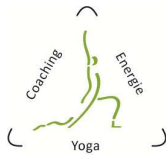


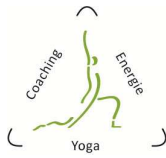
NIYAMA- Entwicklung hin zur Harmonie -Umgang mit uns selbst

Sauca ist die Reinheit oder Klarheit	<p>äußere Reinigung wie auch die innere Reinheit. Physisch und mental - Leitlinie im Umgang mit sich selbst.</p> <p>Äußere wie innere Reinheit = Beherrschung von Gedanken und Gefühlen, Heiterkeit des Gemüts</p>
Fragen	<ul style="list-style-type: none"> - mit was verbringe ich meine Zeit? - von welchen Gedanken, Themen lasse ich mich beschäftigen? - was tue ich in meinem Leben? - welche Musik höre ich? - was sehe ich mir im Fernsehen an? <p>Antwort gefunden habe, dann stellt sich innere Reinheit, Saucha, ein. Aus Ron Steiner</p>

physisch	Relativ leicht zu erreichen
mental	Erfordert Achtsamkeit und Unterscheidungsvermögen , welches Gedankengut und Sinneseindrücke lass ich in mich rein
Ohne Klarheit	Fest im Griff von Gewohnheiten, Mustern, Konzepten, Ängsten Bewertungen, Neigungen, Abneigungen, Vergleichen, Erinnerungen, Zweifeln, - Schwer dann hier etwas zu ändern
Saucha Übung für Schulung von Buddhi - Unterscheidungsvermögen	Basis- neutraler Beobachter sein Innerlich neben sich stehen Folgen und Konsequenzen des eigenen Tuns leidenschaftslos wahrnehmen DANN Kann feststellen, welche Handlungen auf lange Sicht förderlich oder schädlich --- Verhalten ändern, Alternativen finden So beginnt Reinigung mental und wirkt sich auf Kö aus
Bsp	Statt wahllos TV , selektiere wertvolle TV Sendungen Wähle Zeitungen, Bücher in Entwicklung voranbringen Statt Junkfood – bewusst hochwertig
Reinigen nur von dem	Was schädigend, störend in Körper und Geist wirkt
!!!zentraler Punkt	bin nicht willenlos verunreinigenden Gewohnheiten ausgeliefert Sondern Kann auswählen, habe die WAHL, entscheide
Übungsfelder Alltag	Schleier um wahres Selbst (Atman) Reinigen und entfernen erfordert freundliche Ausdauer und Beharrlichkeit, Schulung und gute Übungen
Körper	Differenziertes System von Reinigungsorganen (Darm, Lungen, Blase, Haut)
Schmutz durch	Stress, Bewegungsmangel, ungünstige Ernährung, Umweltbelastungen, zu wenig Schlaf.... ++normale Stoffwechselprodukte => Verschlackungen, Unreinheiten im Inneren, Nährboden für Müdigkeit, Erschöpfung, Beschwerden, Krankheiten



