James Swartz

Yoga der drei Energien

YOGA VIDYA VERLAG

Dies ist eine

LESEPROBE

Buch-Bestellung möglich unter:
https://shop.yoga-vidya.de

Das vollständige Verlagsprogramm ist erhältlich:

Yoga Vidya GmbH (Versand)
Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-2209 · Fax 05234/87-2225
shop@yoga-vidya.de · https://shop.yoga-vidya.de

YOGA VIDYA VERLAG
www.yoga-vidya.de

James Swartz

YOGA DER DREI ENERGIEN

James Swartz

Yoga der drei Energien

YOGA VIDYA VERLAG

Originalausgabe:
„The Yoga of the Three Energies“ by James Swartz
© 2017 by James Swartz
ISBN 978-1-365-84439-3

1. Auflage der deutschen Übersetzung
© 2020 Yoga Vidya Verlag in der Yoga Vidya GmbH
Alle Rechte vorbehalten

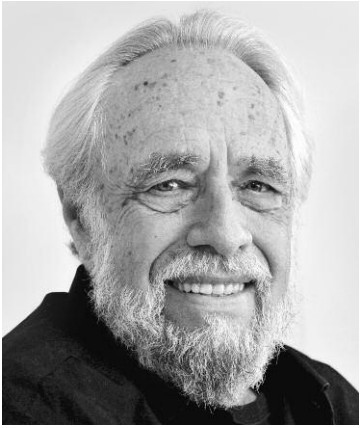
Übersetzung ins Deutsche und Lektorat: German May
Korrektorat: Tunamo Dombrowski und Katrin Nostadt,
Ishwari Elsa Anzenberger, Dirk Gießelmann
Foto Seite 5: Sanatani Eisen
Satz und Umschlagsgestaltung: Dirk Gießelmann

Printed in Germany

ISBN 978-3-943376-45-6

Yoga Vidya Verlag in der Yoga Vidya GmbH
Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg · Deutschland
Tel. 05234/87-2209, Fax -2225
shop@yoga-vidya.de · https://shop.yoga-vidya.de

ÜBER DEN AUTOR



James „Ramji“ Swartz wurde 1941 in Montana, USA, geboren und ist in Lewiston, Idaho, aufgewachsen. Mit siebzehn Jahren ging er auf eine Militärschule in Minnesota. Anschließend besuchte er das Liberal Arts College in Wisconsin und die University of California in Berkeley. Nachdem er nach Hawaii ausgewandert und mehrmals nach Indien gereist war, hatte er eine intensive spirituelle Erfahrung, die ihn dazu veranlasste, noch tiefer in die *vedānta*-Philosophie hineinzutauchen. In San Francisco traf er seinen Lehrer, Swami Chinmayananda. Später wurde er dessen persönlicher Assistent. Gleichfalls zählten Swami Abhedananda Bharati und Swami Dayananda zu wichtigen spirituellen Lehrern von James.

Seit 2011 ist James Swartz mit Isabella (Sundarī) Viglietti verheiratet, die ihn aktiv mit seiner *vedānta*-Schule „Shiningworld“ unterstützt, um den traditionellen *vedānta* zunehmend auch im Westen weiterzugeben.

James Swartz sieht im *vedānta* ein effektives Mittel zur Selbsterkenntnis: „Das Selbst kann nicht mit den physischen Augen gesehen werden. Es ist auch für die geistigen Instrumente nicht direkt zugänglich. Nur eine Reflektion können wir damit wahrnehmen. *Vedānta* enthüllt danach die Natur des Selbst, der Welt und der Person. *Vedānta* ist eine konzentrierte Sicht auf die wesentlichen Strukturen, die das Leben bestimmen. Er erklärt das Verhältnis zwischen *jīva*, dem Individuum, das sich als getrennt von anderen wahrnimmt, *Īśvara*, der Instanz, die die Welt erschafft, erhält und irgendwann wieder auflöst und dem Bewusstsein, dem Selbst – dem formlosen Göttlichen.“

Die Grundlagen des *vedānta* erläutert James anschaulich in seinen Vorträgen, die er weltweit hält und die er neben vielen weiteren Informationen für das Studium von *vedānta* über seine Homepage anbietet.

James bringt die Methodik und Strukturen von *vedānta* in einer klaren Sprache und mit nachvollziehbaren Metaphern und praktischen, lebensnahen Beispielen zum Ausdruck.

Yoga der drei Energien ist nach *Yoga der Liebe* das zweite Buch von James Swartz, das in deutscher Ausgabe im Yoga Vidya Verlag erscheint. Wir bedanken uns ganz herzlich bei German May für die Übersetzung sowie bei Tunamo Dombrowski und Katrin Nostadt für das Korrektorat.

Yoga Vidya Verlag
Horn-Bad Meinberg, Februar 2020

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG 16

KAPITEL I: **Erfolg** **17**
Wir sind nicht komplex 17
Die Bedürfnisse des Ganzen stehen an erster Stelle 20
Was ist Dharma? 21
Dein Primärinstrument 24
Die Bedeutung von Zielen 24
Die Materielle Realität besteht aus drei Energien 30
Subjekt – Objekt 31
Wer ist das zweite Subjekt? 31
Ein erfolgreiches Leben erfordert eine erleuchtete Lebensweise 34

KAPITEL II: **Wie man erfolgreich wird** **36**
Mit sich selbst klarkommen 36
Der Kosmos wird zum Chaos 38
Der Handelnde 38
Was sind die Guṇas? 40
Der Ursprung des Guṇa-Wissens 42

KAPITEL III: **Die Schöpfung** **43**
Existenz/Bewusstsein existiert vor der Schöpfung 43
1. Reines reflektiertes Bewusstsein 44
2. Reflektiertes Bewusstsein ist wie ein matter Spiegel 44
3. Nicht-reflektierendes Bewusstsein: Vorherrschendes Tamas – Das Schwarze Loch 45
Die Evolution der Materie 45
Makrokosmos und Mikrokosmos 48

KAPITEL IV: **Der Mikrokosmos – Der Jīva und die Fesseln** **53**
Was machen die Guṇas? 56

Objektive Faktoren ... 56
Der subjektive Faktor ... 58
Der dominierende Guṇa ... 61
Die Lösung ... 64
Wie binden uns die Guṇas? ... 64
Vier Arten des Denkens ... 66
Projektion und Verleugnung ... 68
Du denkst, die Verzerrung sei Realität ... 71
Deine Gedanken sind nicht in Stein gemeißelt ... 72
Zwei Guṇa-basierte Persönlichkeitstypen ... 74
1. Noble, edelgesinnte Menschen ... 75
2. Selbstbezogene Menschen ... 77
Du bist nicht deine Persönlichkeit ... 78

KAPITEL V: **Die Guṇas und Ziele** ... **80**
Das Wesen der drei Guṇas ... 81
Die Guṇas und das Primärinstrument –
Assimilierung von Erfahrung und Wissen ... 82
Rajas und Assimilierung ... 84
Tamas und Assimilierung ... 87
Sattva und Assimilierung ... 88
Rajas und Tamas, die schrecklichen Zwillinge ... 89
Vergleichen und Konkurrieren ... 90
Zwei Ordnungen der scheinbaren Realität ... 97
Die Geburt von Angst und Begierde ... 98
Rajas und Tamas – Angst ist Begierde und Begierde ist Angst ... 99
Weitere traurige Fakten ... 100
Aufgedreht aber müde: Wenn du gegen dich selbst arbeitest ... 102
Konflikt der Werte – Weitere Nullsummen-Spiele ... 104
Kümmert es dich, was die Leute denken? ... 105

KAPITEL VI: **Karma-yoga** ... **106**
Ein eklatanter Nachteil ... 108
Eine Haltung der Dankbarkeit ... 109

Die fünf Opferungen 110
Tamasige Karmas 111
Rajasige Karmas 111
Sattvige Karmas 111

KAPITEL VII: **Hingabe** **115**
„What's love got to do with it?" 115
Liebe mit Verlangen – Rajas und Tamas 116
Liebe ohne Verlangen – Rajas und Tamas in Sattva sublimieren 119
Liebe zu innerer Arbeit: Mehr Sattva, weniger Rajas und Tamas 120
Verehrung von Allem: Dominierendes Sattva 120
Die Emotionale Auswirkung der „Vision" des Ganzen 121
Die Frucht der Hingabe: Nondualität, reines Sattva 121

KAPITEL VIII: **Selbst-Erforschung** **122**
Die Bedeutung einer Werte-Inventur 123
Entwickle konforme Werte 124
Kultiviere diese Werte 125
1. Auflösung innerer Konflikte 126
2. Selbstvertrauen 126
3. Beständigkeit 127
4. Nichtverletzen (Gewaltlosigkeit) 127
5. Gleichmut gegenüber Sinnesobjekten 129
6. Furchtlosigkeit 129
7. Ehrlichkeit – Geradlinigkeit – Wahrheitstreue 130
8. Unerschütterliche, nichtduale Hingabe an Gott 131
9. Nichtstehlen 131
10. Innere und äußere Reinlichkeit 131
11. Reinheit 133
12. Keuschheit 133
13. Ordnung, Einfachheit 133
14. Großmut, Toleranz 134
15. Wohltätigkeit (Geben, nicht ergaunern) 135
16. Dankbarkeit 135

17. Zufriedenheit 136
18. Fähigkeit, Wut zu überwinden 136
19. Verzicht, Genügsamkeit, Zurückhaltung, Selbstbeherrschung .. 137
20. Abwesenheit von Besitzdenken 138
21. Vorliebe für das Alleinsein 139
22. Entschlossenheit, Dinge zu Ende bringen 139
23. Würdigung der Zeit 140
24. Dem Lehrer dienen 140
25. Mitgefühl – Versöhnlichkeit 141
26. Demut 141
27. Bescheidenheit 141
28. Nachsicht 141
Nichtkonforme Werte beseitigen 141
1. Unnötige Wünsche und Ängste 142
2. Ungerechtfertigte Wut 142
3. Irrglaube 143
4. Geiz, Knausrigkeit 143
5. Arroganz 143
6. Vergleichen 143
7. Kontrollsucht 143
8. Schuld und Reue 144
9. Eifersucht und Missgunst 144
10. Stolz, Eitelkeit, Hochmut, Selbstsucht 145
Die Lösung: Erforschung von Īśvara 146
11. Angeberei, Affektiertheit, Lüge 147
Implementierung von Werten 148
1. Entschlossenheit, Disziplin, Autosuggestion 149
2. Vorsicht 151
3. und 4. Zurückhaltung, Selbstbeobachtung 152
5. Gebet 153
Ein ausgezeichnetes Gebet 155
6. Überwache deine Geisteszustände
und untersuche den jeweiligen Guṇa 156
7. Wende die entgegengesetzte Energie an 156

