

SuperVision mit Katharina in Ulm 18.1.14

Es ist dies ANKOMMEN so wie wir sind. Jede bringt ihre persönlichen Themen mit, wir dürfen DA sein. Es ist Raum zum Sprechen, Hören, Üben, Fühlen, Fragen, Stillwerden, Sein.

Wie sich unsere persönlichen Statements verbinden. Immer wieder ein Nicken, ein stilles, ich bin mit dir, ein: ich spüre dich, ein: ja, das kenne ich. So erkenne ICH für mich in jeder einzelnen MitYogaFRau hier am Tisch, wie sich unsere Themen verbinden, verschmelzen, und wir mitten im Thema sind:

DHYANAM. = das stille Reflektieren, Meditation

Im Yoga Sutra: II.11 und II.29; III.2

Fünf äußere GLIEDER des Asthanga Yoga, Raja Yoga nach Patanjali im Yoga Sutra nachzulesen. Sind diese fünf gut miteinander verwoben geht die Türe zur inneren Suche auf – Antara Yoga. Gehen die drei inneren GLIEDER nahtlos ineinander über, verschmelzen = Samyama.

Die drei inneren Glieder beschreiben eher progressive innere Zustände denn Übungen. Diese Zustände entwickeln sich eben aus den fünf anderen Gliedern des Raja Yoga. Sie transformieren „Tun“ in „Sein“.

GLIEDER	
Yama und Niyama	Geist und Emotionen werden still, indem wir Ehrerbietung und Hingabe für uns entwickeln
Asana und Pranayama	Sammeln und verfeinern der Lebenskraft Bringen Körper, Geist und Gefühlen Wohlbefinden
Pratyahara	Ermutigt zur Wendung der Sinne nach innen
<i>Mit Hingabe und Respekt geübt</i>	Führen diese zur Schwelle der göttlichen Manifestation von Macht
<i>Fortschreitender Prozess</i>	Kann nicht beschleunigt oder beeinflusst werden Bsp Rosenknospe- machtvoll öffne, zerstöre Knospe + Blüte Reife kann nicht erzwungen werden- benötigt Zeit, Geduld, Pflege
<i>Natur wunderbarer Lehrer</i>	Zeigt – alles entwickelt sich zur rechten Zeit
Dharana	Kontemplation, Konzentration- suggeriert intensives Fokussieren; kann zu angespanntem Körper führen, Atem unregelmäßig, entsteht wenig Leichtigkeit; Doch will es in entspanntes Gewahrsein einladen; daher Kontemplation oder Reflexion bessere Begriffe; Hier verweben sich Gedanken, Gefühle und Handlungen, induzieren Bewusstseinsmuster, das harmonisch zur Quelle fließt Unzählige Ideen, Angebote, Auswahl an erhebenden Methoden – offen welchen Pfad folge: YS I.39- widme dich irgendeiner Sache, die dich erhebt und dein Herz einnimmt. Erhebend und inspirierend: ALLES möglich: Chakra, spirit. Zentrum im Körper, inspirit. Wesen, Gebet, hl. Wort, Mantra.... Das was auswähle Lieben- es mich in Zustand der Freude versetzt; Herz vollkommen einnimmt;

	Und dann beharrlich in die TIEFE gehen! Ja- verschiedenes kennenlernen und dann- EINE Methode annehmen, mit dieser „verabreden“. „verloben“ – ausprobieren; ist was oder nicht – neue probieren und dann klar entscheiden „Heiratspläne“ – Hingabe aus vollem Herzen, von ihr tief ins Herz geleiten;
Dhyana	Meditation Länger anhaltendes dharana, fällt leichter, tiefer verwurzelt Auswirkungen- Aura-Prana Körper leuchtet, vibrierende Persönlichkeit, Menschen werden angezogen von meiner Fröhlichkeit, der Energie und Freude. Friede und Stärke in mir werden durch die grenzenlose Quelle verstärkt – Zugang zu ihr gefunden; kann nun beobachten: alle Dinge haben höheren Zweck, auch wenn dieser noch verborgen liegt; eröffnet völlig neue Perspektive; empfangen unendliche Freude;
Samadhi	Einheit mit dem göttlichen Bewusstsein Lässt sich nicht in Worte fassen, nur erfahren; Wie ist verliebt sein?; lässt sich nicht erklären, doch wenn erlebe, weiß ich, das es geschieht; Mehr und mehr von den Samen des Karma lösen, lösen uns von Anhaftungen; Einssein; aus diesem Wissen heraus DIENEN, wissen wer wir sind;
Eher ein quantitativer Unterschied als qualitativer	Dieselbe Aufmerksamkeit und Bewusstsein in allen drei Zuständen Dharana – erstes erleben für kurze Zeit Länger – Dhyana Noch länger - Samadhi
Samyama = Verschmelzung YS III.5	Beginnt mit der Sammlung auf ein Objekt Geht über in ununterbrochenen Fluss Gewahrseins Taucht ein in Essenz, verschmilzt ind. Bewusstsein in Samadhi Drei Aspekte als ein einziger Strom Nahtlos, mühelos Jegliche Anstrengung bringt in Gedanken und Gefühle zurück Mag Jahre des hingebungsvollen Übens und Reinigung brauchen In allen Aspekten des Lebens verfügbar, viele Entdeckungen in allen Bereichen durch Samyama Einstein: „Ich habe die Eigenschaften des Lichts nicht entdeckt. Ich habe darauf meditiert (Dhyana), bis es sich mir selbst offenbarte (Samadhi)“ Durch Samyama wird Bewusstsein wieder vereint. Nun Essenz des Yoga realisieren: Yogah chitta vritti nirodaha YS !.2
ACHTUNG	Siddhis, psych. Und spirituelle Kräfte sind eine Verlockung Doch Ziel ist Wissen um das göttliche Selbst.

