

Yoga für Anfänger

Notizen aus Vorträgen von DI Roman Mandys
gehalten 2010 in der Wiener Urania

(Tabelle verkürzt um Vortragsthema und Reihenfolge)

**Die Grundpfeiler der geistigen Bemühung bzw. geistigen Entwicklung
(Vorbereitungsphase) sind :**

Selbstbeobachtung

Freudige Stimmung

Moralische Vorschriften

Fußkonzentration

1. Etappe

Einhalten der Moral und Ausmisten des Augias-Stalles (s.a. Augias-Stall und Atavismen)

nicht vergessen: Selbstbeobachtung und freudige Stimmung (Karmaschutz)

1. Jhana

Der Mönch ist mit Freude gefüllt, hat aber noch störendes Denken
dies entsteht durch Erfolg in der Moral und Selbstbeobachtung

1. Stufe

Am Anfang der Konzentrationsbemühung steht die **körperliche Selbstbeobachtung**, die dann auf Stimmung und Gedanken erweitert wird

1. Stufe

Gewollter, freudiger Zustand (Stimmung) durch Willensanstrengung = Arbeit und = moralische Vorschrift, scheint einfach, jedoch ist dauernde Akrobatik nötig

keine Asanas am Anfang, die kommen später

10 Vayus

Diese wurden im Vortrag nicht erwähnt, daher zur Info die Auflistung der Vayus – in englisch aus dem Internet:

(1) Prana, which works the ideo-motor verbal mechanism and vocal apparatus, the respiratory system, the muscles engaged in coughing, sighing, etc.

(2) Apana, which ejects the excretions and wastes, the urine, the faeces, the sperm and germ-cells, etc.

(3) Vyana, whose work is extension, contraction, and flexion of the muscles, tendons, and ligaments; the stored-up energy of the muscles.

(4) Samana, the force which, in conjunction with animal heat, works the machinery of metabolism, in the maintenance of the organic life. It drives or propels the chyle, blood, and every other current (Srota) or circulating fluid in the body.

(5) Udana, concerned in maintaining the erect posture of the body.

(6) Naga, which is concerned in involuntary retching, vomiting.

(7) Kurma, which works the automatic movement of the eyelids, winking, etc.

(8) Krikara, concerned with the appetites of hunger and thirst.

(9) Devadatta, which brings about yawning, dozing, etc.

(10) Dhananjaya, which is concerned with coma, swooning, trance.

2. Jhana

Die Freude des Mönchs wird zur Seligkeit, das störende Denken wird immer weniger

6 Yogas Naropa

Diese Yoga-Formen gehören zu den höheren Yogas und bedürfen eines Eingeweihten

Yoga der Inneren Hitze (dhumo)

Yoga des Illusorischen Körpers (gyulü)

Yoga über den Traumzustand (milam),

Yoga des Klaren oder Strahlenden Lichtes (ödsal)

Yoga über den Zwischenzustand (bardo)

Yoga der Bewußtseinsübertragung (powa) - Tulku

Achtsamkeit

s.a. Selbstbeobachtung,

Büchlein von Nyanaponika: Geistestraining durch Achtsamkeit

Alltag

Einhalten der Moral bewirkt Freude und karmischen Schutz, sie hat konkrete Auswirkungen im Alltag und kann Lebensverlauf positiv verändern oder aber auch die Grundlagen spürbar (schmerzhaft) ins Wackeln bringen

Die Konzentration im Alltag =r Selbstbeobachtung, ständige freudige Stimmung und Einhaltung der Moral.

Alltagszustand

Der Zustand im Alltag bestimmt den Zustand beim Tod (Bardo und Wiedergeburt)

Anfang ist das HIER und JETZT, man braucht nicht in fremde oder exotische Länder reisen, wo das Licht eh schon längst erloschen ist. Wie anfangen ? s.a. 1. Stufe

Apana

Apana-Vayu : ist wichtigster Vayu – er beherrscht das **Geschlecht** und Ausscheidung und Verdauung.

Wird symbolisiert durch ein schwarzes Dreieck

Die Gravitation der Erde zieht ihn nach unten, dadurch wirkt dieser Vayu willkürlich (man ist ausgeliefert).

Die Yoga-Bemühung muss diesen Vayu umkehren, also nach oben drehen

Hexagramm symbolisiert das **wichtige Etappenergebnis in Yoga** = Verbindung des Apana mit Prana
Apana mit Prana verbunden = neuer Körper, Yogi kann dies steuern und steigt dadurch innerlich aus der Gemeinschaft der normalen Menschen aus, er wird gegen viele Versuchungen immun

Yoga hat Übungen (Mudras) das **Apana zu heben und zu verrigeln**, Verrigelung ist finales Ergebnis, d.h. **Immunität gegen Versuchungen der Welt und Erlangen der Gesundheit**
Mudras (Hatha-Yoga) verlangen ein Einsiedlerdasein !

Seliger Zustand im Brustzentrum und Brustraum bedeutet, daß das Apana gehoben ist. Das Apana folgt also diesem Zustand. Es muß aber dort dauernd brennen, nicht nur hin und wieder.

Arahat

(oder nur Arhat) Ist ein „Rückkehrer“, der den anderen davon berichten kann (als Lehrmeister),
Bezeichnung aus dem Theravada (Hinayana, also nicht nur Tibet kennt das)

Asana

s.a. Hatha-Yoga

durch Asanas werden wertvolle Energien (karmische Werte) freigesetzt – Erfrischung macht sich bemerkbar. Entladung und Vergeudung ist das Ergebnis bei einem normal weltlich orientierten Menschen, d.h. er macht sich zu einem zukünftigen Bettler.

Wenn der Schüler schon alle Löcher (Ventile) schließen kann, dann beginnt er mit den Asanas, wodurch Spannung erzeugt wird, die wiederum Grundlage für den steilen Weg ist. Ein so Gestärkter wird noch stärker gemacht.

Askese

Sich-Entsagen aller Eindrücke durch die Sinnesorgane – kein innerliches Reagieren, wie angenehm-unangenehm, stinkt, es zieht, raucht, pfeift, singt, trascht usw...

das Üben der Regungslosigkeit hilft dabei
Askese beruhigt u.a. den inneren Spiegel

Atavismen

Manipulieren ALLES, sitzen in den Beinen (Fußsohle bis Knie)
Tiere werden nur durch Atavismen gesteuert
nützlicher Atavismus = z.B. Autofahren
Atavismen sind das TROJANISCHE Pferd im eigenen Wesen

Atmen

Ist eine Tätigkeit an der Grenze zwischen Bewußtem und Unbewußtem (man merkt es nicht)
beim Beobachten kann man auch Qualitäten feststellen

Aufmerksamkeit

Siehe Konzentration

hinter jedem Akt der **Aufmerksamkeit ist ein Energiestrom** (fluidische Kraft)

Gedanken oder Sinneseindruck → Aufmerksamkeit → Energie → Verlust oder Gewinn

Gewinn = Spannung, Verlust = Bettler

jeder Blick in die Welt ist ein Kraftakt = ein Energiefluß

Aufmerksamkeit in den Computer oder ins Fernsehen = Energieverlust

im Hintergrund dudelndes Audio = Energieverlust = reflexives Verhalten

So-Dahin-Denken (plätscherndes Denken) = Energieverlust = reflexives Verhalten

Verlangen nach Erlebnissen oder Gegenständen = Energieverlust

externe Aufmerksamkeit = Energievergeudung

Augias-Stall

Niedere Natur hock dort, es ist ihr Reich – in den Füßen gibt es kein Hirn

wird ausgewaschen bzw. ausgeräumt durch diese Attacken:

- die Fußkonzentration (alte Methode s. Ägypter, Essener)

- die Selbstbeobachtung und durch

- moralische Bemühung

Üben des Elements Erde von Fußsohle bis Knie mit GUTER Stimmung = Füße waschen (der Apostel)

s.a. Fußübung

Ausweg

s.a. karmischer Ausweg, wird erreicht durch robuste Freude (= Schutzmacht)

erreichbar durch stures Festhalten an positiver Stimmung (= Arbeit), vernichtet einen evtl. negativen Verlauf

Bardo

Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt,

s.a. Zwischenzustand und lies das Tibetische Totenbuch (W.Y.Evans-Wentz)

Keiner muß daran glauben – erst eigene empirische Erfahrungen überzeugen

Es findet ein Defilee von Zuständen statt (man wird von „Angesicht zu Angesicht“ gestellt), diesem Defilee kann man nicht entkommen, weil es sich im eigenen Inneren abspielt:

1. Zustand = Tschöny-Bardo = höchster möglicher Entwicklungszustand (spezielles Licht), bei Nicht-Erkennen sinkt man tiefer ab (ein ungeschulter Mensch erschrickt, falls nicht schon bewußtlos)
 2. Zustand = Tschikai-Bardo = Wiedergeburt in höheren Welten möglich
 3. Zustand = Sipa-Bardo = Wiedergeburt unter Menschen oder Tieren
- Das **höchste Licht** sollte zu Lebzeiten noch erkannt werden, nicht nur als Lichtblitz

Der **Gehörsinn** funktioniert bei einer Leiche **noch lange**, daher kann der Verstorbene noch Ratschläge aufnehmen und vielleicht umsetzen („Kommunikation via Mikrofon“)

Ein Yogi, ausgebildet in Powa, kann einen Menschen während seiner Reise im Bardo begleiten und warnen.

