



Samyama
Integrale Yogameditation®

Weiterbildung zu bhāvana भावन

1

1

**Auf unserem spirituellen Weg
geht es nicht darum,
etwas zu machen,
sondern sich für etwas zu öffnen,
was schon da ist.**

Willigis Jäger

2

2

मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां
सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनतः
चित्तप्रसादनम् ॥३३॥

**maitrī karuṇā muditopekṣāṇāṃ
sukhaduḥkha
puṇyāpuṇyaviṣayāṇāṃ
bhāvanataḥ cittaprasādanam
PA I.33**

3

3

Citta [das meinende Selbst] wird allmählich klar, wenn wir uns aus innerer Überzeugung jeweils freundlich, hilfsbereit, begeisterungsfähig und verzeihend gegenüber Menschen verhalten, die sich in Situationen des Glücks, des Unglücks, des Lobenswerten oder des Ächtenswerten befinden.

Das Bewusstsein wird ruhig, wenn wir eine innere Haltung kultivieren, die sich dem Glück anderer freundlich zugewandt zeigt und von Mitgefühl für leidende Wesen geprägt ist, eine Haltung, die ehrliche Freude über Gutes zum Ausdruck bringt und von Gelassenheit gegenüber dem Negativen zeugt.

Das Gemüt wird geläutert, wenn gegenüber Glück, Elend, Tugend und Laster eine freundliche bzw. mitfühlende, frohe oder gleichgültige Haltung eingenommen wird.

Durch Verwirklichung von Güte, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit gegenüber Lust und Schmerz, Tugend und Laster erlangt das Bewusstsein einen Zustand der Abgeklärtheit.

Die Verwirklichung von Liebe, Mitleid, Heiterkeit und Gleichmut in Bezug auf Freude und Leid, Gutes und Böses (führt zur) Abgeklärtheit des Geistes.

4

4

bhāvana

- Seinsweisen
- Unterstützer (parikarma)
- tiefe Grundgefühle
- Methode (upāya)
- Eigenschaften und Fähigkeiten des spirituellen Herzens (hṛdaya)

5

5

**Die Wasser des Geistes sind nun klar und ruhig,
 nachdem die Wellen vieler Stürme vorübergegangen sind.
 Nun gibt es nichts mehr,
 was das ruhige Wasser des Geistes trüben könnte.
 Und ebenso wie das stille Wasser eines Sees
 den Himmel darüber klar widerspiegelt,
 spiegelt das stille Wasser des Geistes nun klar
 die Wirklichkeit des menschlichen Lebens.
 Diese Wirklichkeit ruft vier Gefühle hervor,
 die die Aufgabe haben,
 das Wasser des Geistes für immer klar und reinzuhalten.
 Die Zeitlichkeit kann die Stille
 dieses Wassers nicht trüben,
 weil diese Gefühle aus der Stille selbst geboren sind.**

Bettina Bäumer

6

6

maitrī

- Liebe
- Freundlichkeit
- Offenheit
- Zugewandtheit

7

7

Wer liebt, verändert die Welt.

Wer wohlwollend ist,

kreiert ein helfendes und heilendes Feld.

**Diese Felder können über Entfernungen hinweg
auf den kollektiven Geist der Gesellschaft einwirken.**

Hierin liegt für mich

die Bedeutung der spirituellen Wege:

Sie schaffen positive Energien und verwandeln die Welt.

Willigis Jäger

8

8

karuṇā

- Mitgefühl
- Güte
- Mitempfinden
- Wohlwollen
- Hilfsbereitschaft

9

9

**Die mitfühlende
und spürende
Achtsamkeit
führt zu samyama.**

10

10

muditā

- Mitfreude
- Heiterkeit
- Freude
- Begeisterungsfähigkeit
- Bestärkende Zuwendung

11

11

**Es gibt nur das zeitlose Jetzt,
wer dort ankommt,
erfährt nichts als Liebe.**

Willigis Jäger

12

12

upekṣa

- Gleichmut
- Gelassenheit
- Vergebung
- Gleichgültigkeit
- Verständnisvolles Abstandhalten
- Geduld

13

13

Im Zusammenhang mit Gleichmut wird manchmal gefragt, ob er denn nicht zu Gleichgültigkeit führen könnte.

Gleichmut ist eigentlich der Zusammenfluss der drei anderen Seinsweisen Mitgefühl, Mitfreude, Liebe. Wenn man aus dem tiefen Herzraum lebt, gibt es keine Grenzen, wie es ja auch Ramana Maharshi ausgedrückt hat. Der zu diesem einen Sein erwachte Mensch vollendet das, was er ist, im wahrsten Sinne des Wortes.

