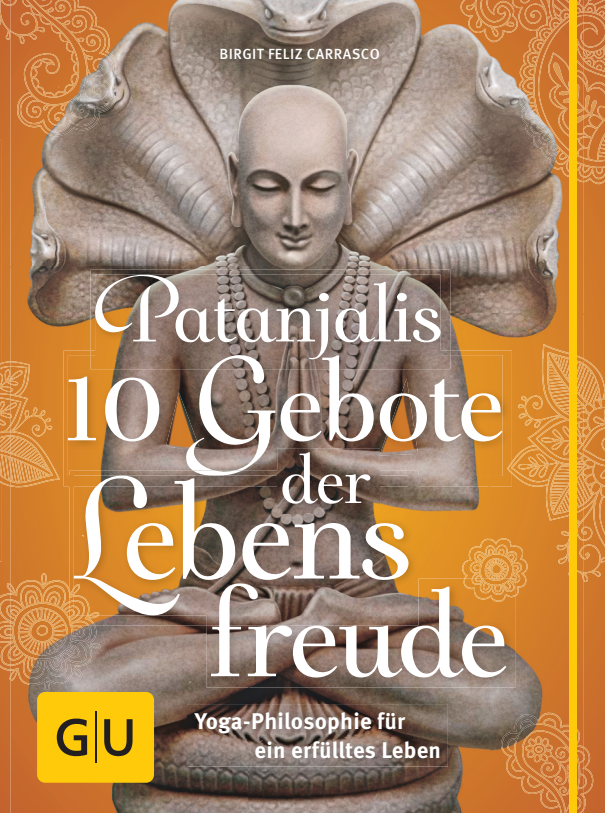




BIRGIT FELIZ CARRASCO

Patanjalis 10 Gebote der Lebens freude

G|U

Yoga-Philosophie für
ein erfülltes Leben

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

Der Weg des Yoga zu mehr Lebensfreude

Die unerschöpfliche Quelle der Lebensfreude	10
Lebensfreude neu entdecken	11
Yoga: eine moderne Lebensphilosophie	12
Hatha-Yoga	12
Der Weise Patanjali	13
Die acht Disziplinen des Yoga	13
Die zehn Gebote der Lebensfreude	15
Yama und Niyama	17
So integrieren Sie die zehn Gebote im Leben	18
An Hindernissen wachsen	19
Yoga und Religion	20

1 Ahimsa – Gewaltlosigkeit

Sanftmütig handeln und Liebe empfangen	24
Schaden durch Bewusstheit vermeiden	25
Die Folgen von Bewertung und Ablehnung	25
Die Veredelung der menschlichen Natur	26
Achtsames Wahrnehmen	27
Gewaltlosigkeit für sich selbst definieren	27
So definiert die Yoga-Philosophie Gewalt	28
Achtsam agieren im Resonanzfeld	29
Was bedeutet »Nicht-Verletzen«?	30
Nicht bewerten und nicht verurteilen	30
Liebevoll mit sich selbst umgehen	32
Die Umwelt schonen	33
So vermehrt Ahimsa Ihre Lebensfreude	33
Das eigene Denken und Handeln verwandeln	36

2 Satya – Wahrhaftigkeit

Aufrichtig sein und Wahrheit finden	40
Innere und äußere Wahrheit harmonisieren	40
Die zweite Stufe zum Lebensglück	41
Wahrheit und Aufrichtigkeit	42
Nie lügen – geht das?	43
Lebensenergie sparen durch Ehrlichkeit	44
Gutes Gefühl statt schlechtes Gewissen	46
Auf die Formulierung kommt es an	46
So vermehrt Satya Ihre Lebensfreude	49
Bereit sein für Neues	49

3 Asteya – Begierdelosigkeit

Nichts begehren und Vertrauen gewinnen	54
Das eigene Begehren erkennen	55
Begierde verursacht Leid	55
Begierde treibt an	56

Begierde lenkt vom Wesentlichen ab	57
Begierde und Grenzüber- schreitung	58
In Freiheit leben können	59
Bewusster konsumieren	62
So vermehrt Asteya Ihre Lebensfreude	62
Teilen schenkt Lebensfreude	64
Dankbarkeit kultivieren	65

