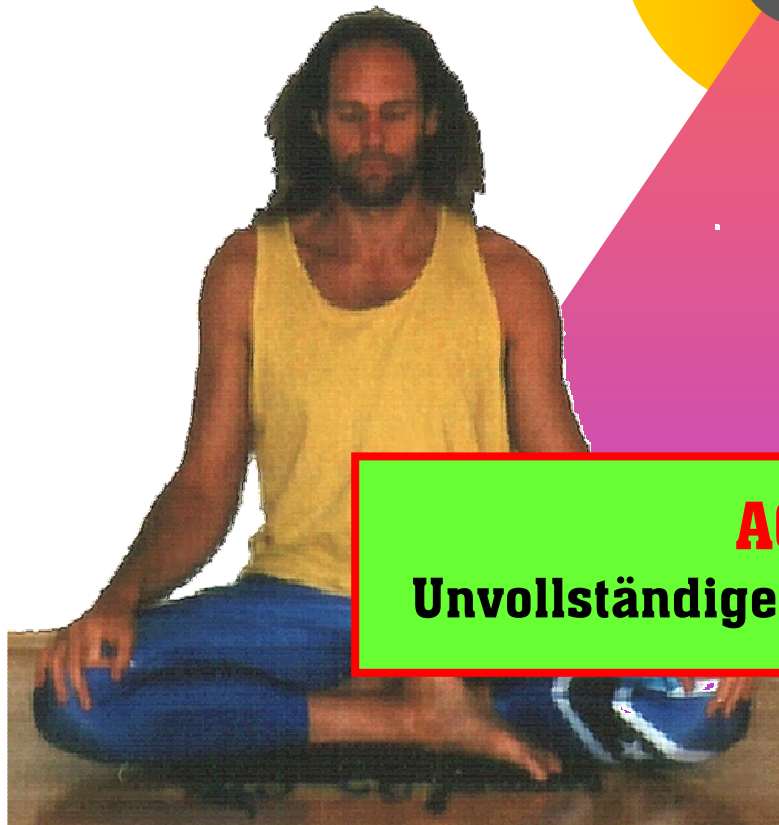
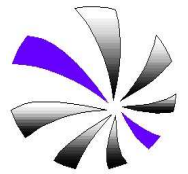


eBook-Ratgeber

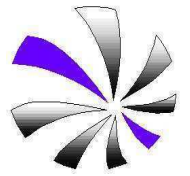


ACHTUNG!
Unvollständige Leseprobe

Raja Yoga
der Pfad der Gedankenkontrolle
von
Walter Bracun



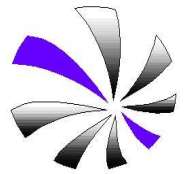
	<u>Seite</u>
VORWORT	4
EINLEITUNG	5
ASHTANGA - die 8 Glieder	
• Yama, Niyama, Asana, Pranayama	8
• Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi	9
• Sanyama	10
• Die Stufen des Samadhi	11
BHUMIKAS - Stufen des Bewusstseins	
• Die 7 Stufen des Bewusstseins	12
• Gegensätze zu den 7 Stufen des Bewusstseins	13
VRITTIS - Gedankenwellen	
• Die 5 Arten der Gedankenwellen	15
• Kontrolle der Schmerz verursachenden Gedankenwellen	16
SIDDHIS - spirituelle Kräfte	
• Mahasiddhis und sonstige Kräfte	17
• Erreichung von Siddhis	18
HINDERNISSE am Weg zur Verwirklichung	20
MEDITATIONSMETHODEN	24
ÜBERSICHT - Raja Yoga	25
AUSKLANG	26
ANHANG - Japa Yoga	28
• Allgemeines	29
• Hilfsmittel für die Japa-Meditation	31
• Likhita Japa (Mantra-Schreiben)	32
• Zusätzliche Mantras für die Meditation	34