Inmitten der freudvollen und leidvollen Erfahrungen und Beziehungen ist Ruhe, Balance und unendliche Güte. Demgegenüber zeugt Gleichgültigkeit oft von Hilflosigkeit und kann eine Schutzhaltung sein, weil man nicht in der Lage ist, sich einer unangenehmen oder anstrengenden Situation zu stellen. Da hält man sich lieber raus, geht auf Distanz, zieht sich zurück. Diese Definition von Gleichgültigkeit ist allgemein üblich. Man kann es aber auch anders sehen, wenn man das zusammengesetzte Wort in „Gleich-Gültigkeit“ ändert. Jetzt hat der Begriff eine Beziehung zu dem inneren Zustand des Gleichmutes, in dem es keine bewertenden oder abwertenden Einstellungen gibt. Alles ist gleichermaßen gültig, weil es eben so ist, wie es ist, und nicht, wie man es haben möchte.

Zitiert aus: Helga Simon-Wagenbach: „Vollende, was du bist“ S. 144f.

14

14

Es gibt noch andere Worte,
die Aspekte der vier inneren Seinsweisen sind.

- **Zuneigung**
- **Vertrauen**
- **Sympathie**
- **Dankbarkeit**

Zitiert aus: Helga Simon-Wagenbach: „Vollende, was du bist“ S. 145

15

15

Bhavāna heilt Kleśa

Kleśa reduzieren durch Kriya Yoga YS 2.1

Übungsweg: 8-gliedrigen Weg

Liebe und Mitgefühl verringern die Angst vor dem Leben

Asmitā	Karuṇā (Mitgefühl)
Rāga	Maitrī (Liebe)
Dveṣa	Mudita (Mitfreude)
Abhiniveśa	Upekṣa (Gelassenheit, Gleichmut)

16

16

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥३४॥

pracchardanavidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya

Oder durch das vollständige Ausatmen
und Halten des Atems.

PA I.34

17

17

citta prasādana

- PA I.34: lange Ausatmung
- PA I.34: Pause nach der Ausatmung
- PA I.34: kurze schnelle Muskelbewegung des Bauches mit schneller, kraftvoller Ausatmung
- PA I.34: mantra passend zur Reinigung des Feuers in der Nabelregion

18

18

citta prasādana

- **PA I.35: Verstehen, wie die Sinne den Geist beeinflussen**
- **PA I.36: Besinnung auf das innere Licht**
- **PA I.37: Besinnen auf Menschen mit Vorbildcharakter**
- **PA I.38: Wissen aus Tiefschlaf und Traum**
- **PA I.39: Meditation auf ein positives Thema**

19

19

Da Liebe, Glückseligkeit und Einfühlung die Urnatur unseres Wesens sind, können sie alle negativen Gefühle und Spannungen verwandeln, wenn wir uns ihnen anvertrauen und ihre Kraft stärken. Wie schon mehrfach beschrieben, ist eine integrative und Übungs- und Lebensweise der erste Schritt aus der Einbahnstraße in die offene Weite.

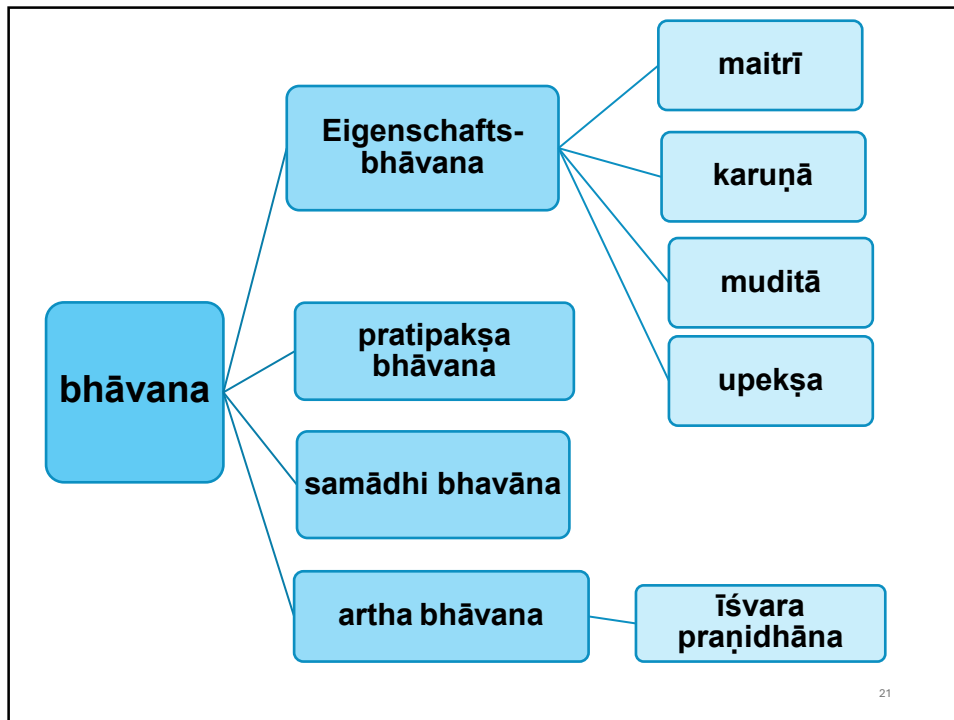
Jeder Versuch, ausschließlich mit einzelnen Techniken und mentalen Theorien das Ziel zu erreichen, muss scheitern.

