefühlshülle (manomaya) | Karma Yoga (Liebesdienst) | Bhagavad Gita |
| Lebenskraftshülle (pranamaya) | Kundalini Yoga (Energie) | Hatha-Yoga-Pradipika (Shiva Samhita, Ghe- randha Samhita) |
| Physische Hülle (annamaya) | Hatha Yoga (Körper) | Hatha-Yoga-Pradipika (Shiva Samhita, Gherandha Samhita) |

Auch bei Patanjali geht es darum die Wahre Natur des Seins aufzudecken:

4.34

„Kaivalya (Freiheit) ist das Ziel des höheren Menschen (Purusha), die Gegenströmung zu den Kräften der Urnatur (Guna). Dann zeigt sich die wahre Natur des Seins und die Kraft des reinen Bewusstseins.“

Um dieses Ziel zu erreichen empfiehlt Patanjali den Weg des Yoga und gibt eine klare Definition des Yoga:

1.2-1.4

„Yoga ist das zur Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken im Geist.
Dann ruht der Seher (Drashtu) in seiner eigenen Natur.
Ansonsten identifiziert er sich mit den Gedanken.“

Um die Gedanken zur Ruhe zu bringen und so zur eigenen Natur zu gelangen, hat Patanjali konkrete Handlungsempfehlungen:

1.12

„Der Zustand des Zur-Ruhe-Kommens (Nirodha) wird durch stetige Praxis (Abhyasa) und Gelassenheit (Vairagya) erreicht.“

Und:

2.29

„Guter Umgang mit den Mitmenschen (Yama) und mit sich selbst (Niyama), Körperhaltung (Asana), Atemkontrolle (Pranayama), Einkehr (Pratyahara), Konzentration (Dhara-na), Meditation (Dhyana) und vollständige Sammlung (Samadhi), sind die acht Glieder des Yoga.“

Der spirituelle Krieger- Befreiung des Geistes in der Bhagavad-Gita

Während in den Yoga Sutras ein Weg erklärt wird, der traditionell in Abgeschiedenheit, d.h. in einer Hütte im Wald oder in einer Höhle geübt wurde und wird, zeigt die Bhagavad Gita, wie der Weg der spirituellen Praxis mitten im alltäglichen Leben mit allen Hindernissen, Krisen und Herausforderungen gelebt und beschriffen werden kann.

Die Bhagavad Gita ist Teil des umfangreichsten Epos` der Weltliteratur, der Mahabharata, die von einem königlichen Bruderkrieg berichtet. In der Bhagavad Gita befinden wir uns in einer Schlachtfeldszene, in der sich die beiden Armeen der befeindeten Parteien noch gegenüberstehen.

Arjuna, einer der Prinzen und Held der Geschichte, verliert – in seinem Kampfwagen stehend - plötzlich den Mut und schmeißt seinen Bogen hin, als er in der feindlichen Armee geliebte und respektierte Verwandte erblickt.

Sein Freund und Wagenlenker seines Streitwagens, der Gott Krishna, holt ihn aus seiner Verzweiflung, indem er ihm erklärt, wer er wirklich ist, nämlich das unsterbliche Selbst. Er macht ihm klar, dass Nicht-Handeln keine Option ist. Er soll sein Handeln von Wünschen und Erwartungen frei machen und es stets auf das Wohl der Menschheit ausrichten.

ten. In seinem Handeln soll er Gleichmut entwickeln gegenüber Erfolg und Mißerfolg, in dem er dabei im Zustand des Yoga bleibt, d.h. in der Verbundenheit mit dem eigenen Selbst und das eigene Selbst in allem sehen. Er erläutert ihm die Bedeutung von Meditation, Liebe und die Erkenntnis des Selbst als Wege zu Verbundheit und Befreiung.

Krishna erklärt:

2.12

Es gab nie eine Zeit, da Ich nicht war, oder du, oder auch diese Herrscher, und in Wahrheit werden wir auch in Zukunft niemals aufhören zu sein.

