

ASANER YOGA

Bhakti² Yoga/
Yoga der
Hingabe

Bhakti Yoga

- Bhakti yoga ist der Pfad der Hingabe. Jñānayoga wendet sich an den intellektuellen und rāja-yoga an den rationalen wissenschaftlichen Geist.
- Bhakti yoga stammt von der inneren, selbstlosen Sehnsucht nach Einheit und ist der direkteste Weg zu Gott.
- Bhakti bezeichnet den Zustand der höchsten Liebe – Liebe ist eine Eigenschaft, die in jedem Menschen vorhanden ist.
- In anderen Yogawegen haben Emotionen keinen Platz, die werden mit Verhaftung verbunden und rigoros entwurzelt – bhakti yoga wandelt Emotionen in unbedingte Liebe zum Göttlichen um. Diese Liebe ist weder selbstsüchtig noch bindend.
- Die niederen Emotionen werden nicht unterdrückt, sondern genutzt und sublimiert. Ohne Emotionen gibt es keine Liebe, ohne Liebe kann man sich nicht der unendlichen Liebe nähern.
- Die Barriere zwischen individueller Seele und höchster Seele sind egozentrische Motive. Bhakti beseitigt das Gefühl der Trennung.
- Die Kontrolle des Geistes und die Beseitigung egoistischer Ziele sind die Grundideen aller Yogawege – selbst auf diesem emotionalen Weg darf der Intellekt nicht außer acht gelassen werden, sonst entsteht Fanatismus
- Bhakti macht Gebrauch von Formen und Ritualen zur Selbsthingabe: Altäre, Statuen, Bilder etc. sind nicht Objekte der Verehrung. Sie dienen nur als Konzentrationspunkt.
- Bhakti yoga wird als ein sehr einfacher Weg betrachtet.



9 Formen von bhakti yoga

Śravaṇam

- Anhören der Geschichten über līlā, das Spiel mit der Illusion

Kīrtanam

- Singen

Smaraṇam

- Meditation über die Formen der göttlichen Essenz, Erinnerung durch Gebet

Padasevanam

- Dienst gegenüber Natur, Tier und Mensch

Archanam

- Rituale, Opfer, Blumen, z.B. pūjā

Wandanam

- Verbeugung vor dem göttlichen Kosmos in voller Bewusstheit seiner Gegenwart in allen Namen und Formen
- Verbeugungsgeschichte von J. Kornfield in „Das Tor des Erwachens“ (S. 7)

Dasyanam

- Kultivierung des Gefühls, ein Diener der Tier-, Natur- und Menschheitsfamilie zu sein

Sakhyanam

- Kultivierung des Gefühls der Freundschaft gegenüber der göttlichen Essenz

Ātmaniwedanam

- vollkommene Selbsthingabe



5 Einstellungen beim bhakti yoga

Shānta (friedvoll, selbstbeherrscht)

- reines Gefühl des Friedens, frei von Begehren, Unwissenheit
- Die Gegenwart dieser Einstellung ist nicht äußerlich sichtbar.
- hingebungsvolle Einstellung eines yogīs



Dāsyā (Diener)

- Verehrer betrachtet sich als Diener der göttlichen Essenz, die er in allem sieht



Sākhyā (Freundschaft)

- göttliche Essenz als spiritueller Freund, an den man sich bei Rat & Trost wenden kann



Vātsalyā (Zuneigung)

- Beziehung ähnelt der von Eltern und Kind



Mādhuryā (liebliche Beziehung)

- reine Liebe, unberührt von Lust
- Ausdruck in dem reinen Wunsch, die physische und astrale Form der göttlichen Essenz zu berühren und zu umarmen
- viel in Dichtkunst und den Schriften von Mystikern



Es gibt noch eine Art von Einstellung, die außerhalb von normalen Beziehungen bleibt. Es ist das Gefühl äußersten Hasses auf Gott.

Wenn man sich ständig an Ihn erinnert, sogar aus Hass, wird der Geist auf einen Punkt ausgerichtet und fixiert. Durch diese Konzentration auf das Göttliche wird man erlöst.

Was ist ein mantra?

Mantra yoga ist eine exakte Wissenschaft.

"Mananat trayate iti mantrah" – Ein mantra ist das, wodurch man – bei ständigem Wiederholen und sich daran Erinnern – vom Rad der Geburt und des Todes erlöst wird (saṃskāra).

"Ein mantra heißt so, weil es sich durch einen geistigen Prozess entfaltet. Die Wurzel "man" im Wort mantra kommt von der ersten Silbe des Sanskritwortes für "denken" und "tra" ist abgeleitet von "traī", "schützen" oder "befreien" von den Anhaftungen dieser Welt.