8. Verbinde dich mit großen Seelen ... 157
Meditation ... 158
A. Dualistische und nichtdualistische Meditation ... 158
B. Achtsamkeit, brennendes Verlangen ... 159
Läuterung ... 161
Vertraue der Unzufriedenheit – Festgefahren in Sattva ... 162
Es gibt keine magische Formel ... 162
Die richtige Formel ... 163
Beobachten und Anpassen ... 163
Du bist nicht das, was du isst ... 165
C. Selbst-Erforschung ... 166
Nichts reinigt besser als Selbst-Erkenntnis ... 166
Emotionales Management ... 167
Kein Guṇa-Google ... 169
Nichtdualität ... 169
Die Welt ist da, weil ich sie sehe ... 170
Löse das erfahrende Instrument in dir auf ... 172
Satya und Mithyā ... 173

KAPITEL IX: **Drei fundamentale Gedanken und Emotionen** ... **176**
Sattva: Das Tor zur Nichtdualität ... 176
1. Ein Frühwarnsystem ... 177
2. Freude ... 178
Keine direkte Erfahrung des Selbst ... 180
3. Liebe, Vergnügen ... 182
4. Schönheit ... 182
5. Freiheit ... 183
6. Wissen ... 183
7. Leidenschaftslosigkeit, Unterscheidungskraft, Humor ... 184
8. Sicherheit ... 184
9. Offenbarungen ... 185
10. Bewahrung von Werten ... 185
11. Dinge zu Ende führen ... 185
12. Kreativität, Ideenreichtum ... 186

13. Selbstvertrauen 186
14. Moral – Der Wert von Werten 186
Der Nachteil von Sattva 187
Erleuchtungskrankheit 189
Rajas: Reine Dualität 190
Charisma 190
Selbstvertrauen 191
Begeisterung 191
Rajas ist erforderlich, um Erfahrung und Wissen zu sammeln 193
Rajas erschafft Zeit und Dualität 194
Tamas: Die dunkle Energie 198
Normale Angst ist nicht normal 198
Härte, Unbeweglichkeit, Verengung 199
Angst vor Verlust 201
Gott gibt und Gott nimmt 202
Das Abnormale wird zur Normalität 203
Angst ist nicht klug 204
Ausdauer, Entschlossenheit 207
Intelligente Angst 207
Tamas verursacht 207
Anhaftung 207
Täuschung 208
Tamas gibt den Fantasien Auftrieb 208
Verwirrung 208
Misstrauen 208
Leichtgläubigkeit 208
Konformität 208
Starrheit 208
Widerstand 208
Konservatismus 208
Absolutismus 209
Buchstabentreue, strenge Auslegung 209
Geringes Selbstwertgefühl 209
Vernachlässigung 209

Egoismus ... 209
Lust ... 210
Vermeidung, Verleugnung, Aufschieben ... 210
Perversion, Schadenfreude, Masochismus ... 210
Grausamkeit ... 210
Melancholie ... 210

KAPITEL X: **Wie man die Guṇas kultiviert** ... **211**
1. Akzeptiere die Nullsummen-Natur des Lebens voll und ganz ... 211
2. Verbinde die Handlungen mit ihren Resultaten ... 213
3. Wende den entgegengesetzten Gedanken an ... 216
4. Entwickle eine einfache, hingebungsvolle Lebensweise ... 219
5. Achte auf deine Diät ... 221
Geschmack ist out ... 221
6. Die Medien ... 223
7. Höre auf, über dich selbst zu reden ... 224
8. Prüfe deine Worte ... 225

KAPITEL XI: **Jenseits der Guṇas** ... **227**
Umwandlung der sattvigen Persönlichkeit ... 227
1. Vollkommen im Selbst ruhend ... 230
2. Furchtlosigkeit, Unsterblichkeit, Sicherheit ... 230
3. Fortwährende nonduale Liebe ... 230
4. Alle Geisteszustände sind gleich ... 231
5. Der Geist verweilt im Selbst ... 231
6. Bedingungsloser Frieden ... 231
7. Jede Erfahrung ist ein Vergnügen ... 231
8. Kein Besitzempfinden ... 232
9. Kein Gefühl, ein Handelnder zu sein ... 232
10. Sieht keine Unterschiede ... 233
11. Mitgefühl ... 233
12. Kontrolle der Sinne ... 233
13. Frei von Verlangen ... 234
14. Vollkommene Leidenschaftslosigkeit ... 235

15. Gut versorgt 235
16. Allein, aber nie einsam 235
17. Folgt dem Dharma 236
Drei Gründe, warum sie dem Dharma folgen 236
18. Nicht verpflichtet, dem Dharma zu folgen 237
19. Lebenslange Dankbarkeit 238
20. Sie Reinigen heilige Stätten und ihr Leben bestätigt die Schriften 238

TAFELN – **Schematische Darstellungen**
1. Pañcīkaraṇa (Die 5 Elemente, grobstoffliche- und feinstoffliche Ebene) 47
2. Tan-mātras (feinstoffliches Element, Urstoff) 49
3. Schöpfung 51
4. Vedānta-Lehre (Nichtdualität) II 54
5. Vedānta-Lehre (Nichtdualität) I 76
6. Kommunikation 95
7. Hingabe 117
8. Yoga-saṃsāra 179
9. Reflexionslehre 181

HINWEISE ZUR AUSSPRACHE VON SANSKRIT 241
Das Sanskrit-Alphabet 242
Erklärungen zur Aussprache 243

GLOSSAR **244**

Hinweis Sanskrit:
In dieser Ausgabe sind Sanskrit-Wörter in der IAST-Umschrift mit diakritischen Zeichen geschrieben. **a**, **i**, **u** sind kurze Vokale; **ā**, **ī**, **ū**, **e**, **o** sind lange Vokale. **c** wird ausgesprochen wie tsch (z.B. in *cakra*), **j** wie dsch (z.B. in *jīva*) **ṛ** wird ausgesprochen wie **ri** (z.B. Rishi). **ś** und **ṣ** werden ausgesprochen wie sch (Schule beziehungsweise Shiva). → Ausführlichere Infos ab Seite 241

sadāśiva-samārambhāṃ ' śaṅkarācārya-madhyamām /
asmad-ācārya-paryantāṃ ' vande guru-paramparām //

Ich preise die Lehrer-Tradition, die mit Sadāśiva anfängt, deren Mitte Śaṅkarācārya ist, [und] die bis hin zu unserem/meinem Lehrer [reicht].

īśvaro gurur ātmeti ' mūrti-bheda-vibhāgine /
vyomavad-vyāpta-dehāya ' dakṣiṇā-mūrtaye namaḥ //

Dakṣiṇāmūrti [sei] Verneigung, der charakterisiert ist durch die Aufteilung in den Unterschied von Gestalten, nämlich Gott, Guru und Selbst, [und] dessen Körper alldurchdringend ist wie der Himmel.

sarva-vedānta-siddhānta-gocaraṃ tam agocaram /
govindaṃ paramānandaṃ ' sad-guruṃ praṇato ’smy aham //

Ich verneige mich vor dem wahren Guru, dem alle Lehren des Vedānta zugänglich sind, der [aber selbst mit den Sinnen] nicht zugänglich ist, vor Govinda, der höchsten Glückseligkeit.

EINLEITUNG

BIS ZUR INDUSTRIELLEN Revolution war unsere Lebensweise vom Überlebenskampf bestimmt. Frauen heirateten, um Kinder großzuziehen und Männer taten mehr oder weniger das, was ihre Väter taten. Das Leben war hart, aber einfach. Die industrielle Revolution erzeugte dann ausreichend Wohlstand, um in den westlichen Industrieländern eine breite Mittelklasse entstehen zu lassen. Die Notwendigkeit, zu überleben, ließ die Gesellschaften jedoch weiterhin in einer konservativen Haltung verharren; Männer erlernten den Handel und traten in die Arbeiterklasse ein oder bekamen eine „höhere“ Ausbildung und genossen das Familienleben der Mittelklasse. Frauen waren vor allem Hausfrauen. Es gab nur wenige andere Möglichkeiten. Sicher, man konnte auch ein Leben am Rande der Gesellschaft führen, aber es gab nur wenige, die ausreichend innere Stärke besaßen, um gegen die gesellschaftliche Ausgrenzung, die den alternativen Lebensstil begleitete, immun zu bleiben. Die Reichen lebten natürlich ihre Klischees, so wie immer, ohne die notwendige Vorstellungskraft, die nötig gewesen wäre, um ihre Konditionierung hinter sich zu lassen. Der Wirtschaftsaufschwung nach dem Zweiten Weltkrieg schuf dann aber genügend Wohlstand und Reichtum, um einem stetig wachsenden Anteil der Bevölkerung alternative Lebensweisen zu ermöglichen. Ein bedeutender Teil der Jugend der Mittelschicht, die einem bestimmten Unwohlsein ausgesetzt war, das ein geisttötender Materialismus mit sich bringt, rebellierte. Die jungen Leute „suchten nach Sinn“, „stiegen aus“ und befreiten sich aus gesellschaftlichen Zwängen. Die Beatniks in den fünfziger Jahren öffneten die Tür einen Spalt weit und die Hippies in den Sechzigern stießen sie weit auf. Es war nicht mehr nötig sich in den Mühlen des Alltags aufzureiben, um überleben zu können und weiter das langweilige Leben der Eltern zu leben; es gab genügend Wohlstand, um sich zu ernähren und sich ein Dach über dem Kopf zu sichern, wenn man bereit war, auf ein wenig Bequemlichkeit zu verzichten. Frieden und Wohlstand ermöglichen den Luxus, der nötig ist, um Fragen zu stellen.

Dies ist eine

LESEPROBE

Buch-Bestellung möglich unter:
https://shop.yoga-vidya.de

Das vollständige Verlagsprogramm ist erhältlich:

Yoga Vidya GmbH (Versand)
Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-2209 · Fax 05234/87-2225
shop@yoga-vidya.de · https://shop.yoga-vidya.de

YOGA VIDYA VERLAG
www.yoga-vidya.de

Kapitel II
WIE MAN ERFOLGREICH WIRD

MAN WIRD ERFOLGREICH, indem man seine Energie steuert. Ob du nun Sicherheit, Vergnügen, Rechtschaffenheit, Ruhm, Macht oder Befreiung anstrebst, du benötigst dafür einen engagierten, *guṇa*-gesteuerten Lebensstil. Um einen angemessenen Lebensstil führen zu können, musst du deinen Geist steuern. Um deinen Geist zu managen, brauchst du *guṇa*-Wissen.

Mir selbst die Schuld für Misserfolge zu geben und mich für Erfolge anerkennen zu lassen ist ein Problem, weil es sich dabei immer nur um MICH dreht, als wäre ich das einzige Objekt, das es gibt. Ja, ich existiere und spiele eine Rolle im Leben, aber wer auch nur über ein wenig Intelligenz verfügt kann sehen, dass ich nur ein kleiner Faktor in einem riesigen Netz von Beziehungen bin, das weit über meine unmittelbare Umgebung hinausgeht. Wenn ich glaube, die Bürden dieser Welt tragen zu müssen, wird das zu einer Last für mich und andere.

Guṇa-Wissen, das Wissen um das große Ganze, ist die Lösung, weil es die Verantwortung für das, was mit mir passiert – gut und schlecht – woanders hin verlegt und mich vom Zentrum meines Lebens an die Peripherie bringt, von wo aus der Blick viel realistischer ist.