2.22

So wie abgetragene Kleider abgelegt und neue angelegt werden, so wirft auch das verkörperte Selbst abgetragene Körper ab und betritt andere, neue.

2.24

Dieses Selbst kann nicht zerschnitten, verbrannt, befeuchtet oder getrocknet werden. Es ist ewig, alldurchdringend, fest, unverrückbar und ohne Anfang und Ende.

Karma-Yoga: befreites Handeln, so wirst du ein Dhira
(Mensch in stetiger Weisheit)



2.55

Von dem Menschen, oh Arjuna, der alle Wünsche des Geistes vollständig von sich weist und im Selbst durch das Selbst Zufriedenheit erfährt, wird gesagt, er habe stetige Weisheit.

2.56

Der Mensch, dessen Geist durch Unglück nicht erschüttert wird, der sich nicht nach Vergnügen sehnt und frei ist von Erwartung, Furcht und Zorn, wird ein Mensch stetiger Weisheit genannt.

3.19

Daher tue ohne Erwartung stets das, was getan werden muss; denn durch erwartungsloses Handeln erreicht der Mensch das Höchste.

2.48

Stehe im Yoga und dann handle, oh Arjuna, und gib Bindungen auf, und bewahre Gleichmut in Erfolg und Misserfolg. Gleichmut wird Yoga genannt.

Karma Yoga Zusammenfassung

- Das tun, was getan werden muss.
- Als Geschenk für die Menschen
- Zum Wohl der Menschen
- Ohne Gedanken an das Ergebnis
- Gleichmütig in Erfolg und Misserfolg
- Im Zustand des Yoga
- Yoga = Verbundenheit: das Selbst in allem sehen

Yoga der Meditation:

6.8

Der Yogi, der in der Erkenntnis und der Weisheit des Selbst Zufriedenheit findet, der die Sinne bezwungen hat, und für den ein Klumpen Erde, ein Stück Stein oder Gold dasselbe bedeuten, ist in Verbindung.

6.20

Wenn der Geist, bezähmt durch die Yogapraxis, zur Ruhe gekommen ist, und wenn er selbst sein Selbst schaut, ist er in sich selbst zufrieden.

6.29

Wenn dein Geist durch Yoga im Zustand der Verbundenheit ist, sieht er das Selbst in allen Wesen wohnen und alle Wesen im Selbst. Er sieht überall dasselbe.

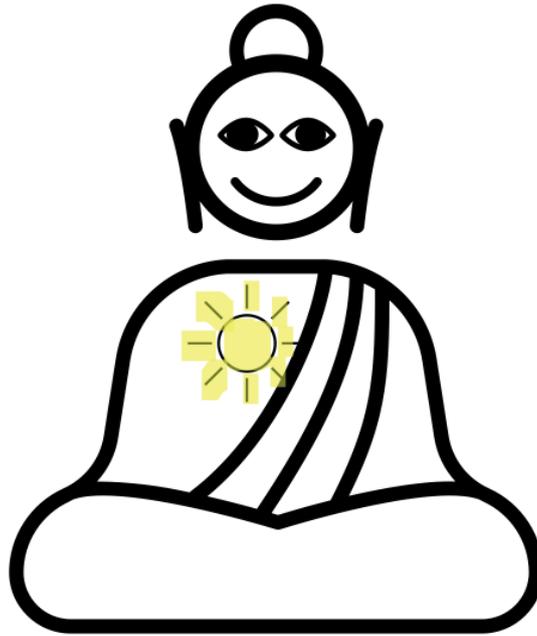
Bhakti Yoga: Der Weg der reinen Liebe

8.22.

Das höchste Bewusstsein (Purusha) wird erlangt durch Liebe, die nichts anderes sucht, Es, in dem alle Wesen sind, durch den die ganze Welt gemacht ist.

