

eBook-Ratgeber



ACHTUNG!
Unvollständige Leseprobe

YOGA

von

Walter Bracun

Teil 2



EINLEITUNG	4
RAJA YOGA - der Pfad der Gedankenkontrolle	
• Die 8 Glieder (<i>Ashtanga</i>)	6
• Die Stufen des überbewussten Zustandes (<i>Samadhi</i>)	7
• Die 7 Stadien des Wissens (<i>Boomikhas</i>)	8
• Die Gegensätze zu den 7 Stadien des Wissens	9
• Die spirituellen Kräfte (<i>Siddhis</i>)	10
JNANA YOGA - Yoga der Weisheit, des Wissens	
• Allgemeines	12
• Die klassischen Analogien (<i>Nyayas</i>)	12
• Praxis	14
• Nicht dies, nicht das (<i>Neti, neti</i>)	14
• Beobachtung (<i>Sakshi bhav</i>)	14
• Auslöschen von Name und Form (<i>Abheda bodha vakya</i>)	14
• Auflösung (<i>Laya chintana</i>)	14
• Verfünfachung (<i>Panchikarana</i>)	15
• Die großen Verkündigungen (<i>Mahavakyas</i>)	16
KARMA YOGA - der Pfad des selbstlosen Dienens	18
BHAKTI YOGA - Yoga der Hingabe	
• Allgemeines	20
• Die 9 Formen der Hingabe (<i>Bhakti</i>)	21
• Die 6 Gefühle der Verehrung (<i>Bhava</i>)	22
ALLGEMEINE BEGRIFFE	
• Bewusstsein	24
• Das Gesetz von Ursache und Wirkung (<i>Karma</i>)	26
• Unser Körper: 3 Körper/5 Schichten (<i>Sharias und Koshas</i>)	28
• Die Lebensenergie (<i>Prana</i>)	30
• Nervenkanäle, Verschlüsse, Verknotungen (<i>Nadis, Bandhas, Granthis</i>)	32
• Die kosmische Energie (<i>Kundalini</i>)	34
• Krankheit	35
• Tod	36
• Jenseits und Wiedergeburt	37
• Die Energiezentren des Körpers (<i>Chakras</i>)	38
• Lehrer, Meister, Gott (<i>Guru, Ishvara, Avatara</i>)	42
• Mystische Klänge (<i>Mantras</i>)	44
ANHANG 1: Singen des Namens Gottes (<i>Kirtan</i>)	48
ANHANG 2: Besondere Lieder (<i>Bajans</i>)	53
ANHANG 3: Meditationsverse, Befreiungs-Mantra und Gebete für den Frieden	58
ANHANG 4: Universeller Begleiter (von Swami Sivananda)	63
AUSKLANG	69



Du hast nun das eBook "Yoga Teil 2" vor deinen Augen.

Dazu darf ich dich recht herzlich beglückwünschen, denn du hast begonnen dich auf einen faszinierenden Weg zu begeben, einen Weg, der dich immer mehr in die Tiefen deines Selbst (zu dir selbst) führen soll - und wird.

Diesen Weg zu beschreiten, ist nicht immer leicht, denn die Auseinandersetzung mit unseren persönlichen Stärken und daher auch Schwächen erfordert Mut, Geduld und Ausdauer. Vor allem das Wahrnehmen und in weiterer Folge das Annehmen unserer so genannten "negativen" Seiten fällt uns oft sehr schwer.

Mache dir jedoch immer wieder bewusst: Wir leben in einer Welt der Polaritäten (Dualitäten); es gibt daher kein hell ohne dunkel, kein gut ohne böse, kein reich ohne arm usw.. Erst wenn wir "alles durchschaut" haben, kommt Licht ins Dunkel und wir steigen aus der Polarität heraus, zurück in die Einheit.

Wenn ich dich auf diesem Weg ein Stückchen begleiten und dir durch verschiedene Übungen zu (Selbst-)Erfahrungen verhelfen darf, macht mich dies sehr glücklich.