Es mildert den Leistungsdruck und erlaubt mir, mich in ansonsten stressigen Situationen völlig zu entspannen. Auch für die Welt ist das gut, weil es meine launische, unzufriedene Persönlichkeit liebenswürdiger und mich in den Augen anderer zu einem Gewinn macht, was die Aussichten auf Erfolg stark erhöht.

Mit sich selbst klarkommen

Die *guṇas* zu verstehen, verbessert nicht nur die Erfolgsaussichten in der Welt, sondern auch die Aussichten auf eine erfolgreiche Beziehung zu sich selbst. Da du eine wichtige Rolle für deinen Erfolg spielst, ist es wichtig, dass du dich gut mit dir selbst verstehst. Innere Konflikte

beeinträchtigen dein Primärinstrument und machen es ungeeignet für die Verwirklichung deiner Ziele. Selbstbesessene Menschen sind im Allgemeinen keine glücklichen Menschen.

Natürlich kümmerst du dich um dich selbst, aber wenn du zu selbstbezogen bist, wird dein Umgang mit der Welt nicht allzu gut sein. Die Welt jedoch ist die andere Hälfte der Lebensgleichung und sie wird diese Gunst zweifellos erwidern. Wie löst *guṇa*-Wissen dieses Problem? Es entpersonalisiert deine Beziehung zu dir selbst und zum Leben im Allgemeinen.

Diese Aussage mag seltsam erscheinen, denn für die meisten von uns ist die persönliche Einzigartigkeit die Essenz unserer Identität. Unsere völlige Bedeutungslosigkeit in einer Welt von sieben Milliarden schafft einen obsessiven Wunsch, sich hervorzuheben. Hinter diesem Bedürfnis verbirgt sich, vielleicht genau deshalb, eine einfache Tatsache: Wir sind überhaupt nicht einzigartig.

Weil wir alle aus der gleichen Quelle entspringen, haben wir alle die gleiche innere Ausrüstung bei uns, die gleichen Gefühle und Emotionen, die gleichen Träume und Sehnsüchte. In der Tat, je einzigartiger ich mich fühle, desto mehr Probleme habe ich, weil Unterschiede die einfache Kommunikation und effizientes Handeln beeinträchtigen.

Und es sollte jedem, der Erfolg sucht, klar sein, dass alles, was wir haben möchten, von anderen kommt. Wenn wir eine gemeinsame Identität haben, ist die Kommunikation einfach. Wenn wir uns dafür entscheiden, uns mit ausgrenzenden Ideen in einzelne Teile aufzulösen, handeln wir uns Ärger ein. Um das zu bekommen, was ich haben möchte, muss ich mich dem Leben anpassen. Etwas Besonderes zu sein, infiziert mich mit dem eitlen Glauben, dass die Welt sich mir anpassen sollte. Das Entlein, das sich weigert, in der Reihe zu bleiben, wird schnell zum Futter des Adlers. Es ist kein Kompromiss, sich anzupassen; es ist weise Vernunft.

Der Kosmos wird zum Chaos

Offensichtlich ist die Welt nur ein unpersönliches Feld von Kräften, Gesetzen und Prinzipien, das dem Einzelnen dient, aber nicht dazu eingerichtet ist, ihn zu begünstigen. Ein schöner Vers in Händels *Messias* sagt: „Gott", was nichts anderes als das Feld des Lebens bedeutet, „macht alle Unebenheiten glatt". Er ist der große Gleichmacher. Der Kosmos wird zum Chaos, sobald er seine eigenen Regeln bricht, um der Einzigartigkeit Rechnung zu tragen. Wenn das Leben persönlich wäre, würde niemand morgens aufstehen, denn zielgerichtetes Arbeiten wäre unmöglich. Erfolg ist gerade deshalb möglich, weil das Leben unpersönlich ist. Verstehe die Gesetze und Kräfte und gehe kreativ mit ihnen um, dann wirst du mehr oder weniger vorhersehbare Ergebnisse erzielen. Du kannst die Realität nur dann deinem Willen unterwerfen, wenn du die Unpersönlichkeit von allem akzeptierst.

Je spezieller du zu sein glaubst, desto weniger magst du dich auch selbst, weil es schwieriger ist, dich zufrieden zu stellen. Du kannst am nächsten Tag nie dasselbe essen, wie heute oder heute dasselbe anziehen, was du gestern anhattest.

Du wirst schnell der Farbe an den Wänden müde und der vorhersehbaren Bedürfnisse deiner Freunde. Im Gegensatz zu uns sind Tiere mit sich selbst und anderen Mitgliedern ihrer Spezies einverstanden, weil sie keine Möglichkeit haben, sich mit anderen zu vergleichen. Ja, die Abkoppelung vom Leben aufgrund von Kindheitstraumen ist ein unnatürlicher Zustand, aber nicht-vergleichende Entpersonalisierung ist keine Krankheit. Es ist ein gesunder Geisteszustand, der auf einem klaren Verständnis der Natur der Realität basiert.

Der Handelnde

Die *guṇas* zu verstehen, löst noch ein weiteres großes Problem: das des „Handelnden". Wegen einer scheinbar unantastbaren Verbindung mit dem physischen Körper sieht jeder automatisch sich selbst als Handelnden. Der Handelnde hat nur eine Aufgabe: ein Genießer zu

werden. Er handelt, um in den Genuss von Resultaten zu kommen, von denen er glaubt, dass sie ihn glücklich machen. Wenn du aber schon glücklich bist, handelst du freudig, nicht um Freude zu erlangen. Auf diese Weise sind die Resultate deiner Handlungen keine Stressquelle. Aber wenn etwas geschehen muss, damit du dich wohl fühlen kannst, hast du ein Problem, denn es besteht immer ein Abstand zwischen der Handlung und ihrem Ergebnis.

Sicher, du brauchst Luft, um dich wohlzufühlen, aber Luft ist immer vorhanden, sodass keine Angst mit dem Atmen verbunden ist, es sei denn, deine Lungen arbeiten nicht richtig. Wenn du aber Objekte möchtest, die rar sind – einen guten Job zum Beispiel – wird es schon schwieriger. Knappe Objekte sind tendenziell wertvoller, weil die Nachfrage nach ihnen das Angebot übersteigt. Wenn du ein relativ wertvolles Objekt brauchst, um dich glücklich zu fühlen, zum Beispiel einen schönen, reichen, gebildeten Mann mit einer Traumvilla in einer abgeschirmten Wohnanlage oder eine ebensolche Frau, dann wird dein Stress in direktem Verhältnis zur Knappheit des Objekts, zu deinen Mitteln, es zu erreichen, und zur Intensität deines Verlangens nach ihm stehen. Es gibt keine wirkliche Logik hinter dem Stress, denn das, was du erreichen willst, liegt ohnehin nicht in deiner Hand, vorausgesetzt, du hast das nötige dafür getan, um es zu erreichen. Aber es ist schmerzhaft, von dem getrennt zu sein, was du eigentlich willst, nämlich Zugang zu ungetrübter Freude, die dein Selbst ist.

Vielleicht erübrigt sich die Frage, aber wirst du nie müde, du selbst zu sein? Langweilen dich deine eigenen, immer gleichen Beschwerden, Rationalisierungen, Rechtfertigungen und Ausreden, um dein Selbstwertgefühl zu stärken, nicht zu Tode? Nein? Das sollten sie aber. Oder wenn sie es nicht tun, dann liebst du dich wahrscheinlich bedingungslos, was gut ist – oder du bist einfach nur hirntot. Fast jeder wünscht sich ein besseres oder anderes Ich zu sein, gerade weil es extrem ermüdend und oft schmerzhaft ist, ein Macher und ein Genießer zu sein. Manage die *guṇas* und du wirst jeden Tag als frisches neues Selbst aufwachen, denn du wirst wachsen und nicht wie eine Topf-

pflanze stagnieren. Deine Geschichte wird interessant und du wirst zu einer schillernden Persönlichkeit.

Was sind die Guṇas?

Das Leben ist ein ununterbrochener Strom von alltäglichen Situationen, die von unserem *karma* diktiert werden, und die *guṇas* schaffen die Geisteszustände, mit denen wir versuchen, sie zu bewältigen.

Hast du dich jemals gefragt, warum du entweder (1) müde, träge, denkfaul, deprimiert und verwirrt oder (2) gestresst, frustriert, irritiert, zerstreut, unruhig und unkonzentriert oder (3) grundlos glücklich, selig, ruhig, konzentriert, dynamisch und kreativ bist? Die Antwort lautet: Die *guṇas* haben diese Zustände geschaffen.

Und: Hast du dich jemals darüber gewundert, warum du dich zu Beginn des Tages sehr wohl fühlen kannst, aber später seltsam traurig bist, obwohl die äußeren Faktoren gleich geblieben sind? Manchmal fühlt man sich sehr aufgewühlt und ein paar Minuten später fühlt man sich angenehm wohl, obwohl die äußeren Faktoren gleich bleiben. Die *guṇas* sind Kräfte, die dich denken lassen, was du denkst und fühlen, was du fühlst, ohne dich um Erlaubnis zu bitten.

Eine der Regeln für das Verfassen von Schriften ist es, den Nutzen oder die Vorteile einer bestimmten Lehre zu erklären. Ich denke, ich habe den Hauptpunkt ausreichend behandelt, aber er muss wiederholt werden. Wenn du deine *guṇas* lenkst, fließt das Leben schön dahin und du fühlst dich gut mit dir selbst. Du kannst nicht alles haben, was du willst, aber du wirst mit dem, was passiert, ganz gut leben können. Bevor wir nun den Ursprung dieses Wissens erörtern, müssen wir einen wichtigen Punkt hervorheben: Alles, was du von morgens bis abends tust, ist *guṇa*-Management; es ist dir nur nicht bewusst.

Hier ein paar Beispiele: Wenn du nach einer durchzechten Nacht verkatert bist und einen doppelten Espresso hinunterschüttest, steuerst du einen *guṇa*. Wenn du dich nach einem anstrengenden Arbeitstag mit ein paar Bieren und einer käsebeladenen Salami-Pizza zurücklehnst, steuerst du einen *guṇa*. Wenn du den Fernseher einschaltest,

versuchst du deinen Geisteszustand zu verändern. Wenn du dich betrinkst oder Haschisch rauchst, steuerst du deine *guṇas*. Wenn du deine Versicherung bezahlst, steuerst du einen *guṇa*. Auch Sex ist *guṇa*-Management. Alles, was wir tun, ist ein Versuch, unseren Geisteszustand zu verbessern. Oder, um es negativ auszudrücken: Nichts, was wir tun, soll einen unangenehmen Geisteszustand erzeugen.

Was ist also das Problem? Warum lassen wir die Dinge nicht einfach so geschehen, wie sie geschehen, und lehnen uns zurück? Weil der Lauf der Dinge sich nicht an unserem Wohlbefinden orientiert. Wenn der Handelnde wüsste, wer er ist, würde er nicht das Bedürfnis verspüren, seinen Geisteszustand zu ändern. Wäre es nicht schön, wenn das, was passiert ist, keine Rolle spielen würde – aber auf eine gute Art und Weise? Wenn der Handelnde seine Energie richtig handhaben könnte, würde er im Grunde die meiste Zeit einen angenehmen Geisteszustand genießen und würde genügend Kraft und Klarheit haben, zu verhindern, dass negative Gedanken zu negativen Geisteszuständen werden.

