|  |  |
| --- | --- |
| **Text 3: Spiritualität und Yoga**Texte und Lehren sind wichtige Bestandteile von Religionen und anderen Weltanschauungen. Sie werden unterschiedlich überliefert und verwendet. Frau G. wird dir einen Text vorstellen, der ihr wichtig ist. | Quelle: [wikimedia](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AYoga-Ohm.jpg)  |

In der Schweiz praktizieren rund 5% der Bevölkerung die indische Entspannungspraxis des Yoga (Baumann, Stolz, 2015). So gibt es auch im Kanton Luzern viele Menschen, die regelmässig Yogastunden besuchen oder selber für sich praktizieren. Da Yoga aber keine Religion ist, sondern eher eine spirituelle Ausrichtung, taucht Yoga auf der Luzerner Religionslandschaftskarte nicht auf. Du findest aber unter «Hindu-Traditionen» verschiedene Gruppen, die Yoga praktizieren:

* <https://www.unilu.ch/fakultaeten/ksf/institute/religionswissenschaftliches-seminar/religionsvielfalt-im-kanton-luzern/religionsgemeinschaften-beschreibungen/hindu-traditionen/>

Weitere Informationen zum gewählten Text findest du zudem hier:

* <https://wiki.yoga-vidya.de/Yogasutra>

Frau G. lebt mitten in der Natur am Fusse des Pilatus. Schon seit über 40 Jahren interessiert sie sich für östliche Philosophien: Fasten, Meditieren, pflanzliche Ernährung und Yoga gehören ganz natürlich zu ihrem Alltag. Seit 15 Jahren ist Frau G. als Yogalehrerin tätig und gibt ihr Wissen in Kursen an andere Menschen weiter.

Frau G. hat für dich ein Lehrspruch vom Yogameister Patanjali ausgewählt:

**Über die Übung (Sadhana Pada)**

**Die Art der leidvollen Spannungen**

**Die fünf leidvollen Spannungen sind:**

**Nichtwissen, Ichverhaftung, Begierde, Hass und Selbsterhaltungstrieb.**

Aus: Die Wurzeln des Yoga – Die Klassischen Lehrsprüche des Patanjali, Teil II, B, Sutren 3-9 (S.89)

|  |  |
| --- | --- |
| **Von was handelt der Text?** | Yogalehrer\*innen beschäftigen sich während ihrer durchschnittlich 4-jährigen Erst-Ausbildung intensiv mit den Lehrsprüchen des Yogameisters Patanjali: ‘Den Wurzeln des Yoga’ oder freier ausgedrückt, mit den Wurzeln unseres Unterbewusstseins, Seins und Bewusstseins. Die darin enthaltenen Sutren (Lehrsätze) bilden die Grundlage des Yoga und regen zum intensiven Nachforschen und Nachdenken an. Dargelegt werden philosophische Themen, Regeln zum richtigen Handeln, soziale Verhaltensweisen gegenüber sich selbst und anderen, sowie genaue Beschreibungen der einzelnen Schritte zum Übend. Das Ziel ist die Befreiung des Geistes und die (Wieder-) Verbindung mit dem universellen Bewusstsein. Durch verschiedene Atemübungen und Körperstellungen werden in der Yogapraxis Anspannungen im Körper gelöst und der Geist kann sich beruhigen. Die Yogaübungen sollen das stille Sitzen während der (anschliessenden) Meditation vorbereiten.Alles kommt dabei zur Ruhe und der Geist («Mind») kann bei der «Arbeit» beobachtet werden. Der Beobachter findet dann meist viele Gedanken und Gefühle vor, geistige Amspannungen, von denen er sich in der tiefen Meditation lösen möchte.Man kann es auch mit einem Bild ausdrücken: Alle diese negativen Störfaktoren (Kleshas) sammeln sich am Meeresgrund an. Das Meer ist aber, trüb und in Bewegung, wir können nicht zum Meeresgrund hinabsehen. Durch die Meditationspraxis wird unser Geist ruhig, das Meerwasser wird klar, und wir sehen plötzlich tief bis zum Boden, dort wo die Anspannungen sich angesammelt haben.Die fünf leidvollen Anspannungen (Kleshas) im ausgewählten Text stehen somit für die fünf Störfaktoren des Geistes’:Das Nichtwissen, das durch die Verkörperung und Geburt des Menschen entsteht.Die Ichverhaftung, die Bildung des Ich/Ego entsteht durch Kultur und Erziehung.Die Begierde, das, was das ‘Ich’ unbedingt immer wieder haben will.Der Hass, das, was das ‘Ich’ nicht haben will, was es ablehnt.Der Selbsterhaltungstrieb, die Angst vor dem Tod, vor der Auflösung des ‘Ich’.Dies fünf Aspekte erzeugen Verwirrung und wir können nicht ins innerste Bewusstsein vordringen. |
| **Welchen Bezug hat Frau G. zum gewählten Text?** | Die Aufzählung der fünf Kleshas sind für Frau G. ein Orientierungspunkt in ihrer Yoga- Praxis. Durch die kurze und knappe Zusammenfassung der wichtigsten Punkte, kann sie sich in ihrer Yoga- und Lebenspraxis orientieren und immer wieder zurück zur inneren Mitte finden. Die Beobachtung der Kleshas ist für sie ein Hilfsmittel um im Yoga, durch Achtsamkeit die tiefe Meditation Befreiung zu erreichen. |
| **Wann ist der Text entstanden?** | Die Yogasutren sind ein Leitfaden zum Erlernen von Yoga. Die kurzen Lehrsätze entstanden vermutlich zwischen 200 v.- 400 n. Chr. und wurden vom Gelehrten Patanjali verfasst. Das Yogasutra gilt heute als wichtigstes Werk zum Erlernen von Yoga. Viele Yogalehrer\*innen lehnen sich in ihren Stunden an die Lehrsätze des Patanjali an. Es geht dabei in den Texten rein um die geistigen Praktiken, die körperlichen Übungen werden hier nur am Rande erwähnt und nicht weiter ausgeführt. |

**Mögliche Fragen für die Vorstellung:**

* Zu welcher Religion, spirituellen Ausrichtung oder Weltanschauung gehört dein Text?
* Was hast du sonst noch über die Gemeinschaft herausgefunden?
* Von was handelt der Text?
* Wieso ist der Text für Herr H. wichtig?
* Wann ist der Text entstanden?

**Mögliche Fragen für die Diskussion:**

* Findet ihr Gemeinsamkeiten in euren Texten?
* Was sind die Unterschiede?
* Was gefällt euch an den Texten? Was nicht? Begründet eure Antworten.