Befehlskette

Chef als Befehlsgeber oder Initiator ist der Karmaträger (Adressat)

was er befiehlt oder anordnet soll man tun, egal was es ist, man darf sich dabei NIE selbst schuldig fühlen, sonst übernimmt man das Karma, das eigentlich den Initiator treffen sollte

Begeisterung

Der Schüler darf seine Begeisterung, besonders wenn er etwas erreicht oder errungen hat, **anderen NICHT mitteilen, weil es sonst WEG ist** (eigene Struktur hat es noch nicht eingearbeitet). Alleine schon die Skepsis des anderen genügt, daß das Neue zerstört wird. Man hat es buchstäblich **ZERREDET**. (Perlen vor die Säue werfen). Das Wiedererlangen kann dann Wochen dauern. Begeisterung in Yoga = Sehnsucht nach Höherem → erzeugt Wirbel im Geistigen

Beobachter

s.a. Ziel

ist der innere Spiegel, das Unzerstörbare, das Unantastbare bzw. Unveränderbare, das „Kostbare“ das individuelle Karma hält den Menschen im einem bestimmten Spektrum der Sinneswahrnehmungen, verbessert es sich, dann erweitert sich der Wahrnehmungskreis (karmische Selektion der „Fernsehprogramme“) der normale Mensch nimmt nur 1 % aller Frequenzen dieses Universums wahr

Beobachter

Das höchste Element im menschlichen Wesen
nur der Beobachter kann diamantklar feststellen, fehlerfrei messen und beurteilen
er ist **unzerstörbar und unantastbar** – keine Kraft des Universums hat Einfluß auf ihn
Grundlage für Allwissenheit, Allmacht und Unsterblichkeit

Bequemlichkeit

Das Bequeme / Bequemste ist meistens das Falsche (Tamas-Vorherrschaft)

Beschleunigung Karmische Beschleunigung wird erreicht durch moralische Bemühung, Gebet und Glaube, Selbstbeobachtung, Konzentration (Abkürzung der Weges der Lebensohrfeigen)

Bewußtsein

Ist Fähigkeit der Beobachtung und führt zum **Bewußtwerden**

Bewußtwerden

Ist eine Form der 2. Ernährung
durch das Bewußtwerden = Selbstbeobachtung **steigt die Essenz durch den Kopf ein** (Symbol Königskrone)
je **wacher** man ist, **desto mehr wird absorbiert** von der „Essenz von oben“ (aus dem Raum)
Diese Essenz hat eine fallende (verdichtende) Tendenz und trifft sich mit der Essenz aus der Verdauung, bei entsprechendem Grad des Bewußtwerdens muß man immer weniger essen
also **Wachsein ist alles** (s.a. G. Meyrink) bzw. **wenn ich gehe, weiß ich, daß ich gehe ...** usw.
Steigerung möglich durch Techniken von Pranayama (Extraktion und Speicherung von Prana aus der Luft mittels Konzentration)
Ein normal weltlich lebender Mensch kann das Prana nicht fassen

Bhagavad Gita

Bibel der Inder: Gespräch zwischen dem äußeren Ich und dem inneren ICH

Bhakti

Ist der innere Mensch, die höhere Komponente
ES MUSS BRENNEN – nur so kann man es alleine aushalten
wenn es brennt, hat man Kontakt zum Höheren Ich
mit ausreichend Bhakti läuft alles wie geschmiert

Bhakti erleichtert den Weg ungemein
Bhakti erzeugt Wucht
Bhakti ist Sprungbrett zur wahren Freiheit (höhere Zentren)

Bhakti Yoga **Weg des Gefühls bzw. über die Stimmung**

Bodhisattva
Ist ein „Rückkehrer“, der den anderen davon berichten kann (als Lehrmeister),
ist ein Mahayana-Begriff

Breitbandig
Yoga ist ein breitbandiges System, Asanas sind nur ein Teil davon

Charakter
Bhakti verändert den Charakter ins Angenehme, Schonende – ebenso wird die Moral verbessert

Jnana Yoga
auch Jnanamarga "Weg des Wissens" genannt, Streben nach Erkenntnis der letzten Wahrheit
Dschnana-Yoga = ein rationalistischer Weg = ein Weg zum **befreienden (absoluten) Wissen** durch direkte
Wahrnehmung
Bhakti betet eine Figur an, um dahinter zu kommen, der Jnani nimmt einen Hammer und will reinschauen.

Druck im Kopf
Entsteht oft bei zu sanfter Fußkonzentration
auch außerhalb der Übung soll man „in den Füßen bleiben“
s.a. Fußübung

Dschnana
s.a. mehr unter Jnana bzw. s.a. Definition

Durchdringung
Bei gegenseitiger Durchdringung der Niederen und Höheren Natur entsteht ein guter, gefestigter Charakter, der die
Grundlage für Yoga bildet
Normalerweise wechseln sich die Höhere und Niedere Natur bei der Herrschaft ab

Durchtrennen
Durchtrennen der Stricke der Niederen Natur **durch Entsagung ist ein MUSS**, damit sich höhere Dinge öffnen

Einstiege
Die „Kunst des Einstiegs“ ist wichtig, denn Hindernisse, Veränderungen oder Manipulationen können SOFORT beseitigt
werden
Es gibt ca. 100 Einstiegsmöglichkeiten, einige davon sind :
a) Beobachten der körperlichen Regulationslosigkeit
b) freudiger Zustand
c) mentale Gewißheit: wenn ich übe, weiß ich, daß ich übe
d) Atem beobachten
Körper und Geist müssen „sitzen“ (regungslos auch in Gedanken)

Entwicklung
ist gegeben, wenn unheilvolle Dinge weniger oder seltener werden und die heilbringenden mehr

Entwicklung
Mensch befindet sich zwischen Extremen, ähnlich 2 Magnete oder zwischen zentrifugaler vs. zentripetaler Kraft:
irdischer Magnet bindet den Mensch, nur mit enormer Kraft entfernt man sich aus diesem Kraftfeld bis zur Mitte, denn
der himmlische, höhere Magnet wirkt noch nicht. Hier lauert die Gefahr des Kippens, erst wenn man darüber ist (51 %),
zieht der andere nach oben bzw. nach innen. Und dann, wenn man endlich oben ist, gilt:
Erst wenn man OBEN und UNTEN gleichzeitig ist, dann ist das ETWAS.

Wenn man oben ist, dann will man nicht nach unten = große Überwindung (Gehorsam erforderlich) = eine neue Phase,
auch als Yoga des mystischen Tanzes bezeichnet ? (Weg der Bodhisattvas)

Ergebniserwartung
Ist eine Täuschung (hervorgerufen durch Unkenntnis der karmischen Gesetzmäßigkeiten)
Erfolg oder Nicht-Erfolg ist das Ergebnis des ankommenden Karmas
also eine Anstrengung oder Bemühung alleine reicht NICHT aus
(sonst würde ja jeder erfolgreich sein, doch das Leben belehrt einem anders)

Erleuchtung

Ist enorme (höchste) intellektuelle Kapazität
höchste Unterscheidungskraft durchdringt alles und kann alles erfahren
bedeutet, die Persönlichkeit ist vernichtet (oder auf 1% reduziert !?)

Ernährung

s.a. Bewußtwerden = 2. Form der Ernährung

Etappen

Es gibt viele Menschen und viele Wege zum Yoga-Ziel, aber die Etappen sind bei allen gleich

Extra Merksätze

die folgenden Merksätze aus „Der Direkte Pfad“ wurden in den Vorträge nicht erwähnt:

Die Beschleunigung des Karmas ist das erste Hindernis beziehungsweise der erste Widerstand, dem der Mensch auf dem mystischen Weg begegnet, daher ist Gebet und Glaube (Nicht-Zweifeln) unabdingbar.

Solange der Mensch keine Art kennt, die negativen Wirkungen des Karmas aufzuheben, ist Gebet und Glaube zu ergreifen.

Die niedrigen Kräfte deiner Natur empören sich, daher suche im dauernden Gebet das einzige neutrale und geistige Licht, ohne den eigenen Willen zur Befreiung einzusetzen.

Störende Gedanken wollen Dich überzeugen, daß Du keinen Erfolg haben wirst. Sei auf der Hut – laß keinen Zweifel zu.

Lebendiger Glaube ist eine Fähigkeit, mit seiner Hilfe werden Energien mobilisiert, die die Verwirklichung gewährleisten.

Eine innere Kraft erhört und reagiert auf die Gebete, denn sie ist eine allmächtige Kraft.

Du mußt wissen, zu wem Du betest. Und Du mußt ausdauernd sein.

Der Verstand (Vernunft) ist nicht in der Lage, solche Kräfte zu mobilisieren.

Die Vernunft hat die Wirklichkeit abgegrenzt und reduziert Dich deshalb auf die Welt der Formen („Kastration“).

Vernunft und (lebendiger) Glaube vertragen sich nie.

Die Menschen meinen, (lebendiger) Glaube ist ein Zeichen schlaffer Vernunft.

Wer den wahren Glauben ergreifen kann, wird in Wahrheit Gott (allmächtige Kraft) selbst.

Der Glaube darf nicht für irdische Zwecke gebraucht werden, weil damit die Seele gefesselt und verdunkelt wird.

Zum Erlangen des (lebendigen) Glaubens sind zuerst die Genüsse abzulegen.

Neben anderen mystischen Übungen muß man nach Gebet und Glauben greifen.

Der Herrgott (die allmächtige Kraft) sorgt sich nur um die, die einen starken Glauben an ihr besseres Schicksal haben.

Extrovertiertheit

Auch definiert als **zentrifugale** Lebensweise, alle Aufmerksamkeiten und damit die Energien werden nach außen in die Welt gerichtet und geschleudert

Extrovertiertheit zerstört langsam die psychische Gesundheit (Mangel der Selbstbeobachtung führt zu Alzheimer, Demenz usw.)