Nach Sriram:

Samyama = Versenkung, besteht aus
Dharana (anhaltende Ausrichtung)
Dhyana (stilles Reflektieren)
Samadhi (vollkommene Erkenntnis)

Es geht darum, den Geist, Citta – die Gedanken und alles Drumherum (Gefühle, Erinnerungen, Imaginationen..) auf ein und dasselbe Thema zu lenken.

Woran erkenne ich, ob ich vorbereitet bin für Üben von Samyama?

- 1.kann eine Weile auf ein Thema konzentriert sein, bei Themenwechsel wieder große Erregung =Nirodha-Parinama
- 2.Konzentration, Ruhe bleiben erhalten, wenn Thema immer wieder gewechselt wird =Samadhi Parinama
- 3.kontinuierlich mit großer Konzentration mit demselben Thema verbunden =Ekagrata Parinama

UND: es entsteht in diesem Üben nichts Neues. Was durch Wandel zum Vorschein kommt, lag verdeckt. Alles ist in einem selbst begründet.

Wie gehen wir mit den Themen für SAMYAMA um?

Große Auswahl an Themen – für Menschen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen und Zuneigungen. Zu Beginn 2-3 Themen ausprobieren, dann bei einem, MEINEM, Thema bleiben. Und dieses im täglichen Leben, in der Übung von Asanam und Pranayama beibehalten, finden, ausgerichtet sein.

Auswirkungen der Samyamas

Übung ergibt bei jedem Thema eine eigene Wirkung. Es können außergewöhnliche, ja fast übermenschliche Kräfte entstehen. Spannend, ja, und sie können zur Falle werden, weil wenn ich daran haften das eigentliche Thema aus den Augen verliere.

Das große Ziel ist: ohne Verwechslung wertfrei wahrzunehmen und inneren Frieden zu finden. Die Wirkung ist nicht das Ziel. Sie ist Hinweisschild auf das Ziel.

WORUM geht es dann bei den SAMYAMA?

Anfangs das Ziel, Leiden zu vermindern und mehr Gleichgewicht und Frieden zu erlangen. Drum verbinde dich immer und immer wieder mit deinem Innersten und frage:

WAS will ich und was will ich nicht?

Welche Stimme ist die meines wirklichen Wesens, welche die des meinenden Citta?

Wer bin ich und wer bin ich nicht?

Letztendlich geht es immer darum:

zu unterscheiden, zu KLÄREN- echt oder Täuschung?

DHARANA = Konzentration, anhaltende Ausrichtung

Dafür brauchen wir	Eine klare Ausrichtung, wähle ein Objekt s.pdf Liste Einen ruhigen Geist Kontrollierte Sinn Ruhige Atmung
Viel Angebote, weil	Viele verschiedene Menschen, Voraussetzungen, Zuneigungen Thema muss passen Wie eine Liebesbeziehung
Wirkung	Ist nicht das Ziel, sondern einfach Hinweis aufs Ziel.
WIE erkenne ich MEIN	Durch Selbststudium (Kriya Yoga)

Thema?	Die 5 ersten Glieder als Grundlage schätzen und ÜBEN Die Hilfe eines Lehrers Je mehr übe, desto deutlicher wird das Thema
WIE soll geübt werden	Auf der Matte Im Alltag Längere Zeit Mit Ausdauer Mit Gelassenheit Das Thema hinter allen Themen suchen

Die **Vielzahl der Themen** weist auf die große Offenheit dieser Lehrschrift. Hilfe ist ein kompetenter Mensch, der mich begleitet, meinen Blick weitet und mir hilft wo ich selber blind bin.