Nachdem im ersten Teil vor allem die fünf Grundsätze für die Yogapraxis von Swami Vishnu Devananda (siehe "Yoga 1, Anhang 5 – Biografien") etwas beleuchtet habe, liegt es mir am Herzen, dich in diesem Teil des eBooks näher mit den vier Haupt-Yogapfaden vertraut zu machen.

Erklärungen der gebräuchlichsten Sanskrit-Ausdrücke (wie z. B. *Karma*, *Mantra*, *Chakra*, *Guru*, *Kundalini* etc.) sowie Übersetzungen und Erklärungen verschiedener Gesänge und Gebete runden diesen Teil ab.

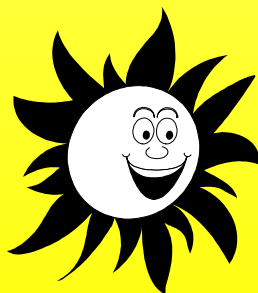
Da es 840.000 Körperstellungen gibt (nur *Siva* (siehe Seite 43) kennt sie alle), habe ich auf die Darstellung weiterer Körperstellungen (*Asanas*) verzichtet.

Wenn du die zwölf Grundstellungen kennst, kannst du beim selbständigen Üben immer mehr für dich neue Stellungen entdecken und beim aufmerksamen Fühlen deines Körpers die entsprechende Wirkung spüren und erfahren.

Solltest du einen meiner Yoga 2-Kurse besuchen, wirst du sicherlich einige Variationen zu den Grundstellungen, aber auch ein paar neue *Asanas* kennen lernen.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich dich nochmals auf die Literaturhinweise in "Yoga 1" aufmerksam machen; solltest du dich für weitere Körperstellungen interessieren: Es gibt am Markt jede Menge Bücher, in denen die Körperstellungen sehr eingehend beschrieben werden.

Wien, im Sommer 2010



Weiterhin viel Spaß und Erfolg
wünscht dir dein



ASHTANGA - die 8 Glieder des RAJA YOGA

1. YAMA - Einschränkungen

Schade, verletze, kränke nicht; sprich die Wahrheit; stiehl nicht; vermeide Gier und Habsucht; sei geduldig, langmütig und ausdauernd; habe Seelenstärke; sei tapfer; sei barmherzig; sei bescheiden in deiner Diät; sei rein.

Alle Punkte beziehen sich auf Gedanken, Worte und Taten.

2. NIYAMA - Befolgung von Regeln

Zufriedenheit; Glaube an Gott; Güte, Menschlichkeit, Nächstenliebe; Verehrung Gottes; hören auf die Weisheiten der Schriften; Bescheidenheit; beten und Opfer bringen.

3. ASANA - Stellung

bezieht sich im Raja Yoga auf eine einzige Stellung: den Lotus-Sitz; um diese Sitzposition zu erreichen, werden die Körperstellungen des Hatha Yoga praktiziert.

Beim Sitzen soll die Wirbelsäule aufrecht, Brust, Nacken und Hals in einer geraden Linie gehalten werden.

4. PRANAYAMA - Kontrolle des Atems

Kontrolle des Atems durch diverse Atemtechniken => Beruhigung der Gedanken.

5. PRATYAHARA - Aufmerksamkeit

Wenden der Sinne (= Aufmerksamkeit) nach innen, weg von äußeren Objekten; z. B.: Ich klatsche in die Hände => Aufmerksamkeit wird mir zugewandt.

6. DHARANA - Konzentration

Konzentration des Geistes auf ein äußeres oder inneres Objekt oder eine Idee unter Ausschluss aller anderen Gedanken. Alle Sinne werden zur selben Zeit dem Konzentrationsobjekt zugewandt.

1/10 sec. ist schon eine sehr gute Zeit für Konzentration.

Z. B.: Ich klatsche in die Hände => Klatschen darf nicht gehört werden.

7. DHYANA - Meditation

Meditation = "ungebrochener Strom der Gedanken zu Gott".