Wenn der Handelnde wüsste, was er tut, würde er zur rechten Zeit die entsprechenden Maßnahmen ergreifen, und wenn das Existenzfeld gut gelaunt wäre, was es in der Regel ist, würden wir meistens alles haben, was wir wollen, obwohl uns die Medien ständig vom Gegenteil überzeugen möchten, und wir wären meistens glücklich. Aber der Handelnde hat seine Gefühle nicht unter Kontrolle, weil er sie nicht versteht.

Gefühle wiederholen sich automatisch nach dem Gesetz des *karma*. Der Handelnde versucht sie immer wieder zu ändern, obwohl das schon vorher nicht funktioniert hat und denkt dabei, dass beim nächsten Mal etwas anderes dabei herauskommt. Wenn es je eine vernünftige Definition von Wahnsinn gegeben hat, dies wäre eine.

Wenn du von einem negativen Geist geplagt wirst, mag es so aussehen, als hättest du das nicht verursacht, aber das hast du. Das wird dir besonders dann klar, wenn du über die *guṇas* Bescheid weißt und verstanden hast, wie *karma* funktioniert. Versuche bitte nicht, dich mit

der modernen spirituellen Behauptung aus der Verantwortung zu stehlen, dass du nicht der Handelnde bist, es daher also keine Rolle spielt, was du fühlst. Es ist immer der Handelnde, der sagt, dass er nicht der Handelnde ist, und schlechte Gefühle spielen immer eine Rolle für ihn. Die Aussage: „Ich bin nicht der Handelnde“, ohne ein vollständiges Verständnis von der Natur des *guṇa*-Feldes zu haben, ist schlichtweg Verleugnung.

Der Ursprung des Guṇa-Wissens

Guṇa-Wissen basiert auf sorgfältiger Beobachtung und Analyse von Erfahrungen. Unsere Geisteszustände sind von uns wahrgenommene Objekte, die wir kennen. Anhand einer Analyse ihrer Auswirkungen können wir ihre Natur sicher bestimmen. *Sāṅkhya*, eine der sechs orthodoxen vedischen Schulen, die mehrere Jahrhunderte vor der christlichen Ära entstanden sind, ist die erste, die dieses Wissen erwähnt. Weil *vedānta* nicht im Widerspruch zu Wissen steht, das durch Beobachtung und Schlussfolgerungen aus der Erfahrung gewonnen wurde, sind die *guṇas* zu einer wichtigen Lehre geworden. Erstmals erwähnt in den Schriften über *dharma*, wurden sie dann später in der *Bhagavad-Gītā* weiterentwickelt. Tatsächlich ist die *Bhagavad-Gītā*, die eine Schrift über *dharma* und Befreiung ist, nach dem *guṇa*-Modell aufgebaut.

* * *

Dies ist eine

LESEPROBE

Buch-Bestellung möglich unter:
https://shop.yoga-vidya.de

Das vollständige Verlagsprogramm ist erhältlich:

Yoga Vidya GmbH (Versand)
Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-2209 · Fax 05234/87-2225
shop@yoga-vidya.de · https://shop.yoga-vidya.de

YOGA VIDYA VERLAG
www.yoga-vidya.de

Kapitel VII
HINGABE

„What's Love Got to Do with It?"

BEVOR WIR NOCH tiefer in das Thema der *guṇas* einsteigen, müssen wir das Thema der Liebe behandeln, denn wir müssen uns nicht nur mit unseren Ängsten, unserer tamasigen Energie, sondern auch mit unserem Verlangen, unserer rajasigen Energie beschäftigen.

Die Angst vor *saṃsāra*, den „Kiefern des Krokodils", wie er in der vedischen Literatur humorvoll genannt wird, ist ein guter Ansporn, aber die positive Seite der Angst, das Verlangen, ist noch besser. Auch wenn Liebe nicht das gleiche wie Verlangen ist, Verlangen ist Liebe. Angst vor Bindung ist Liebe zur Freiheit und Freiheit von Bindung ist bedingungslose Selbstliebe.

Da die Welt das Selbst ist, bedeutet die Transzendenz der *guṇas* bedingungslose Liebe zur Welt, d.h. zu meinem Körper, Geist und Intellekt, die Teil der Welt sind.

Aber wenn ich mein spirituelles Leben beginne, stehe ich im Konflikt mit meiner Beziehung zur Welt. Einerseits liebe ich bestimmte Teile davon, insofern, als alles, was ich liebe, zur Welt gehört: „mein" Körper, Ehepartner, Kind, Job, Haus, Haustier, etc. Anderseits lässt diese Art von Liebe eine unerwünschte Bindung entstehen, die schmerzhaft ist.

Es ist weise, die Welt zu lieben, denn alles, was wir lieben, kommt von ihr. Aber weise Menschen lieben die Welt nicht so, wie weltliche Menschen sie lieben. Sie lieben sie als ein unpersönliches Feld von Kräften, von dem wir für unsere Existenz abhängig sind.

Sie lieben Gott, die Ursache der Welt, was als *bhakti*, Hingabe, bezeichnet wird. *Karma-yoga*, d.h. meine Handlungen der Welt im Geiste der Liebe anzubieten, ist also *yoga* der Hingabe, *bhakti-yoga*. *Yoga* bedeutet „Vereinigung" oder „Verbindung". Er verbindet mein

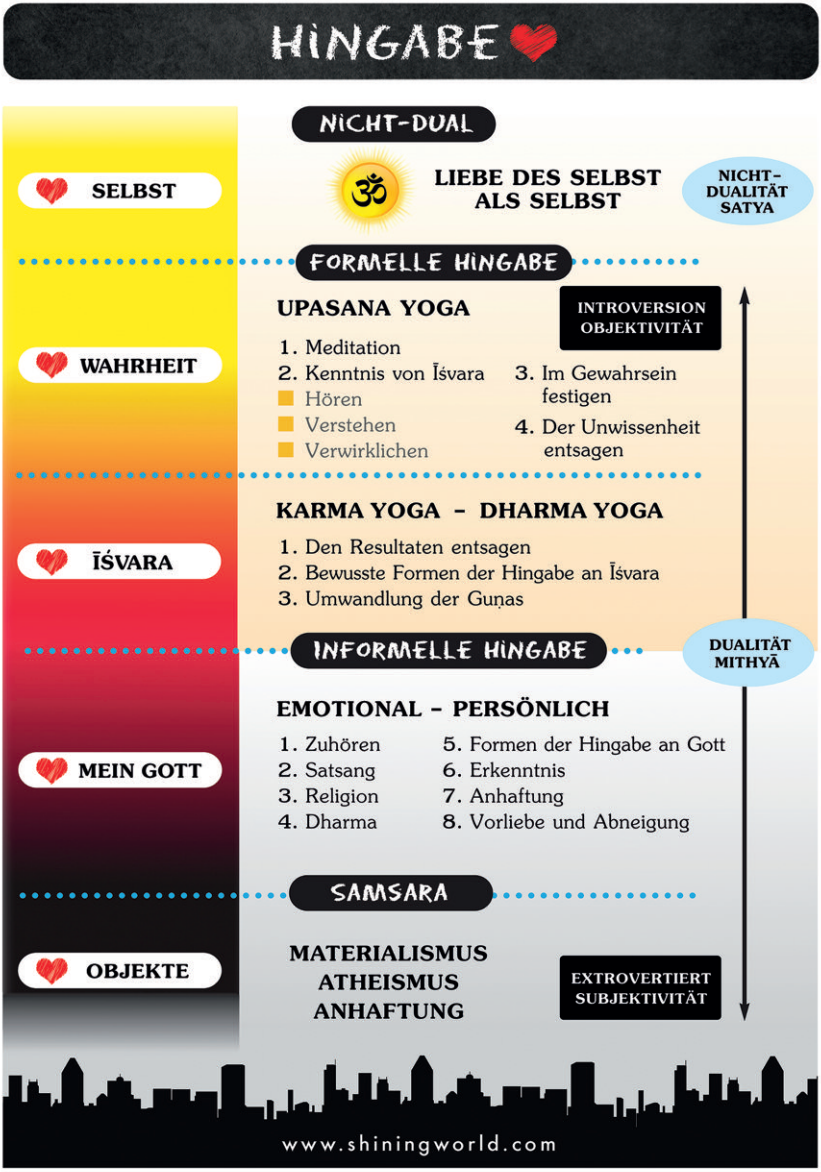
Herz mit Gott, weil die Welt nicht von ihrem Schöpfer getrennt ist. Ja, Verlangen ist Liebe, aber es ist eine egoistische Form der Liebe, die mich an die materiellen und psychologischen Aspekte Gottes bindet und in Hingabe, eine selbstlose, befreiende Liebe, umgewandelt werden muss. Gott mit Anhaftung zu lieben ist kein Problem, aber die Liebe zu bestimmten von Gott geschaffenen Objekten schon, denn Gott ist frei, immer gegenwärtig und nicht von mir, dem Selbst, getrennt, ganz zu schweigen davon, dass Gottes Natur Liebe ist, sodass kein Schmerz damit verbunden ist. Wir sollten noch einmal betonen, dass die Liebe zur Ursache, Gott, alle Wirkungen miteinschließt, sodass die Objekte, die Gott mir anbietet, automatisch mitgeliebt werden, ohne Anhaftung zu verursachen.

Karma-yoga ist die erste Stufe der Transformation der Liebe. Um ihn zu praktizieren, muss ich genug *sattva* haben, um die Tatsache anzuerkennen, dass ein ruhiger Geist für Selbst-Erkenntnis notwendig ist und dass Selbst-Erkenntnis bedingte Liebe in befreiende, bedingungslose, *guṇa*-freie Hingabe verwandelt.

Gleichzeitig ist meine Liebe immer noch von *rajas* und *tamas* verunreinigt, meiner Liebe zu den Dingen Gottes. Ja, Gottes Dinge sind Gott, aber Gott ist nicht Gottes Dinge, also muss ich irgendwann anfangen, Gott getrennt von Gottes Dingen zu lieben. In der Zwischenzeit erlaubt mir *karma-yoga* jedoch so zu lieben, wie mein vorherrschender *guṇa* es vorgibt, da es unmöglich ist, *tamas* und *rajas* über Nacht in *sattva* und *sattva* in *guṇa*-freie Hingabe umzuwandeln. *Karma-yoga* hat also zwei Stufen: Liebe mit Verlangen und Liebe ohne Verlangen. Beide fallen in die Kategorie *guṇa-bhakti*.

Liebe mit Verlangen – Rajas und Tamas

Wenn die Hingabe eigennützig ist, ist es schwierig, unsere Wut und Enttäuschung als Geschenk von Gott anzunehmen, wie es *karma-yoga* empfiehlt. Weil wir emotional unreif sind, beziehen wir Gott in dieser Phase nur aus dem Grund in unsere Gebete ein, weil wir anerkennen, dass Gott für die Verteilung der Dinge verantwortlich ist.