Durch die Kombination von "man" (daran denken, sich daran erinnern) und "tra" (führen) entsteht mantra, eine mächtige Klangschiwingung, die die Erfüllung der vier Hauptbestrebungen des Menschen, nämlich Lebensbestimmung, Hingabe, Selbstbeherrschung und Befreiung mit sich bringt. – Swami Sivananda, japa yoga/Yoga der Rezitation

Ein mantra ist eine mystische Energie, die in eine Klangstruktur eingeschlossen ist. Jedes mantra wird aus einer Kombination von Klängen aufgebaut, die aus den fünfzig Buchstaben des Sanskritalphabets bestehen.

फ



ॐ

Klänge & ihre Wirkkraft

- Durch die Kombination der Klänge werden Schwingungen erzeugt, die systematisch angewandt, Berge versetzen können. (Beispiel: Bau der ägyptischen Pyramiden)
- Resonanzgesetz: Wenn Schwingung auf ein Objekt gleicher Resonanzfrequenz trifft, beginnt sich das Objekt zu bewegen.
- Der Mensch als physischer und astraler Resonanzkörper: Mantras bringen den physischen Körper und die cakras (die 50 Buchstaben des Sanskritalphabets sind den cakras zugeordnet) zum Schwingen.
- Klänge haben eine bestimmte und voraussagbare Wirkung auf Körper und Psyche (z.B. klassische Musik vs. Rockmusik).
- Auf subtiler Ebene werden verschiedene mantras für verschiedene Zwecke verwendet, z.B. wenden sie den Geist zur Konzentration auf das Höchste und befreien die spirituelle Energie in den cakras.

Arten von mantras:

- Bīja-mantras (Samen, z.B. hrām̐) haben keine eigentliche Bedeutung, wirken direkt auf die Energiekanäle und Energiezentren, lösen Blockaden und ermöglichen den freien Fluss der Schlangenkraft. Click [Video](#) für mehr.
- Nir-guṇa mantra (abstrakt) haben eine Bedeutung und erzeugen ebenfalls machtvolle Schwingungen im Körper, weisen in ihrem Wortlaut auf die Vereinigung mit dem nicht offenbarten reinen Bewusstsein hin.
 1. Das om̐ steht für die Dreieinigkeit. Es verkörpert die drei Bewusstseinszustände: Wachzustand, Traumzustand und Tiefschlaf oder die drei Aspekte Gottes: A steht für den Schöpfer, U für den Erhalter und M für den Auflöser.
 2. Das so'ham (wie Jahwe) bedeutet „Ich bin das“ bzw. „Ich bin der, der ich bin“.
- Sa-guṇa-mantras (mit Aspekten, z.B. om̐ namah śivāya - mantra der Befreiung) sind mantras mit Eigenschaften und vergegenwärtigen einen göttlichen Aspekt mit seinen Attributen durch die Wiederholung des mantras.



Saṅga-manīras - Beispiele

männliche Aspekte:

OM NAMAHA SIVAAYA (Śiva - Zersörer)

universelle Kraft der Transformation unserer niederen Natur (Triebe) in höhere Energie (Bewusstsein), geeignet für eher introvertierte Menschen, die sich zur Meditation in der Stille hingezogen fühlen

OM NAMO NAARAAYANAAYA (Viṣṇu - Erhalter)

Güte, Gerechtigkeit, Barmherzigkeit, alldurchdringende Kraft, die das Universum und die kosmische Ordnung erhält, für Menschen, die den Zustand der Welt verbessern wollen, eine beschützende/helfende Natur haben, Verantwortung übernehmen wollen

OM NAMO BHAGAVATE VAASUDEVAAYA (Kṛṣṇa - der Dunkle bringt jedoch Heiterkeit)

Freude, Heiterkeit, für lebensfrohe und/oder hingebungsvolle Menschen

weibliche Aspekte:

OM SHRII DURGAAYAI NAMAHA (Durgā - Mutter)

mütterliche Liebe, für Menschen, die Gott als Mutter sehen oder selbst ein mütterliches Temperament haben

OM AIM SARASWATYAI NAMAHA (Sarasvatī - Weise)

Göttin von Beredsamkeit, Weisheit, Gelehrsamkeit, Musik und schönen Künsten, für künstlerische und kreative Menschen

OM SHRII MAHAA LAKSHMYAI NAMAHA (Lakṣmī - Schöne)

Göttin von Schönheit, Fülle und Reichtum, für Menschen, die Gott/Göttin in der Schönheit des Universums sehen und solche, die den Sinn ihres Lebens im Geben und Aufopfern sehen