Lösung s.a. bei Gesundheit

Falsches Wissen

Ist dann gegeben, wenn Täuschung für Wahrheit gehalten wird

s. a. Nicht-Haften

Fehlerquelle ist unter anderem : voreiliges Urteilen und Nicht-Abwarten-können

Fehler

Fehler im Verhalten verhindern die Freude oder lassen sie verschwinden (man fühlt sich dreckig)

also Fehler in der Moral wie z.B. im Urteilen, mangelnder Askese, Enthaltbarkeit usw.

bisherige Lebensweise ist wohl zu ändern

Ergebnisse, auch noch so klein, dürfen anderen nicht mitgeteilt werden – sonst sind sie weg !

Schwere Fehler sind u.U. erst nach Wochen reparabel (bitterer Erfahrungswert)

Feuertaufe

Macht jeder durch, am besten aber nur Temperaturerhöhung (Wärme-Effekte) während des Weges

Fortschritt

Es gibt keinen geistigen Fortschritt ohne moralischer Bemühung

Fortsetzung

Fortsetzung der Yoga-Bemühung sollte im neuen Leben gewährleistet sein, daher muß der Schüler Bedingungen schaffen, damit das gelingt. Es kann leicht zu Verzögerungen kommen (falsches Land, falsche Familie, falsche Lebensumstände)

Es ist äußerst schwierig, eine Geburt zu erwischen, wo der Yoga-Weg übergangslos fortgesetzt werden kann.

Die karmische Reife ist dabei ausschlaggebend.

Wie schafft man das ? Im jetzigen Leben dauernd darauf achten, daß man sich positiv verhält und positiv denkt, so werden gute Taten (positive Samskaras) geschaffen. Die Bilanz der Positiva muß überwiegen.

Siehe dazu Hindernisse :

Die Verwandtschaft zu Tieren (animalische Eigenschaften: Sex, Fressen, Existenangst) sollte schon zu Lebzeiten ausgerottet werden, das schafft Sympathie zu Höherem

Freude

Damit ist in Yoga die URSACHLOSE Freude gemeint – die Freude ohne Anlaß (s.a. Nachtigall – G.Meyrink)

Im Gegensatz dazu gieren sich die weltlichen Menschen nach dem Anlaß (neues Kleide, neue Sache, neues Erlebnis, neue Partner usw.)

Wenn die ursachlose Freude verschwindet, bedeutet dies einen Mangel an Moral
eingehaltene Moral sorgt für stabile Freude

Freude

Braucht Moral, sie muß ursachlos sein, also ohne äußeren Anlass – von innen her erzeugt

Freude mobilisiert das höher Ich

Meyrink über die ursachlose Freude: die singende Nachtigall des höheren Ichs

Walpurgisnach Seite 193

Freude = sauberes Wasser, gute Stimmung = Freude

sauberes Wasser ist das „Aqua regia“ für die Transformation und zum Füße-Waschen

Freude robust

Karmisches Gebot: **Immer an freudiger, optimistischer Stimmung festhalten**

Freude robust = ständige Freude, erfordert Langzeitarbeit bis es einrastet

Freude muß neue Gewohnheit werden

Freude spontan

Kommt im Augenblick, wenn ein Erfolg gegen die Niedere Natur erzielt wurde

Funktionen

Hinter den körperlichen Funktionen stehen **psychische Funktionen**, z.B. das Herz pumpt nicht einfach so von alleine
Drahtzieher hinter den körperlichen Funktionen sind die **Vayus, feinstoffliche Energieströme**.

Diese sind mangels feiner Instrumente noch nicht entdeckt.

Das Prana, die „Erstenergie“, spaltet sich im Körper in verschiedene Vayus auf. Ohne Prana ist der Körper eine Leiche.

Gleichgewicht der Funktionen muß durch die Yoga-Bemühung hergestellt werden, der Hauptzweck der Gesundheit besteht darin, daß man ungestört üben kann

Fußübung

s.a. Konzentration und Fußübung bei Konzentration,

Wenn man übt, ist folgendes ist dabei zu beachten:

1. Wachsein bei der Übung (nicht Wegdösen oder Einschlafen)
2. Gute, freudige Stimmung (Herz) ist essentiell – evtl. unterbrechen, wiederherstellen und neu beginnen
3. großflächig, also von Fußsohle bis Knie
4. muß spürbar sein, Wärme oder Kribbeln (wie kratzende Strümpfe)
5. Fluß der Aufmerksamkeit geht vom Kopf übers Herz in die Füße
6. allen Ideen und Gedanken entsagen

Nach der Übung unbedingt auf die gute Stimmung achten (karmische Rückwirkungen)

wenn zuviel Beimischungen in der Übung, also aufdringliches Denken oder Bilderflut, dann in Meditation wechseln, z.B. OM singen oder beten

Fußübung

Auch als das „**Füße waschen**“ der Apostel im Christlichen bekannt, leider zu einem bedeutungslosen Ritual verkommen
zertrümmert den Materialismus und löst die Atavismen auf

als Ergebnis ist eine Charakteränderung feststellbar, d.h. Der Egoismus und der Materialismus schwindet

Schichten der Finsternis werden abgetragen

Freude entsteht, wenn Auflösung erfolgreich

die Zellstruktur reagiert durch Kribbeln oder Wärme = Weben eines neuen Körpers

Wärmephänomene stellen eine leicht erträgliche und zeitlich weit gespreizte Feuertaufe dar

diese Übung ist ein Langzeitprozess, täglich 2–3 x üben

diese Übung begleitet den Schüler bis zum Ende (Befreiung, Erlösung)

ermöglicht die Entwicklung des Helltastsinns und des Hellgeruchsinns

Übung ist astrablendend, Hellsehen ist unerwünscht und führt zur Verwirrung

auch bezeichnet als das Üben/Auflösen des Elements Erde

Grundvoraussetzung für die mystische Transformation durch die Elemente = Veränderung/Verbesserung der eigenen

Qualitäten mithilfe der eigenen inneren Kräfte

bei richtiger und regelmäßiger Übung kann man lange ohne Lehrer auskommen

s.a. Fußübung bei Nicht-Haften

Ganges

Gilt als „heilig“. Die Sünden warten am Ufer und springen beim Verlassen wieder auf

Gebet

Aktiviert Hilfe und unterstützt den lebendigen Glauben, siehe Glaube
beruhigt aktiviertes Karma (Wirkungskarma)

Gedanken

Selbstbeobachtung erforderlich

bei schlechten Gedanken SOFORT gute nachschicken

schlechte Gedanken blockieren Fortschritt und man trifft NIE auf einen Lehrer oder dieser beachtet einen nicht
(Vertrauen fehlt)

Gefühl

Muß entwickelt werden

für Männer: was ist Gefühl ? Begeisterung = Gefühl, Metta = Gefühl
feststellbar durch inneres Gebet (Herzensgebet)

Gefühlsbeziehung

s.a. Innere Loslösung

sollen sanft gelöst werden (nichts dabei kaputt machen – keine Leichen hinterlassen)

Gefühlsherz

Ist ein (feinstoffliches) Organ, es gibt folgende Entwicklungsstufen:

1. physischer Druck

2. Wärme

3. süße Wärme

4. himmlische Seligkeit

kann durch Konzentration auf das Herz (Körpermitte, siehe Jesusbilder) technisch erreicht werden, dafür muß die Lebensweise (Moral) angepaßt werden

Gehirn

Ist Werkzeug des Intellektes und ist NICHT der Intellekt selbst !

geistige Welt

ist verblüffend einfach, alles klar und logisch, darin ist die Unvergänglichkeit/Unsterblichkeit verborgen

Genie

Ist die 1. Stufe des Wachseins, siehe Gustav Meyrink (das grüne Gesicht)

es gibt dann noch weitere 200 bis 250 Stufen, wie soll man sie benennen ?

Über diese höheren Stufen darf man NICHT reden

von Stufe zu Stufe muß man höher schreiten

Gesundheit

Ist in Yoga ein erwünschtes Nebenprodukt - Gesundheit ist in Yoga:

eine Harmonie aller Funktionen im Körper, es herrscht Gleichgewicht und es gibt keine Über- oder Unterfunktionen

Art der **Nahrung** selbst für Yoga nicht so wichtig, weil Wirkungsgrad des Verdauungsapparates schlecht ist.

Viel wichtiger ist der Umgang mit den gewonnenen Essenzen aus der Nahrung.

Es findet leider eine Vergeudung dieser Essenzen durch Denken, Denken statt

Herstellen der Gesundheit **durch Bewußtwerden** (s.a. Bewußtwerden oder Selbstbeobachtung)

Je mehr man sich bewußt ist, desto psychisch gesünder ist man

Was bedeutet das **Bewußtwerden bzw. Gesundwerden in der Praxis?** Es bedeutet Achtsamkeit bzw.

