EINHEIT 1

Einführung

Das Yoga Sutra ist ein darshana (die Wahrheit sehen) und zählt zu den sechs orthodoxen, also die Autorität der Veden anerkenneden Philosophiesystemen Indiens. Es entstand vermutlich zwischen 325 bis 425 unserer Zeit und systematisiert erstmals das Yogawissen der damaligen Zeit. Es besteht aus vier Kapiteln und 195 Sutras. Als Autor gilt ein Gelehrter namens Patanjali, der das damas bekannte Yogawissen zusammegefasst hat. Das Yoga Sutra zeigt einen Weg zur Befreiung von Leid und in die Freiheit.

Meine Notizen:

AUFGABE DES TAGES

Für Dein Yoga im Alltag

im Kurs kommen immer wieder kleine Aufgaben für Dich, damit Du das Yoga Sutra besser in Deinen Alltag hinein holen kannst. Als kleine vorbereitende Aufgabe stelle Dir doch mal folgende Reflexionsfragen:

- Wo in Deinem Leben erfährst Du Frust und Leid?
- Was möchtest Du eigentlich gerne ändern und was hält Dich davon ab?
- Aus welchem gedanklichen Hamsterrad würdest Du gerne aussteigen?