YOGA Shatkarmas	Reinigungstechniken Neti- Nasenspülung – Kopfbereich Basti- Reinigung des Dickdarms Dhauti – Reinigung der Mundhöhle – Zunge schaben und Ölziehen - Verdauungstrakt Nauli – willentl. Rotieren der Bauchmuskeln -Stärkung des Energiesystems Agni Sara –die Kraft der Sonne in sich wecken – mit Atem und Bauchmuskeln Trataka – Reinigung für Nervensystem, Augen Kapalabati- Reinigung der Lungen – kraftvolles Ausatmen Nadi Shodana – wechselseitige Nasenatmung
+++Nahrungsaufnahme	Sattvische (reine, lichtvolle) Ernährung minimiert Verschmutzungen Eigenschaften sind: frisch, leicht und nahrhaft In der angemessenen Menge Zur rechten Zeit Und in angenehmer, heiteren Gemütsverfassung
Reinigung	Erster Schritt der Selbst Transformation, WANDEL
Ojas = LebensEnergie	Spirituelle Energie, Essenz aller umgewandelten Nahrung
++ATEM	Bindeglied zwischen Körper und Geist Tiefe gleichmäßige, ruhige Zwerchfellatmung ohne längere Pausen besitzt tiefe reinigende Wirkungen für ausgeglichenen Geist
Geist braucht	Fördernde Nahrung - positiven , lebensbejahenden Gedanken
REINLICHKEIT	Normale Hygiene, aufgeräumte Umgebung, Vorbeugung körperlicher Beschwerden ++++Worte und Taten sollen rein sein =sattvisch und licht Muss als erste Instanz der Geist geklärt werden Besonders nicht förderliche Gewohnheiten aufgelöst, Verringerung von Anhaftungen, Ängsten und Befürchtungen Instrumente der Reinigung: Achtsamkeit und Unterscheidungsvermögen
NICHT VERZICHT	Sondern Etwas-Besseres-Wählen
Körper ständig im Prozess	Keine vollständige Reinheit möglich Und Yogi identifiziert sich immer weniger mit Körper, Hülle , Anhaftung verringert
Kraft von Reinheit und Einfachheit SHAUCHA erfahren: Beobachten:	Wie Körper sich durch verschiedene Speisen verändert wenn Heiß ist und scharf esse? Horrorfilm, verstörendes Buch – wie geben meine Gedanken und Gefühle diese Stimmung wieder? Unmittelbar oder später, in einer anderen Situation? Gibt es bestimmte Kleider, Umgebung, die Gefühl von Verfeinerung im Sein ausmacht?



	<p>Unberührter Strand, Wald, Einfachheit der Natur- wie geht es mir, Gedanken, Gefühle? Welche Speisen, Kleidung, Orte ermöglichen Gefühl von Reinheit? Wie geht das? Nutzen? Nächste Mal – was will ich aktivieren und so wähle ich aus Stress- Perspektive ändern – Humor darin finden Lachen gestattet dem Herzen aufzublühen</p>
Reinigung durch die Natur	<p>Morgendliche rituelle Bäder –begleitet von Gebeten, reinigt nicht nur Körper, sondern auch Geist und Gefühle. Taufe – reinigt den Körper, damit der gesegnete Geist darin glänzen kann Thermalquelle, Sauna, Dampfbad Körper einer Frau – natürlichen Zyklus – Einsprung, Menses, Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt, Menopause Menses als Akt der Reinigung Die einzige wahre Reinheit befindet sich im Herzen</p>
EINFACHHEIT	<p>Die Einfachheit von Geist und Gefühlen kultivieren Erfrischende Abwechslung zur komplizierten Welt Einfachheit – die unser Leben leichter und freudvoller macht Emotionale Leichtigkeit Neigen dazu, Situationen und uns selbst viel zu ernst zu nehmen Humor im Leben sehen, fördert emotionale Reinheit</p>
Texte	<p>Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde... und schuf sie als Mann und Frau. 1. Mose, 27 Mutter Teresa – nahm ungeachtet des unhygienischen Zustands Notleidende in den Arm – „einen Augenblick an Liebe und Würde, bevor sie starben. „Das Wunder ist nicht, dass wir diese Arbeit tun. Das Wunder ist, dass wir diese Arbeit lieben“ *** Selig sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen“ Matt 5,8 *** Das Göttliche ist lediglich ein Komödiant, der für ein Publikum spielt, das Angst hat, zu lachen. Voltaire</p>
Yoga Sutra	<p>Durch engagierte Übung der verschiedenen Aspekte von Yoga werden Verunreinigungen zerstört und das Licht der Weisheit strahlt in unterscheidendem Wissen. YS 2.28</p> <p>Mit purer sattvischer Energie erlangen wir einen heiteren und fröhlichen Geist; einpunktige Meisterschaft über die Sinne sowie Kraft und Ausdauer für die Verwirklichung des Selbst. YS 2.41</p>
Vier Kraft- und Energiequellen des Menschen	<p>Glücklich leben Bewegung und Entspannung Ernährung und Reinigung Gesunde Atmung</p> <p>Mehr dazu folgt ☺</p>