**Es gibt etwas jenseits des Geistes.
Das ist das Selbst, das Bewusstsein.
Psychoanalyse sollte mit Raja Yoga verbunden werden.
Wir dürfen nicht nur ein gründliches Wissen der
westlichen Wissenschaft der Psychologie haben,
sondern müssen es mit Raja Yoga und auch mit
Spiritualität verbinden.**

**Psychologen sollten vollkommenes Wissen von
Patanjalis Raja Yoga besitzen. So würden sie besser
die Funktionen des Geistes verstehen.
Dann würde es ihnen möglich sein, der Welt einen
größeren Dienst zu erweisen.**

Swami Sivananda
aus: Conquest of Mind (Eroberung des Geistes)



Yoga von Patanjali ist eine der sechs klassischen Philosophien Indiens, die zusammen den Hinduismus bilden.

Patanjali Maharishi (= der Große Weise Patanjali) schrieb vor etwa 2000 Jahren die Essenz von Yoga nieder. Er schrieb in einem einfachen, lyrischen Stil, sodass die Sutras (= Aphorismen; kurze, geistvolle Betrachtungen) leicht verstanden werden und in der Erinnerung haften bleiben (siehe nächste Seite).

Die Philosophie von Yoga umfasst insgesamt 196 Sutras, die in vier Kapitel gegliedert sind. Es sind dies im Einzelnen:

Kapitel 1 (51 Sutras): Der Weg zum Überbewusstsein (= Samadhi)

- allgemeine Yoga-Theorie
- Funktionen des Geistes
- die verschiedenen Ebenen des Samadhi

Kapitel 2 (55 Sutras): Spirituelle Praxis (= Yoga Sadhana)

- Kriya Yoga (Reinigung durch Disziplin, Studium und Selbsthingabe)
- Ursachen menschlichen Leidens und Methoden für deren Beseitigung
- die ersten fünf der acht Glieder von Raja Yoga

Kapitel 3 (56 Sutras): Göttliche Manifestationen der Kraft (= Siddhis)

- die letzten drei der acht Glieder von Raja Yoga
- spirituelle Kräfte (= Siddhis), die mit fortschreitender Übung erlangt werden

Kapitel 4 (34 Sutras): Befreiung (= Kaivalya)

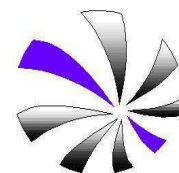
- der Weg zur Befreiung (in die Unabhängigkeit)
- die Fähigkeit zur Unterscheidung zwischen Wirklichem und Unwirklichem
- die drei Eigenschaften der Natur (= Gunas)

Raja (sprich: Radscha) Yoga vereinigt in sich eine Reihe anderer Yoga-Systeme, die im Laufe der Zeit immer mehr und mehr verfeinert wurden und sich zu eigenen Yoga-Pfaden entfalteten.

In diesem eBook habe ich einige Punkte zusammengefasst. Sie mögen dir einen Einblick in eine faszinierende Philosophie bieten. Ihr Ursprung ist alt, ihre Techniken jedoch gewinnen gerade in der heutigen Zeit, die vom ungeheuren Druck und Anspannung der Wettbewerbsgesellschaft geprägt ist, mehr denn je an Bedeutung.

Die Methoden von Raja Yoga, dem königlichen Pfad der Geisteskontrolle, sind vollkommen zeitlos und können von allen Menschen praktiziert werden.

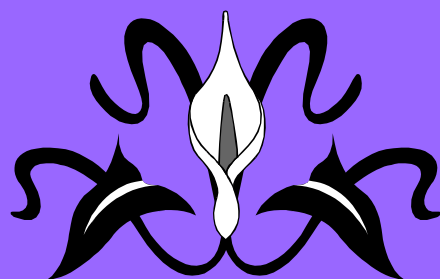
Das Ziel ist hoch und sehr viel Geduld und Ausdauer sind nötig, diesen Weg zu beschreiten. Doch - ich persönlich weiß, dass es sich lohnt, diesen Weg zu gehen.