Tafel 7: Hingabe

Diese rudimentäre Hingabe ist nicht besonders edel, aber sie ist in Ordnung, weil sie zumindest Gott in das Gespräch einbezieht und das Selbstwertgefühl fördert. Du magst dich selbst, wenn du deine Abhängigkeit von Gott anerkennst, weil es der Wahrheit entspricht. Ohne Gott steht dein Selbstwertgefühl ständig unter Beschuss, weil du dich selbst nur liebst, wenn du bekommst, was du willst. Das ist keine sehr gute Grundlage für das Selbstwertgefühl, denn dem Leben ist es egal, ob du bekommst, was du willst. Ohne irgendwelche Gewissensbisse kann es deine Wünsche entweder erfüllen oder nicht. Von etwas anderem abhängig zu sein als von Gott, ist nicht großartig, aber zu denken, dass man ganz allein ist, ist reine Ignoranz. Wenn man Gott verehrt, indem man in Übereinstimmung mit seinen Gesetzen handelt, entdeckt man schnell einen sehr hilfsbereiten Freund. Die Anerkennung deiner Abhängigkeit von Gott ist also ein notwendiger Baby-Schritt in Richtung Freiheit.

Die Liebe zu Gottes Dingen beseitigt nicht Furcht (*rajas*) und Niedergeschlagenheit (*tamas*), aber sie als Gottes Wille anzunehmen, wird sie langsam neutralisieren.

Für das Wohlergehen anderer zu beten, ist ein Ausweg aus dieser Phase, denn es erfordert die Anerkennung der Tatsache, dass wir alle im selben undichten Boot sitzen und unseren Weg über den stürmischen Ozean von *saṃsāra* navigieren. Diese Art der Hingabe ist per Definition tamasig. Der *bhakta* (der sich Gott Hingebende oder Gottesverehrer) kann einen Lieblingsnamen für Gott mechanisch wiederholen, ohne zu verstehen, mit wem er oder sie dabei spricht. Weil sie nicht klar denken können, sind tamasige Gottesverehrer anfällig für Fantasien. Vielleicht glauben sie, dass die Umrundung eines heiligen Berges in einer Vollmondnacht oder eine Million Wiederholungen eines speziellen *mantras* ausreichen, um Befreiung zu erlangen. Diese Art der Hingabe wird in der vedischen Sekundärliteratur, den *purāṇas*, beschrieben, aber nur als Ausgangspunkt.

Liebe ohne Verlangen – Rajas und Tamas in Sattva sublimieren

In dieser Phase ist der Wunsch nach weltlichen Dingen nicht erlaubt, nur das Gebet um den Mut und die Kraft, sowohl positive als auch negative Ergebnisse als Geschenk von *Īśvara*, dem Gesetz des *karma*, anzunehmen. Der *bhakta* strebt nicht nach einer bestimmten Erfahrung. Verlangen ist vorhanden, aber es ist das Verlangen nach Geistesfrieden. Diese Phase reinigt Vorlieben und Abneigungen, denn wenn ein Konflikt entsteht, ist man zufrieden mit dem, was *Īśvara*, die Situation, verlangt, nicht mit dem, was man selbst gerne hätte. Der *bhakta* hört auf, Gott als Problemlöser zu behandeln und er hört auf, Gott für sein schlechtes *karma* Vorwürfe zu machen.

Offensichtlich ist aus der nondualen Perspektive jedes Dienen ein Dienst des Selbst an sich selbst, aber in der zweiten Stufe versucht der extrovertierte *bhakta*, den Egoismus zu reinigen, also bittet er Gott, nicht ihm sondern der Welt zu helfen. Diese Phase bringt Heilige hervor. Es ist kein einfacher Schritt, denn der *bhakta* betet um die Kraft, weltlichen Wünschen zu widerstehen. Im ersten Schritt hast du vielleicht erkannt, dass das Begehren von Objekten nicht gesund ist, aber du bist immer noch an sie gebunden. Gleichzeitig weißt du, dass dein Herz rein sein muss, um Gott bedingungslos zu lieben.

Gottesverehrer auf dieser zweiten Stufe arbeiten in Klöstern, Kirchen und Tempeln und praktizieren eine rudimentäre Form des *karma-yoga*, auch wenn sie die Nuancen seiner Logik nicht verstehen. Da das *karma*, das sie tun, auf die Konten anderer entfällt, sammeln sie keine rajasigen und tamasigen Neigungen an, und sie erzeugen eine sattvige Neigung zum Dienen, die häufig mit Eitelkeit behaftet ist und wie jede andere Neigung binden kann. Die meisten großen spirituellen und religiösen Organisationen sind auf dem Rücken dieser Art von Gläubigen aufgebaut. Sie glauben, dass Erleuchtung folgen wird, wenn alle ihre *karmas* durch gute Taten verbrannt sind. An der Küchenwand eines sehr reichen *āśrams* las ich diesen Satz: „Eine Stunde Geschirr-

spülen verbrennt das *karma* einer Lebenszeit!“ Offensichtlich hat der *guru* nicht verstanden, dass Taten keine Unwissenheit verbrennen oder dass *mokṣa* den Handelnden im Feuer der Selbsterkenntnis verbrennt.

Liebe zu innerer Arbeit: Mehr Sattva, weniger Rajas und Tamas

Die *karma-yoga*-Stufen verwandeln einen extrovertierten Geist in einen introvertierten Geist. In der Meditationsphase finden eine allmähliche Reduzierung der weltlichen Aktivitäten und eine Steigerung der geistigen Aktivität statt. Da die Gedanken nun zu einem Symbol des Selbst wandern und Symbole in uns das hervorrufen, worauf sie sich beziehen, und weil das Selbst bedingungslose Liebe ist (*parama-prema*), erlebt der *bhakta* Liebe ohne Bezug auf Objekte und Ereignisse.

In dieser Phase verbindet sich der *bhakta* mit *Īśvara* und nährt seine Beziehung zu *Īśvara*. Er hängt nicht mehr von Beziehungen zu Familie und Freunden ab, um Liebe zu erfahren, sondern zieht *Īśvara* zur emotionalen Unterstützung heran. Diese Phase beseitigt die Furcht. Das Ziel des spirituellen Lebens ist es, Gott, das Selbst, in allem zu sehen, aber die nonduale Vision, die mit nondualer Liebe gleichzusetzen ist, erfordert einen stark verfeinerten Geist. In diesem Stadium ist der Geist des *bhakta* noch nicht weit genug, um diese Vision zu erreichen, also verehrt er oder sie ein bestimmtes Symbol Gottes, das für das Ganze steht, eine *iṣṭa-devatā*.

Verehrung von Allem: Dominierendes Sattva

Diese vorletzte Stufe erweitert und reinigt den Geist weiter. Sie entfernt Vorlieben und Abneigungen: Eifersucht, Hass, Habsucht etc. Es gibt in diesem Stadium noch Dualität, Beziehung, aber die „Person“, auf die man sich bezieht, ist das bewusste Wesen, das alles ist.

Die Göttlichkeit in bestimmten Objekten zu sehen, die die Liebe zu Gott anregen, ist gut und schön, aber das Göttliche in allen Objekten

zu sehen, ist das Ziel. In dieser Phase muss der *bhakta* in jedes Objekt, das in seinem Bewusstsein erscheint, eindringen, bis er das Bewusstsein, sein eigenes Innerstes, dort leuchten sehen kann. Kapitel 9 der *Bhagavad-Gītā* stellt das Selbst in seinem schöpferischen Aspekt als eine kosmische universelle Person dar, jemand, der sowohl wunderbar als auch erschreckend ist. Die Absicht ist die, dass der *bhakta* die hässlichen, wütenden, ängstlichen Teile seines Selbst lieben und das Böse in der Welt als unvermeidliche Folge der Selbst-Ignoranz akzeptieren lernt. Es ist leicht, die heiligen Teile des eigenen Selbst zu lieben; die dunklen Teile zu lieben ist weniger leicht. Solange es Gegensätze im Geist des *bhakta* gibt, ist Liebe bedingt.

Die emotionale Auswirkung der „Vision" des Ganzen

Diese Vision vermittelt ein Gefühl der Ehrfurcht und Liebe zu allem, denn alles ist nichts als das Selbst des *bhakta*. Sie löst ein Staunen aus, denn wie kann etwas und auch sein Gegenteil ich sein? Gleichzeitig erzeugt die Vision Angst, weil sie das Akzeptieren der unvermeidlichen Verluste beinhaltet, die Teil des Lebensverlaufs sind. Sie ist vollendet, wenn der *bhakta* die Vergänglichkeit aller Objekte, insbesondere des Körpers und der geliebten Menschen, mit Freude annimmt. In dieser Phase sieht der *bhakta* jede Handlung als Gottesverehrung an und kümmert sich nicht um die Ergebnisse der Handlungen, denn sein einziger Zweck ist es, zu Stufe fünf[1] zu gelangen.

Die Frucht der Hingabe: Nondualität, reines Sattva

→ In Kapitel 10 wird dieses Thema ausführlich behandelt.

* * *

1 · Stufe 5: Nichtduale Liebe des Selbst als Selbst, → Tafel 7: „Hingabe", auf Seite 117

Dies ist eine

LESEPROBE

Buch-Bestellung möglich unter:
https://shop.yoga-vidya.de

Das vollständige Verlagsprogramm ist erhältlich:

Yoga Vidya GmbH (Versand)
Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-2209 · Fax 05234/87-2225
shop@yoga-vidya.de · https://shop.yoga-vidya.de

YOGA VIDYA VERLAG
www.yoga-vidya.de

GLOSSAR

In diesem Buch sind Sanskrit-Begriffe i.d.R. klein und kursiv geschrieben. Ausnahmen sind *Iśvara* und *Māyā*, die beide vom Autor des Buches, aufgrund ihrer Stellung, groß geschrieben sind.

A

adharma *m* Unrecht; im Widerspruch zu *dharma* stehend.
ānanda *m* Freude, Wonne, Glückseligkeit.
āśram(a) *m/n* Ort der spirituellen Praxis.
āvaraṇa *n* Be-/Verdecken, Verhüllen; 'Schleier der Unwissenheit'.
āvaraṇa śakti *f* die Kraft (*śakti*) der Verhüllung (*āvaraṇa*); die verhüllende Kraft, die aufgrund von *tamas* das Selbst verdeckt.
avidyā *f* Unwissenheit.

