**Jnana Yoga**

**Der Weg der Erkenntnis der Weisheit**

Dieser Yoga Weg unterscheidet sich durch 2 wesentliche Methoden, zum einen die philosophische und intellektuelle Methode. Diese sind Viveka- das Unterscheidungsvermögen und Vairagya die Objektivität. Diese beiden Methoden werden mit Hilfe von Wissen Verstand, Intellekt beschritten. Das Studieren der alten Schriften und die Selbstreflexion, das Erkennen von Wahrheit und Unwahrheit die Frage Wer bin ich? Was ist der Sinn des Lebens?, sind das Hauptthema dieses Yogaweges. Jnana Yoga ist auch der Weg der spirituellen Erkenntnis, und wird als einer der schwierigsten beschrieben. Es geht sehr viel darum, sich mit sich selber auseinander zu setzen. Mit Hilfe von Meditation lässt sich die tiefe Wahrheit in sich selbst intuitiv erfahren.