Das Objekt der Konzentration ist Gott in Form eines *Mantras* (= Laut) oder eines *Yantras* (= Bild) - siehe hierzu auch im Kapitel "Mantras" ab Seite 43.

Zeitdauer: ca. 15 Minuten.

8. SAMADHI - Kontemplation

Überbewusster Zustand jenseits von Raum, Zeit und Kausalität;

Ziel aller Existenz, alle Lebewesen streben diesem Ziel zu (weitere Bezeichnungen: **Satori** (im Zen), **Nirvana** (im Buddhismus), **Stille** (im Taoismus) etc.).

Zeitdauer: ca. 30 Minuten.



Allgemeines

Jnana Yoga ist die intellektuelle Annäherung an die geistige Entwicklung. Durch Selbstbefragung und Analyse wird der Geist benutzt, seine eigene Natur zu untersuchen. Jnana Yoga wird als der schwerste Weg der vier Hauptpfade bezeichnet, weil wir zuerst fest in den anderen Yoga-Disziplinen (v. a. im Karma Yoga; siehe Seite 17) verwurzelt sein müssen, bevor wir Jnana Yoga "in Angriff" nehmen können.

Die Praxis des Jnana Yoga beinhaltet die Anwendung der Techniken der Vedanta-Philosophie.

Vedanta = wörtlich: "Ende der Veden", denn Vedanta ist auf den Lehren der Upanishaden begründet und diese bilden die abschließenden Teile der Veden, die die ältesten Schrifttexte Indiens sind.

Hauptaussage von Vedanta: *Brahma satya – jagat nitya – jivo brahmaiva napara.*

D. h.: *Brahman* (Gott) allein ist wirklich.
Die Welt ist nicht wirklich.
Jiva (die Einzelseele) ist *Brahman*.

Die indische Philosophie kann in sechs Schulen unterteilt werden:

- eine davon ist Advaita Vedanta von Maharishi Vyasa,
- eine andere ist Yoga von Patanjali (siehe Raja Yoga, Seite 6).

Advaita Vedanta ist eine reine, nicht-dualistische Lehre, d. h. Materie und Geist sind eins.

NYAYAS – die klassischen Analogien

Um die schwierige Philosophie des *Vedanta* auf unterschiedliche Weisen zu verbildlichen gibt es verschiedenste klassische Analogien, von denen ich nachstehend einige angeführt habe; jede *Nyaya* erfaßt die *vedantische* Wahrheit aus einem anderen Blickwinkel.

• RAJJUSARPA NYAYA - Schlange und Seil

In der Nacht steigt ein Mann auf ein schlangenähnliches Gebilde und erschrickt. Als jemand mit einer Lampe dazukommt, erkennt er voller Erleichterung, dass es nur ein Seil ist. Die Illusion der Schlange ist verschwunden.

Dies zeigt die Illusion, die aus der Unwissenheit (*adhyaropa*) um das wirkliche Objekt resultiert. Die Schlange war nicht vorhanden und wird es auch in Zukunft nicht sein; sie existiert nur in der Einbildung.

Genauso ist alles, was wir in dieser Welt als verschiedene Objekte und Zustände wahrnehmen *Brahman*. Die Identifizierung mit den vergänglichen Objekten und Körpern (*upadhis*) führt zu Trennung, Leiden, Schmerzen, Krieg usw.

Sobald wir unser wahres Selbst erkennen, verschwinden Unwissenheit, Ego und die begrenzenden Eigenschaften.



Bedeutung: Handlung => Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Einige kommen gesund und intelligent zur Welt, haben reiche Eltern, andere dagegen sind verkrüppelt, dumm oder arm. - Wo liegen die Ursachen?

Wir selbst verursachen unser Elend, sobald wir die Gesetze Gottes verletzen. Gott verweilt in allen Lebewesen frei und ungebunden als Seele (*Atman*). Weder lehnt er wen ab, noch bevorzugt er irgendwen.