B

bhakta *m* Gottesverehrer, Gottergebener, jemand, der voller Liebe zu Gott ist.
bhakti *f* Zuteilung, Anteil, Verehrung, Hingabe, Liebe, Demut. Tiefe Hingabe, überpersönliche Liebe und Verbundenheit mit Gott als einer der sechs Hauptwege des *yoga*.
bhakti-yoga *m yoga* der Hingabe, der Gottesliebe, als ein Weg zur Selbstverwirklichung.
bhriguvalli spezielles Kapitel in der *Taittirīya-Upaniṣad*

D

dharma *m* die der Schöpfung inhärenten ethischen Werte, Gesetze und Regeln; ethisch korrektes Verhalten; Tugendhaftigkeit; eines der vier klassischen Lebensziele (*puruṣārtha*) im alten Indien.
dharma-Feld die Schöpfung in ihrer Gesamtheit mit all den in ihr gültigen Regeln und Gesetzen.
Dualität *f* die scheinbare Trennung zwischen dem Subjekt und den Objekten seiner Erfahrung, der Welt 'da draußen'. Wenn wir die nonduale Natur der Wirklichkeit nicht kennen, halten wir die Gegensätze, die Unterscheidung von Subjekt und Objekt, für die Wahrheit.
dharmisch mit *dharma* in Einklang stehend (z.B. Absicht, Handlung, Wunsch)

F

fünf Hüllen aus den Upanishaden abgeleitetes Modell der Konstitution des menschlichen Individuums, bestehend aus fünf Hüllen: 1. Nahrungshülle (*anna-maya-kośa*), 2. Energiehülle (*prāṇa-maya-kośa*), 3. geistig-emotionale Hülle (*mano-maya-kośa*), 4. intellektuelle Hülle (*vijñāna-maya-kośa*) und 5. Wonnehülle (*ānanda-maya-kośa*). Diese Hüllen verschleiern den wirklichen Wesenskern, das Selbst (*ātman*), so wie ein Gefäß scheinbar Raum „umhüllt".

G

guṇa *m* Qualität, Kraft, modifizierte Energie. Die drei *guṇas* (*sattva, rajas, tamas*) konstituieren *māyā*. *sattva-guṇa* die offenbarende Kraft, die Qualität des Erkennens, Wissen; *rajas-guṇa* die Kraft des Verlangens und der Projektion, Energie; *tamas-guṇa* die verhüllende Kraft, Materie.
guṇa-bhakti bedingte Hingabe, Liebe mit Verhaftung an Objekte (auch spirituelle).
guru 'schwer(gewichtig)'; *m* Lehrer, spiritueller Führer; nach tantrischer Interpretation: *gu* Finsternis, *ru* entfernen — der die Finsternis entfernt.

I

Ignoranz *f* Unwissenheit; falsche Ansichten; fehlerhafte Interpretation. In Bezug auf die Realität bezeichnet Ignoranz die Unfähigkeit, zwischen der Realität (*satya*) und der scheinbaren Realität (*mithyā*) zu unterscheiden; *māyā*.
iṣṭa-devatā *f* verehrte Gottheit.
īśvara *m* *īśvara* in der Rolle des Schöpfers ist reines Gewahrsein mit der Fähigkeit, zu erschaffen. Die Schöpfung ist nicht von *īśvara* getrennt, er ist nicht nur der Schöpfer, er ist auch die Schöpfung. Gleichzeitig ist *īśvara* vollkommen frei von seiner Schöpfung.

J

jīva *m* Individuum.
jnāna-śakti *f* Kraft (*śakti*) der Erkenntnis, des Wissens (*jnāna*).
jnāna-yoga *m* *yoga* des Wissens.

K

karma(n) *n* Handlung; Resultat von Handlung; Pflicht.
karma-yoga *m* Der Übungsweg des *karma-yoga* umfasst drei Aspekte: 1. die Wahl der Handlung im Hinblick auf ihre Übereinstimmung mit den ethischen Prinzipien (*dharma*); 2. die innere Haltung, aus der heraus die Handlung erfolgt. Das Handeln sollte getragen sein von Ehrfurcht in Bezug auf die Schöpfung und Dankbarkeit gegenüber *īśvara*; 3. das Verstehen, dass die Resultate des Handelns nicht in den Händen des Handelnden sondern in den Händen *īśvaras* liegen. Dieses Verständnis ermöglicht es, die Resultate der Handlungen dankbar in Empfang zu nehmen, ganz egal, wie sie ausfallen.
karma-yogī *m* derjenige, der *karma-yoga* praktiziert.
Koan *n* im Zen-Buddhismus eine Art Meditationsaufgabe zur Kontemplation, teils paradox anmutende Kurzgeschichte oder Aussage eines Meisters.

M

mahātmā *m* 'große Seele', 'großes Selbst'; Bez. für große Persönlichkeit auf rel./spirituellem Gebiet.
manana *n* das Denken, Nachdenken, Betrachten im Geiste.
mantra *m* Strophe aus den *vedas*; Anrufungsformel für Gottheiten; Formel/Silben zur Meditation; Klangenergie; heiliger Spruch.
māyā *f* Illusion, Täuschung; die Kraft in Gewahrsein, die die Manifestation der Schöpfung ermöglicht; Ignoranz; *māyā*

ermöglicht das Unmögliche, insofern, als sie das reine immer-freie Selbst scheinbar zu einer Schöpfung werden lässt.
mithyā scheinbar real; all das, was in seiner Existenz von etwas anderem (*satya*) abhängig ist.
mokṣa *m* Selbsterkenntnis, Erlösung; eines der vier klassischen Lebensziele (*puruṣārtha*) im alten Indien.

N

nididhyāsana, nidi dhyāsa *m/n* tiefe Meditation; das Verinnerlichen der Lehre.
nir-vāṇa *n* Verlöschen, Tod, Befreiung.

O

oṃ tat-sat Bekräftigung, gebräuchliche Formel zum Abschluss eines Vortrags; Umschreibung von *brahman*, dem Absoluten, als kosmischer Klang (*om*), alles Manifestierte (*tat*) und höchste Wahrheit (*sat*).

P

pañcadaśī *f* wörtlich: fünfzehn; ein aus 15 Kapiteln bestehender vedantischer Text von Vidyaranya, einem *vedānta*-Meister des 14. Jahrhunderts.
pañcīkaraṇa *n* Lehrsatz der Verfünffachung; systematische Kombination der fünf feinstofflichen Elemente (Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde) untereinander zur Transformation in ihre grobstofflichen (physischen) Varianten.
parama-prema *m* höchste Liebe.
prājña-jīva *m jīva*-Aspekt, der dem Zustand des Tiefschlafs zugeordnet ist.
prakṛti *f* Natur, Ursprung, Materie.
prāṇa *m* Atem, Lebensenergie.
purāṇa *n* eine Gruppe hinduistischer Schriften zu Mythologie, Götterverehrung usw.

R

rajas *n* Staub, Eintrübung, Emotion, Leidenschaft; einer der drei *guṇas* im Sinn von Unruhe, Gier, Getriebenheit.
rajoguṇa *m rajas-guṇa*, Verlangen, Projektion, Unruhe; als *guṇa* die Wirkung von *rajas* auf das Individuum.

S

śakti *f* Kraft, (kosmische) Energie, Bezeichnung für „die Göttin", das Göttliche in weiblicher Form bzw. als Energie hinter dem ganzen Kosmos.
samādhi *m* Sammlung; meditativer Zustand, in dem nur Objekt übrig ist; überbewusster Zustand (YS 3.3).
sāmānya-dharma *m* der gemeinsame *dharma*, Gesetz, dem alle Menschen unterliegen, ungeachtet ihres Standes, ihrer Persönlichkeit, ihres Glaubens usw.
saṃsāra *m* die scheinbare Realität; der Strudel des weltlichen Lebens; der kontinuierliche Zyklus von Entstehen und Vergehen.
saṃsārī *m* (Hindi; von Sanskrit *saṃsārin*) eine Person die an weltliche Dinge verhaftet ist.
saṃskāra *m* die Prägung des Individuums; Clusterbildung von *vāsanās*.
sāṅkhya *m/n* dualistisches, dem klass. *yoga* zugrundeliegendes Philosophiesystem.
sat seiend, gut, *n* Seiendes, Realität, Gutes, Bezeichnung des *brahman*.

sattva *n* u.a. einer der drei *guṇas*: Qualität der Güte, Reinheit.
sattvaguṇa *m sattva-guṇa*, erkenntnishafte Kraft, Wissen offenbarend, rein, klar; als *guṇa* die Wirkung von *sattva* auf das Individuum.
satya *n* Wahrheit; unabhängig existierend; unveränderlich; an jedem Ort und zu jeder Zeit gültig.
satya/mithyā-vāsanā *f* spezifische unterbewusste Tendenz (*vāsanā*), konditionierte Prägung zur Unterscheidung von Wirklichem (*satya*) und Unwirklichem (*mithyā*).
śravaṇa *n* das Hören, im *jnāna-yoga* das Hören der *vedānta*-Lehre vom *guru*, im *bhakti-yoga* Hören und Lesen der Geschichten von Gott und Heiligen.
sva-dharma *m* individuelle Pflicht/Aufgabe; die relative Natur der Person.

T

tamas *n* Dunkelheit, Dumpfheit; einer der drei *guṇas*.
tamoguṇa *m tamas-guṇa*, verhüllende Kraft, Trägheit; als *guṇa* die Wirkung von *tamas* auf das Individuum
tan-mātra *n* wörtlich „das Wesentliche von"; feinstoffliches Element, Urelement; Bezeichnung der Grundprinzipien der feinen Elemente, aus denen sich die groben Elemente entwickeln; laut *sāṅkhya*-Philosophie: Klang, Berührung, Sehen, Geschmack und Geruch, die zur grobstofflichen Bildung von Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde führen.
tantra-yoga *m* Praktiken, die auf das Ziel des *tantra* ausgerichtet sind, der Erfahrung der Einheit von Bewusstsein (*Śiva*) und Energie (*Śakti*).

V

vāsanā *f* die subtile Spur, die vergangene Handlungen im Geist hinterlassen; spezifisches Begehren; Tendenz.
vedānta *m* 'Ende (*anta*) des Wissens (*veda*)'; die Schriften bzw. Lehren, die sich mit Selbsterkenntnis befassen und die Vision der Nondualität präsentieren; das Wissen, das die Suche nach Erkenntnis beendet. Die Quelltexte des *vedānta* sind die *upaniṣads*, die *Bhagavad-Gītā* und das *Brahma-sūtra*.
vidyā *f* Wissen, Gelehrsamkeit, auch richtiges/spirituelles Wissen; Meditationen aus den Upanishaden.
vikṣepa *m* das Umherwerfen, Zerstreuen, Umherblicken, Ablenkung, Verwirrung.
vikṣepa-śakti *f* Kraft der Zerstreuung, Ablenkung, Verwirrung, Projektion.
viparyaya *m* Umkehrung.
viśeṣa-dharma *m* spezielle Pflicht, Aufgabe oder Verpflichtung bei bestimmten Gelegenheiten oder angesichts bestimmter Situationen; situative Verhaltensregel für das Individuum.

Y

yoga *m* „Anschirren, Joch", Verbindung, Vereinigung, Praxis usw.; Einheit, Harmonie; eines der klassischen Philosophiesysteme; meditativer Zustand ohne Gedanken; Übungen, die dahin führen; Übungssystem.

Im Yoga Vidya Verlag erschienen!

Bücher, DVDs & CDs über ...

