

eBook-Ratgeber



ACHTUNG!
Unvollständige Leseprobe

Hanuman

Symbol für den hingabevollen und selbstlosen Diener
mit seinen beiden Geliebten Ram und dessen Gemahlin Sita.

Bhakti Yoga

der Pfad der Hingabe

von

von Walter Bracun

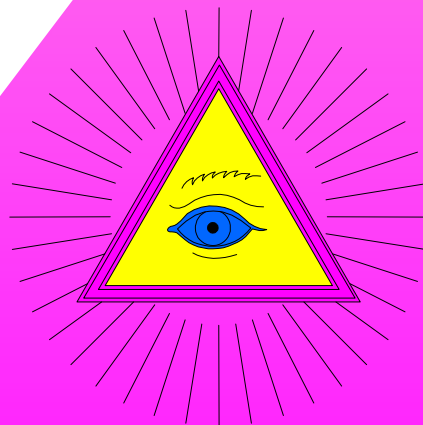
Inhaltsverzeichnis

	<u>Seite</u>
Vorwort	4
Einleitung	5
... zum Nachdenken	7
10 Gebote für Frieden und Brüderlichkeit in der Welt	8
... zum Nachdenken	9
Die 9 Formen der Hingabe	10
Die 6 Gefühle der Verehrung	11
Die 14 Stadien des Bewusstseins	12
... zum Nachdenken	13
Anhang 1: Kirtanam - Singen von Gottes Herrlichkeit	14
Kirtanam	15
Kirtan	16
Kirtan - Übersetzung und Erklärung	17
Anhang 2: Bajans - besondere Lieder	20
Shiva-Lieder	21
Vishnu - Lieder	24
Rama - Lieder	26
Krishna - Lieder	28
Devi - Lieder	31
Guru - Lieder	35
Lieblingslieder der Swamis Shivananda und Vishnudevananda	36
Anhang 3: Meditationen und Gebete	38
Dhyana Slokas (Meditationsverse)	39
Dhyana Slokas - Übersetzung	40
Meditation I	41
Meditation II	43
Universelles Gebet	45
Vater unser	46
Gebet der Sioux-Indianer	47
Gebet der Tiere.....	48
Lehre mich, in Dir meine Freiheit zu finden	49
Herr erhalte mich liebenswert	50
Moksha Mantra (Befreiungs-Mantra)	51
Moksha Mantra - Übersetzung	52
Anhang 4: Ausklang	53
... zum Nachdenken	54
Barometer für spirituellen Fortschritt	55
Gott tut alles zum Besten	56



**"Herr,
Du hast mir nicht die Macht gegeben,
Dich so zu erkennen, wie Du bist.**

**Erlaube mir deshalb,
Dich unter der Form anzubeten,
die Du mir zu kennen erlaubst!"**





Das Ostern der Tiere

Brüllen dröhnt in den Schlachthöfen.

Wer hört es?

Wohin tönt es?

Zu Gott.

Blut dampft in den Schlachthöfen.

Wer sieht es?

Wohin fließt es?

Zu Gott.

Angst bebt in den Schlachthöfen.

Wer fühlt sie?

Wohin führt sie?

Zu Gott.

Wo ist der Gott der Tiere?

Er wohnt auf Erden.

Wer ist der Gott der Tiere?

Es ist der Mensch.

Wer hört das Brüllen der Schlachthöfe?

Wer sieht das Blut der Schlachthöfe?

Wer fühlt die Qual der Schlachthöfe?

Kein Mensch.

Das Brüllen der Angst,

die Bäche des Blutes,

die Schreie des Todes flehen zum Gotte: "Öffne dein Herz!"

Doch des Erdengottes Ohren sind verschlossen.

Nicht will er hören den Schrei,

nicht will er sehen das Blut.

Unbewegt,

erhaben über fremden Schmerz,

lächelt der Gott der Tiere,

kein Erbarmen kennt der Mensch.

Abseits stehen die Gütigen und weinen.

Edgar Kupfer-Koberwitz

Die 9 Formen der Hingabe



Die hinduistische Tradition kennt neun Formen der Verehrung bei der Ausübung von BHAKTI Yoga. Von der einfachsten bis hin zu den etwas schwierigeren sind dies:

- **SHRAVANAM:**

Hören von Geschichten über Gottes Werke oder Stücke sehen; reines Buchwissen genügt nicht. Die Geschichten müssen von inspirierten Lehrern und weisen Menschen übermittelt werden.

- **KIRTANAM:**

Singen von Gottes Herrlichkeit (auf diese Form der Hingabe gehe ich in diesem Skriptum besonders ein; siehe hierzu im "Anhang 1 und 2").