	KÖRPERTHEMEN
Licht im Herz	Hellsehen, durchschauen was uns behindert
Nabel	Wissen über Organsysteme im Körper
Halsgrube	Beherrschung von Hunger und Durst
Brustraum	Stabil zu werden
Scheitelpunkt	Mit höchsten Lichtkraft in uns: Erkennen der Botschaft und Lehrer aller Weisen
Herz	Mitte, alles Denken und Fühlen – klares Wissen über Citta
Form + Eigenschaft des Körpers	Mit Umgebung verschmelzen, unsichtbar
Udana	Verwandelt grobe Info in subtile Wahrnehmungen, führt zu Leichtigkeit
Samana	Macht Feuer des Körpers sehr intensiv Versorgt Verdauung mit notwendiger Wärme
Sinne mit Elementen verbunden	Hören – Raum Fühlen- Wind Sehen – Feuer Schmecken – Wasser Riechen – Erde → bekommen himmlische Intensität, nehmen Außergewöhnliches wahr
Verbindung Körper-Raum	Anziehungskraft der Erde durchdringen und durch Raum bewegen
	MENSCHLICHE EIGENSCHAFTEN
z.B. Freundlichkeit	Schenkt große Fähigkeit zu dieser Eigenschaft
zB Kraft	Schenkt uns große Kraft
	THEMEN NATUR → Wissen um
Sonne	Planetensystem
Mond	Sternkonstellationen
Polarstern	Bewegung der Sterne
Element Erde	Naturgesetze
Zeit Verlauf Zeiteinheiten	Große Unterscheidungsfähigkeit Selbst feinste Unterschiede werden differenziert
SCHULUNG	Der Sinne durch Ausrichtung auf Objekt, sammeln der Sinne, der Geist vermittelt → Sinne reagieren rascher und kommen dorthin, wo sonst nur

	Gedanken sind
	BESCHAFFENHEIT GEIST Üben, bemühen, schulen...
Macht der Erinnerung und Handlungsneigung	Wissen über vergangene Lebensphasen
Kommunikation	Kraft der Worte achtsam nutzen
Wie wir auf Objekte, Situationen, Themen reagieren	Wissen über Denkmuster anderer Menschen
Wirkung von Taten	Wissen was für uns passend und was nicht
Durchschauen von Verstrickungen +Konditionierungen	Uns in andere Menschen hineinversetzen
HÖHEPUNKT	Subtilste Wirkung von Samyama- Geschärfte Unterscheidungsfähigkeit, Schleier aus Verwechslungen (Avidya) bilden sich zurück
SAMYAMA	Verschmelzung Vollkommenes Wissen um das göttliche Selbst

Auf der **Suche nach METHODEN** um die **Verbindung zum Geist** herzustellen.
 ALLE Glieder des Raja Yoga sind hierbei Impuls Geber die miteinander verbunden, ineinander greifen. GLIEDER eben= ANGA. 8 Glieder = miteinander verwoben, keine Stufen.

- 2. Kap YogaSutra - 5 äußere Glieder
- 3. Kap YogaSutra - 3 innere Glieder

Weg vom Körper über Atem zu Geist.
 Yoga – alles ist DA. **Weg in Meditation - das Praktische wird vermittelt.**

Wirkung im ÜBEN

- Sofort
- Danach
- Nach 1 Stunde
- Nach 3 Stunden

ASANA	= ja Körperfürsorge, doch nicht Hauptaugenmerk Erkennen: Körper kann sitzen – Geist wird unruhig → macht was mit der Reinigung <i>Vorbereiten für Pranayama</i> : Asana statt 6 – 12mal, statt 12 – 18 mal =zentrierend, in Mitte bleiben, dranbleiben Methoden um Geist vorzubereiten; Geist unruhig – Vata Störung Lernen im üben = dranbleiben, noch einen Moment, bisschen mehr –üben! +++da ist eine Tätigkeit, die passt zu uns, einfach um in Ruhe zu kommen Bewegung – Impuls aus „Momo“ – Beppo der Straßenkehrer -Strich für Strich die Straße – im Moment sein. Monoton üben, nichts Besonderes, einfach sein. Geht um Erfahrung, Erkenntnis.
--------------	---