OM SHRII MAHAAKAALIKAYAI NAMAHA (Kālī - Schwarze)

erscheint furchterregend, ist aber sanft und freundlich zu ihren Verehrern, verlangt absolute Hingabe

Klänge & Materie

- „Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott.“ (Bibel – Elberfelder Übersetzung, Joh, 1:1)
- Der Urklang – om – wohnt in der Tiefe des inneren Schweigens. Beim Meditieren kann es als Klang spontan erscheinen.
- In der Zeit der Auflösung ruht die kosmische Energie bewegungslos, die drei Eigenschaften dieser Welt – betrübt, zerstreut, rein – sind im Gleichgewicht.
- Moderne Physik (Quantenphysik): Alles ist Energie, die sichtbare Materie ist eine Manifestation von Energie.
- Die Wissenschaft des japa yoga sagt, dass durch hingebungsvolles und genaues Wiederholen der Silben die führende Gottheit des mantras wachgerufen wird. Die Aussprache ist dabei sehr wichtig.
- Durch die Einstimmung auf die Wellenlänge des mantras wird man von der groben Ebene des artikulierten Klanges zur ursprünglichen undifferenzierten Energie der höchsten Macht geführt.
- Der Klang als Vibration der unmanifestierten Intelligenz setzt die Entfaltung des manifesten Universums in Bewegung.

Die kosmische Energie ist śakti:

1. Sie teilt sich in zwei Teile, in naḍa – die Schwingung eines Urklangs – und bindu – die Basis oder die Essenz, aus der sich das manifeste Universum entfaltet.
2. Die Energie teilt sich immer weiter, bis sie sich auf grober Ebene durch die Hervorbringung der fünfzig Klänge entfaltet. Die Klänge haben entsprechende Farbschwingungen in der unsichtbaren Welt.
3. Aus der Kombination dieser Klänge wird das Universum der Formen geschaffen.



Klänge erzeugen auf Sand gewisse geometrische Formen

6 Teile eines mantras

1. Seher/ṛṣi:

- Ein Seher hat zum ersten Mal durch das offenbarte mantra Selbstverwirklichung erfahren und gab dieses mantra über seine Schüler an die Welt weiter (zum Beispiel Viśvāmitra und das gāyatrī mantra)



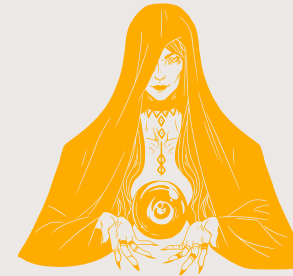
2. Umfang/mātra:

- Modulation der Stimme
- Klang und Melodie



3. Höhere Wesen/īśvara, niedere Wesen/devas als innewohnende Kraft in einem mantra:

- höhere Wesen:
 - physischer Körper
 - kosmischer Geist (Mentalkörper)
 - kosmischer Kausalkörper (Lichtkörper)
- niedere Wesen:
 - Sonne
 - Feuer
 - Wind



4. Samen/bīja:

- bedeutungsvolles Wort, das dem mantra eine besondere Kraft gibt

5. kosmische Energie/śakti:

- Energie in der Form des mantras

6. Nadel/kīlaka:

- verschließt das im mantra verborgene kosmische Bewusstsein
- Sobald der Verschluss durch fortgesetzte und lange Wiederholung beseitigt worden ist, enthüllt sich das verborgene Bewusstsein.
- Entfernung der Nadel durch Einweihung/mantra dīkṣā & Rezitation/japa – Wer will eine Einweihung?



4 Zustände der Manifestation von Klang

Vaikharī/verkörpert – gesprochenes Wort:

- physisches Bewusstsein – Wachbewusstsein
- dichter hörbarer Klang
- ein Gedanke, übersetzt in einen verschlüsselten Zustand (Sprache)
- mit den Sinnen wahrnehmbar



Madhyam/in der Mitte – ungesprochenes Wort:

- geistiges Bewusstsein – Traumbewusstsein
- unausgesprochener Zustand des Klangs
- geistige Sprache, geistiges Wiederholen
- Ebenen der Gedankenwahrnehmung



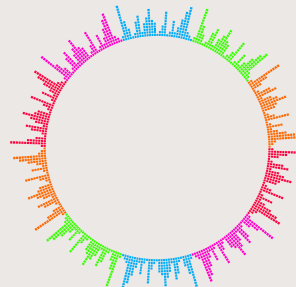
Paśyantī/das, was visualisiert werden kann – sichtbarer Klang:

- intellektuelles Bewusstsein – Tiefschlafbewusstsein
- Yogis mit einer inneren Vision können Farben und Formen des Klangs wahrnehmen.
- universelle Ebene, auf der alle Gedanken stattfinden, jedoch jenseits von Sprache



Pāra/höchstes – transzendenter Klang:

- transzendentes Bewusstsein
- unveränderliche, ursprüngliche Substanz aller Sprachen – reine Energie
- als undifferenzierter potentieller Klang entspricht er śabda-brahman/wahrgenommener Urklang
- Dieser Zustand des Gedankens oder der Schwingung, der in der Meditation erreicht werden kann, wird normalerweise Gott genannt.