Selbstbeobachtung und damit

- die Fähigkeit, die Umwelt wahrzunehmen

- die Fähigkeit, sich wahrgenommene Dinge zu merken

- die Fähigkeit, über die wahrgenommene Dinge zu reflektieren (wozu dient das?, verwerten des Wahrgenommen etc.), die wiederum sich als **Wiffheit** manifestiert

Positiver Effekt: dadurch wird das reflexive Denken schrittweise zerstört und im Alter behält man sich dadurch die Lebhaftigkeit und Wiffheit

reflexives Denken = man sieht, hört, riecht etwas und reagiert sofort mit einem Denkprozess, d.h. man ist passiv, weil die externe Welt dich zwingt zu reagieren. Diese Passivität versorgt das Gehirn mit immer weniger Blut, ergo das reflexive Denken ist die Wurzel von **Alzheimer und der Demenz**

Gewissen

Und moralische Bemühung bestimmen das Niveau bzw. die Qualität
eigenes Gewissen plus/minus eigenes moralsches Verhalten = Qualität deines Wesens
(z.B. kein Gewissen + kein Gefühl für andere = tiefe Finsternis)

Glaube

Lebendiger Glaube

Ist im Yoga das NICHT-ZWEIFELN, für eine erfolgreiche Bemühung **unerlässlich**
also keine Skepsis, daß es nicht eintritt
lebendiger Glaube ist eine Waffe gegen Turbulenzen
lebendiger Glaube und Freude hilft weiter
wird erreicht bzw. unterstützt durch Gebet, Gebet ...
lebendiger Glaube erzeugt einen Sog im Reich der Ursachen
unerlässlich für positiven Schicksalsverlauf
lebendiger Glaube gibt Sicherheit

Grundbedingung

Für Yoga sind es also Selbstbeobachtung und Freude als Dauerzustand (Satti und Bhakti)

am Anfang labil, daher konstant üben und selbst beobachten

Guru

Häufig mißbrauchter und jetzt entweihter Begriff für einen geistigen Führer (Bergführer in dere geistigen Entwicklung)
Der Guru prüft und beobachtet den Schüler länger, als der Schüler den Guru, denn es soll kein Rückfall / Sturz eintreten
Hat der Guru einen Schüler angenommen, so ist seine Verantwortung größer als in einer Ehe, denn es kann über Inkarnationen gehen
Ein echter Guru lebt „privat und versteckt“, keiner merkt was von seiner geistigen Macht. Es ist nicht leicht, mit ihm in echten Kontakt zu kommen.
Ein echter Guru hilft dem angenommenen Schüler direkt oder „via Brieflein“, was dem Guru viel Arbeit einbrocken kann, wovon der Schüler nichts weiß, das alles funktioniert unterbewußt.
Ein echter Lehrer muß den Weg/die Wege absolviert haben
s.a. Seite 240 in „Der innere Sinn des Neuen Testaments“
s.a. Schüler

Haften

Stört die Konzentration, denn das Ich ist nicht nur der physische Körper
Haften ist die Fesselung an die Welt und das damit verbundene Leid
Basis der 4 Ursachen des Leids, s.a. Buddha und s.a. Nicht-Haften

Heilung

s.a. Störungen und Vayus

Hellgeruchssinn

s.a. Fußübung
bei völliger Entfaltung kann man zwischen 3.000 bis 4.000 Abstufungen unterscheiden (s.a. Beobachter)
wirkt auch bei sich selbst (Fortschrittskontrolle über Geruchssinn)

Hindernisse

Gegen eine gute Wiedergeburt wirken die nicht-ausgerotteten und gelebten animalischen Eigenschaften und diese sind:
Vermehrung (Sex), Essen (Nahrung, Genuß), Existenzangst

Hindernisse 1

Todsünden sind Tätigkeiten oder Zustände, welche einem vom inneren Licht (Freude, Seligkeit) fernhalten oder ein bereits vorhandenes zerstören. Sie sind die Fangarme der Niederen Natur (Krake), die einen Menschen von den geistigen Schätzen und vom KOSTBAREN fernhalten. Sie halten einen Menschen in Versklavung zur Außenwelt (Materialismus) und unterwerfen ihn auch dem Willen anderer

Die christliche Religion definiert folgende Hindernisse:

1. Hochmut, Eitelkeit, Stolz, Übermut
2. Gier (Habgier) und Geiz
3. Wollust (Geilheit, Genußsucht)
4. Zorn (Rachesucht, Vergeltung, Wut)
5. Völlerei, Maßlosigkeit, Prasserei
6. Neid, Eifersucht, Mißgunst
7. Faulheit, Müßiggang, Feigheit, Ignoranz

Hindernisse 2

Mahatma Ghandi hat für die moderne Zeit folgende "Sünden" definiert:

1. Reichtum ohne Arbeit
2. Genuß ohne Gewissen
3. Wissen ohne Charakter und ohne Moral
4. Profitgier ("das ist eben business ..")
6. Religion ohne Opferbereitschaft (Bescheidenheit)

Hindernisse 3

Der Buddhismus kennt folgende 5 Hindernisse:

1. Gier (Pali Kamacchanda)
2. Wut (Pali Vyapade)
3. Trägheit (Pali Thina-Middha)
4. Rastlosigkeit (Pali Uddhacca-Kukkucca)
5. Mißtrauen (Pali Vicikiccha)

Höhere Natur

Gegenstück zur Niederen Natur (beide müssen überwunden werden)
 sie ist unpraktisch, altruistisch veranlagt und weltfremd
 der Hillel aus „Golem“ : will alles verschenken, jedem helfen

Hydra

Die Niedere Natur unterhält feinstoffliche Stricke zur Welt und ernährt/verjüngt sich dadurch
 mit diesen Stricken wird man festgenagelt
 Beispiel: viele kleine Schnüre machen auch unbeweglich
 taucht oft anschaulich in Märchen und Märchen-Filmen auf (Liliput)

Identifizierung

Identifizierungen werden über das Gefühl hergestellt, man strömt hinein (Beispiel Film: man leidet mit).

Es findet ein fluidisches Überschwappen statt – einseitig oder bidirektional.

Durch Jnana-Yoga ist dieser unerwünschte Vorgang vermeidbar.

Durch Kontakte mit Menschen (Lebewesen allgemein) kommt es bei mangelnder Selbstbeobachtung zur Identifizierung.
 Deshalb ist Kontakt mit gleichgesinnten Menschen wichtig, weil Zustand/Qualität annähernd gleich oder vorerst abgeschottet leben (Gleichnis mit Fahrkarten tauschen).

Bei Kontakt mit eindeutig weltlichen Menschen kann man dadurch einen „Rappel“ bekommen und geht von Yoga weg oder Zustand verschlechtert sich.

Wenn man Identifizierung sofort verhindern kann, wird man zu einem „Eisblock“.

Durch Identifizierung mit dem eigenen Körper wird das ganze Leben eine Fehlinterpretation !

Durch Jnana-Yoga entdeckt man, daß man in Wirklichkeit jemand anderer ist

Identifizierung

Bhakti als Identifizierung kann einen Yoga-Lehrer ersetzen

Innere Loslösung

Ist das Durchtrennen der Sticke der Niederen Natur. keiner merkt was davon !

Ist Fähigkeit, auf das zu verzichten, was man am meisten mag bzw. woran man am meisten hängt

Die innere Loslösung MUSS WEHTUN ! Und dabei muss man innerlich ruhig / freudig bleiben – man stirbt ja nicht.

Kinder wissen nicht was wert voll ist (Bonbon-Diamant, entscheiden sich für Bonbon)

Intellekt

Jedes gewonnene Scharmützel gegen die Persönlichkeit hebt die Intelligenz

man wird dadurch „**WIFFER**“

siehe auch Wachsein und Erleuchtung

bei erhöhtem Intellekt steigert sich die die Durchblutung des Gehirns

Jhanas

Die buddhistische Jhanas sind :

1. Heiterkeit
2. Freudigkeit
3. Seligkeit
4. gesteigerte Seligkeit (himmlische Seligkeiten)

Jnana-Yoga

Aufgabe ist es, die Wellen zu ebnet, das geht von Stufe zu Stufe (von grob zu fein und immer feiner)

Größte Wellen entstehen, wenn man sich mit externen Dingen (zentrifugale Aufmerksamkeit) befaßt,
 d.h. der Beobachter nimmt diese Form / Eindruck an und man glaubt, man ist das.

Lösung: er muß eine Trennung herbeiführen : da bin ich, da ist das andere

„**Da bin ich als Beobachter und da ist das Geschehen**“ (s.a. Selbstbeobachtung)

Der Mensch glaubt er ist das Geschehen bzw. der Betroffene des Geschehens, Emotionen/Gefühle sind der treibende Faktor für diese Täuschungen.

Man reagiert (leider)! Laufend vergißt man darauf

Man ist dauernd von einem anderen Ich („Eindruck“ im wahrsten Sinne des Wortes) besessen

Dieser Eindruck (**Identifizierung**) kann alle Formen, Bilder der Sinneseindrücke annehmen – was ein essentielles Problem für Psychiater ist : man muß immer **zum eigenen Zustand zurückkehren können**.

