

Ideale des Yoga

Wenn man als Yoga-Schüler beginnen will, sollte man sich des allgemeinen Zwecks der Wissenschaft und der aufrichtigen Ziele des Aspiranten bewusst sein. Viele Menschen beginnen mit nur einem Bruchteil des Verständnisses dessen, worum es bei Yoga geht, was angeboten wird und was es verlangt. Es ist eine Überraschung zu erfahren, was für ein vollständiges Kultursystem durch diese Lehren angeboten wird, die aus der alten vedischen Philosophie stammen. Yoga wird von vielen als die älteste Naturwissenschaft angesehen, die die Gesetze der Natur und deren Anpassung an die menschliche Lebenskunst lehrt. Die Natur muss respektiert und befreundet werden. Es ist falsch, jemals …



Salbei

Wenn man als Yoga-Schüler beginnen will, sollte man sich des allgemeinen Zwecks der Wissenschaft und der aufrichtigen Ziele des Aspiranten bewusst sein. Viele Menschen beginnen mit nur

einem Bruchteil des Verständnisses dessen, worum es bei Yoga geht, was angeboten wird und was es verlangt. Es ist eine Überraschung zu erfahren, was für ein vollständiges Kultursystem durch diese Lehren angeboten wird, die aus der alten vedischen Philosophie stammen.

Yoga wird von vielen als die älteste Naturwissenschaft angesehen, die die Gesetze der Natur und deren Anpassung an die menschliche Lebenskunst lehrt. Die Natur muss respektiert und befreundet werden. Es ist falsch, jemals daran zu denken, die Natur zu erobern. Sich an die Naturgesetze zu halten, ist für den Yogi gleichbedeutend mit Gottes Gesetz. Das Erreichen des höchsten körperlichen, geistigen und spirituellen Potenzials eines jeden wird als vollkommene menschliche Reife angesehen und ist eine gültige Erwartung und ein Ziel für die gesamte Menschheit.

Obwohl die Ursprünge in der Antike verborgen sind, wird angenommen, dass die vorgeschriebenen Techniken und Richtlinien so alt sind wie die Geschichte und Kultur der Menschheit auf der Erde. Es wird allgemein anerkannt, dass Yoga als System in Indien entwickelt wurde und es die Inder sind, die Hüter seiner Weisheit geblieben sind. Obwohl die Anerkennung der indischen Quelle fällig ist, sind Yoga-Lehren jedoch nicht die Domäne irgendeiner Kultur oder Rasse. Als Naturwissenschaft kennt sie keine Grenzen, sondern ist universell für alle verfügbar.

Bestimmte Anpassungen der alten Techniken müssen an die Bedürfnisse der modernen westlichen Kultur angepasst werden, aber die Essenz der Lehre bleibt. Es basiert auf Selbstdisziplin und Selbstkultur innerhalb eines Rahmens ethischer und moralischer Kodizes. Es ist zu erwarten, dass sich die physischen und sogar psychologischen Trainingsprogramme weiterentwickeln und ändern werden, aber die Einzigartigkeit des spirituellen Zwecks muss beibehalten werden und auch die Techniken für spirituelles Bewusstsein, damit die Exponenten die Reinheit des Systems bewahren.

Das einzige spirituelle Ziel besteht darin, als Individuum, das in der Zelle seines selbstbewussten Egos eingesperrt ist, bewusst die Befreiung von den Beschränkungen des Lebens zu erfahren und die spirituelle Grenzenlosigkeit seiner eigenen Quelle in Gott oder dem universellen Leben zu erkennen. Eingestimmt auf diese Kraft strebt er dann danach, ein konstruktives Leben zum Wohle anderer zu führen.

Patanjali, der Weise, war der Autor der schriftlichen Yoga-Grundsätze, die nach etwa 2.000 Jahren erhalten sind. Bis zu seiner Zeit wurde angenommen, dass die Lehren größtenteils mündlich und ohne Bücherlernen, aber in einer ununterbrochenen traditionellen Linie vom Meister zum Schüler oder vom Guru zum Chela weitergegeben wurden. Wir schulden diesen alten Weisen sowie den Gelehrten und Weisen, die uns bei der Interpretation und dem Verständnis der alten Weisheit geholfen haben, unseren größten Respekt.