Rezitation als Meditation/ japa yoga

- Die Rezitation ist eine Methode, das eigene Bewusstsein von der niedersten zur höchsten Ebene des reinen Gedankens zu lenken.
- Im vierten Zustand (pāra) sind Name, Form und das eigene Ich (Beobachter) nicht zu unterscheiden, sie vereinigen sich und man erfreut sich nicht an der Wonne, man wird zur Wonne.
- Japa ist einer der direktesten Wegen zur Selbstverwirklichung, es beseitigt Unreinheiten im Geist: Ärger, Gier, Lust und andere Verdunkelungen des inneren Lichts (wie das Putzen eines Spiegels, der Geist erlangt die Fähigkeit, die höhere spirituelle Wahrheit widerzuspiegeln).
- Wird japa als Meditation mit Vertrauen, Hingabe und Reinheit ausgeführt, vermehrt sie die Kraft des Strebenden und verleiht ihm die Tugenden und Kräfte.
- Das Höchste ist kein individuelles Wesen – Gott ist eine Erfahrung, die auf einer bestimmten Wellenlänge verwirklicht wird.

Hinweise für das japa-Kreisen mit der mālā:

- Das bewusste Kreisen der mālā synchronisiert mit dem mantra erhöht das Gewahrsein.
- Die mālā über den Zeigefinger legen und Perle für Perle (108) mit dem Daumen über die Zeigefingerkante zu dir hin bewegen. Wenn du beim Knoten angekommen bist, nicht über den Knoten gehen, sondern die Meditationskette mit Hilfe des Daumens umdrehen, um den Weg Perle für Perle wieder zurückzugehen. Das ist 1 Runde. Mache gerne 5 Runden.
- Beim Rezitieren sollte jeder Buchstabe des mantras richtig und genau ausgesprochen werden.
- Wenn der Geist zu wandern beginnt, Geschwindigkeit steigern.
- Am Anfang der Praxis ist lautes Wiederholen sinnvoll, um die richtige Aussprache zu lernen (laute Aussprache auch bei Schläfrigkeit).
- Die Rezitation sollte mit Gefühl und Konzentration geübt werden.



Kīrtana - Singen von spirituellen Liedern

- Durch das Singen spiritueller Lieder können negative Gefühle transformiert werden, Emotionen werden ausgeglichen, es kann ein tiefes Gefühl von Ruhe, Frieden, Liebe und Verbundenheit entstehen, denn das Singen öffnet das Herz und ist deshalb auch wichtiger Teil des bhakti yoga.
- Die Sprache der mantras ist saṃskṛta (Schriftsprache: devanāgarī - Sprache der Götter) und ist die älteste Sprache der Welt, wird seit Jahrtausenden in Indien für spirituelle Zwecke gebraucht.
- Saṃskṛta ist eine sehr kraftvolle Sprache, die in einem Zeitalter entstand, als noch viel Bewusstsein im menschlichen Geist war. Man könnte sagen, dass sie nicht erdacht wurde, sondern dass der Geist noch in der Lage war, den Gesang des Universums zu hören.
- Alles was existiert, hat einen Namen und eine Form, einen Inhalt und eine Bedeutung. Mit mantras benutzt man die Aussprache des Namen, um die Form zu erschaffen. Die Klangfrequenzen von śānti erzeugen eine friedvolle Energieausstrahlung.

Unterschied kīrtana & bhajan:

- Kīrtan: einfache Texte (im Wesentlichen nur Anrufungen und Verehrungen der verschiedenen Aspekte), Gesang im Wechsel: Vorsänger, Gruppe
- Bhajans: komplexere Texte, Hymnen, gemeinsam gesungen

Hinweise beim Singen:

- Aussprache (Strich über Vokal oder doppelter Vokal bedeutet lang; O und E sind immer lang)
- Hingabe
- Das Gewahrsein der Bedeutung erhöht die Hingabe und die Konzentration. Nicht das Wissen der wörtlichen Bedeutung ist wichtig, eher ein Verständnis für die Bedeutung insgesamt.



Quellen

Yogawiki