Da er allen Wesen einen freien Willen gegeben hat, überlässt er es uns, unser Schicksal selbst zu bestimmen. Das Gesetz des *Karmas* achtet darauf, dass uns "Aug' um Aug' - Zahn um Zahn" heimgezahlt wird - in Form von Freud und Leid.

Warum wird jemand als Invalide oder Idiot geboren? -

Es sind die in unserem früheren Leben begangenen Taten, die aus uns machen, was wir sind.

Der Hl. Paulus sagt: "Was ihr gesät habt, das werdet ihr ernten!"

Karma wird auf dreierlei Weise laufend verursacht

1. **Durch Gedanken**, auch wenn sie nicht ausgesprochen werden
=> Positives Denken
2. **Durch Worte:** Wir loben, kritisieren, beleidigen oder verleumden etc.
=> "Reden ist Silber, schweigen ist Gold!"
3. **Durch Taten:** gute oder böse; alle Handlungen
=> "Was du nicht willst, dass man dir tu', das füg' auch keinem andern zu!"

Die 3 Arten von Karma

1. SANCHITA - Vorrats-Karma

Großer gespeicherter Vorrat aus der Vergangenheit, dessen Früchte noch nicht gereift sind. Wir wissen nichts von ihm und seinem Ausmaß.

2. PRARABDA - Schicksals-Karma

Ein Teil von SANCHITA, welches in diesem Leben abgebaut wird.

Charakter und Lebensumstände eines Menschen werden durch PRARABDA bestimmt. Die Auswirkungen dieses *Karmas* kommen unerwartet und unbemerkt zu uns. PRARABDA kann in keiner Weise vermieden werden, auch nicht von Heiligen.

3. AGAMI (oder KRIYAMANA) - Saat-Karma

Wird laufend in diesem Leben gebildet.

Bei diesem *Karma* sind wir innerhalb gewisser Grenzen frei nach unserem Willen zu handeln. Einige Ergebnisse ernten wir noch, bevor wir sterben; der Rest wird dem SANCHITA hinzugefügt.



Bedeutung: Feinstoffliche Energie, Lebenskraft

Mit jedem Gedanken wechselt unsere Atmung in Menge und Beschaffenheit.

Es gibt in unserem Körper 49 Luftarten, die in den Yoga-Schriften in fünf Gruppen zusammengefasst sind, nämlich in: APANA, SAMANA, VYANA, PRANA und UDANA.

1. APANA - im Steißbein- und Kreuzbeinzentrum, im Becken bis zu den Knien

Müllabfuhr, bringt die schlechte und verbrauchte Energie durch den After aus dem Körper.

2. SAMANA - im Nabelzentrum

Hilft bei der Verdauung, bringt die aufgenommenen Energie in eine verwertbare Form; auch Aufstoßen ist SAMANA-"Luft".

3. VYANA - im Herzzentrum und in den Lungen

Hilft, dass die Energie zirkuliert; z. B. bei sexueller Betätigung schlägt das Herz schneller - auch das ist VYANA-"Luft".

4. PRANA - die "Luft", die wir einatmen

Sie ist die wichtigste Energie, denn ohne PRANA-"Luft" (Atmung) ist die physische Schicht (*Annamaya kosha*; siehe auf den Seiten 28 und 29) tot.

Diese PRANA-"Luft" gliedert sich in 5 Gruppen von Luftarten, die insgesamt 49 einzelne Arten umfassen.

5. UDANA - erfüllt den Schädel vom Stirnchakra aufwärts

Dies ist die richtige "Luft" für die innere Stille, Andacht und Göttlichkeit. Sie vermittelt uns höchstes Gottesbewusstsein.

Ohne PRANA ist kein Leben möglich.

PRANA erzeugt die Aura (= Strahlung um einen Körper); jeder Körper, in dem PRANA fließt, der also irgendwie lebt, erzeugt eine Aura; je mehr dieser Körper von PRANA erfüllt ist, um so stärker strahlt diese Aura.

Die physiologischen Systeme des Körpers arbeiten mit den PRANAS zusammen: z. B. der Kreislauf mit VYANA.