Raja-Yoga (Vibrationen werden neutralisiert) ist eine Vorbereitungsstufe für Jnana-Yoga

Kali

Symbol für die unbarmherzige Zeit, der Säugling unter ihr symbolisiert den Asketen (nicht zerstörbar)

Karma

Alles was Name und Form hat, ist dem karmischen Gesetz unterworfen

Geometrie des Körpers sagt etwas über das individuelle Karma aus

Karma

Karmische Entladungen wirken irreführend – man kommt vom Weg ab

ist Rückwirkung der eigenen Taten (es gibt: individuelles Karma und Karmakomplexe: Volk, Kontinent, Planet)

es gibt Ursachenkarma und Wirkungskarma

Karma Entstehung

Tat + Ich : bewirkt eine Markierung und Färbung

Tat + Ich : wenn man ein **Ergebnis** erwartet

Tat + kein Ich : keine Adressierung, Bumerang geht ins Leere, erfordert bereits eine Konzentration und Fähigkeiten im Raja-Yoga

Karma individuell

ist Tatenenergie, deren Färbung durch Einstellung zur Tat erzeugt wird

Individuelles Karma ist ein Eigenprodukt, ergo man kann der Welt nicht helfen

Ursachenkarma wirft man in die Zukunft, bei Rückkehr wird es zu Wirkungskarma (Bumerang)

bei der Rückkehr wird die Stimmung manipuliert

Karma Yoga

Weg der Aktivitäten bzw. Taten OHNE Ich : keine Adressierung der Tatenenergie mehr - Bumerang geht ins Leere

Taten OHNE Ich: erfordern bereits eine Konzentration und Fähigkeiten im Raja-Yoga

Karma Yoga ist der einzige Weg, wo im normalen Leben das höchste Element zu finden ist

Karma Zeitspanne

Zwischen 1 und mehreren Existenzen

je energischer die Taten, desto schneller kommt die Energie zurück (Bumerang), evtl. sogar im gleichen Leben

Karmischer Ausweg

Stures Festhalten an positiver Stimmung (= Arbeit), vernichtet einen evtl. negativen Verlauf

s.a. Karmisches Provisorium

Karmischer Kreislauf

s.a. Samsara

Karmisches Provisorium

Freudige, gute Stimmung blockiert das alte Karma - Grundvoraussetzung für Yoga und eine erfolgreiche geistige Bemühung !

s.a. Karmischer Ausweg

Konzentration

Definiert sich als Sammeln der Aufmerksamkeit auf ein Objekt (gebündelte Aufmerksamkeit)

ist ein Werkzeug zum Erwerb von Wissen (differenziert wie befreiend)

Objekt ist bei Yoga der eigene Körper, das eigene Wesen

dient in Yoga zum Erforschen des Innenlebens und zum Erwerb des befreienden Wissens

soll die Zersplitterung (mentales Chaos) reduzieren und schließlich ganz beenden

dynamische Konzentration ist die Selbstbeobachtung

es ist Ausdauer erforderlich

ermöglicht die Trennung zwischen Außen- und Innenleben

wer schärfer sieht, erkennt mehr Details (soll immer besser werden)

Durchsetzung im eigenen Wesen steigert/stärkt die Willenskraft – unberechenbare, innere Vorgänge werden durch

konsequente Körperbeobachtung langsam beherrschbar

extensive Konzentration = großflächig wie die Fußkonzentration

intensive Konzentration = Punktkonzentration (erfordert unbedingt einen Lehrer)
erst später werden neue Komponenten (Körper/Schichten) entdeckt
s.a. Phasen der Konzentration und Aufmerksamkeit

Körperbeobachtung

Ist das Leben in der Gegenwart

diese Beobachtung entgleitet dauernd (glitschiger Aal), man empfindet das anfangs als lästige Übung

Kraftakt

Ist ein Energiefluß, s.a. Aufmerksamkeit

Lebensweise

Yoga als Lebensweise ist

a) Selbstbeobachtung

b) freudige Stimmung herstellen, aufrecht erhalten

c) Moralische Vorschriften beachten

d) 2 – 3 x täglich Fußkonzentration üben

Leere

Konzentration in die Leere löscht alles (alle Eindrücke)

man muß sich leer machen bzw. leer machen können (Druck gegen Gedanken)

Leidursachen

Gautama Buddha nannte diese 4 als Ursachen des Leids

Trennung von Geliebtem

Verbindung mit Nicht-Geliebtem

Nicht-Erreichen des Erwünschten

Haften an irdischen Dingen

Mensch-Sein

Aus der Sicht der Yogis, die die Wesen in den Sphären kennen und die Ursachen der Existenzen erforscht haben, **ist das menschliche Dasein etwas KOSTBARES**. Weil das Höchste Element im menschlichen Wesen versteckt und erreichbar ist.

Man soll, wenn man schon auf Yoga gestoßen ist, die menschliche Existenz durch weiteren Erwerb von Sinnesgenüssen, bequemem Leben und/oder Anhäufung von Vermögen **NICHT VERGEUDEN**.

Die akademische Bildung zum Entdecken des KOSTBAREN reicht nicht bzw. ist sogar hinderlich.

Siehe dazu auch „differenziertes Wissen“ und „befreiendes Wissen“.

Siehe a. Entwicklung

Moral

Nur erfolgreiche moralische Bemühung gewährleistet den Fortschritt

Moral im Alltag führt zu schnelleren Ergebnissen als Konzentrationsübungen

Konzentration ohne Moral = Lösung von Problemen, die noch gar nicht da sind → s.a. Warnung

Moral baut den Egoismus ab und erhöht die Freude

Moral in der 1. Stufe vermindert spätere, schmerzhaftere Rückwirkungen

verbleibende Reste können den Hüter der Schwelle stark machen

Moral bewirkt eine Strukturänderung

gute Moral bewirkt ein WELCOME in allen Sphären (Rauschmiss kann böse Folgen haben)

moralische Bemühung bewirkt ein Gewissen

Mangel in der moralischen Bemühung kann die Lebens-/Existenzgrundlage ins Wanken bringen

Moral dämmt den rotierenden Gedankenirrlauf ein

s.a. Vorschriften (Auflistung der Moralischen Vorschriften des Direkten Pfades)

Moral

Muß in Taten, Worten und Gedanken eingehalten werden – sonst wird man NIE akzeptiert

(man kann dann zum unerwünschten Besucher werden)

Tip: bei Feststellung eines negativen Gedankens, soll man sofort einen positiven nachschicken

mit der Zeit muß man immer weniger nachschicken

Müdigkeit

Mentale, geistige Müdigkeit ist das Ergebnis einer mangelnden Wirtschaft bzw. Vergeudung der pranischen Essenzen - Änderung des Lebensstils erforderlich !

Weniger Denken und weniger Aufmerksamkeit auf die externe Welt !

s.a. Bewußtwerden

Mystischer Tod

Sterben und Wiedergeburt im eigenen (noch lebenden) Körper, dabei sterben gewisse unerwünschte Teile ab und er

sammelt Erfahrungen, wenn es dann wirklich ernst wird

Nachtigall

Meyrink „das Lied der Nachtigall“ - der Ruf des eigenen höheren Ichs (Walpurgisnacht S. 193)

Nicht-Haftten

Ist ein **innerer Zustand** und bewirkt das **Umstellen der Lichter**

läuft in 2 Etappen ab:

1. Stufe = Aufgeben der irdischen Bindungen
2. Stufe = Aufgeben der Seligkeiten

methodische Entwicklung des Nicht-Haftens spart bis zu 1.000 Inkarnationen !

Denn ein **bequemes Leben** erspart Lebensohrfeigen und damit Erfahrungen durch Nicht-Haftten wird der Geist von **Täuschungen befreit** und **wird kosmisch** durch Nicht-Haftten wird man erfolgreich in der Beseitigung der 5 buddhischen Hindernisse
s.a. Falsches Wissen

Nicht-Urteilen

Nicht-Urteilen (falsche Meinung, Auffassung, Bewertung) ist eine wichtige moralische Vorschrift, man fühlt sich nicht schuldig und man muß sich nicht später entschuldigen

Nicht-Urteilen

Enthaltensamkeit im Urteilen / Verurteilen / Meinung äußern

besser warten, später werden oft die wahren Ursachen aufgedeckt und man braucht sich nicht zu entschuldigen

Nieder Natur

Ist wie eine Krake, hat alles im Menschen im Griff – eine Hydra

Nur langsam durch Widerwille etc. entdeckbar

Beispiel des Eingreifens der Niederen Natur: **ein Entschluss wird umgedreht oder verändert** (manana)

Moral hackt Fangarme der Niederen Natur, der Krake, ab

für jeden Fangarm gibt es eine moralische Vorschrift (22 davon im Direkten Pfad)

s.a. Augias-Stall

Niedere Natur

Stinkt, ist voll vom Tamas und ist tätig im Reich der Triebe - sie ist animalisch

der Aaron Wassertrum aus „Golem“ : will nichts hergeben und nur besitzen

sie muß in kleinen Schritten entwapfnet werden – bei Erfolg taucht Freude auf

Scheuklappen im Kampf gegen das Geschlecht: dauert bis zu 2 Jahren

Niedere Natur ist sehr schlau, daher ist das Wachsein (**Wiff-Sein**) unbedingt erforderlich – das wiederum bedingt die Selbstbeobachtung und Einhaltung der Moral

ohne Wiff-Sein geht NIX

ihre Impulse zu Wut, Zorn, Eifersucht, Neid, Urteilen und andere negative Erregungen müssen beherrscht und vernichtet werden

die Hauptwaffe gegen sie : Einhalten der moralischen Vorschriften

Permanente Selbstbeobachtung

Siehe 1. Stufe

ist verblüffend einfach – deshalb scheinbar uninteressant

muß dauernd praktiziert werden, die Beobachtung steigert sich

verhindert Reflexe, die aus dem Unterbewußtsein (Atavismen) kommen

wirkt gegen vorhandene mentale Zersplitterungen

läßt bei fortschreitender Intensivierung die inneren Impulse erkennen

zielt auf die 1. Wesensschicht, das ist der Körper

wird auch als dynamische Konzentration bezeichnet

ist leider gliitschig wie ein Aal, ist dauernd weg, daher Ausdauer erforderlich

Was bedeutet das **Bewußtwerden in der Praxis?** Es bedeutet Achtsamkeit bzw. Selbstbeobachtung und damit

- die Fähigkeit, die Umwelt wahrzunehmen

- die Fähigkeit, sich wahrgenommene Dinge zu merken

- die Fähigkeit, über die wahrgenommene Dinge zu reflektieren (wozu dient das?, verwerten des Wahrgenommen etc.),

die wiederum sich als **Wiffheit** manifestiert

s.a. Gesundheit

Persönlichkeit

Ist der Feind der geistigen Freiheit

die Persönlichkeit engt das Bewußtsein ein – ihr Einfluß muss vernichtet werden

sie besteht aus der Niederen und Höheren Natur

sie hat alles besetzt, also alle höheren Fähigkeiten und Schätze
sie ist der Innere Diktator – also dein Todfeind