4 Brahmacharya – Sinnesentlastung

Besonnen leben und Fülle entdecken	68
Wünsche anerkennen und lenken	69
Brahman und Prana	70
Sinnlichkeit in allen Varianten	71
Die Sinne entlasten	72
Enthaltsamkeit üben – nicht nur beim Sex	72
So vermehrt Brahmacharya Ihre Lebensfreude	75
Besinnlichkeit etablieren	77

Inhalt

5 Aparigraha – Besitzbescheidenheit

Sich nichts zu eigen machen und viel erhalten	80
Sich selbst beobachten und Automatismen enttarnen	81
Annehmen, was ist	82
Besitzlosigkeit in der heutigen Zeit leben	82
Nicht mehr nehmen, als man braucht	83
Horten bindet den Geist	84
Gier ist unersättlich	85
Gier und Diebstahl	86
So vermehrt <i>Aparigraha</i> Ihre Lebensfreude	87
Nicht nehmen, sondern empfangen	88

6 Shauca – Reinheit

Reinheit anstreben und Klarheit erzielen	94
Spirituelles Streben als Lebens- aufgabe	95
Sich objektiv überprüfen	96
Erkennen, wie weit Sie gekommen sind	97

<i>Shauca</i> in allen Lebenslagen	98
<i>Shauca</i> in den Lebensräumen	98
<i>Shauca</i> des Körpers	99
Die befreiende Kraft des Wassers	101
<i>Shauca</i> des Geistes	102
Innehalten und Sinn suchen	103
Der Moment der Umkehr	104
So vermehrt <i>Shauca</i> Ihre Lebensfreude	105
Endlichkeit und Unendlichkeit anerkennen	105

7 Santosha – Zufriedenheit

Beständigkeit suchen und Frieden finden	110
G Glück und Zufriedenheit suchen ..	111
Das Glück im Inneren	111
Nicht an Äußerlichkeiten anhaften	112
An Schwierigkeiten wachsen	112
Innere Hindernisse überwinden ..	114
Der Schmerz Körper behindert Glückseligkeit	114
Was macht Sie glücklich, was unzufrieden?	116
So vermehrt <i>Santosha</i> Ihre Lebensfreude	118
Inneren Frieden finden	120

8 Tapas – Enthusiasmus

Blockaden überwinden und neue Kräfte gewinnen	124
Die drei Gunas harmonisieren	125
Alles hat seine Zeit	126
Das Motivationsfeuer entfachen	127
Blockaden im Körper	127
Die Leichtigkeit des Seins	128
So vermehrt <i>Tapas</i> Ihre Lebensfreude	129
Blockaden lösen durch Meditation	130

9 Svadhyaya – Selbstbeobachtung

Sich selbst studieren und Weisheit erlangen	136
Die Suche nach Weisheit	137
Wissen ist nicht gleich Weisheit ..	138
Wissen ohne rationales Denken erlangen	139
Sich selbst besser kennen- lernen	140
Spirituelle innere Dialoge führen	140

Den inneren Diamanten entdecken	141
Das eigene Lebensziel erkennen ..	142
Die Verbindung zu den höheren Kräften	142
So vermehrt <i>Svadhyaya</i> Ihre Lebensfreude	144
Sich täglich selbst beobachten und veredeln	144
Regelmäßig meditieren	146

10 Ishvara – Hingabe

Vertrauen entwickeln und Freiheit finden	150
Die Akzeptanz des Soseins	151
Die Illusion der menschlichen Allmacht	152
Widrigkeiten akzeptieren	153
Der Glaube an etwas Höheres	154
So vermehrt <i>Ishvara-Pranidhana</i> Ihre Lebensfreude	155
Das Bestmögliche geben	156

Zum Nachschlagen

Bücher, die weiterhelfen	158
Register	159
Impressum	160



1. Ahimsa — GEWALTLOSIGKEIT

In diesem Kapitel geht es darum, bewusster und rücksichtsvoller mit anderen Lebewesen umzugehen. Stets sanftmütig zu denken und zu handeln ist eine Herausforderung, doch indem wir Achtsamkeit praktizieren, gelingt es uns, rechtzeitig innezuhalten und Schaden bereits im Vorfeld zu vermeiden.