9.1

Das ist die königliche Wissenschaft, das königliche Geheimnis und die höchste Läuterung, die zu verwirklichen ist durch direkte, intuitive Erfahrung. Sie ist wohlütig, leicht auszuführen und unvergänglich.



Jnana-Yoga/ Yoga des Wissens, des Erkennens: Körper, Geist und Seele verstehen

13.1

Der Herrliche sprach — Dieser Körper, Arjuna, wird „Feld“ genannt. Wer dieses Feld wahrnimmt, den nennt man Feldkenner, so sagen die Fachleute.

13.6

Auf diesem Feld zeigen sich Wünsche, Abneigungen, Vergnügen, Schmerz, die Gesamtheit der Körper, Intelligenz und Wille.

13.12

Was das zu Erkennende ist, will ich nun erklären. Wenn man das erkannt hat, erlangt man die Unsterblichkeit, das anfanglose, höchste Brahman, das weder Sein noch Nichtsein genannt wird.

13.17

Es wird auch Licht der Lichter, jenseits der Dunkelheit, genannt. Es ist Erkenntnis, das zu Erkennende und das, was durch Erkenntnis erreichbar ist. Es befindet sich im Herzen aller.

Zusammenfassung:

Der spirituelle Krieger – stithadhira

(handelt im Zustand des Yoga, im Einheitszustand)

Samkya Yoga (Yoga der Unterscheidung):

Du bist das ewige unzerstörbare spirituelle Selbst!

Karma Yoga (Yoga des Handelns):

Im Zustand des Yoga DEINE Aufgabe erfüllen – ohne Erwartung, zum Wohl aller

Bhakti Yoga (Yoga der Hingabe):

Immer in der Liebe leben

Jnana Yoga (Yoga der Erkenntnis):

Das Selbst als ständige Quelle von Kraft und Freude erkennen

Das Bild des Streitwagens mit psychologischer Erklärung:

Illustriert die Bhagavad Gita einen Vers der Katha-Upanishad?

III.3-4

„Erkenne den Atman als den Herrn der Kutsche. Der Körper ist der Wagen, die Buddhi (Vernunft) der Wagenlenker und das Denken die Zügel. Die Sinne sind die Pferde, die Objekte die Wege.“

Meditation:

Das Szenario des Schlachtfeldes und Arjunas Zweifel vor der Schlacht können als Bild für die Situation eines Menschen vor einer großen Herausforderung gedeutet werden.

Für die Meditation beantworte dir folgende Frage:

Was ist (zurzeit) deine größte Herausforderung?

Dann visualisiere in der Meditation die innere Stimme, die mitten in der Herausforderung lächelt.

Erklärungen und Deutungen zu den Versen der Bhagavad Gita findest du in den kostenlosen Videos von Florians Morning Connection (Serie 2), die du auf unserer Website findest und jeden Montag Morgen live auf Facebook und Youtube. www.unity-training.de/morning-connection/

Möchtest du erleben, wie Florian Yogaphilosophie in seinen Yogaunterricht einfließen lässt, bist du herzlich eingeladen, dich zur Probestunde in seinem Spirit-Yoga-Kurs anzumelden, im Studio oder per Live-Stream (info@unity-training.de) Wenn du das erste Mal zu uns kommst, ist die Probestunde kostenlos! (Bitte trotzdem anmelden)

Das große Projekt: Die Befreiung des Geistes

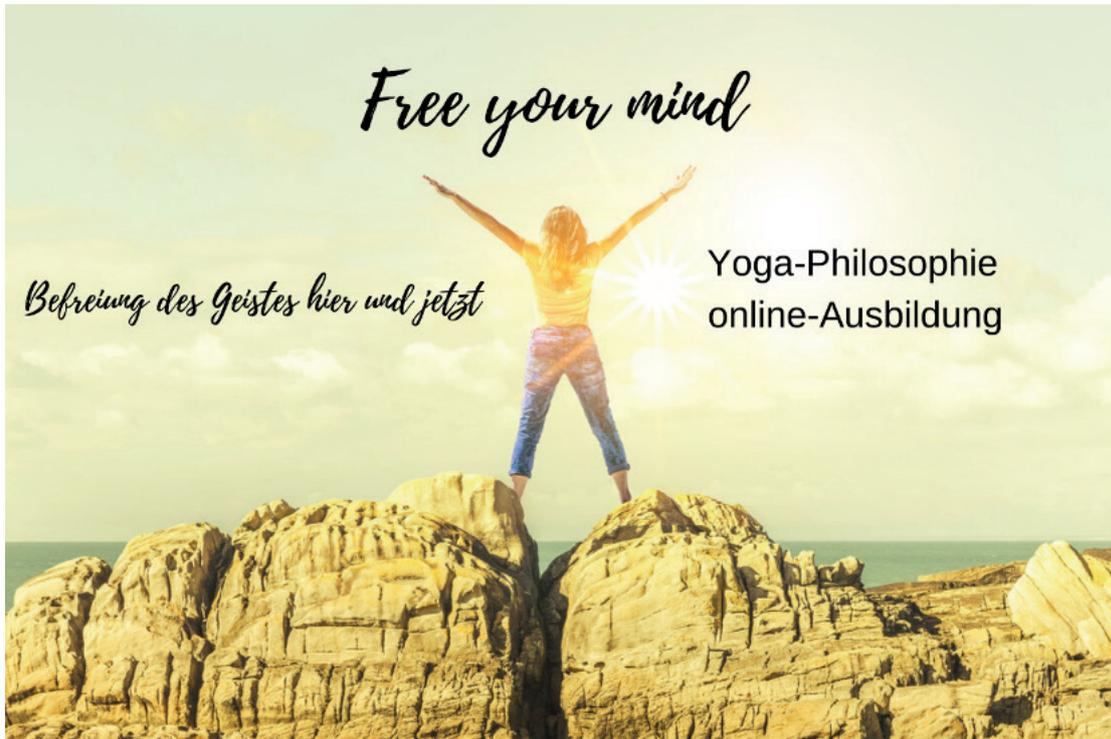
Jetzt können wir diese Reise der Befreiung des Geistes gemeinsam weiterführen. Ich glaube, dass diese Welt nichts so dringend braucht wie Menschen, die ihren eigenen Geist glücklich und friedlich gemacht haben.

All meine Erfahrungen, all mein Wissen und meine ganze Liebe auf diesem Weg, den ich dir eingangs beschrieben habe und in den du nun einen kleinen Einblick bekommen hast, fließen in eine Online-Ausbildung hinein, die ich entwickelt habe.

Im Folgenden erfährst du, was dich auf unserem Weg noch erwartet, falls du ihn mit mir weiter gehen möchtest.

In tiefer Verbundenheit Dein Florian





Modul 1

Das Menschenbild des Yoga und die philosophischen Schulen Indiens

Das System der Chakras und der Koshas (Hüllen) sind ganzheitliche Abbilder des Menschen und Landkarten der inneren Evolution. Die 10 philosophischen Schulen (Darshanas) bieten einen Überblick über nahezu die gesamte philosophische Tradition Indiens.

- Florians Geschichte, Der alte und der neue Weg (zwischen Tradition und Moderne), Sonne und Mond im Hatha-Yoga, die 3 Lebensqualitäten (Gunas)
- Das Menschenbild des Yoga (das Selbst, 5 Hüllen, 3 Körper)
- Das Chakra-System – Landkarte der inneren Evolution
- Das dritte Auge / Vedische Kosmologie und Zeitrechnung
- Die 10 philosophischen Schulen Indiens (darshanas)

Modul 2

„Konzentration bis an die Grenze des Möglichen“ – Die Befreiung des Geistes in den Yoga Sutras des Patanjali

Der populärste der indischen Wege zur Befreiung ist der Weg der spirituellen Praxis: des Yoga und der Meditation. Dieser Weg wird im Yoga-Sutra des Patanjali Schritt für Schritt beschrieben, damit eine regelmäßige, d.h. tägliche Übung (Sadhana) entstehen kann.