Phasen der Konzentration

1. Beobachten / Fokussieren
 2. Erkennen
 3. Eingreifen (Verbessern oder Verhindern)
- Die Durchsetzung im eigenen Wesen steigert/stärkt die Willenskraft

1. Ergebnis ist die **erleuchtende Umgebungsbeobachtung** : man schaut, sieht und erkennt
2. Ergebnis ist die Steigerung/Erweiterung der **Beobachtungsfähigkeit auf das Innenleben**:
d.h. psychische Vorgänge, Spannungen, Stimmungen, Schwankungen, Wellen werden wahrnehmbar
Freude kann erzwungen/durchgesetzt werden und weitere Schichten werden langsam erkennbar
Sinne erweitern sich, z.B. beim Sehen erweitert es sich von gelb-grün nach unten ins Infrarote und nach oben ins Ultraviolette, was noch sehr weit geht
(Hinweis: lt. Physik kann der heutige Mensch nur 1 % des gesamten Frequenzspektrums erfassen)
3. Letzte Stufe ist das **Entdecken des Unbeweglichen, des Beobachters** (atman, jiatman)
(nur der Beobachter kann diamantklar und fehlerfrei messen und beurteilen – irrt sich nie)

Prana

s.a. Vayus, Apana, Funktionen und Bewußtwerden
in Yoga muß Apana mit Prana verbunden, verrigelt werden (eine wichtige Etappe)
durch die Beherrschung von Prana mittels Konzentration erlangt man magische Fähigkeiten
das Prana ist in der Luft, jeder ist umgeben davon (Prana = tanzende „Glühwürmchen“)
bei unbewußter Aufnahme in den Übungen entsteht Tätigkeitsdrang
Pranayama = die Kunst der Aufnahme und des **Festhaltens** (durch Konzentration) von Prana
bewußte Atembeobachtung ist die 1. Übung (5 Minuten **keinen** Atemzug auslassen, also nur Zuschauen der Lungen- und Atembewegung) **Hinweis**: vorher muß der Augiasstall ausgemistet werden !

Prüfung

Es wird eine (unmögliche) Situation herbeigeführt, die als Aufnahmeprüfung dient.
Diese Situation ist auf die Atavismen ausgerichtet, es wird ein „**Stich oder ein Druck**“ **provoziert** und wenn der Schüler **mechanisch aggressiv** - also spontan falsch – reagiert, ohne das Gehirn einzuschalten, dann hat er die Aufnahmeprüfung (für einen engen Kontakt mit dem Lehrer und damit für ein weiteres geistiges Fortschreiten) **NICHT** bestanden, also er wird **NICHT** aufgenommen – das ist so heikel.

Wer die Prüfung nicht besteht, taucht NIE mehr wieder auf !

Deshalb ist besonders die moralische Vorschrift des **Nicht-Urteilens** zu beachten, also bevor man etwas bewertet oder eine Meinung dazu von sich gibt, ist unbedingt das Gehirn einzuschalten: lieber nichts sagen oder nicht reagieren !
Das Nicht-Urteilen und Abwarten bedeutet einen bestimmten Grad der Selbstbeherrschung !

Reflexe Mechanische Reflexe aus dem Inneren müssen durch die Selbstbeobachtung **beseitigt** werden
(gemeint sind nicht Schutzreflexe aufgrund externer Einwirkungen, z.B. etwas fliegt ins Auge)
Reflexe in den Körperbewegungen
Reflexe in den Sinneszuwendungen (man schaut hin, man hört hin - „langes Ohr“)
Reflexe im Reagieren auf Sinneseindrücke (Sinneswahrnehmung löst Denkkette aus)
Reflexe im spontanen Verändern der Stimmung
Reflexives Denken aufgrund innerer Phantasmorgien (Bilder, Erinnerungen)
dazu gehört auch das selbständig, weniger auffallende dahinplätschernde Denken
Mechanische Reflexe sind ein Zeichen der Vorherrschaft von Atavismen (kein Unterschied zum Tier)

Reflexiv

Reflexives Verhalten = geistige Passivität = mangelnde Selbstbeobachtung
reflexives Verhalten = Atavismen steuern und haben die Herrschaft
durch Passivität kommt es NICHT zum Bewußtwerden, Kritikfähigkeit und Analyse nicht möglich oder sind zerstört

Reinkarnation

Damit sich ein Wesen als Mensch reinkarnieren kann, **sind bei der Zeugung 3 Faktoren erforderlich**:
1. Material der Mutter (Ei), 2. Material des Vaters (Spermienzelle) und
3. das „**Inkarnation-suchende-Wesen**“ (seelische Komponenten).

Ist beim Koitus ein fliehendes, verängstigtes, schlupfwinkel-suchendes Wesen **NICHT** vorhanden, kommt es zu **KEINER** Empfängnis.

Zwischen dem Inkarnation-suchendem Wesen und der künftigen Eltern müssen gleiche Schwingungen (Resonanzen) vorhanden sein: also Charakter, Veranlagungen, Stimmungszustand, soziale Eingliederung (Wohlstand/Armut) usw.
Ist man selbst mies, so hat man enorme Sympathie zu Eltern, die auch mies sind – das gilt im umgekehrten, positiven

Sinne auch. In früheren Zeiten haben sich die Paare entsprechend vorbereitet, damit ein gutes und charakterfestes Wesen angezogen wird (also kein Koitus im Rausch oder mieser Stimmungslage etc.). So könnte eine bessere Gesellschaft kommen.

Durch die **Kunst des Zustandsänderns** kann der Verstorbene im letzten Augenblick eine schlechte Wiedergeburt verhindern.

Durch die Yoga-Erziehung kann „ein Wartender“ wahrgenommen werden (scharfe Sinne).

Abhängig von der Selbstbeobachtung und Konzentration nimmt der Verstorbene alle oder nur ein Teil seiner psychischen Komponenten durch den Bardo zu seiner Wiedergeburt mit, d.h. es kann zur Trennung von Komponenten (schwere und leichte) kommen, die sich woanders inkarnieren.

Rückführung

Es gibt mehrere Varianten, wie ein Mensch zu Wissen über seine früheren Existenzen kommen kann. Einmal die früheren Existenz anschauen genügt – man ist nicht immer friedlich im Bett gestorben.

1. Durch eine Yoga-Methode (powa), s.a. 6 Yogas Naropa
2. Durch einen Schock (Unfall mit oder ohne Todesfolge, ausweglose Situation)
3. Durch ein religiös, introvertiert geführtes Leben besonders in der Zeit vor dem Tod

Rückkehrer

s.a. Arhat (Arhat) oder Bodhisattva

wenn jemand das Höchste Ziel erreicht hat und in der Klarheit der Gletscherwelt genüßlich lebt, dann kehrt er innerlich zurück und wirft eine Strickleiter aus, damit andere folgen können

bedeutet auch Schuldenrückzahlung des Siegreichen

je mehr man erreicht hat, desto mehr muß man zurückgeben (Problem erst nach der Realisation)

tibetisches Ritual für Schuldenrückzahlung = Tschöd (überwacht von Lehrer)

Schuldenrückzahlung im Christlichen = Beispiel das Letzte Abendmahl

Schuldenrückzahlung führt auch zu einer Bewußtseinsänderung = ALLES ist eine EINHEIT

alles Herausholen und dann Abhauen = geistiges Verbrechen (Lücke im indischen System)

Rückkehrer spricht über das Leben in der Wiederkehr erst nach mehr als 20 Jahren (Gefahr des Verlustes)

Samsara

bedeutet karmischer Kreislauf = GRAUSAM (weil es nie aufhört, wenn man nicht endlich damit aufhört)

durch Taten mit Ergebniservartung entsteht Ursachenkarma, das sich dann in ferner Zukunft - oder heute aus der Vergangenheit – entlädt und bei mangelnder Selbstbeobachtung (Freude, Konzentration) neues, evtl. ungünstiges Ursachenkarma schafft

Sattipatana

Oder Sattipathana, Kernrede und Kern-Lehrsatz von Buddha Gautama, bis heute nicht verfälscht ! (ein Wunder) verblüffend einfach, aber wirksam

s.Buch „Geistestraining durch Achtsamkeit“ von Nyanaponika

s.a. Selbstbeobachtung

Sattipatana

Selbstbeobachtung (Körper, Stimmung, Denken, Reden, Tun)

siehe Mahasattipatana von Buddha (unerverfälscht seit 2500 Jahren !)

im Alltag ist es die Fortsetzung der Konzentration

Säulen

Die Säulen bzw. Grundpfeiler der geistigen Bemühung sind:

1. Selbstbeobachtung
2. Moralische Vorschriften und Nicht-Haften
3. Freudige Stimmung

Schichten

Das menschliche Wesen ist laut Yoga eine Zwiebel und besteht aus mehreren Körpern (Schichten):

1. physische Körper
2. Körper der Triebe (und Impulse)
3. Körper der Gefühle
4. Körper der Energien (Prana)
5. mentaler Körper
6. das HÖHERE ICH

Schuldgefühl

Wenn Chef oder Vorgesetzter etwas anordnet: Schuldgefühl unbedingt vermeiden, es macht dich schuldig und du übernimmst (blödsinnigerweise) fremdes Karma

Schüler

s.a. Prüfung

Der Schüler darf den künftigen Lehrer prüfen (er will sich also noch nicht dreinreden lassen = Haften an der geschätzten Persönlichkeit, dadurch tauchen Zweifel oder Abneigungen auf)