	EINE Ausrichtung für Erfahrung.
PRANAYAMA	<p>= Lieber 20 Minuten Pranayama + 3 Min sitzen → bringt tiefer; neue Hürden überwinden +++Pranayama Sequenz die aufbaut, einteilen, Bausteine Fokus Atem – gleichmäßig, nicht zu lang – übe besonders langsam = Gefahr für Verspannung +++rezitieren – Ansatz im Kiefer ++AA -- MAHAHAMMA ++immer schwingend Zeitproblem tönen → einbetten in Ü Abläufe</p> <p>Atem nicht anhalten, nicht machen- keine Anstrengung- LASSEN, hingeben</p> <p>Ziel in gleichmäßigem Rhythmus fokussieren- langsam steigern</p> <p><u>Beispiele:</u> *Atem mit Armbewegung + Anuloma Ujjayi + NDS + Arm heben +Atem *16 x Arme heben → Ausrichtung auf Atem, Ausrichtung auf Pause weitere Möglichkeiten: Shitali – Pause – Ujjayi – Pause – NaDiShodhana= Krönung -unterbrechen mit 12 Zyklen OM BHUHU und Mantra Armbewegung - Pause - dann neu →immer mehr rein kommen Anuloma Ujjayi beruhigt Viloma Ujjayi anregend</p>
Pratyahara	<p>– Sinne entwickeln -nach innen ausrichten →entwickelt sich</p>
Frage: Auf was richte ich mein Augenmerk – was ist mein Fokus?	
	<p>Es geht um die Beziehung MIT MIR. Hilfreich ist DRANBLEIBEN. Am üben an sich, jedoch auch an Methoden, Modellen. Hier in die TIEFE gehen, ja, ich weiß, das braucht eine satte Portion Disziplin. Woher bekomme ich diese, woher die Motivation dranzubleiben? MEINE Motivation überprüfen!!!</p> <p>Häufiges Wechseln hat seine Tücken. Wie beim Graben eines Brunnen – die ersten 2 Meter gehen noch, dann wird's knackig, steinig, anstrengend, es geht deutlich langsamer. Doch wenn ich auf die Urquelle stoßen möchte, muss ich in die Tiefe gehen. Und 10 angefangene Brunnenlöcher sind in Summe schon Erfahrungen, sind in Summe satte 20 Meter, doch eben nicht TIEF. Im Yoga gilt es SEIN, sprich MEIN Thema zu entdecken, es geht um diese besondere Beziehung, die Beziehung mit mir.</p> <p>Hilfreich---am Anfang den Geist ausrichten – hilfreich dabei ist +++ konzentrieren. Durch Konzentration entspannt der Geist. Auf eine Bewegung, eine achtsame, bewusste Führung während dem Üben, konzentrieren auf den Atem, den Atem IN der Asana...</p>

Im **YogaSutra Kapitel 3** finden wir unsagbar viele Anregungen, Impulse für unsere Ausrichtung. Dies fokussieren, ausrichten AUF etwas ist die HILFE für den Weg, die Erfahrung - was hinter allem steckt – eine Kraft, die erfasse, dann habe ich alles erfasst. Und es ist total egal WAS ich wähle, ob Elefant, Stein – egal – alle gleichwertig.

3.Kap nicht die Rede von Atmung, wird nicht als Fokus genannt.

Der Atem wird in Ka. 2 des Yoga Sutra angesprochen, die Atempausen entdeckt. Dies dient um Geist zu beruhigen. Im 3. Kap. schon beruhigt → dann geht's weiter.

Ist der Atem noch immer etwas sehr bewegtes in uns - ohne diese Achtsamkeit kommen wir nicht tiefer.

Gedanken zu Bhavanas - Konzentration

Mühe die ich mir gebe in Konzentration zu gehen – auf etwas hin, ausgerichtet bleibe, verbunden - dann kommt vom Objekt etwas zurück. Lust haben auf Themen. Richte mich aus, immer wieder aufs neue + dann kommt was zurück. Bei Ausrichtung +++die ganze Zeit dran und drinbleiben; Fokus im Alltag finden, lebendig, erfahren, gestalten um in die Tiefe zu gehen.

