

Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Rückblick – Seminar mit Reinhard Gammmenthaler.....	3
Der innere Garten.....	7
Samkhya-Philosophie.....	13
Das Feuer aus Sicht des Yoga.....	18
Yoga und Gehirn.....	31
Lernen.....	42
Richtig oder Falsch.....	44
Vastra-Dhauti.....	49
Mantra.....	53
Anregungen für die Seele.....	55
Impressum.....	56

Samkhya-Philosophie

Die Samkhya-Philosophie gehört zu den sechs Darshanas, den sechs philosophischen Systemen Indiens. Sie erklärt mit ihrer Sichtweise den

- Aufbau des Universums
- Aufbau des menschlichen Lebens

und somit die Evolution. Die Samkhya-Philosophie wird durch das vedische Denken beeinflusst und ist bereits in den Upanishaden zu finden. Verschiedene Schriften wie das Mahabharata mit der Bhagavad Gita sind von der Samkhya-Philosophie geprägt.

Die Samkhya-Philosophie wird mit dem Yoga in Verbindung gebracht. Beide philosophischen Systeme weisen Gemeinsamkeiten auf. Diese Verbindung nennt man Samkhya-Yoga. Der Yoga selbst stellt die Praxis des Weges dar. Samkhya ist das Wissen was dahinter steht.

Grundlegendes

Als Begründer und Autor wird der Weise Rishi *Kapila* genannt. Er ist der Autor der Samkhya-Sutra. Die Zeit des Samkhya wird zwischen 500 – 700 v. Chr datiert. Samkhya bedeutet

- Zahl
- Aufzählung

Diese Aufzählung beschreibt die Bausteine der Welt und des Lebens. Sie werden *Tattvas* genannt. Die 25 Tattvas sind die Wirklichkeiten oder Aspekte der Wirklichkeit. Diese beschreiben die Lehre der Evolution und auf umgekehrtem Weg die Involution. Die Tattvas benennen die Entwicklungsstufen der Welt.

Übungen für das innere Feuer

Die Funktion des Feuers lässt sich durch folgende Übungen regulieren und unterstützen:

Sukshma vayama (feinstoffliche Übungen)

- Ajagari

Asanas (Körperstellungen)

- Kurmasana, Schildkröte
- Mandukasana, Frosch
- Pashcimottanasana, Rückenstreckung

Durch diese Übungen wird Prana hinab in den Bauchraum gezogen und Apana aufwärts gezogen. Diese verbinden sich im Bauch und es entsteht Hitze, welche sich auch die beiden unteren Chakren ausbreitet und so die Kundalini erweckt.

- Mayurasana, Pfau

Der Pfau hat eine sehr starke Wirkung auf das Manipura-Chakra und regt so das Verdauungsfeuer an.

“Das hehere Mayurasana heilt schnell alle Krankheiten wie Gulma und Wassersucht und überwindet Störungen in den Funktionen der drei Humores. Hat man schlechte Nahrung genossen, so wird sie zu Asche verbrannt, das Magenfeuer wird angefacht.....”