Aber es auch ist das Vertrauen von der anderen Seite erforderlich, das meistens länger dauert

Der Schüler ist ein Fremdkörper beim Guru (spitzer Stein in einer Muschel)

Ist der Schüler angenommen, so gehen verschiedene Sachen „leichter“ (Beispiel Dompteur und Lehrling) – es gibt also dann eine geistige Verbindung, wodurch der Lehrer von Problemen früher erfährt

Schüler muß bedingungslose Offenheit und Ehrlichkeit mitbringen, denn der Guru soll es ja auch sein

Schüler muß sich also das Vertrauen erst erarbeiten, verdienen

nur wenn der Schüler auf Hochtouren arbeitet, dann engagiert sich auch der Lehrer

Schutzmacht

Freude und Optimismus bilden eine karmische Schutzmacht

Schwierigkeiten

s.a. Störungen

Selbstbeobachtung

s.a. Sattipatana, unerlässlich für eine geistige Bemühung

OHNE Satti im Alltag ist es KEIN Yoga, und daher gibt es KEINEN Fortschritt

unbeherrschbare, innere Vorgänge werden durch konsequente Körperbeobachtung langsam beherrschbar

Selbstbeobachtung

s.a. Bei Vortrag Einführung und Vortrag Moral und bei Sattipatana

Ist scheinbar einfach – aber **NICHT zu unterschätzen**

Beobachtung und Selbstbeobachtung sind die Grundlagen der Unterscheidungsfähigkeit und nur mit der Unterscheidungsfähigkeit trennt man Täuschung von der Wahrheit

Selbstbeobachtung zerstört das mechanische Leben (von Atavismen gesteuert) und fördert das Bewußtwerden

Wachsein ist alles ! Sei wach bei allem, was du tust bei G. Meyrink

durch mentale Disziplin werden undichte Stellen entdeckt, wo der Mensch die Energien rauswirft, vergeudet oder entweichen läßt

Selbstbeobachtung

Ist die allererste Anforderung und oberstes Prinzip gleichzeitig

Yoga als Selbstbeobachtung ist geistige Wissenschaft

primäre Anforderung (auch bei Buddha, s.a. Sattipathana)

der Beobachter (höchstes Element) wird in den Körper gezogen, was das Wesen verhindern will

Was tut mein Körper gerade ?

Was tun meine Hände, Füße ?

Was denkt man gerade dabei ?

Wie ist gerade die Stimmung ?

Welchem Impuls folgt man gerade ?

Also eigentlich eine Menge Arbeit ! s.a. Reflexe

Die Selbstbeobachtung durchdringt bei fortschreitendem Erfolg langsam in neue Schichten vor:

vom Körper → Triebe → Gefühle → Energie → Mentales → höheres ICH

damit ist auch eine Bewußtseinserweiterung verbunden, die sich bis zur Grenzenlosigkeit steigert

erfolgreiche Selbstbeobachtung bewirkt eine Änderung der Lebensweise

Shiva

Gott der Asketen

Spannung

Ist das Zumachen der undichten Stellen (Energieabfluß), dadurch entsteht Druck bzw. Spannung wie in einem Kessel - ohne dieser Spannung ist eine steile Phase nicht möglich

s.a. Steilheit

Vorsicht: Spannung kann zum Ehrgeiz (Beruf, Profit, Stellung, sportliche Leistungen etc.) anstacheln (Energie hat ein neues Loch gefunden)

Spannung = Energievolumen = Jugendlichkeit = Frische = Fortschrittmöglichkeit = Stabilität = Widerstandskraft und Standfestigkeit (nicht biegsam)

Spiegel

Ist der **Innere Beobachter**, er wird mithilfe von Jnana-Yoga erkannt,

durch Identifikation mit dem Beobachter gelangt der Yogi zu absolutem Wissen (spiegelgleiche Weisheit)

der Spiegel (Beobachter) wird überlagert, überschattet durch Unmengen von Störfaktoren, dadurch ist er nicht evident und wird bezweifelt

Steile Phase

Absolvierte Erfahrungen nehmen ein rasendes Tempo an – unbedingt Lehrer erforderlich
ohne Lehrer droht Sturz, d.h. man endet in schlechteren Zuständen als man begonnen hat
Sie ist ca. 20 % der gesamten Yoga-Entwicklung, 80 % nimmt die Vorbereitungsphase ein (1-n Inkarnationen)
auch der senkrechte Pfad genannt

kommt jemand in diese Phase, so begegnet er garantiert Leuten, die dafür die Erfahrung haben
Der Druck (die Spannung) wird gigantisch, nach 2 Tagen wird das scheinbar normal und das ganze wiederholt sich
unzählige Male – bis eigene Spannung gleich oder größer als die Spannung des Weltalls ist
siehe auch Spannung

Steilheit

Steilheit des Yoga-Weges wird bestimmt durch die errungene Spannung, dies bedeutet das erfolgreiche Verschließen
der Löcher, wo die Energie verloren geht, sowie das Aufgeben der Bindungen (Nicht-Haften), Gleichnis für Nicht-Haften:
Boot ist angebunden, trotzdem paddelt der Schüler wie blöd – bis er es endlich mal merkt.

Haupt-Scheunentor für den Energieverlust ist das Denken

s.a. Spannung

Sterbeprozesse

Sollte ein Mensch (Schüler) noch während des Lebens erleben/erfahren, s.a. Mystischer Tod

Um die Sterbeprozesse bei klarem Bewußtsein und hellwach durchwandern zu können, ist die Bildung eines **2. Gehirns
in den Füßen (Waden)** erforderlich. Eine erfolgreiche Fußkonzentration ermöglicht dies (man schaut von unten nach
oben).

Im Augenblick des Todes verlagert man dann das Bewußtsein ins Innere (muß vorher geübt werden).

Bei Krankheit und Fieber erlebt man in milderer Form den Bardo (Eindrücke, Stimmungen, Bilder usw.), die so erlebten
Tendenzen sind treibende Kräfte.

Wenn man beim **Sterben benebelt ist, dann kann man sich nicht konzentrieren**, die Tendenzen sind dann der (nicht-
irrende)Führer zur Wiedergeburt.

Bei Unfall, also bei Erkennen der ausweglosen Situation, wird man Angst gepackt, die das Bewußtsein ins Innere reißt
und da kann er dann sein jetziges und weitere vergangene Leben sehen. Meistens ist das mit einem Schock verbunden.

Stimmung

Gute, freudige Stimmung ist das einzige, was anfangs an freiem Willen vorhanden ist

(man kann tun, was man will aber man kann nicht wollen, was man will !)

Stimmung

Schwankungen werden durch Wirkungskarma aktiviert und vom früheren Ursachenkarma bestimmt

wenn eigene Stimmung anders ist, dann kommt es zu keiner Manipulation

robuste Stimmung = ständige Freude = karmischer Schutz

Störungen

In der modernen, heutigen Zivilisation wird der Mensch mit unzähligen Wahrnehmungen überflutet, er unterwirft sich dem
Diktat des Materialismus, was wiederum Stress erzeugt und er beherrscht seine Stimmungen und emotionalen
Ausbrüche nicht

unerwünschte Verhaltensweisen attackieren direkt die Gesundheit bzw. Organe

Gifte im Körper werden u.a. durch psychische Faktoren erzeugt

s.a. auch Moral bzw. moralische Vorschriften bzw. die 5 buddhistischen Hindernisse

1. funktionelle Schwierigkeiten : sie kommen und gehen, Organ/Organe noch nicht direkt befallen

hier muß man schon nach den Ursachen suchen, was Medikamente noch nicht braucht

2. organische Schwierigkeiten : funktionelle Schwierigkeiten werden mit falscher Lebensweise bzw. mit

falschem Verhalten dauerhaft gehalten – gehen also nicht weg, dann entstehen organische Probleme

burn-out entsteht durch konstanten, nicht-ausgleichbaren Energieabfluß

s.a. Vitalität

Stricke

Stricke der Niederen Natur sind feinstofflicher Art = Fesselung an die Welt bzw. Materialismus

s.a. Hydra und Niedere Natur

Struktur

psychische Struktur Ist NICHT fix von Geburt an, Moral und bessere Zustände bewirken eine Strukturänderung

Sturz

In steilen Phasen möglich, endet mit Verschlechterung des Charakter und Eintritt in höllische Welten

Ein Guru soll das verhindern durch Hilfe (Seil von oben)

ein 2. Aufstieg in dieser Inkarnation ist so gut wie nicht mehr möglich !

Tamas

Gleichgültigkeit gegenüber dem eigenen Schicksalsverlauf
Schwere im Körper, im Gefühl und im Geist (Intellekt)
Tamas ist Finsternis und eine erstarrte Anhäufung des Elements Erde
Tamas stinkt, die Stufen der Verdickungen können durch Hellriechen erkannt werden
es gibt ca. 2.000 bis 3.000 verschiedene Gerüche

Taten ohne Ich

Erfordert völlige Entsagung vom Ergebnis (keine Ergebniserwartung)
erfordern Konzentrationsfähigkeiten, die nur mit Raja-Yoga gewonnen werden

Tradition

„Übertragung der Lehre durch Tradition“ ist eine tibetische Methode,
in der der Lehrer den Schüler durch ununterbrochene Konflikte gegen die Persönlichkeit führt
(s.a. Lebensgeschichte von Naropa mit Tilopa)

Träume

Lügen immer, wenn man nicht 100%-ig wahrhaftig ist

Tulku

Ist ein erfolgreicher Adept, der das letzte Ziel noch nicht erreicht hat und der sich praktisch als „Klon“ (gleicher Körper, gleiche Fähigkeiten) reinkarnieren kann, damit der Weg vollendet werden kann.