Glück, Selbstverwirklichung und Liebe sind nicht machbar.

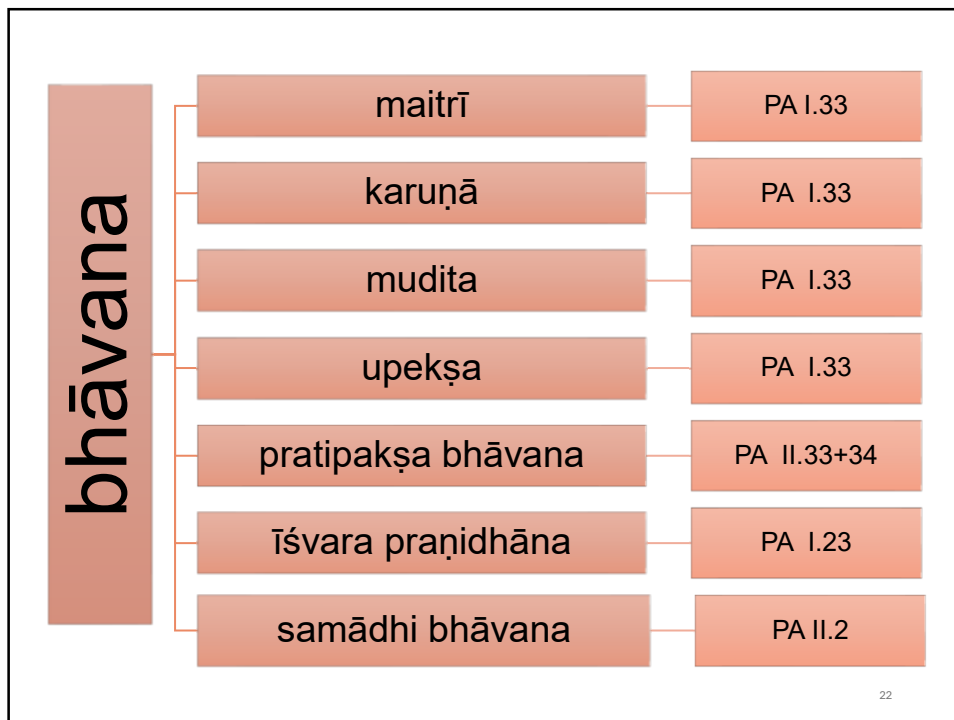
Zitiert aus: Helga Simon-Wagenbach: „Vollende, was du bist“ S. 147,

20

20



21



22

Pratipakṣa bhāvana

PA II. 33 und 34

• vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam

Unsicherheit in Bezug auf die Umsetzung der Verhaltensregeln von Yama [den Disziplinen im zwischenmenschlichen Verhalten] und Niyama [den Regeln des Alltagsverhalten] lässt sich durch Bhāvana [die intensive Einstellung] auf das Gegenteil von dem, was wir für richtig halten, lösen (Bhāvana auf die Gegenposition).

• vitarkā hiṃsādayaḥ kṛtakāritānumoditā lobhakrodhamohapūrvakā mṛdumadhyādhimātrā duḥkhājñānānantaphalā iti pratipakṣabhāvanam

Sich intensiv auf das Gegenteil einstellen bedeutet, dass wir unsere bevorstehende Tat hinterfragen: Zieht sie mich in Richtung Verletzen, Lügen, Verunreinigung, Unzufriedenheit usw.? Wenn ich nicht direkt Täter bin, bin ich vielleicht der Veranlasser der Tat oder der freudige Zuschauer? Hat die Tat Gier, Wut oder Unklarheit als Motivation? Ist sie mild, mäßig oder intensiv? Wird sie endlose Folgen (Leid, Verwirrung, Angst usw.) mit sich bringen?

23

23

Möglichkeiten zu pratipakṣa bhāvana

nach Helga Simon-Wagenbach

- Durch Verstehen und Erkennen die Kraft haben, Veränderungsmöglichkeiten zu suchen. Auch nach dem eigenen Anteil an der Situation fragen.
- Die Situation so lassen wie sie ist, darin bleiben ohne Frust. Das braucht viel Herzenskraft und viel bedeutet viel Übung der Achtsamkeit.
- Aus der Situation herausgehen, wenn es nicht möglich ist, etwas zu verändern.

24

24

Īśvara praṇidhāna

- **I.23: Īśvarapraṇidhānād vā**
Oder durch die Hingabe an Īśvara.
- **I.27: tasya vācakaḥ praṇavaḥ**
Praṇava ist jenes Wort, welches Īśvara symbolisiert.
- **I.28: tajjapaḥ tadarthabhāvanam**
Die geistige Verschmelzung mit der Vorstellung von Īśvara, verbunden mit dem meditativen Wiederholen von praṇava [dem Wort, das Īśvara symbolisiert], führt zur Hingabe.

25