**Glaube ist die feste Überzeugung,
dass die Wahrheit existiert
und dass sie erreicht werden kann und wird.**

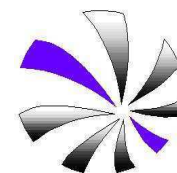
**Energie oder Wille ist der Antrieb,
der einen voranbringt;
nach Versagen schwingt er zurück und
in schwierigen Zeiten
hält er den Mut aufrecht.**

Swami Vishnudevananda
aus: Meditation und Mantras



Hindernisse

am Weg zur Verwirklichung



1. KRANKHEIT

Ist der physische Körper nicht gesund, kann kosmisches Bewusstsein nicht erreicht werden. Ein kranker Mensch würde die Energie, die dabei durch den Körper fließt, nicht aushalten.

Das Üben von Pranayama (= Atemkontrolle) und Asanas (= Körperstellungen; siehe eBook "Yoga Teil 1") wehrt Krankheit ab. Es stärkt unseren Körper sowie die Psyche und hilft die Gedankenwellen des Geistes zu beruhigen.

2. GEISTIGE TRÄGHEIT

Yoga führt wie jeder andere Lernprozess nicht nur geradewegs bergauf. Auch hier müssen wir Höhen, Tiefen und Ebenen überwinden und durchstehen lernen.

Halte dir dies immer vor Augen, lass' dich nicht entmutigen und sei dir bewusst, dass alle, die diesen oder einen anderen Weg beschreiten, den gleichen Hindernissen begegnen. Betrachte diese "Auf und Ab" als Herausforderungen, als Gelegenheiten deines Wachstums und Entwicklung deiner Kraft.

3. ZWEIFEL

Zweifel sowie andere geistige Hindernisse können durch Erfahrungen in der Meditation zerstreut werden. Vor allem dann, wenn der Fortschritt still zu stehen scheint, fahre fort, hartnäckig zu üben.

Zweifel können nur durch deine eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse ersetzt werden.

4. GLEICHGÜLTIGKEIT

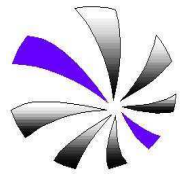
im Sinne von "Wurstigkeit". Um wahre Gleich-Gültigkeit, im Sinne von Wertfreiheit zu entwickeln, bedarf es ebenfalls ständiger Übung und Beobachtung der eigenen Gedanken. Wenn wir es schaffen, die Dinge wertfrei, also weder positiv noch negativ, zu betrachten, werden wir mehr Energie für wesentlichere Dinge des Lebens zu Verfügung haben.

(Be-)Werten erzeugt Gedankenwellen und Gedankenwellen vergeuden (geistige) Energie.

5. FAULHEIT

Auch hier helfen Pranayama und Asanas.

Außerdem kann es hilfreich sein, wenn du dir Ziele (Aufgaben) setzt. Aufgaben helfen, die körperliche Faulheit zu überwinden.



Raja Yoga

Japa Yoga

Hatha Yoga

Kundalini Yoga

Dieser Pfad beinhaltet:

Konzentration auf ein Mantra durch Wiederholung desselben:

- laut
- geistig
- durch Schreiben

Mantra Yoga ist die Wissenschaft der Mantras und umfasst **alle** Mantras;

Japa Yoga bedeutet die ständige Wiederholung **eines** bestimmten Mantras.

Siehe hierzu im Anhang.

In diesem Pfad werden vor allem praktiziert:

- Atemtechniken zur Kontrolle des Geistes (Pranayama)
- Körperstellungen (Asanas)
- Reinigungsübungen für Körper, Seele und Geist (Kriyas).

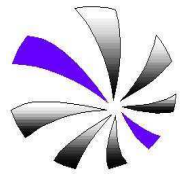
Siehe eBook "Yoga 1", in dem ich die Yoga-Grundatmung sowie die zwölf Körpergrundstellungen dargestellt habe.
Im eBook "Yoga 3" findest du weitere Atemtechniken sowie die Reinigungsübungen.