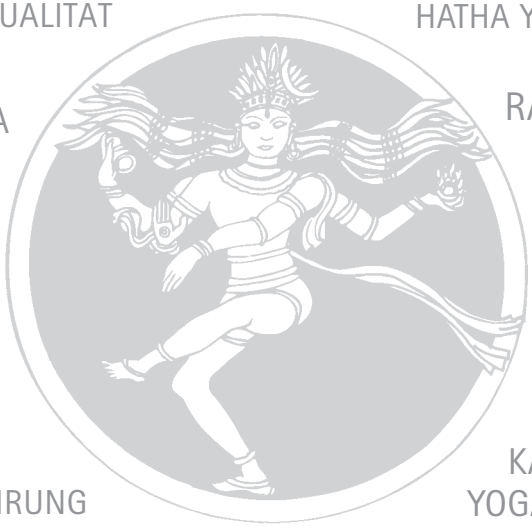
BHAKTI YOGA

SPIRITUALITÄT

HATHA YOGA

VEDANTA

RAJA YOGA



JAPA

ॐ

VEGANE ERNÄHRUNG

KARMA YOGA

HINDUISTISCHE MYTHOLOGIE & RITUALE

MEDITATION

KUNDALINI YOGA

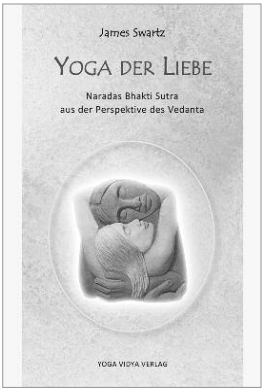
JNANA YOGA

MANTRAS

SADHANA

und vieles mehr ...

... findest du auch im Yoga Vidya Online Shop:
shop.yoga-vidya.de



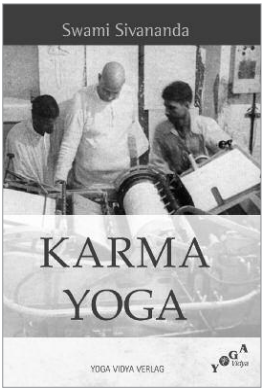
Yoga der Liebe

James Swartz

Was ist wahre Liebe?
Jedes Wesen ist von Natur aus eine Manifestation bedingungsloser, reiner Liebe. Wie wir diese Liebe erkennen und bewusst im Alltag leben können, ist Gegenstand dieses Buches.

James Swartz greift hierbei zurück auf das *Bhakti Sutra* von Narada, einen klassischen indischen Text und Leitfaden für Bhakti Yoga, den Yoga der Hingabe. Dabei kommentiert er jeden Sanskrit-Vers aus der Sicht der Vedanta-Philosophie und zeigt uns, wie wir mit Kopf und Herz ein erfülltes Leben und das Höchste, die Selbstverwirklichung, erreichen können.

Softcover (A5), 240 Seiten, 14,90 €, ISBN 978-3-943376-35-7



Karma Yoga

Swami Sivananda

Wie kann man selbstloses uneigennütziges Handeln im alltäglichen Leben umsetzen, um zum höchsten Ziel, der Selbstverwirklichung zu gelangen? Dies zeigt Swami Sivananda in seinem praktischen Leitfaden auf inspirierende Weise. Er ermutigt im Berufs- und Familienleben stehende Menschen, die ernsthaft an spirituellem Wachstum interessiert sind, dies nicht als Widerspruch zu sehen, sondern durch die rechte mentale Einstellung Arbeit als Gottesverehrung auszuführen.

Das Buch vermittelt die Einsichten eines verwirklichten Meisters darüber, wie rechtes Handeln im Einklang mit universellen Gesetzen und mit unserem Karma zu verstehen ist. Es nimmt Bezug auf die *Bhagavad-Gita*, enthält inspirierende Geschichten und eine Kurzanleitung zum Führen eines spirituellen Tagebuchs.

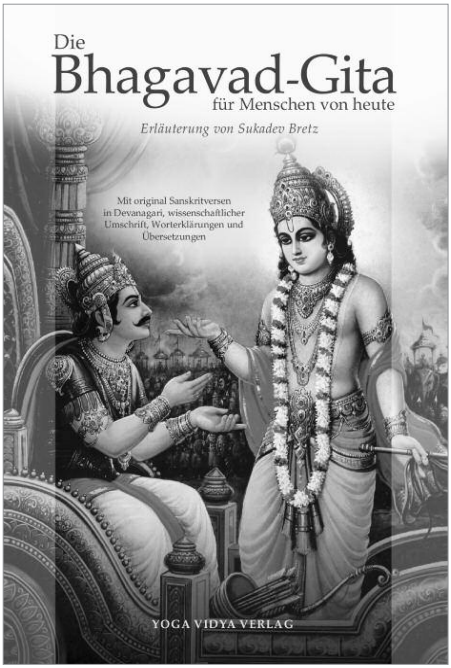
Softcover (A5), 224 Seiten, 9,90 €, ISBN 978-3-943376-04-3

DIE BHAGAVAD-GITA FÜR MENSCHEN VON HEUTE

Ein prächtiges Werk mit ...

- Erläuterungen von Sukadev Bretz
- original Sanskritversen in Devanagari
- Transliteration in wissenschaftlicher Umschrift
- Worterklärungen und -übersetzungen sowie Illustrationen

Die *Bhagavad-Gita* (der Gesang Gottes) ist das wohl meistgelesene Buch in Indien. Sie ist quasi die Bibel der Hindus und gilt inzwischen weltweit als eine der wichtigsten klassischen Yogaschriften, weil sie praxisbezogen ist, indem sie Mittel und Wege aufzeigt, Alltag und Spiritualität ohne zusätzlichen Zeitaufwand geschickt miteinander zu verbinden. Die *Bhagavad-Gita* ist ein umfassender Dialog zwischen der Gottinkarnation Shri Krishna und seinem Schüler Arjuna, einem mächtigen Krieger und Adeligen, der sich kurz vor einer entscheidenden Schlacht demütig an ihn wendet, da er an einem Scheideweg steht. Bei diesem Gespräch lehrt ihn Shri Krishna alles über praktische und philosophische Fragen des Lebens und darüber, wie man zu ihm – zum Höchsten – gelangen kann. Yoga spielt hierbei eine wesentliche Rolle, weil sich dadurch alle Aspekte unserer Persönlichkeit entfalten können: Yoga hilft uns, einen harmonischeren Umgang mit uns selbst und der Umwelt zu finden, erweckt in uns schlummernde Fähigkeiten und begleitet den Menschen zur Erkenntnis des wahren Selbstes.

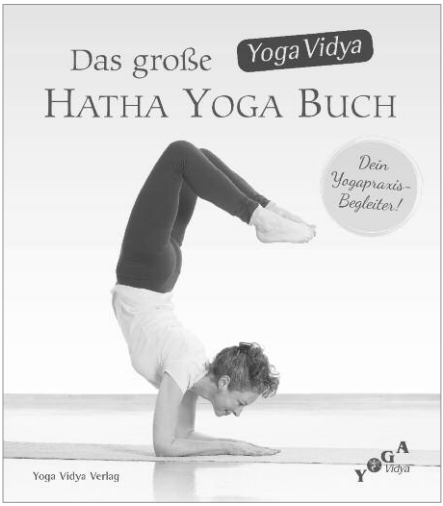


Hardcover (16,5 x 23,7 cm)
gebunden mit Leseband
616 Seiten, 19,90 €
ISBN 978-3-943376-09-8

DAS GROSSE YOGA VIDYA HATHA YOGA BUCH

Sukadev Bretz

Ein wunderschönes Buch, mit vielen Illustrationen, zum Stöbern! Hier wird der Yoga Vidya-Stil in seiner Vielfalt ausführlich erklärt, von einfachen Anfängerübungen über die klassische Yoga Vidya-Grundreihe bis hin zu fortgeschrittenen Variationen. Zudem werden die 84 Haupt-Asanas übersichtlich dargestellt. Wer seine Yoga-Praxis abwechslungsreich mit Mantras und Affirmationen gestalten möchte, kann sich hier Anregungen holen. Auch auf Yoga-Übende mit speziellen Bedürfnissen wird eingegangen. Neben den Asanas werden die wichtigsten Pranayama-Techniken gezeigt, in Tiefenentspannung und Meditation eingeführt und die Besonderheiten der yogischen Ernährung erläutert. Auch Yoga-Philosophie und der ganzheitliche Yoga in der Tradition von Swami Sivananda werden erklärt.

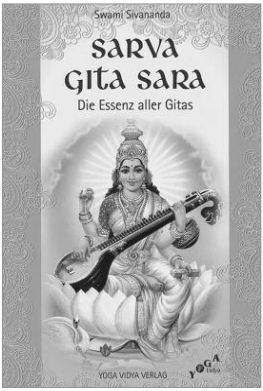


Hier sind die langjährigen Erfahrungen von Sukadev Bretz, Gründer und Leiter von Yoga Vidya, eingeflossen. So ist ein Begleitbuch für die eigene Yoga-Praxis entstanden, das sowohl Anfängern als auch erfahrenen Yogis Inspiration bietet. Auch für Unterrichtende für die Planung von Yoga-Stunden im Yoga Vidya-Stil interessant.

Softcover mit Seitenklappen (21 x 24 cm), 4-farbig, 256 Seiten, 19,90 €
ISBN 978-3-943376-16-6

Bücher und E-Books, CDs und DVDs, Poster und Postkarten aus dem hauseigenen Yoga Vidya Verlag werden ergänzt durch fein ausgewählte Produkte aus der Welt des Yoga. Meditationskissen, Yogamatten, Ayurveda-Artikel, hilfreiches Zubehör & vieles mehr:

Yoga Vidya Online Shop:
https://shop.yoga-vidya.de

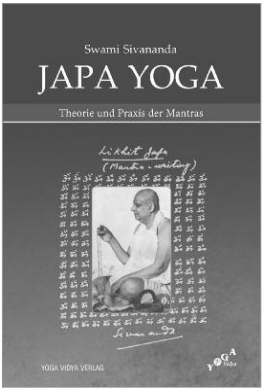


Sarva Gita Sara
Die Essenz aller Gitas

Swami Sivananda

Swami Sivananda war immer bestrebt, auch die anspruchsvollste Philosophie so darzustellen, dass sie von jedem Menschen und jedem Temperament akzeptiert und angenommen werden konnte. Er ist bekannt als jemand, der erfolgreich die wichtige Aufgabe unternommen hat, die Essenz der indischen Philosophie in einer prägnanten und überzeugenden Form dem modernen Menschen nahezubringen. Die ganze Philosophie der umfangreichen Schriften findet sich in diesen Gitas zusammengefasst wieder. Swami Sivananda hat in diesem Buch die prägnantesten Verse aus verschiedenen Gitas für den ernsthaften spirituellen Suchenden zusammengestellt. So stellt dieses Buch eine einzigartige Sammlung auch weniger bekannter Schriften dar.