Hatha-Yoga Pradipika, 1:31

Yoga und Gehirn

Das Gehirn genießt in unserer heutigen Zeit ein hohes Ansehen. Als „oberste“ Instanz im physischen Körper steht es an oberster Stelle. Der Mensch als aufrecht gehendes Wesen trägt sein Gehirn im Kopf bzw. innerhalb der knöchernen Strukturen des Schädels. Auf psychischer Ebene ist es nicht anders. Das Gehirn stellt für uns die oberste Entscheidungsinstanz dar und ist so wichtiger geworden wie unser Herz und unser Bauch. Das Bauchdenken spielt für viele Menschen keine bedeutende Rolle mehr. Man hat vergessen, dass sich in unserem Bauch auf eine Art „Gehirn“ befindet. In unseren Gedärmen befinden sich äußerst viele Nervenzellen. Man bezeichnet dies als „Enterisches Nervensystem“. Dies wird vor allem über das parasympathische Nervensystem gesteuert. Dies ist das vegetative Nervensystem des Bauches. Es hat eine Verbindung über Nervenfasern zum Gehirn. Doch man hat es wohl vergessen. Alles in unserem Inneren des Körpers, was sich so etwa unterhalb des Brustbeines befindet ist uns gar nicht mehr bewusst. Niemand spürt beispielsweise die Bewegung der Eiweiß- und Zuckermoleküle, wie sie in den Darm aufgenommen werden, transportiert und „verbrannt“ oder in unserem Körper eingebaut werden. Das Denken in unserem Gehirn besitzt meist die Oberherrschaft über unser Leben. Daraus resultieren gute Dinge in Bezug auf Lebensqualität, Lebenssicherheit, Bequemlichkeit und Gesundheit. Doch leider kommen ebenso viele, vielleicht sogar mehr, „Nebenwirkungen“ hinzu. Wir versuchen über das Denken auch Menschen zu beurteilen. Wir machen uns Gedanken wie diese wohl sind, wie sie leben und ähnliches. Dazu bewertet das Gehirn gleich, ob dies „gut“ oder „schlecht“ ist. Doch wir können Menschen niemals durch das Denken allein beurteilen. Das Denken in Bezug auf ein menschliches Wesen verschlimmert so viele Dinge im Leben. Menschen werden aufgrund von Denkmustern in „Schubladen“ gesteckt: „Das ist ein guter Mensch, denn er macht.....“, „das ist kein angenehmer Mensch, denn.....“. Dieses Schubladendenken schränkt das Leben stark ein, da man in seinen Meinungen über diesen und jenen Menschen bereits voreingenommen ist.

Lernen.....

Das Thema lernen betrifft jeden Menschen. Anfangs lernen wir lebensnotwendige Dinge wie das Laufen, das Essen, unser „Geschäft“ zu machen oder das „Geschäft“ in uns zu behalten, sofern keine Toilette vorhanden ist. Diese Dinge lernt ein Mensch am Anfang seines Lebens und natürlich noch viele Dinge mehr. Im weiteren Leben lernen wir zudem, wie man mit anderen Menschen umgehen kann / soll / darf / muss,.....usw. Im Umgang mit Menschen sagt uns jedoch nimeand, ob das was wir lernen, wirklich gut ist. Wir lernen von Menschen Dinge über Menschen, die nicht immer objektiv sind.

- „Mit dem kannst du zusammen sein, der ist gut.....“
- „Das ist ein feiner Mensch.....“
- „Das ist ein guter Umgang.....“
- „Der hat Manieren.....“

So lernen wir zudem, über Menschen zu Urteilen und zu vergleichen. Urteilen und Vergleich bringt negative Energien und ein falsches Selbstbild. Lernen an sich ist gut. Wie, was und von wem wir lernen sollte jedoch wohl bedacht sein ☺ Das Wichtigste was wir zu lernen haben, ist über das Leben selbst. Viele Menschen haben sich Wissen angeeignet und kennen viele Dinge, können Dinge bauen oder reparieren, Arbeiten verrichten. Doch das sagt nicht immer etwas über die Fähigkeit aus, im Leben physisch und psychisch bestehen oder sich entwickeln zu können. Lernen für das Leben und die eigene seelisch-geistige Entwicklung ist keine leichte Sache. Viele Menschen schaffen sich eine Routine im Leben. Alles läuft gleich ab. Damit das so bleibt, werden Absicherungen geschaffen. Versicherungen werden abgeschlossen, Ersatz bereitgestellt, falls etwas kaput geht.....usw.....Aber man lernt nicht für das Leben. Das Leben ist ein ständiger Wandel, im Äußeren und im Inneren. Die Umwelt ist Wandlungen unterworfen, der physische Körper ist Wandlungen unterworfen und der seelisch-geistige Zustand ist niemals gleich. Hat man Angst vor den Wandlungen und Veränderungen, so sichert man sich gerne ab. Alles sollte so laufen wie gehabt.