Alles PRANA fließt in die Nervenkanäle (*Nadis*); PRANA fließt auf- und APANA abwärts => Verschlüsse (*Bandhas*).

Siehe hierzu unter: "Nadis, Bandhas, Granthis" und "Kundalini" (auf den Seiten 32 und 34).



Bedeutung: KUNDA = spiralenförmig, LINI = Energie; kosmische Energie

Die KUNDALINI verschließt den Rückenmarkskanal (*Sushumna*) am unteren Ende der Wirbelsäule, in dem alles Wissen enthalten ist. Solange die KUNDALINI schläft, ist unsere Erfahrung *Maya* (Illusion). Wird sie erweckt, durchquert sie vom Wurzelchakra ausgehend die anderen *Chakras*. In jedem *Chakra* erlebt der Yogi eine besondere Form von Glückseligkeit.

Die KUNDALINI kann erweckt werden durch

- **Hatha Yoga** (Disziplinierung des Geistes, Reinigung der *Nadis*, Kontrolle des *Pranas*, Anwendung der *Bhandas* und *Mudras* (Körpersiegel, Hand- und Körperstellungen)).
- **Kriyas** (Techniken zur Reinigung der inneren Organe und des physischen Körpers).
- **Karma Yoga** (geistige Reinigung erfordert selbstlosen Dienst; dieser ist für jeden spirituellen Fortschritt notwendig).
- **Yoga-Diät** (*sattwige* Ernährung => Ruhe des Geistes und Reinigung des Körpers).

Erfahrungen beim Aufsteigen der KUNDALINI

Wird die KUNDALINI erweckt, steigt sie aus dem Steißbein-Zentrum durch den Rückenmarkskanal von einem zum anderen Energiezentrum (*Chakra*) hoch (siehe hierzu auch die vorherige Seite); dies kann gleichmäßig, auf hüpfende Art oder auch im Zickzack erfolgen.

Dabei

- entsteht ein Hitzegefühl oder ein Kribbeln wie von Ameisen,
- erfolgt eine Reinigung des Körpers durch so starke Schwingungen, die wie elektrische Schläge erfahren werden (wenn der Körper nicht genügend vorbereitet ist),
- Erfahrung von auf- und nieder fließender Energie,
- Wahrnehmen göttlicher Visionen,
- Erleben göttlicher Gerüche,
- Hören göttlicher Klänge,
- Intuition, Inspiration (Überbewusstsein),
- Einsicht und Befreiung von Zweifel,
- Gefühl der Leichtigkeit - wie Luft,
- Unerschöpfliche Kräfte (wie in Todesangst),
- Anhalten des Atems ohne Anstrengung.

Das Aufsteigen der KUNDALINI ist nicht ganz ungefährlich; sie sollte daher nur bei einem genügend vorbereiteten Menschen erweckt werden!

Um die KUNDALINI zu erwecken und die Verknotungen (*Granthis*; siehe Seite 32) in der Wirbelsäule zu lösen, gibt es eine spezielle Atemtechnik: *Bhastrika* (= Blasebalg; ähnlich wie *Kapalabhati* - die Wirkung ist jedoch viel stärker; *Bhastrika-Pranayama* darf daher nur nach fortgeschrittenem Üben von *Pranayama* angewandt werden; bei *Bhastrika-Pranayama* werden alle drei Verschlüsse (*Bandhas*) angewandt).



CHAKRAS (CHAKREN) sind die Energiezentren des Astralkörpers.

Es gibt 84.000 CHAKRAS im ganzen Körper.

Die 7 Haupt-Energiezentren liegen entlang der Mitte der Wirbelsäule an der vorderen Körperseite (siehe Seite 33).

Sie ähneln Blütenkelchen (Lotus) mit einer verschiedenen Anzahl von Blütenblättern. Sie sind mit dem Hauptenergiekanal (*Sushumna*) in der Wirbelsäule verbunden, durch den die kosmische Schöpfungsenergie (*Kundalini*; Seite 34) hochsteigt, bzw. die Energie des reinen göttlichen Seins von oben eintritt.