Man muß die eigenen Bausteine durch Konzentration festhalten (natürlich erst dann, wenn man die negativen Bausteine bereits entfernt hat). Dies wird auch das „Zusammenschmieden“ genannt.

Die Selbstbeobachtung bzw. das Selbst-Bewußtwerden ist dabei der Schlüssel (was hat der Schüler alles bisher erkennen können).

Turia

oder Turya, Zustand ohne Denken, reinstes Beobachten – es gibt nur mehr ein RICHTIG oder FALSCH
Denkprinzip ist zu Boden gefallen – **NIE mehr denken, welche Wohltat muss das sein !**

Übung Asana

Ist Üben der körperlichen Regungslosigkeit
mit der Zeit wird man gegen extreme Lebenssituation immun
der Kampf dabei um die Festigkeit ist eine Rauferei und hilft auch im Augenblick des Todes
nur Asanas machen ohne Moral wirkt vorerst erfrischend – aber nur begrenzt, danach wird man zum Bettler
(man vergeudet karmische Schätze aus der Vergangenheit, die mühsam erarbeitet wurden)

Unterricht

In Tibet : Übertragung der Lehrer durch Tradition (dauernde Konflikte)

Lehrer duldet nur den Schüler in seiner Nähe und redet nicht viel oder es gibt gar keinen verbalen Unterricht, der Schüler muß selber beobachten, beobachten, beobachten

Hinweise sind höchst individuell, besonders wenn mehrere anwesend sind. Achtung ! daß man nichts auffängt und annimmt, was für einen anderen bestimmt war

Vayus

s.a. Funktionen und 10 Vayus

auch als **Subpranas** bezeichnet, sie haben alle eine konkrete Funktion

es gibt 10 Vayus (zuständig für Herzschlag, Ausscheidung, Verdauung, Atmung usw.)

Sklaverei im körperlichen Leben durch die Vayus kann der Mensch durch Feshalten, Manipulation mittels

Willenskonzentration steuern – also Verhalten korrigieren, ändern

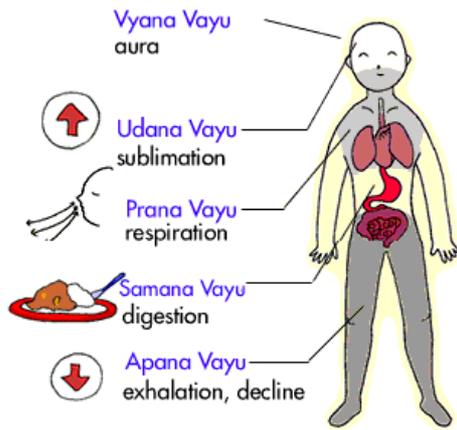
Vayus haben eine enorme Macht im Menschen (Apana)

Beherrschung der Vayus ermöglicht magische Wirkungen.

Ein Vayu hebt z.B. die Schwerkraft auf, also er kann fliegen bzw. „auf einer Ähre sitzen“

Apana-Vayu ist für den Schülere der wichtigste, den es zu beherrschen gilt

Kann der Schüler Apana in den Kopf bringen, dann tritt er aus dem Universum aus



Vitalität

Entsteht durch Schließen der Löcher bzw. Ventile und das Prana bleibt im Körper, wodurch wiederum Spannung entsteht und die Begeisterung für den steilen Weg.

(ein vitaler Mensch, der nur einer zentrifugalen Lebensweise folgt ist ein Vergeuder, Verschwender und endet früher oder später mit einem „burn-out“)

Vorbereitung

In dieser (milden) Phase, also noch nicht steil und schon gar nicht senkrecht, braucht man **keinen Lehrer**

In dieser Phase soll der Schüler das Maximum tun

Vorschriften

Im „Direkten Pfad“ sind folgende Vorschriften (Yama und Niyama) wie folgt genauer definiert:

a) Was man beachten und pflegen sollte :

- Nicht-Zuleide Tun,
- Wahrhaftigkeit,
- Nicht-Stehlen oder Nicht-Annehmen von Geschenken,
- Geduld,
- Keuschheit,
- Enthaltbarkeit,
- Schweigsamkeit,
- Askese,
- Festigkeit (des Charakters),
- Demut,
- Gutmütigkeit,
- Wohltätigkeit,
- Armut (Unbegehrlichkeit)
- Studium,
- Güte,

b) was man vermeiden sollte (Hindernisse) :

- Sinnesgenüsse
- Kummer,
- Krankheit,
- Faulheit,
- Zweifel,
- Haften an irdischen Dingen,
- falsches Wissen
- das Aufgeben einer bestimmten geistigen Stufe, die schon mal erreicht war.

Wachsein

Wird NUR durch die **EXTENSIVE** Konzentration erreicht ! (Fußkonzentration)
Erst viel später kann man unter Anleitung auf Punkte übergeben

Wachsein

s.a. Genie und Selbstbeobachtung

Sei wach bei allem, was du tust (Meyrink „Das grüne Gesicht“, 11. Kapitel)
es gibt dann noch weitere 200 bis 250 Stufen, wie soll man sie benennen ?

Über diese höheren Stufen darf man NICHT reden

von Stufe zu Stufe muß man höher schreiten

Waffe

Lebendiger Glaube ist eine Waffe, s.a. Glaube
ebenso Selbstbeobachtung und Moral

Warnung

Bei Konzentration ohne Moral werden **negative Eigenschaften verstärkt**
Ebenso kann es zu einer **Bewußtseinseingung** kommen, was einen Abstieg bedeutet

Wirkungskarma

Nur aus dem Wirkungskarma leben, bedeutet zu wissen, was zu tun ist und was zu lassen ist – was wiederum eine mystische Kunstfertigkeit ist

es muß einmal auslaufen, erst dann ist man wirklich FREI geworden

Wissen

Es gibt 3 Arten von Wissen

- a) differenziertes Wissen = Wissen über die Phänomene der Außenwelt (materielle Welt) wie z.b. Physik, Chemie
- b) befreiendes Wissen = von den Täuschungen zum Beobachter vordringen
stufenweises Wachwerden führt zum Erwerb des befreiendes Wissens, der „Schleier wird gelüftet“, die Maya (Täuschung) wird durchschaut
- c) falsches Wissen = Täuschung für Wahrheit halten

Yoga

Ist die Hochschule des Geistes
s. a. Lebensweise (Yoga als Lebensweise)

Yoga Schritte

Eine erfolgreiche Bemühung ist in folgenden Schritten, die nicht Etappen darstellen, sondern sich sukzessive ergänzen, aufgebaut :

1. Selbstbeobachtung (dazu gehört auch die Scheuklappen-Phase)
2. Einhalten von Yama und Nyama (moralische Vorschriften)
3. Dauernde Freudige Stimmung
Schritt 1 – 3 kann Jahre dauern, bis sie einrasten (also ein selbstverständlicher Lebensstil werden)
4. Fußkonzentration (extensive Konzentration)
ab hier wird bei Erfolg Spannung aufgebaut
5. Eintritt in höheren buddhistischen Jhanas (Seligkeiten, Leere)
6. Punktkonzentrationen (unbedingt Lehrer erforderlich)
7. mystische Höhen

Yoga-Bedingung

Braucht Ruhe, daher muß gute Stimmung erzwungen werden und dies wiederum erweitert den freien Willen

Yoga-Bemühung

Ist ein langzeitlicher Kampf gegen die Niedere Natur bzw. ihre Herrschaft im Wesen

Fortschritt nur durch Freude erreichbar

neue Stufen oder Errungenschaften in der Bemühung dürfen nicht ausgesprochen werden – sind sonst WEG und es entsteht ein Problem der Wieder-Erregung (Wochen oder Monate)

Zentripetal

Ist das Gegenteil der Extrovertiertheit bzw. der zentrifugalen Lebensweise

bedeutet: Selbstbeobachtung, Nicht-Haften, Einhalten der moralischen Vorschriften als Bändigung der Niederen Natur, Fußübung, Konzentration auf innere Vorgänge usw.

Ziel

Die **Entdeckung des Beobachters** (innerer Spiegel, innerer Seher) ist das Endziel von Jnana-Yoga

keine leichte Aufgabe, auch kleinste Wellen stören immens

das Ziel ist erreicht, wenn alle Täuschungen beiseite geschoben sind

Ziel

Nur mehr aus dem Wirkungskarma leben, damit laufen die Ursachen aus (endgültige Freiheit)

Karma Yoga ist der einzige Weg, wo im normalen Leben das höchste Element zu finden ist

wenn Gipfel erreicht, dann Abstieg (Rückkehr) ins normale Leben mit Karma-Yoga, also nur mehr Taten OHNE Ich

Zwischenzustand

s. a. Bardo, der Mensch mit seinen feinstofflichen, seelischen Komponenten durchgeht diesen zwischen seinem Tod und der künftigen Wiedergeburt.

Hat der Schüler während des Lebens die Konzentrationsfähigkeit erreicht, dann kann er damit im Bardo umgehen, was ihn dazu befähigt, den Eindruck der auftauchenden Gestalten zu löschen (Zornige Gestalten, Friedliche Gestalten), die seine eigenen personifizierten Gestalten sind.

Ein erfolgreicher Schüler läßt sich nicht in Angst treiben, flüchtet nicht und sucht keinen Schlupfwinkel, der eine Täuschung ist und in Wirklichkeit eine Gebärmutter (Schoß) ist.

„Die Kunst des Schließens des Schoßes“ ist im Bardo-Thödol beschrieben.

Der Sterbende kann nach Eintreten des klinischen Todes noch für **längere Zeit über den Gehörsinn** erreicht werden, s.a. Bardo und Powa