



## Zeitplan Yoga Sutra in Kontemplation und Praxis

Kloster Springiersbach, Bildungs- & Exerzitenhaus Carmel Springiersbach  
Karmelitenstraße 2, 54538 Bengel

<b>Anmeldung</b>	direkt im Kloster Springiersbach: <a href="http://www.karmeliten.de/springiersbach">www.karmeliten.de/springiersbach</a> oder telefonisch (0 65 32) 939 50, Herr Schwarz oder per E-Mail: <a href="mailto:exerzitenhaus.springiersbach@karmeliten.de">exerzitenhaus.springiersbach@karmeliten.de</a>
<b>Termin</b>	Mittwoch, 2. August 2023 bis Sonntag 6. August 2023
<b>Beginn</b>	Bitte rechtzeitig zwischen 14.30 Uhr und 15.00 Uhr anreisen 15.30 Uhr gemeinsames Kaffeetrinken und Kennenlernen
<b>Ende</b>	12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen
<b>Kosten</b>	Seminar: 300,00 €   Übernachtung und vegetarische Verpflegung: 293,00 €

### Zeitplan

Mittwoch	15.30 Uhr	Gemeinsames Kaffeetrinken (bis 16.00 Uhr)
	17.00 Uhr	Informationen zu Seminarverlauf und Praxis
	18.00 Uhr	Abendessen (bis 19.00 Uhr)
	20.45 Uhr	Pranayama-Meditation-Schweigen
Donnerstag	7.15 Uhr	Morgendliches Schweigen und Meditation-Pranayama-Asana
Freitag	8.00 Uhr	Frühstück (bis 9.00 Uhr)
Samstag*	10.15 Uhr	Philosophie, Asana-/Pranayama-Praxis
	12.00 Uhr	Mittagessen (bis 13.00 Uhr)
	16.15 Uhr	Philosophie und Praxis
	18.00 Uhr	Abendessen (bis 19.00 Uhr)
	20.45 Uhr	Rezitation – Meditation
Sonntag	7.15 Uhr	Morgendliches Schweigen und Meditation-Pranayama-Asana
	8.00 Uhr	Frühstück (bis 9.00 Uhr)
	10.15 Uhr	Philosophie, Rezitation und Praxis   Gemeinsame Schlussrunde
	12.00 Uhr	Mittagessen (bis 13.00 Uhr) Abschied

\* Am Samstag werden alle Mahlzeiten schweigend eingenommen, um sich auf diese Weise an der sichtbaren Nahrung und stattfindender Verdauung, die im Mund beginnt, zu erfreuen und die Gemeinschaft aller Anwesenden während der Mahlzeit nonverbal kommunikativ zu erleben.

Bitte jeweils ca 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn im Unterrichtsraum sein, um sich durch innere Sammlung gedanklich zu befreien und unvoreingenommen sich dem Unterrichtsgeschehen zu widmen. Grundsätzlich gilt, dass im Unterrichtsraum keine Einzelgespräche geführt werden, da somit der Strom der Stille leichter für alle erfahrbar werden kann.

Der Zeitplan kann aus organisatorischen Gründen abweichen.



## Inhalte Yoga Sutra in Kontemplation und Praxis

Langsames und tiefes Atmen und Anuloma-Viloma (Reinigungsatem) – Pranayama, Kapalabhati (Reinigungsatem), Uddiyan (Reinigungsatem) und Asanas (Stabilität und Ruhevermögen des Geistes) werden den Praxisteil füllen. Abweichungen im Praxisteil sind möglich.

In der Meditation werden wir das Gayatri Mantra erlernen. Meditation ist die energische Suche nach der wahren Eigenart des „Ich“.

In der Theorie werden wir Yoga auf der Grundlage von Patanjali besprechen und erarbeiten.

Wir werden uns auf dem Wochenendseminar mit dem ersten und zweiten von insgesamt vier Kapiteln von Patanjali vertraut machen. Das erste Kapitel beschreibt Samadhi, die wesentlichen Grundzüge des Bewusstseins welches sensibel ist und spontan und frei von Motiv handelt. Das zweite Kapitel behandelt den praktischen Übungsweg eines spirituell suchenden Menschen, mit der Möglichkeit enges und begrenztes Ich-Verhalten zu überwinden und spontanes Handeln freizusetzen. Das Werk Patanjalis ist nicht für den forschenden Gelehrten gedacht, sondern für die Menschen, die sich auf der Suche nach Wahrheit befinden, um von Selbst-Unwissenheit (Egoismus) befreit zu leben.

Durch Rezitieren einiger ausgewählter Yoga-Sutren (siehe nächste Seite), reflektieren und diskutieren der inneren Erfahrungen werden wir entsprechend unserer Begrenzungen und Möglichkeiten durch inneres Ergründen lernen Sympathie aufzubringen, für alles was zur Selbstkenntnis hilfreich ist.

\*\*\*

Pranayama gehört zu dem wesentlichen Bereich im Yoga. Pranayama bietet durch die Praxis die Möglichkeit wachsam, aufmerksames Gewahr sein der Gedankenbewegungen – was eine andere Art der Stille ist, zu ergründen. Stille, die nicht auf Denken oder Nichtdenken beruht, Stille, die sich einstellt und durchdringt gleich der Wärme eines wollenen Mantel, der einen vor Kälte schützt.

Das Gayatri Mantra ist mit das älteste und bedeutendste Mantra (Urgedanke). Es ist weit älter als 7000 Jahre. Nach mündlicher Überlieferung lässt es sich später in der vedischen Literatur finden.

Viele Menschen haben sich schon um das Verstehen der Bedeutung des Mantras bemüht, um hierdurch eine Unterstützung zu erhalten, das wirkliche Wesen (nicht konditioniert) in sich zu ergründen. Der eigentliche Wesensgehalt ist mir Worten nicht erfassbar und kann nur in tiefer Stille einen vollständig durchdringen. Es wird in der Bedeutung als aufklärendes Hilfsmittel, Gewissheit in sich selbst zu ergründen, durch Rezitation und Kontemplation, genutzt.

Patanjali (2. Jh. vor Chr.) gehört zu den Lehrern, die zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit das in der indischen Literatur weit verbreitete Wissen-Yoga in systematischer Weise methodisch dargelegt hat. Das ist zu unserem großen Glück nieder geschrieben worden, und erleichtert uns heute die Grundzüge von Yoga zu verstehen und in Praxis und Theorie zu nutzen.



## Ausgewählte Sutras von Patanjali

Übersetzung: Dr. Shrikrishna

### 1.1 atha yogā 'huśāsanam

Hier und jetzt beginnt die Abhandlung über die praktische Disziplin Yoga.

### 1.2 yogaś citta vṛtti nirodhaḥ

Yoga ist das zur Ruhe kommen der citta vṛtti.  
Nirodha bedeutet: Der Geist ruht in sich selbst.

### 1.3 tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

tadā = dann – draṣṭuḥ = selbst – svarūpe 'vasthānam = in seiner eigenen Form  
Nach dem zur Ruhe kommen der citta vṛtti ist das Selbst in der Lage, sich zu finden.

### 1.4 vṛtti sārūpyam itaratra

Aber normalerweise, wenn keine Stille ist – vṛtti sārūpyam itaratra –, werden wir durch einen heraus- oder hereinwandernden Geist davon getragen.

### 1.12 abhyāsa vairāgyābhyām tan nirodhaḥ

Wie ist der Geist nun zu beruhigen? Ruhens des Geistes ist durch beständige Praxis möglich und die Freiheit, nicht durch Gedanken gebunden zu sein.

Abhyāsa bedeutet konstante Praxis. Vairāgyā bedeutet: nicht verhaftet sein, frei bleiben. Dieses Sutra bedeutet: Ganz Selbst zu sein durch die konstante Praxis und frei zu sein, mit nichts verhaftet.

### 1.23 īśvara praṇidhānād vā

Mit großer Menschlichkeit geöffnet sein für das höhere Potenzial in uns. Nicht arrogant oder egoistisch zu sein, sondern zu erkennen, dass das höhere Potential, das wir noch nicht realisiert haben, īśvara praṇidhānād ist.



## SAVITU-GAYATRI-MANTRA

ॐ भूर्भुवः स्वः।

Om Bhuur Bhuvah Swah

ॐ तत् सवितुर्वरेण्यं।

Om tat savitur varenyam

भर्गो देवस्य धीमहि।

bhargo devasya dhiimahi

धियो यो नः प्रचोदयात्।

dhiyo yo nah prachodayaat

ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं।

Om apojyoti raso'mrutam

ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोऽम्।

brahmabhurbhuvah swaro'm

असावादित्यो ब्रह्म।

asaa vaadityo Brahma

\*\*\*

Om, das Unermessliche glänzende Licht durchdringt die äußere, innere und allerinnerste Sphäre.

Om, Wir meditieren das unerschöpfliche ursprüngliche Licht in uns (Savituh), welches bestmöglich durch die Sonne repräsentiert ist. Hierdurch möge unser Verständnis in unbeeinträchtigter Weise in unterscheidender Einsicht hell aufleuchten (bhargo). Möge DAS, durch unermüdliche Mediation, unseren Intellekt zur Klarheit führen.

Om, unendliche lebendige allgegenwärtige Gegenwart. Unerschöpfliches ursprüngliches Licht durchflutet alle Sphären, die Äußere, Innere und Allerinnerste. Die Sonne ist wahrlich der allerklarste Repräsentant des Unermesslichen und Unvorstellbaren.