Obwohl Yoga am häufigsten im Rahmen der hinduistischen Kultur praktiziert wird, ist es heute allgemein bekannt, dass es keine Verbindung zu irgendeiner Religion gibt. Yoga rät dem Schüler, religiöse Praktiken gemäß den aufrichtigen Überzeugungen des Individuums zu befolgen, unabhängig davon, welche Religion ihm und seiner einheimischen Kultur zu eigen ist. Aber die höchsten Aspekte des Yoga entwickeln eine Universalität, die über jede einzelne Religion hinausgeht, und es ist üblich, dass der Yogi sich wohlfühlt, wenn er sich in der Kirche oder im Tempel aller Religionen oder gar keiner verehrt.

Das Ziel des Yoga ist es, sowohl die Gesetze der Natur zu verstehen, die die physische Materie und den menschlichen Körper regieren, als auch diejenigen, die die subtile Psyche des Menschen und den spirituellen Aspekt seines Wesens beeinflussen. Das Wort „Yoga“ impliziert eine Vereinigung oder Integration des Menschen mit Harmonie in seinem ganzen Wesen, Körper, Emotionen, Geist und Seele – ein Zustand, der dann „Gesundheit“ darstellt. In einem höheren Aspekt bezieht es sich auf die Wiedervereinigung des Lebens des Einzelnen mit

dem Ganzen.

Der gesunde Schüler, der sich erfolgreich den rigorosen Tests und Übungen zur Überwindung seines negativen Selbst und durch Kontrolle, Entwicklung und Hingabe seiner positiven Talente seiner menschlichen Natur gewidmet hat, hat den ersten Aspekt der Vereinigung oder des Yoga erreicht. Die zweite Phase besteht darin, seine Individualität mit der universellen Energiequelle zu vereinen, damit er einen konstruktiven und inspirierten Beitrag zur Welt um ihn herum leisten kann.

Bewusstes Verstehen von sich selbst, anderen, der Natur und des Universums impliziert eine sich ständig erweiternde Entwicklung seines Geistes und seiner Erkenntnis, die sich von der weltlichen Welt bis ins Unendliche erstreckt. Die bewusste Erfahrung der universellen Energie, der Quelle oder Gottes ist die ultimative spirituelle Belohnung.

Wir wissen, dass die indischen Weisen und spirituellen westlichen Heiligen sowohl in historischen Zeiten als auch in unserer eigenen Zeit existieren. Einige entscheiden sich dafür, als Einsiedler in Ashrams und Klöstern im Retreat zu arbeiten. Andere entscheiden sich dafür, direkt unter den Menschen zu arbeiten und sind in den vielen und verschiedenen Rollen zu finden, die in der menschlichen Zivilisation gespielt werden. Wo immer sie funktionieren, agieren diese Individuen als menschliche Kanäle für Energie einer Art und Qualität, die von ihrer individuellen spirituellen Entwicklung und ihrem Grad an Universalität oder Ganzheit abhängen.

In Indien ziehen es einige vor, in den Ebenen zu leben und unter den Menschen zu arbeiten, in den Ashrams zu lehren und zu heilen, wie es der Priester in den westlichen Ländern tut. Andere haben Berggipfel als ihre Heimat gesucht, wo sie, ungehindert durch weltliche Verschmutzung von Geist und Materie, ihre hochwertigste Energie an die Welt und die Menschheit weitergeben können.

Wo immer Menschen auf der Erde leben, gibt es Yogis oder spirituell Erwachte. Sie sind auf der Erde in östlichen und westlichen Ländern und in allen Zeiten und Ären gewandelt. Ihre Botschaft erinnert uns immer an den Wert von Liebe, Wahrheit, Schönheit und Freundlichkeit in der menschlichen Seele, und ihre Erinnerungen sind immer so, dass sie uns dazu inspirieren, uns weiter darum zu bemühen, diese Qualitäten zu kultivieren.