- Die 6 Yogawege und das Ziel des Yoga
- Teilweise und vollständige Befreiung, Meditationsobjekte, Hindernisse in der Meditation und die Ursachen des Leidens
- Die ethischen Grundlagen des Schulungsweges
- Der Schulungsweg zur Befreiung: Von Asana bis Samadhi
- Meditation und Wissenschaft

Modul 3

Der spirituelle Krieger – Befreiung des Geistes in der Bhagavad-Gita

Während in den Yoga-Sutras ein Weg erklärt wird, der traditionell in Abgeschiedenheit, d.h. in einer Hütte im Wald oder in einer Höhle geübt wurde und wird, zeigt die Bhagavad-Gita, wie der Weg der spirituelle Praxis mitten im alltägliche Leben mit allen Hindernissen, Krisen und Herausforderungen gelebt und beschriffen werden kann.

- Der spirituelle Krieger – Vorgeschichte und Ausgangslage
- Einführung in die Sanskrit-Aussprache / Die Unsterblichkeit des Selbst
- Karma-Yoga: befreites Handeln, so wirst du ein Dhira (Mensch in stetiger Weisheit)
- Bhakti-Yoga: Der Weg der reinen Liebe
- Jnana-Yoga: Körper, Geist und Seele verstehen

Modul 4

Erkenne dein göttliches Wesen – Befreiung des Geistes im Advaita-Vedanta

Der geheime Schatz der indischen Philosophie ist die Disziplin der Selbsterkenntnis. Aus den Lehren der Upanishaden entstand im Lauf der Zeit das Vedanta-System: wörtlichen „das Ende der Vedas“, bzw. die Schlussfolgerung allen Wissens. Letztendlich geht es um die Erkenntnis, dass der Mensch in Wirklichkeit eins mit allem Leben und ein göttliches Wesen ist.

- Die Problematik des modernen Menschen, Veda und die Upanishaden
- Grundbegriffe, Schulen und Lehrer des Vedanta
- Die Methoden des Vedanta, die Philosophie des Advaita-Vedanta
- Die Philosophie des Advaita-Vedanta
- Die Vedanta-Gleichnisse

Modul 5

Der Zustand der Leere und die Buddha-Natur – Befreiung des Geistes im Weg des Buddha

Der Buddha hat tatsächlich gelebt und einen konkreten Weg zur Befreiung des Geistes aufgezeigt und vorgelebt. Seine Lehre (Dharma) ist wissenschaftlich und praktisch Schritt für Schritt nachvollziehbar und umsetzbar. Ohne Dogmen, ohne Glaube, ohne Gott, ohne Seele, ohne Mönchskutte, aber herrlich pragmatisch und leicht zu verstehen.

- Exkurs: War Jesus ein Vedanta-Yogi?
- Die Geschichte des Buddha
- Die 4 edlen Wahrheiten, Karma und 4 unermesslichen Tugenden
- Der achtfache Pfad
- Shunyata (Leere) und die Schule des Zen

Modul 6

Avatar – Die spirituelle Bedeutung der indischen Götter

Man kann an die indischen Götter glauben, man kann die Geschichten der Götter als moralische Unterweisung verstehen, man kann sie aber auch als Abbilder innerer psychischer Prozesse, quasi als Richtungsschilder der inneren Evolution des Menschen begreifen. Dann wird es interessant! Und wer sind dann die 10 Avatare Vishnus? Wer sind die 9, die schon erschienen sind? Und wer ist der zehnte, der noch kommen soll?