- **SMARANAM:**

Vergegenwärtigen Gottes, seines Namens und seiner Anwesenheit in der geistigen Vorstellung und unentwegtes Gebet.

- **PADASEVANAM:**

Dienst zu Gottes Füßen; die Welt wird als Gottes Füße angesehen. Opfer bringen durch geistige Verehrung im Dienst an der Menschheit.

- **ARCHANAM:**

Verehrung Gottes durch Rituale (z. B. PUJA = Messe). Der Yogi opfert sich selbst Gott und bricht so sein Ego.

- **VANDANAM:**

Ehrbezeugungen an Gott mit voller Aufmerksamkeit für seine Anwesenheit in allen Namen und Formen => Bescheidenheit.

- **DASYAM:**

Kultivierung des Gefühles ein Diener Gottes zu sein.

- **SAKHYAM:**

Kultivierung des Gefühles der Freundschaft zu Gott und Aufbau einer persönlichen Beziehung.

- **ATMANIVEDNAM:**

Vollständige Übergabe des Selbst. Dies ist vergleichbar mit dem Zustand des ASAM-PRAJNATA SAMADHI (siehe im eBook "Raja Yoga"); d. h.: volle Akzeptanz und Hingabe => Auflösung der Dualität; YOGA von JIVA mit BRAHMAN (= die Vereinigung von individuellem mit universellem Bewusstsein) hat stattgefunden.



Im Folgenden einige Auszüge aus Swami Sivanandas "Bhakti Yoga":

KIRTAN ist das hingebungsvolle Singen der Namen Gottes.

Dieses Singen wirkt wohltuend auf den physischen und den feinstofflichen Körper. Es ist eine ausgezeichnete Methode, um die Nerven zu beruhigen und die Gefühle in eine positive Richtung zu lenken. MANTRAS sind in SANSKRIT, KIRTANS können jedoch in jeder Sprache gesungen werden; so sind z. B. die christlichen Lobgesänge KIRTANS.

SANSKRIT, die älteste Sprache des Menschen, wird auch DEVANAGARI (Sprache der Götter) genannt.

Klang, der aus Schwingungen erzeugt wird, ist Energie. Ein SANSKRIT-MANTRA (siehe eBook "Yoga 2") ist mystische Energie, die in eine Klangstruktur eingeschlossen ist. Es baut sich auf aus Klangwurzeln, die eigentlich die Schwingungen des Objekts oder der Situation sind, für die es verwendet wird. So bedeutet z. B. in allen Sprachen "Ma", oder die verschiedenen Variationen dieses Klanges, "Mutter", und das ist der Klang, mit dem naturgemäß ein Kind seine Mutter ruft.

Da die SANSKRIT-Worte die eigentlichen Klangmanifestationen sind, werden sie beim Singen verwendet. MANTRAS können übersetzt werden, aber die Übersetzung hat nicht dieselbe Kraft.

Um die Energie des Klanges freizusetzen, wird das MANTRA in einem bestimmten Rhythmus wiederholt und dadurch ein bestimmtes gedankliches Muster geschaffen.

Name und Form sind wie die beiden Seiten einer Münze; du kannst nicht die eine Seite ohne die andere haben. Wenn du einen Namen wiederholst, kommt die Form in den Geist. Wenn dir die Form, die mit dem bestimmten MANTRA verbunden ist, vielleicht auch nicht bewusst bekannt ist, wird trotzdem ein bestimmtes gedankliches Muster geschaffen. Durch MANTRAS erzeugte Gedankenmuster sind positiv, wohltuend und beruhigend.

MANTRA-Singen ist die einfachste Art, zu Gott zu kommen. In jedem Wort liegt Kraft. So wie der Name eines Gegenstandes in dieser Welt das Bewusstsein dieses Gegenstandes im Geist hervorruft, so erzeugt der Name Gottes ein Gottbewusstsein im gereinigten Geist und wird so direkte Ursache zur Verwirklichung der höchsten Gottvollkommenheit.

Musik ist Yoga des Klanges. Die verschiedenen Musiknoten haben ihre entsprechenden subtilen Kanäle (NADIS) in den Energiezentren (CHAKRAS; "Nadis" und "Chakras" siehe im eBook "Yoga 2"). Musik bringt diese Kanäle zum Schwingen, reinigt sie und erweckt die psychische und spirituelle Kraft die in ihnen schlummert.

KIRTAN erweicht das Herz, erfüllt den Geist mit Reinheit, erzeugt Harmonie und göttliche Liebe. Beim Singen der Namen Gottes vergisst man den Körper und die Welt und erreicht den überbewussten Zustand (SAMADHI; siehe im eBook "Raja Yoga").