tragen, werden ja vom Resonanzfeld zum Ausgangspunkt zurückgeworfen. Sobald Sie eine profunde, sanftmütig, innere Schwingung nach außen senden, weil Sie nach dem ersten freundlichen Gebot leben, denken und handeln, wird Ihr Alltag wesentlich entspannter und liebevoller verlaufen, denn Ihre Familie, Kollegen, Freunde, Nachbarn ... reagieren entsprechend auf Sie. Sie werden feststellen, dass Ihr neuer Lebensstil der Sanftmut von den Personen in Ihrem Umfeld sogar übernommen wird. Dies geschieht allein aufgrund Ihrer veränderten Ausstrahlung, die Sie auf andere übertragen.

Wenn wir die Welt liebevoller gestalten möchten, ist es sinnvoll, bei uns selbst zu beginnen. Sie können gleich mithilfe der nachstehenden Übung anfangen, Ihr Denken und Handeln zu verwandeln.



Weisheitsgeschichte

Ein Hund hatte vom Tempel der Tausend Spiegel gehört und machte sich auf die Suche nach diesem Ort. Nach langer Wanderschaft kam er schließlich ans Ziel. Der Hund stieg die steilen Treppen zum Tempel hinauf und durchschritt, froh und glücklich endlich angekommen zu sein, den Tempelzugang. Da blickten ihn aus tausend Spiegeln tausend freundliche, glückliche Hunde an und alle wedelten fröhlich mit dem Schwanz. Der Hund war zufrieden und freute sich und verließ den Tempel mit dem Gefühl, dass die Welt voller freundlicher Hunde sei.

Am nächsten Tag kam ein anderer Hund zum Tempel der Tausend Spiegel. Er war müde und erschöpft und nun musste er auch noch die steile Treppe hinaufsteigen. Er betrat missmutig den Tempel und da blickten ihn aus tausend Spiegeln tausend missmutige Hunde an. Er knurrte und fletschte die Zähne und so knurrten auch tausend andere Hunde ihn an und fletschten die Zähne. Der Hund verließ den Tempel der Tausend Spiegel in dem Gefühl, dass die Welt voller missmutiger Hunde sei.

Übung

Übung 2: Ihr Spiegelbild betrachten

- Nehmen Sie sich täglich 10 Minuten Zeit.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie weder von Partner, Kindern, Telefon oder anderen Geräuschen gestört werden.
- Positionieren Sie einen Spiegel vor sich, in dem Sie Ihre Augen ganz nah betrachten können.
- Blicken Sie sich selbst für 10 Minuten ohne Unterlass in die Augen.
- Versuchen Sie alle kopfgesteuerten Erwartungen und Feststellungen ziehen zu lassen und schauen Sie sich vorurteilsfrei in die Augen.
- Entdecken Sie das Wesen, das sich hinter Ihren Augen befindet.
- Blicken Sie in Ihr Innerstes und versuchen Sie das wahre Wesen in Ihnen kennenzulernen.
- Konzentrieren Sie sich nicht auf Ihre Augenfalten oder Nasenform, lassen Sie sich davon nicht von der Wahrnehmung Ihres Innersten ablenken.

Am besten praktizieren Sie die Selbstbeobachtung eine Woche lang jeden Tag, bevor Sie sich dem nächsten Kapitel, dem nächsten Gebot und den nächsten Aufgaben zuwenden. Sie können die Übung auch zweimal täglich – morgens und abends – ausführen, um festzustellen, wie sich Ihr Innerstes verwandelt. Lassen Sie sich nicht von Ihrem äußeren Erscheinungsbild ablenken. Die Übung besteht darin, sich selbst ohne Unterlass in die Augen zu schauen – In vielen Kulturen werden die Augen als die Tore zur Seele bezeichnet, Sie werden spüren, dass ein liebevoller und friedlicher Wesenskern in Ihnen steckt, der eventuell durch äußere Umstände überdeckt ist. Spüren Sie, wie gut es tut, Ihr inneres, friedvolles Wesen zu erwecken und ihm mehr Platz in Ihrem Sein, Leben und Alltag einzuräumen. Sie werden so mehr Lebensfreude spüren und erleben.