Softcover (A5), 176 Seiten, 12,00 €
ISBN 978-3-943376-13-5



Japa Yoga

Swami Sivananda

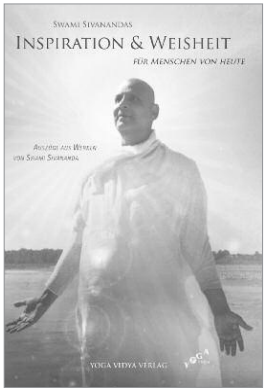
Das höchste Ziel des Japa-Yoga ist die Verwirklichung der wahren Natur, der Einheit mit dem Unendlichen. Über diese wichtige Yogatechnik gibt es in der deutschen Sprache nur wenig Literatur.

Dieses Buch beschreibt in verständlicher Sprache die tantrische Theorie von Klang und Mantra, mit wertvollen Hinweisen für den praktischen Gebrauch. Diese ausführliche Auflistung von früher nur in mündlicher Überlieferung weitergegebenen Mantras ist selten und besonders wertvoll. Mit vielen Mantras, Stotras und Shlokas auf Sanskrit in Devanagari und mit wissenschaftlicher Umschrift (IAST).

Softcover (A5), 232 Seiten, 9,80 €, ISBN 978-3-931854-25-6

Inspiration und Weisheit für Menschen von heute

Swami Sivananda

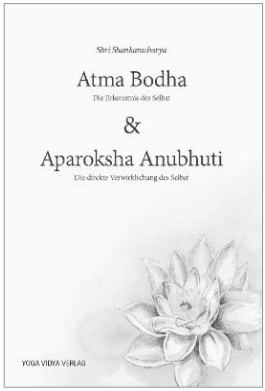


„Geburt und Tod, Bindung und Freiheit, Freude und Schmerz, Gewinn und Verlust sind geistige Gebilde. Transzendiere die Gegensatzpaare. Du als Bewusstsein, in deiner Essenz, bist nie geboren und wirst niemals sterben." — In diesem Werk finden sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene Inspiration und wertvolle Anleitung. Man kann dieses Buch wie ein Lexikon benutzen und zu allen wichtigen Aspekten des spirituellen Lebens hilfreiche Informationen und Ratschläge erhalten. Es kann als tägliche Anregung dienen und eignet sich auch sehr gut, einfach aufgeschlagen zu werden und so dem Leser die Antwort des Meisters auf Fragen oder den passenden Gedanken für den Tag zu geben. Dieses Buch ist an das populäre englische Werk *Bliss Divine* angelehnt, das im Deutschen unter dem Titel *Göttliche Erkenntnis* erschienen ist.

Hardcover (16,5 x 23,7 cm), 464 Seiten, 19,90 €, ISBN 978-3-943376-09-8

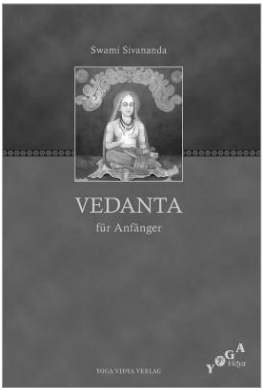
Atma Bodha & Aparoksha Anubhuti

Adi Shankara



Shri Shankaracharya, der große Denker, Philosoph und Lehrer (etwa 788-820) bringt hier in kurzen klaren Aphorismen die Lehre des Vedanta, der Philosophie der Einheit, zum Ausdruck. Die Welt, wie wir sie wahrnehmen, hat nur eine relative Realität, ist der Veränderung und Vergänglichkeit unterworfen. Dieses Buch ist ein wertvoller Begleiter für den ernsthaften Aspiranten auf dem spirituellen Entwicklungsweg.

Softcover (A5), 64 Seiten, 7,80 €
ISBN: 978-3-931854-85-0

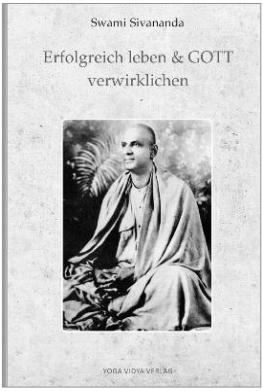


Vedanta für Anfänger

Swami Sivananda

Die Vedanta-Philosophie ist der Höhepunkt der Veden. Durch sie tritt man in das Studium Brahmans ein. Vedanta ist der Gipfel menschlicher Erfahrung und das Ende unserer Art zu denken. Die Vedanta-Philosophie ist für Menschen aus unserem Kulturkreis oft nicht so leicht zugänglich. Es gibt viele Sanskrit-Begriffe. Und die Welt soll „Maya", also eine Illusion, sein? In diesem Buch erläutert Swami Sivananda kurz und bündig die Kernaussagen des Vedanta und erklärt viele Fachausdrücke. Gleichzeitig sind auch viele wertvolle praktische Anweisungen, Meditationsanleitungen und anschauliche Analogien enthalten. Dieses Buch ist ein inspirierender Begleiter, der helfen kann, Zugang zu dieser erhabenen Philosophie zu bekommen.

Softcover (A5), 132 Seiten, 9,80 €, ISBN 978-3-931854-83-6



Erfolgreich leben & GOTT verwirklichen

Swami Sivananda

Praktische Tipps und Übungen für die Schulung des eigenen Geistes. Neuübersetzung des weltweiten Bestsellers *Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung*. Ein inspirierendes Buch, das tiefe Einblicke in den eigenen Geist und die Kultivierung von Willenskraft, Gedächtnis und Konzentration vermittelt.

Swami Sivananda beschreibt unter anderem die Entwicklung von positiven Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Geduld und Ausdauer sowie die Überwindung von Leichtgläubigkeit, Schüchternheit, Ärger und Angst.

Softcover (A5), 232 Seiten, 9,90 €, ISBN 978-3-931854-34-0

Meditieren lernen in 10 Wochen

Sukadev Bretz

Mit Meditation den Alltag meistern. Übungsbuch mit MP3-CD

Ausführlich und klar leitet dich Sukadev Bretz in diesem Buch zur Meditation an. So fällt es dir leicht, Meditation schrittweise zu lernen und in deinen Alltag zu integrieren. Bald wirst du die Meditation nicht mehr missen wollen. Hintergrundinfos und Tipps aus den verschiedenen Wegen des Yoga verstärken die positiven Auswirkungen von Meditation für ein glückliches, entspanntes Leben und mehr Freude im Alltag:

- 11 verschiedene Meditationstechniken aus der Yogatradition
- ausführliche und kurze Grundanleitung zur Meditationstechnik der Woche
- Varianten zur ausführlichen und kurzen Grundanleitung
- Vorübungen, Sitz- und Handhaltungen für die Meditation
- Hintergrundwissen zu Meditation und den verschiedenen Yogapfaden
- Bewusstseins- und Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Tipps und Hinweise
- Übungs-CD im MP3 Format, gesprochen von Sukadev Bretz, mit ausführlicher und kurzer Grundanleitung der jeweiligen Meditationstechnik

Klappenbroschur (21 x 24 cm), 224 Seiten
Mit vielen Abbildungen, inkl. CD (MP3), 19,90 €
ISBN 978-3-943376-35-8

DAS VOLLSTÄNDIGE VERLAGSPROGRAMM IST ERHÄLTLICH:

Yoga Vidya GmbH (Versand)
Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-2209 · Fax 05234/87-2225
shop@yoga-vidya.de · https://shop.yoga-vidya.de

ENTSPANNEN
AUFLADEN
YOGA ERFAHREN

In den rund 100 Yoga Vidya Centern in ganz Deutschland kannst du Yoga systematisch lernen, praktizieren und vertiefen: *www.yoga-vidya.de/center*

Seminare, Ausbildungen und Erholung in idyllischer Natur:

Yoga und Meditation • Yogalehreraus- und Weiterbildungen • Yoga-Therapie • Wellness und Erholung • Yoga-Ferien • Familie und Kinder • Kundalini-Seminare Ayurveda-Ausbildungen • Massage-Ausbildungen • Heilpraktiker • Kunst • Musik • Spiritualität Events • themenbezogene Yoga-Kongresse (z.B. Kinder, Musik, Business, Ayurveda) u.v.m.

Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7 - 32805 Horn-Bad Meinberg
• Tel. 05234/87-0 • Fax -1875
• info@yoga-vidya.de • www.yoga-vidya.de

Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal - 57641 Oberlahr
• Tel. 02685/8002-0 • Fax -20
• westerwald@yoga-vidya.de • www.yoga-vidya.de

Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10 - 26434 Horumersiel
• Tel. 04426/904161-0 • Fax -40
• nordsee@yoga-vidya.de • www.yoga-vidya.de

Yoga Vidya Allgäu
Lärchenweg 3 - 87466 Maria Rain
• Tel. 08361/92530-0 • Fax -29
• allgaeu@yoga-vidya.de • www.yoga-vidya.de

Dies ist eine

LESEPROBE

Buch-Bestellung möglich unter:
https://shop.yoga-vidya.de

Das vollständige Verlagsprogramm ist erhältlich:

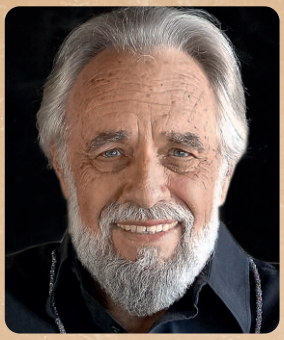
Yoga Vidya GmbH (Versand)
Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-2209 · Fax 05234/87-2225
shop@yoga-vidya.de · https://shop.yoga-vidya.de

YOGA VIDYA VERLAG
www.yoga-vidya.de

Wer bin ich wirklich?

Dieses Buch stellt eine der interessantesten und anspruchsvollsten Lehren des Vedanta vor: den Yoga der drei Energien (Gunas). Dieser Yoga ist kein Yoga, bei dem du deinen Körper bei 35 Grad Hitze wie eine Brezel verdrehen musst. Es handelt sich um Erkenntnis-Yoga, der die Beziehung zwischen dir und deinem materiellen Teil erklärt und dir zeigt, wie du dich erforschen kannst.

Die gesamte Schöpfung besteht aus drei elementaren Energien oder Kräften: Sattva, Rajas und Tamas. Jede Energie hat eine bestimmte Qualität (Guna) und diese Energien sind alles, sind in allem und erschaffen alles. Sie lassen dich denken, was du denkst und fühlen, was du fühlst. Das Wissen über die drei Gunas und Guna-Management eröffnen dir eine neue Sichtweise der Welt und ein tieferes Verständnis deines Selbst.



James „Ramji“ Swartz (*1941 Montana, USA) vermittelt die Lehre des Vedanta zugänglich und lebensnah für Menschen von heute. Unterrichtet von herausragenden indischen Meistern des Vedanta, gehört James einer authentischen Traditionslinie an. Seit über 40 Jahren lehrt James das Wissen über das wahre Selbst. Sinnsucher und nach 'Erleuchtung' Strebende aus aller Welt erhielten dadurch wertvolle Hilfe auf ihrem persönlichen Lebensweg zur Selbsterkenntnis.

Mehr über James und seine Angebote auf seiner Webseite *ShiningWorld.com*

ISBN 978-3-943376-45-6
9 783943 376456
14,90 €

YOGA VIDYA VERLAG