Dieser Pfad beinhaltet:

Verschiedene Übungen zur Erweckung der Kundalini (= kosmische Energie), die am Ende der Wirbelsäule im Steißbein-Zentrum ruht.

Beginnt diese Energie durch den Rückenmarkskanal aufzusteigen, können wir in jedem der sieben Chakras (= Haupt-Energiezentren) verschiedene Bewusstseinszustände erfahren.

Details hierzu kannst du im eBook "Yoga 2" nachlesen.



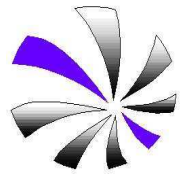
Mantra Yoga ist eine exakte Wissenschaft.

Durch ständiges Denken an das Mantra wird man geschützt und vom Rad der Geburten und Tode befreit.

Ein Mantra wird deshalb so genannt, weil es durch einen geistigen Prozess erlangt wurde. Der Kern "man" im Wort Mantra ist die erste Silbe dieses Wortes und bedeutet "denken"; die zweite Silbe "tra" kommt von "traī" = "beschützen" oder "befreien" von der Bindung an die Erscheinungswelt.

Ein Mantra erzeugt schöpferische Kraft und schenkt ewige Wonne. Ein Mantra erweckt, wenn es ständig wiederholt wird, das Bewusstsein.

Swami Sivananda
aus: Japa Yoga



Patanjali verweist in seinen Yoga-Sutras vor allem auf die "ständige Wiederholung von OM" (siehe Seite 23, Pt. 5.). OM ist ein abstraktes Mantra, also ein Mantra ohne Form, bei dem weder "Gottheiten" noch personifizierte Aspekte Gottes angerufen werden.

Abstrakte Mantras werden verwendet, um sich mit der gesamten Schöpfung zu identifizieren.

Viele Menschen fühlen sich jedoch mehr von einem Mantra angezogen, welches einen göttlichen Aspekt wie z. B. Siva, Lakshmi, Saraswati usw. in sich birgt. Ich habe daher einige der gebräuchlichsten dieser Mantras angeführt:

Mehr über Mantras und die personifizierte Aspekte des Göttlichen kannst du im eBook "Bhakti Yoga" nachlesen.

- **SAGUNA MANTRAS** (Mantras mit göttlichen Eigenschaften)

Die Mantras in der jeweils ersten Zeile (fett geschrieben) sind die originalen Mantras. Wähle eines, zu dem du dich hingezogen fühlst und verwende es für die Meditation.

Um die Wirkung zu erhöhen, gibt es Verstärkungen durch einzelne Buchstaben und Erweiterungen. Du findest einige dieser verstärkten Mantras unter den originalen Mantras mit Punkt gekennzeichnet.

Siva: **OM NAMAH SIVAYA**

Siva (Shiva) herrscht über die zerstörende Energie. Diese Energie ist notwendig, um Neuem Platz zu schaffen. Sivas Energie zerstört die eigenen niederen (negativen) Eigenschaften und schafft so Platz für positives Wachstum.

Vishnu: **OM NAMO NARAYANAYA**

- **OM NAMO NARAYANAYA DASOHAM TAVA KESHAVA**

Vishnu (= Narayana) erhält die Ordnung im Universum und in jedem Einzelnen von uns.

Durga: **OM SRI DURGAYAI NAMAHA**

- **OM DUM DURGAYAI NAMAHA**

Durga ist die Gefährtin von Siva und repräsentiert den mütterlichen Aspekt Gottes. Sie ist die Kraft, durch die sich die Göttlichkeit kundtut. Sie ist Beschützerin und Wohltäterin.

Lakshmi: **OM SRI MAHA LAKSHMYAI NAMAHA**

- **OM HRIM MAHA LAKSHMYAI NAMAHA**

Lakshmi ist die Gefährtin von Vishnu und Spenderin der Fülle; sie schenkt Reichtum spiritueller und materieller Natur.