Heute sind wir uns der Notwendigkeit einer Rückkehr zu diesen Werten sehr bewusst und leiden dennoch darunter, dass nur wenige große Lehrer diese Qualitäten erläutern oder vorleben. Wir müssen uns auf unsere eigene Integrität verlassen. Es ist jedoch ein Naturgesetz, das zulässt, dass, wenn die Menschheit in ihrer Entwicklung aus dem Gleichgewicht gerät und vom Geist in Materialismus und Dekadenz abschwenkt, ein großer Lehrer kommt, um den Weg zu weisen. Viele Menschen hoffen, dass uns das neue Jahrhundert einen so großartigen Lehrer bringen wird. Gesellschaften in allen Ländern zeigen Anzeichen ernsthafter Probleme, die Frieden, Liebe, Freundlichkeit, Schönheit und Wahrheit daran hindern, zu gedeihen.

Das Praktizieren der Disziplinen zur Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit ist unsere persönliche Verantwortung, die von denen übernommen wird, die intelligent genug sind, es zu verstehen, und im Yoga-System ist dies als Hatha Yoga bekannt, der Beginn des Trainings, wenn die Harmonisierung der beiden Hauptenergien im Individuum erreicht ist .

Disziplinen durchzuführen, um gesunde Emotionen zu entwickeln, wird weniger verstanden, ist aber ebenso wichtig, damit emotionales Unbehagen und Verzerrungen uns nicht plagen. Die Entwicklung des Liebesprinzips der Hingabe ist als Bhakti Yoga bekannt.

Mentale Disziplinen, um den Geist frei von negativen Gedanken und destruktiven Tendenzen zu halten, damit kreatives Denken entstehen kann und der Geist in der Lage ist, die Wahrheit zu erkennen, ist als Raja Yoga bekannt. Gehirntraining wird immer

wichtiger, und es gibt viele Lehrsysteme, obwohl dem auf elektronische Computer angewandten Prinzip mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird als dem menschlichen Gehirn, das sie benutzt.

Aber Yoga erinnert uns daran, dass jenseits des Verstandes die Seele ist. Wir verwenden den Begriff im Alltag selten und es braucht einen Dichter, der uns hilft, uns an diesen wichtigsten Teil von uns zu erinnern. Die Kirchen bleiben unaufklärerisch und haben es versäumt, uns diesbezüglich richtig aufzuklären. Zur Verdeutlichung des Begriffs Seele bezeichnen wir den tiefsten und tiefsten Teil unseres Wesens, in den wir uns in Zeiten großer Not oder in Zeiten großen Glücks zurückziehen. Es ist das, was jenseits der Persönlichkeit des Denkens, Fühlens und Handelns liegt.

Die Stimmung ist wieder höher. Die Yogis nennen unseren Funken spiritueller Energie rein und von den Qualitäten des Lichts, ebenso wie unseren Atma. Dieser Funke in jedem darf von all den anderen Aspekten unserer Natur nicht befleckt oder beeinträchtigt werden. Es liegt außerhalb unseres Verständnisses und unserer bewussten Reichweite, außer unter ungewöhnlichen Umständen.

Spirituell zu leben bedeutet für den Yogi, mit Körper, Emotionen und Geist entwickelt und unter Kontrolle zu leben, so dass man als Seelenselbst lebt, mit dem Seelenselbst, das vom Geist inspiriert ist - als eine integrierte und intelligente Ganzheit des Seins. Lassen Sie uns nun unsere Begriffe klären und den Aspiranten als den Yoga-Schüler akzeptieren und den Begriff „Yogi“ oder „Meister“ für denjenigen reservieren, der das Ziel des vollendeten Menschen erreicht hat und der ein reiner Kanal des Lichts zum Yoga werden muss Welt.

Das Befolgen von Yoga-Techniken kann die Belohnung für einen gesünderen Körper, glücklichere Emotionen, einen friedlichen Geisteszustand und ein erfolgreiches Leben bringen.

Disziplinieren Sie sich selbst, um den Appetit zu kontrollieren, bauen Sie einen gesunden Körper mit natürlichen, von Gott gegebenen Nahrungsmitteln auf, kontrollieren Sie die Gedanken und entwickeln Sie mentale Eigenschaften, damit der Geist stark ist, Sie zu Ihrem spirituellen Ziel zu führen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki