

Block 2 – Dwithio Dhyaya

Es gibt vier Hauptsammlungen brahmanischer Schriften:

1) Shruti

Grundlegende Texten des Hinduismus - Die Shrutis haben einen höheren Stellenwert, da die Weisen (rishis) die Inhalte direkt vom göttlichen "gehört" haben sollen. Zu shruti zählt Veda. Veda heißt Wissen und besteht aus vier Sammlungen (Samhita) und hat 1108 Abschnitte:

1.1 Rig Veda (rig = hymne)

Diese Loblieder und Hymnen sind in 10 Mandalas (Liederkreise) genannte Bücher eingeteilt. Der Rig Veda hat 21 Abschnitte.

Jeder Veda hat vier Teile:

- 1.1.1. Mantra Samhitas
- 1.1.2. Brahmanas
- 1.1.3. Aranyakas
- 1.1.4. Upanishaden

Die **Brahmanas** sind Anleitung für Menschen zur Durchführung von Ritualen und geeignet für Menschen, die in der Familie leben.

Die **Aranyakas** sind die Waldbücher, die mystischen Waldtexte, die die Rituale philosophisch interpretieren.

Die **Upanishaden**, philosophische Schriften (sich zu Füßen eines Guru setzen) sind der wichtigste Teil der Veden. Es existieren rund 150 Upanishaden, wovon 108 offiziell anerkannt werden

1.2. Sama Veda (Sama=Melodie) Wissen von den Gesängen und hat 1000 Abschnitte.

1.3. Yajur Veda

hat 109 Abschnitte. Er enthält die Opferformeln oder Mantras, die der Adhvaryu, einer der Priester im vedischen Opferritual, beherrschen muss. Zwei Fassungen des Yajurveda sind überliefert, der "weiße" (shukla) und der "schwarze" (krishna) Yajurveda.

1.4. Atharva Veda

Atharva-Veda Der Atharvaveda umfasst 20 Bücher Er enthält eine Mischung von magischen Hymnen, Zauberformeln und hat 50 Abschnitte.

2) Smriti

das erinnerte - die Smritis werden von Lehrern (Gurus) überliefert.

3) Purana

die Göttergeschichten – sie erklären die spirituellen Prinzipien auf einfache Weise.

4) Agama

- Saura
- Ganapatya
- Vaishnava
- Shaiva
- Shakta

Es gibt eine alte fünffache Einteilung der Verehrer nach Panchopasana: Saura, Ganapatya, Vaishnava, Shaiva und Sahkta, deren Mula-Devatas jeweils Surya (sonne), Ganapati (Ganesha), Vishnu, Shiva und shakti sind. Heute ist dreifache Einteilung in Vaishnava, Shaiva und Shakta von mehr praktischer Bedeutung. Agama umfasst drei Hauptschulen: Vaishnava, Shaiva und Shakta. Das Wort Tantra wird im Kashika-Vritti von der Wurzel "tan" (sich ausbreiten) abgeleitet mit dem Zusatz "tran". Die angehängte Silbe "tra" stammt von der Wurzel "retten". Jene Erkenntnis wird verbreitet, die Erlösung bringt.

.....
Kamyā

(1 Mal pro Woche)
.....

1. Kapalabhati Vatakrama

Setze dich in Siddhasana. Purak (einatmen) soll sehr lang und sanft, Rechak (ausatmen) soll stark und gewaltsam sein. Purak wird durch die Nase und Rechak durch den Mund (U-förmig) ausgeführt. Beim Rechak Bauch sollte stark reingezogen und Pranavayu (Luft) ausgestoßen werden.

Wiederhole die Übung 3 bis 7 Runden – Purak 20 Sekunden und Rechak 5 Sekunden

2. Akashi Mudra

Setze dich in Siddhasana. Atme so lange ein, bis du bis 10 gezählt hast. Halte den Atem an, bis du bis 10 gezählt hast und atme aus, während du bis 10 zählst. Halte den Atem an, bis du bis 10 gezählt hast. Das war eine Runde! Wiederhole die Übung 3 Mal.

.....
Naimittika

(3 Mal pro Woche)
.....

Swarasadhana

Ida zu Pingala (der Fluß strömt nur durch Pingala)

1. Setze dich in Siddhasana. Schließe das linke Nasenloch und atme ganz normal durch das rechte Nasenloch. 2 bis 3 Min.
2. Lege dich auf die linke Seite. 6 bis 9 Min.

3. Sitze ganz gerade. Ziehe das linke Knie hoch und halte die linke Ferse nahe an der linken Gesäßbacke. Drücke die linke Achselhöhle auf das Knie. 2 bis 3 Min.
4. Halte beide Fersen nahe an der rechten Gesäßbacke zusammen, das rechte Knie über das linke gelegt. Die linke Handfläche liegt einen Fuß weit entfernt auf dem Boden, wobei das Gewicht des Rumpfes auf der linken Hand ruht. Der Ellenbogen darf nicht gebogen werden. Die rechte Hand muss das linke Fußgelenk fassen. Der Kopf soll nach links gedreht sein. 2 bis 3 Min.
5. Lege dich hin und stütze dich mit der linken Achselhöhle auf einem Objekt und lehne die linke Körperseite dagegen. 2 bis 3 Min.
6. Lege dich in Shavasana. 2 bis 3 Min.

Pingala zu Ida (der Fluß strömt nur durch Ida)

1. Setze dich in Siddhasana. Schließe das rechte Nasenloch und atme ganz normal durch das linke Nasenloch. 2 bis 3 Min.
2. Lege dich auf die rechte Seite. 2 bis 9 Min.
3. Sitze ganz gerade. Ziehe das rechte Knie hoch und halte die rechte Ferse nahe an der rechten Gesäßbacke. Drücke die rechte Achselhöhle auf das Knie. 2 bis 3 Min.
4. Halte beide Fersen nahe an der linken Gesäßbacke zusammen, das linke Knie über das rechte gelegt. Die rechte Handfläche liegt einen Fuß weit entfernt auf dem Boden, wobei das Gewicht des Rumpfes auf der rechten Hand ruht. Der Ellenbogen darf nicht gebogen werden. Die linke Hand muss das rechte Fußgelenk fassen. Der Kopf soll nach rechts gedreht sein. 2 bis 3 Min.
5. Lege dich hin und stütze dich mit der rechten Achselhöhle auf einem Objekt und lehne die rechte Körperseite dagegen. 2 bis 3 Min.
6. Lege dich Shavasana. 7 bis 10 Min

.....
Nitya
 (7 Mal pro Woche)

Trataka

auf ein Bindu (Punkt). 2 bis 3 Min.

Mahabandha

Wiederhole die Übung 3 Mal – mit 10 Sekunden in Bahya Kumbhaka.

Ashwini-Mudra

5 Minuten.

Mula Bandha

5 Minuten