Übung

Übung 11: Energetische Reinigung

- Besorgen Sie sich Räucherwerk oder eine Kerze und zünden Sie (unter Beachtung aller wichtigen Vorsichtsmaßnahmen) den Weihrauch, das Räucherstäbchen oder die Kerze an.
- Gehen Sie von der Eingangstür Ihres Wohnraums im Uhrzeigersinn durch jedes Zimmer und bitten Sie den Rauch oder die Flamme der Kerze, die angestauten, feinstofflichen Energien der Räume in sich aufzunehmen, um die Wohnung oder das Haus energetisch zu befreien.
- Räuchern Sie auch Abstellkammern, Schränke, Keller oder Speicher und Garage.
- Wenn Sie wieder an der Eingangstür angekommen sind, drehen Sie sich dreimal im Kreis um sich selbst (nach rechts im Uhrzeigersinn), um auch Ihren Körper und Geist energetisch mit Rauch oder Kerzenflamme zu reinigen.
- Atmen Sie tief aus und sammeln Sie sich noch einmal bewusst.
- Am Ende dieses energetischen Reinigungsrituals bedanken Sie sich – beim Universum oder dem Leben oder bei den Elementen Feuer und Luft ... was immer Ihnen passend erscheint. Dann löschen Sie das Räuchergut oder die Kerze und entsorgen die Reste **außerhalb** Ihres Wohnraums.
- Wenn möglich, betreten Sie die Räume für einige Stunden nicht.
- Bei Ihrer Rückkehr bitten Sie in Demut und Dankbarkeit um neue frische Energien, Befreiung und schöne Erlebnisse, Heilung und Erlösung – was immer Ihnen wichtig ist – für sich und für alle, die in Ihrem gereinigten Zuhause wohnen.

Mithilfe der Reinigung können Sie sich darin üben, negative Energien, Gedanken und Gefühle loszulassen und sich zu befreien. Wie schon im ersten Kapitel erläutert, ist feinstoffliche Energie das, was nicht sichtbar,

aber dennoch existent und fühlbar ist. Materieller und ideeller Besitz sind immer an feinstoffliche Energien in Form von negativen oder positiven Erinnerungen gebunden. Es ist daher sehr hilfreich und effektiv, durch Räucherungen die alten Energien zu binden und zu verbrennen. Führen Sie dieses Ritual mindestens einmal jährlich oder in speziellen Krisensituationen durch – zum Beispiel in Phasen, in denen Sie sich nervlich angespannt und belastet fühlen, oder nach einer Erkrankung oder nach Streit. In Hinblick auf Ihren persönlichen Wandel ist ein solches gründliches Reinigungsritual Ihrer Wohn-, aber auch Ihrer Arbeitsräume sehr empfehlenswert, denn so können Sie sich gezielt von alten Energiewolken lösen und einen befreiten Neustart initiieren.



Auf einen Blick

Das fünfte Gebot zusammengefasst

- ➔ *Aparigraha* beinhaltet alle vier vorangegangenen Gebote und verfeinert den Anspruch an den Praktizierenden.
- ➔ Der Lebensratschlag möchte helfen, unser Denken und Handeln fortlaufend zu verfeinern und unsere Schwingung aktiv weiter zu verändern, um den inneren Wandel zu vervollkommen.
- ➔ Die Empfehlung lautet, uns generell wenig zu eigen zu machen und uns vor allem nichts anzueignen, was uns nicht gehört.
- ➔ Es ist wichtig, uns darin zu üben, zu empfangen, statt zu nehmen und nur das anzunehmen, was angemessen ist.
- ➔ Wenn wir etwas annehmen im Sinne von unterstellen oder spekulieren, lenken wir unseren Geist von der Veredelung unseres Wesens ab.
- ➔ Es gilt, sich von Habgier, aber auch von konkreten Hortungen, Ansammlungen und Anhaftungen zu befreien.
- ➔ Dankbarkeit und Bescheidenheit sind wichtige Eigenschaften, die zu mehr Erfüllung und Lebensfreude führen.