Erfahrung mit Raum	Im alltäglichen verbinden: z.B. Raum: welchen Raum nehme ich mir, beim gehen, sprechen, im Üben Raum ist kein körperlicher Punkt Bewege mich und verdränge Luft Mich im Raum wahrnehmen Tempo wie ich gehe durch Raum
Ich und meine Sinne	Sinne wichtig- sinnlich; Fokus auf einen Sinn, Auswirkung auf alle Sinne
Kehle	= mindert Hunger und Durst Uddana vayu – einlassen auf Energie die dahinter steckt Ist etwas anderes als auf Kehle zu konzentrieren Örtlich nicht weit voneinander getrennt - dennoch anders
Ajna – Stirn	Hellsichtigkeit ist wichtig STIRN – Energie um breiten Bereich – weit , offen, geht automatisch nach innen Sonst verspannt man sich ++++Ausdauer!!!
metaphys. Herz	Herzpunkt, Zwerchfell in Ruhe. Die ganze Zeit. →Erkenntnis über citta, lernen über Funktionen. Nicht am Anfang des Übungsweges. Denn da ist viel.
Ananda – Weite	locker, entspannte Ausrichtung
Leichtigkeit	– mit Raum beschäftigen
++ Weite, Kraft, Sinne, Sterne, Kosmos, Sonne, Liebe... Körperlich – Punkte, Organe,	

maitri, Mitgefühl	
-------------------	--

Für Liebesbeziehung – mit Ort Liebesbeziehung eingehen, Bett, zu etwas... wie ersetzt man dies Lieben, mit was? Um sich hier nicht zu fesseln. Hin zu einer Liebesbeziehung in FREIHEIT. Ausgerichtet, verbunden sein mit. Etwas was einen packt, begeistert. Finde Interessen – dann kommt von alleine: ICH MÖCHTE, ICH WILL.

Nicht fokussieren auf Ergebnis. Sondern immer wieder fühlen in diesem Bereich. Nicht auf Erkenntnisse aus – kommen lassen. Sondern Fokus auf Körper Punkt, immer und immer wieder zurück. Versenken über lange Zeit. Soll uns wichtigster Punkt werden.

Wichtige Punkte die der Yoga vorschlägt:

Samana Bereich	Herzpunkt=Zwerchfell in Ruhe
Kurmanadi	– Schildkröten Brustbein , Thymusdrüse = Stabilität Am Anfang Punkt der leichter. Wichtig an Basis zu sein Kurmanadi wenn emotional instabil, im Alltag und i Ü Praxis ausrichten.
Nabel	+++wenn krank bin Einstieg +++, auch Leben lang dran bleiben.

➔ Vielfalt der Möglichkeiten + Menschen

- ⇒ Wir suchen **DAS EINE** was dahinter steckt
- ⇒ An Essenz zu kommen
- ⇒ Metaphysische Geschichte
- ⇒ Welt geschaut von Rishis; Heilkräuter so erkannt

Wenn Mensch sich mit Thema beschäftigt- ➔ kommt Rückmeldung

Dann ist Sehen konkret. Erfahrbar.

Handlung beobachten. Das ist Kriya Yoga. Welches Ergebnis hat mein Tun - um zukünftige Leiden zu vermeiden. Klesas (Wut, Ärger, Neid, Gier, --) gehen zurück. **Was ist mein Thema?**

Vipassana Meditation

Sich üben im Gewahrsam, achtsam beobachten was ist. Samyama – Konzentration auf das was gerade ist -Geräusch, Gedanke... Im YogaSutra finden wir, wie Geist auf das reagiert was ist, ohne zu bewerten, beobachten wie. Je mehr wir mit äußeren Gliedern üben ➔ desto stärker zeigt sich unser Thema. Versuch, ausprobieren!

Es geht darum Purusa zu erkennen, Erkenntnis des Sehers.

Wenn Thema wichtig ist – drückt es sich immer wieder aus.

Kommt über verschiedene Wege.

Nicht schauen auf das was da kommen kann.

Ein hinein arbeiten.

DAS IST ES: Parinama – Veränderung

AKASHA – wo alles ist = Morphogenetisches Feld

es wirkt etwas; sichtbar in Aufstellungen;

was trage ich von meinen Eltern, Großeltern?

was meine Kinder von mir – ihren Großeltern????

⇒ Verstrickungen erkennen, anschauen, fühlen – DA sein lassen

Geschmacksrichtung SÜSS – für den Mensch Grundlage, Basis, in Ernährung.

Ist natürlich für Mensch

Von anderem eher wenig: sauer, bitter, scharf...

Urteile = Kritisieren

THEMA Zeit

Habe keine Zeit, relativ – welche Angst dahinter?

Sitzen – was eben in mir ist – Ausdruck geben

Bauch spüren – rechten Fuß - lauschen - KOMMT

Alle Ü die Kö schließen → AA

Ü die Kö, WS öffnen → EA

Ausgleichend Prana + Apana

Rückenlage Beine hoch und runter mit Fußstellung und geführtem Atem

Aufnehmen und Abgeben

Prana und apana

Buch: die vergessene Generation- Themen von Großeltern übernommen