- Ganesha – der Türhüter, Parvati – die Yogini, und Shiva – der Ur-Yogi
- Das Quirlen des Milch-Ozeans und der Mensch-Löwe Narasimha
- Sita und Rama – das Dharma-Königspaar
- Radha und Krishna – das göttliche Liebespaar
- Kalki – der Avatar der Zukunft, Die Göttinnen des Hinduismus: Durga, Kali, Lakshmi, Sarasvati

Programm, Skript, Zertifikat und Preis

- Online-Ausbildung in 6 Modulen mit Abschlussurkunde (60UE), Mitschnitt aus der Live-Ausbildung
- Insgesamt 30 Lektionen á ca. 90 Minuten
- Jederzeit und unbegrenzt Zugang
- 6 Monate Online-Spirit-Yogastunden bei Florian
(bitte E-Mail an info@unity-training.de senden)
- Regelmäßige Q&A-Live-Stream-Runden
- Umfangreiches bebildertes Teilnehmerskript (167 Seiten)
- Gesamtpreis 399€ (anstatt ursprünglich 999€)
- Abschluss-Quiz: Beantwortung von 30 Fragen (eine Frage pro Lektion) und Sendung an uns per E-Mail info@unity-training.de
- nach erfolgreicher Teilnahme: Abschlussurkunde: Yoga Philosophie Master

Deine Benefits

- Das frühere Geheimwissen der Yogis
- Freude, die von innen kommt, ohne äußere Ursache
- Neues Selbstvertrauen
- Gelassenheit und innere Ruhe
- Kompaktes Wissen über die Yoga Philosophie, die du an deine Schüler, Azubis etc. weitergeben kannst

Teilnehmerstimmen

„Das beste, was ich bisher gemacht habe, sehr zu empfehlen. Ich bin begeistert, du hast alles toll erklärt. Ich kann die Philosophie an meine Schüler weitergeben. Danke Florian“ (**Agnes Groyßböck**)

„Ganz toll war die Atmosphäre und das Anschauen der anderen Ansichten und Blickwinkel. Ich wünsche mir, weiter zu machen. Es hat großen Spaß gemacht, hat mir viel gebracht, ich werde es weiter empfehlen.“ (**Prof. Dr. Andreas Humeny**)

„Diese Ausbildung ist wirklich das absolute Highlight. Ich freue mich mega, dass ich diesen Schritt gemacht habe und bin sehr sehr dankbar, sehr demütig auch vor deiner Person, die Energie, die da rübergekommen ist, auch in der Meditation, einfach wirklich großartig. Vielen Dank dafür. Ich bin einfach in Freude, dass das jetzt in mir wachsen kann...“ (**Iris Schedding, Yoga&Mond**)

Quizfragen und Zertifikat

Die Ausbildung wird mit der Beantwortung von 30 Quizfragen (1 Frage pro Lektion) abgeschlossen. Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du das Zertifikat „Yoga Philosophie Master“ (UT 60 UE).

Weitere Informationen findest du unter www.yogalehrerausbildung-koeln.de/yoga-philosophie-ausbildung/



Bildangaben

Geschichte Florians

by-studio_AdobeStock_193453126

Nicole Roewers

k.A.

Gerd Corona

Menschenbild des Yoga

May_Chanikran_AdobeStock_214454672

mkb_AdobeStock_3109485

by-studio_AdobeStock_193453126

Bhagavad Gita

Krieger: Photocreo Bednarek_AdobeStock_71688903

Streitwagen: SOORYAPRAKASH_AdobeStock_314337481

Sanskrit Alphabet: drutka_106020611_AdobeStock

Inneres Licht: Quality Stock Arts_AdobeStock_165779682

Hindu-Mönch: Kadmy_AdobeStock_44220713

Krieger: Photocreo Bednarek_AdobeStock_71688903



Für mehr Informationen
bitte scannen!

unity training



Nicole Roewers &
Florian Heinzmann
Ebertplatz 9 • 50668 Köln
www.unity-training.de
info@unity-training.de
0221-99558126