Die 7 Haupt-CHAKRAS ruhen außerdem jeweils am Kreuzungspunkt der beiden weiteren wichtigen Energiekanäle: **Ida** und **Pingala**;

Ida ist der Träger der beruhigenden und kühlenden lunaren Energie, **Pingala** ist der Träger der erwärmenden und antreibenden solaren Energie.

Beide winden sich um *Sushumna* herum (siehe Seite 33).

CHAKRA bedeutet Rad; jedes CHAKRA dreht sich in eine bestimmte Richtung.

Die Drehrichtung wechselt von CHAKRA zu CHAKRA. Bei Männern und Frauen ist die Richtung jeweils entgegengesetzt.

z. B. das Wurzel-CHAKRA

- dreht sich bei Männern nach rechts = yang, aktiv => Eroberung und Meisterung im materiellen und sexuellen Bereich;
- dreht sich bei Frauen nach links = yin, passiv => Empfänglichkeit für die belebende Kraft der Erde.

(Yin & Yang siehe vorherige Seite).

Der Durchmesser eines CHAKRAS beträgt ca. 10 cm.

Es sind alle Farbschwingungen vorhanden, jedoch dominiert jeweils eine.

CHAKRAS empfangen Energie von außen und strahlen selbst welche ab.

Es ist wichtig, dass die CHAKRAS in Harmonie, und nicht blockiert sind, denn dies führt zu Krankheiten (siehe Seite 35).

In der menschlichen Entwicklung dominiert alle sieben Jahre ein anderes CHAKRA, wobei jedes Jahr eine andere Lernaufgabe zu bewältigen ist. Dies entspricht auch der Erneuerung der Körperzellen (mit Ausnahme der Gehirnzellen) alle sieben Jahre.

z. B. dominiert in den ersten sieben Lebensjahren das Wurzel-CHAKRA.

Das Baby lernt das Urvertrauen, die Sicherheit und die Geborgenheit kennen.

Wir wissen aus der Psychologie, welche Folgen die Vernachlässigung eines Kleinkindes auf dessen späteres Leben hat.

Siehe auch die beiden nachfolgenden Tabellen.



Ich wünsche Dir Zeit!

Ich wünsche Dir nicht alle möglichen Gaben,
ich wünsche Dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche Dir Zeit, Dich zu freu'n und zu lachen,
und wenn Du sie nützt, kannst Du etwas draus machen.

Ich wünsche Dir Zeit für Dein Tun und Dein Denken,
nicht nur für Dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche Dir Zeit, nicht zu hasten und rennen,
sondern Dir Zeit zum Zufrieden sein können.

Ich wünsche Dir Zeit, nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge Dir übrig bleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrau'n,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schau'n.

Ich wünsche Dir Zeit, nach den Sternen zu greifen
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche Dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben,
es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche Dir Zeit, zu Dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche Dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben,
ich wünsche Dir: Zeit haben zum Leben!

Mit diesen Wünschen von Elli Michler (aus "Dir zgedacht" – Wunschgedichte, erschienen im © Don Bosco Verlag, München 2010, 20. Auflage) möchte ich diesen Teil der Skripten beschließen.

Ich hoffe, dass es dich etwas tiefer in die Geheimnisse des Yoga eingeführt hat und dein Interesse entfacht hat. Mag dir auch viel des Inhalts fremd, ja vielleicht sogar märchenhaft erscheinen, erinnere dich: Wir setzen uns unsere Grenzen selbst! - Der Geist (das Bewusstsein) ist grenzenlos.

Ja, und um diese Grenzen zu erweitern, müssen wir üben! - Je mehr und je öfter, umso besser für unsere Entwicklung, jedoch: Du allein entscheidest, wie schnell du deinen Weg gehen willst, denn du allein bist der Meister deines Schicksals!

Egal welchen Weg du gehen willst: Gehe ihn!

Auch ich wünsche dir Zeit, diesen (deinen) Weg zu gehen!

OM SHANTI SHANTI SHANTI
OM Frieden Frieden Frieden