Das Singen des SANSKRIT-KIRTAN hat bestimmte Wirkungen, auch wenn es nur mechanisch geschieht. Wenn mit Hingabe und im Bewusstsein der Bedeutung gesungen wird, ist der Nutzen unermesslich.



Shiva ist der Herr des Erfolges.

Er repräsentiert die universelle Kraft der Zerstörung, in der alles Sein endet und aus der es wieder entsteht.

Darstellung:

Auf einem Tigerfell sitzend, meditiert er auf den Gipfeln des Himalaja. Sein Wohnort dort ist der heilige Berg Kailash.

In seinem Haar trägt er die Mondsichel und ein Gesicht ist zu erkennen: die Flussgöttin Ganga (fallweise entspringt auch der Ganges seinem Haar).

Er hält den Dreizack in Händen und wird von Schlangen umschlungen.

Nur mit einem Lendenschurz bekleidet, trägt er die Attribute des Sadhu (Bettelmönch): Japa Mala (Rosenkranz), Bettelschale und Yoga Danda (Stock). Aber auch Wasserkrug und Trommel zählen zu seinen Attributen.

Andere Darstellungen zeigen Shiva mit seinem getreuen weißen Stier (Nandi).



Symbole und ihre Bedeutung:

Tigerfell: dies zeigt, dass er die niedere Natur bezwungen hat

Ganges: symbolisiert die Gesamtheit der Schöpfung

Dreizack: die Gunas (Trägheit, Aktivität, Reinheit; siehe "eBook "Yoga 1" im Kapitel "Ernährung") sind unter seiner völligen Kontrolle

Schlangen: zeigen, dass er jeden willkommen heißt, auch den niedrigsten seiner Verehrer

Rosenkranz: Sinnbild des ewigen Kreislaufes der Zeit

Bettelschale: Zeichen des Wanderasketen

Stock: dient der Bestrafung von Vergehen gegen das universelle Gesetz

Wasserkrug: Symbol für Leben, Fruchtbarkeit, Reichtum

Trommel: Urklang, Beginn von allem, Rhythmus der pulsierenden Schöpfungskraft

Stier: Urkraft der Schöpfung; die 4 Beine des Stiers: Wahrheit, Reinheit, Mitleid und Freigebigkeit



Setze dich aufrecht hin;
schließe die Augen, entspanne den Körper und bewege dich ab sofort nicht mehr.

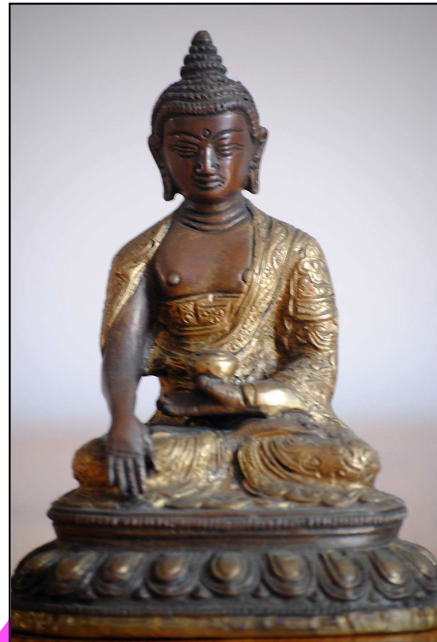
Singe dreimal OM.

Komme nun in deinen inneren Raum.

Dein innerer Raum ist die Räumlichkeit, die du mit geschlossenen Augen vor dir siehst. Es ist ein dunkler Raum, vielleicht ein wenig erhellt oder farbig, der Raum deines inneren Bewusstseins.

Zwinge dich zu nichts - du siehst einfach einen dunklen Vorhang vor dir. Beobachte diesen Raum. Es ändert sich vielleicht das Licht in deinem inneren Raum, vielleicht kommen Wolken, Lichtpunkte oder -wellen, verschiedene Farben und Muster.

Du bist ganz bewegungslos - und du beobachtest all deine Gefühle und Beobachte nur.



los, entspannt und glücklich-deine innere Welt. Lass' Gedanken frei.

Nun stelle dir vor, dass du in etwa einem Meter vorsteht. Der ganze Raum ist harmonischen Atmosphäre selbst, wie du vor der

Du siehst den eigenen Raum. Du siehst deine Ohren, deine Nase, deine Schultern, Hände, wie er wirklich aussieht. und entspannt.

in einem Raum sitzt und dir eine brennende Kerze mit einer wunderschönen, erfüllt. Du siehst dich Kerze sitzt.

Körper in deinem inneren Haare, dein Gesicht, deine Augen, die Augenlider, deinen ganzen Körper, so Du sitzt ganz friedlich

Sollte dir das nicht gelingen, so bleibe einfach in deinem inneren Raum, beobachte ihn. Beobachte deine Gefühle und Gedanken.

Nach einiger Zeit stelle dir die Kerze vor - wie sie auf einem kleinen Tisch vor dir steht und ein wunderschönes, weiches Licht im ganzen Raum verbreitet. Die Flamme brennt ganz ruhig und still, sowie auch dein Körper ganz bewegungslos ist. Du siehst dich sitzen. Du kannst dich von allen Seiten sehen - von vorne, von der Seite und von hinten.

Versuche nun in deinem inneren Raum Ruhe zu finden und sieh in ganz vom Licht erfüllt. Ohne Vorstellung und Imagination, sieh einfach das Licht, das vor dir ist.



O h großer Geist,
dessen Stimme ich in den Winden vernehme und dessen
Atem der ganzen Welt Leben spendet, höre mich.

Ich trete vor Dich hin als eines Deiner vielen Kinder.
Ich bin klein und schwach.
Ich bedarf Deiner Kraft und Weisheit.

Lass' mich in Schönheit wandeln und lass' meine Augen immer
den roten und purpurnen Sonnenaufgang schauen.
Lass' meine Hände die Dinge verehren, die Du gemacht hast
und meine Ohren Deine Stimme hören.

Schenke mir Weisheit, damit ich die Dinge, die Du mein Volk
gelehrt hast, und die Lehre, die Du in jedem Blatt und in je-
dem Felsen verborgen hast, erkennen möge.

Nicht um meinen Brüdern überlegen zu sein, suche ich Kraft,
sondern um meinen größten Feind bekämpfen zu können -
mich selbst.

Mache mich immer bereit, mit reinen Händen und geradem
Blick zu Dir zu kommen, damit mein Geist, wenn dereinst
mein Leben verblasst wie die untergehende Sonne, ohne
Scham zu Dir kommen möge.

Om - Amen



Eine Geschichte von Swami Ramdas

Ein Monarch hatte einen Minister, der berühmt war für seine Weisheit und zu dem man von weit her kam, um seinen Rat einzuholen. All denen, die in Unglück und Kummer ihn um Rat und Trost baten, sagte er immer dasselbe: "Gott tut alles zum Besten."

Eines Tages nahm der König seinen Minister mit zur Jagd in den Dschungel. Bei der Verfolgung eines wilden Tieres wurden der Herrscher und sein Günstling vom königlichen Gefolge getrennt und verirrt in dem riesigen Wald.

Gegen Mittag wurde die Hitze unerträglich. Erschöpft und hungrig legte der König sich entmutigt in den Schatten eines Baumes. "Minister", seufzte er, "ich bin am Ende meiner Kraft und habe schrecklichen Hunger! Versucht, etwas zu essen für mich zu finden."

Der Minister ging, um Früchte zu pflücken, die er seinem Herrn anbot; aber der machte in einem fieberhaften Anfall von Gefräßigkeit eine falsche Bewegung mit seinem Messer und schnitt sich einen Finger ab.

"Oh Minister, welcher Schmerz! Welcher Schmerz!" rief er aus und drückte seinen verstümmelten Finger, der sehr stark blutete.

Der andere Mann beschränkte sich darauf zu sagen: "Gott tut alles zum Besten."

Diese Worte hatten die Eigenschaft, den König aufzuregen, der schon wütend über sein Unglück war. Verrückt vor Zorn sprang er auf den Minister und schlug ihn heftig, wobei er schrie: "Elender Dummkopf! Ich habe genug von deiner Philosophie! Ich bin das Opfer schlimmster Leiden, und alles, was dir einfällt, um mich zu trösten, ist: Gott tut alles zum Besten! Geh zum Teufel! Ich will dich nie mehr sehen und auch nie mehr ein Wort über dich hören."

Der Minister zog sich sofort zurück und wiederholte ganz ruhig: "Gott tut alles zum Besten."

Allein gelassen, machte sich der Monarch aus einem Streifen seines Gewandes einen Verband, wobei er finsterste Gedanken hegte. Plötzlich stürzten zwei kräftige Kerle aus dem Dickicht auf ihn und fesselten ihn sofort. Der König war kaum in der Verfassung sich zu schlagen, denn diese Männer waren Riesen.

"Was habt ihr vor? Was wollt ihr von mir?" fragte der angstvolle Herrscher.

"Wir werden dich unserer Göttin Kali opfern. Jedes Jahr am selben Tag ehren wir sie auf diese Weise. Wir suchen gerade ein passendes Opfer und der glückliche Zufall hat uns zu dir geführt." (Lies' weiter auf der nächsten Seite).