SICH SELBST STUDIEREN UND WEISHEIT ERLANGEN

»Durch intensives Studieren
und Suchen nach Weisheit
entwickelt sich
eine individuelle Verbindung
zu höheren Kräften.
So entsteht in uns tiefes Verstehen
selbst von komplexen Dingen.«

PATANJALI | Yoga Sutra 2.44

Das neunte Gebot ist die freundliche Empfehlung sich selbst zu beobachten, denn das Wortfeld *Svadyaya* bedeutet »Selbststudium«. *Sva* bedeutet »zu einem selbst gehörend« und damit wird deutlich, warum dieses Gebot im Rahmen des *Niyama* eingebettet ist, der den bewussten Umgang mit sich selbst lehrt. Die Silbe *Sva* verweist auf die ureigene, natürliche Fähigkeit des Menschen, göttliche Bewusstheit zu erlangen, da *Sva* den göttlichen Anteil repräsentiert, der jedem Menschen innewohnt. *Sva* wird auch der göttliche Funke oder die Seele genannt und

die Seele ist die Manifestation der schöpferischen Gesamtheit. Sie trägt alles in sich, was es zu erfahren und zu wissen gibt. Wer durch Selbststudium Zugang zur eigenen Seele findet, für den ist die göttliche Weisheit zum Greifen nahe. Mit den freundlichen Empfehlungen des neunten Gebotes vermag jeder sein höheres, göttliches Selbst zu erkennen – durch Selbstbeobachtung und Selbststudium. Selbststudium bedeutet, das eigene Verhalten anderem, anderen und sich selbst gegenüber in höchstem Maße zu reflektieren. Doch wie kann man allein durch diese beiden Maßnahmen Weisheit erlangen?

Die Suche nach Weisheit

Das neunte Gebot des *Svadyaya* lehrt, die eigenen Schwächen und Stärken klarer zu erkennen, um die Schwächen durch Bewusstheit zu mindern und um die Stärken mit Bewusstheit zu festigen und auszubauen. Die Prozesse des Selbststudiums mehren so lange die Erkenntnisse und die Weisheit, die bisher über die vorangegangenen Gebote erlangt wurden, bis es schließlich für das Verstehen keine Grenzen mehr gibt. Mit *Svadyaya* werden die Grenzen aufgelöst, die einen Menschen davon abhalten, auch höchst komplexe Vorgänge der Schöpfung zu verstehen. Vom begrenzten Geist zum freien Geist – so erlangt der Suchende früher oder später Erleuchtung. Das freundliche Gebot des *Svadyaya* empfiehlt zusätzlich auch das Studium und Rezitieren der vedischen Schriften – und zwar im Original, was man in Indien bei Gurus über Jahre hinweg erlernen kann. Denn dem Glauben der Inder nach ist in den Veden alle Weisheit der Schöpfung enthalten. Doch ich kann Sie beruhigen: Auch wenn Sie diese Texte nicht eingehend studieren, sich jedoch bemühen, sich selbst in *Svadyaya* zu veredeln, sind Sie fähig, sich von Ihren Schwächen zu lösen und vollkommenes Verständnis aller Zusammenhänge des Seins zu erlangen. Immerwährende Weisheit und wahrhaftige Lebensfreude – das ist gleichzeitig die Empfehlung wie das Versprechen von *Svadyaya*.



Zeitlose Lebensregeln vom Vater des Yoga

Was macht uns wirklich glücklich? Wie können wir echte Lebensfreude entwickeln, die unabhängig ist von äußeren Bedingungen?

Darum ging es dem Weisen Patanjali, der in seinen legendären Yoga-Sutras 10 Gebote formulierte, die uns dabei helfen sollen, einen bewussten und harmonischen Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt zu finden.

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-2932-1



9 783833 829321



PEFC
PEFC/06-31-0946

€14,99 [D]

€15,50 [A]

www.gu.de

G|U