

Studienfragen 9 WE Sanatana Dharma, Mantra, Kirtan

1. Was bedeutet *Sanatana Dharma* und was sind die Unterschiede zu organisierten Religionen?

Die ewige Tradition, Sanatana: ewig, endlos, Dharma: Gesetz, Tradition bezieht sich auf die spirituellen, ethischen und natürlichen Prinzipien die das ganze Universum stützen. Es verweist auf die Harmonie des Ganzen und des Individuellen welche sich ergänzen und voneinander abhängen.

Sanatana Dhrama basiert auf dem Erkennen organischer, kosmischer Gesetzmässigkeiten und nicht auf künstlicher Adaption eines Glaubens.

Sadhana, spirituelle Praxis ist wichtig, Glaube allein reicht nicht aus.

Basiert auf Selbstkenntnis und der Identität mit dem Göttlichen, nicht nur auf Beziehung damit.

2. Was sind die 4 *Purusharthas*?

- Die 4 Ziele des Lebens
Artha – materielle Bedürfnisse, Haus, Kleidung, Nahrung, Geld, Status, Ruf
- Kama – emotionale Bedürfnisse, Sicherheit, Geborgenheit, Intimität...
- Dharma – ethische Gesetze, Verantwortung gegenüber Körper, Geist und Selbst
- Moksha – spirituelle Ziele, Wunsch nach Freiheit, Kulmination

3. Was ist der Unterschied zwischen Vokal und Konsonant?

Vokal ist endlos, Konsonant gibt Form

4. Welches Prinzip repräsentieren Vokale?

- Vokale repräsentieren das Geistige, das Prinzip von Purusha oder Shiva oder dessen vedischer Entsprechung Indra.
- Die Vokale machen das Wesen von Klang aus, sie sind unendlich, eigenständig und ewig.
- Die heilige Silbe OM steht für den vollen Ausdruck und die Seele aller Vokale zugleich.
- A, I und U: In diesen großen drei Vokalen ist der Schlüssel zum Universum und zur Kosmogonese.

5. Welches Prinzip repräsentieren Konsonanten?

- Die Konsonanten stehen für Materie bzw. Natur und Prakriti im vedischen Denken.
- Die Konsonanten begrenzen den reinen Klang der Vokale und geben ihnen die spezifische Form.
- Konsonanten definieren die Form des Ausdrucks. Gleichzeitig sorgen sie aber für Illusion, denn sie begrenzen die Unendlichkeit des Klangs.

6. Welches Prinzip repräsentieren Zisch- und Hauchlaute?

- Sie sind von derselben Natur wie der Atem und können mit den **verschiedenen Pranas** bzw. Formen der Lebenskraft gleichgesetzt werden. Sie werden mit Konsonanten kombiniert, betonen diese einerseits und bringen andererseits größere Kombinationsmöglichkeiten mit sich, als dies den Konsonanten alleine möglich wäre.

7. Zu welcher Sprachfamilie gehört Sanskrit? Nenne ein paar Eigenschaften und die Relevanz von Sprache und Klang im yogischen Verständnis

Indogermanische Sprachfamilie

Als schöpferische Kraft kommt der Sprache eine weibliche Eigenschaft zu.

Sprache ist das Werkzeug der Göttin, der großen Mutter aller Welten. (Matrika)

Eine der ursprünglichen Erscheinungsformen der Göttin ist die Sprache, denn diese stellt die

Ausdrucks- und Schöpfungskraft als Ergänzung des transzendenten Absoluten dar.

Diese Kraft der Rede wird in den Veden Vak oder Sarasvati genannt.

Die wichtigste Handlungsweise der Göttin ist die Erschaffung und Lenkung des Universums durch ihre Kraft der Rede.

Sie diktiert die kosmische Ordnung und setzt die Gesetze des Universums in Bewegung.

8. Was sind die 4 Ebenen der Sprache? Wie sind sie verbunden zu den 3 Körpern und A U M?

Die 4 Ebenen der Sprache

- | | | |
|---------------|-----------------------|--------------------|
| 1. Vaikhari: | hörbare Sprache | – Wachzustand – A |
| 2. Madhyama: | Pranische Sprache | – Traumzustand – U |
| 3. Pashyanti: | kausale Sprache | – Tiefschlaf – M |
| 4. Para: | Transzendent (Turiya) | – Stille |

9. Was bedeutet Mantra? Nenne ein paar Wirkungen und Effekte der Mantrapraxis

Man = Manas, Geist

Tra: Werkzeug

Mantra ist das wichtigste yogische Werkzeug, um den Geist zu beruhigen

Mantra kann die Schwingungsebene des Geistes verändern und verbindet uns mit unserer eigenen inneren Stille

Mantra kann tiefere Wahrheiten enthüllen und diejenigen ausdrücken, die wir stärken und verkörpern möchten.

Mantra kann uns zurück zur Quelle als unkonditioniertes Bewusstsein führen (Nada Yoga)

10. Welche verschiedenen Formen von Mantren gibt es. Welche sind die energetisch tiefsten?

Bija Mantras: (Seed Mantras) Urkräfte der Natur und des Bewusstseins Sanskrit Alphabet, Vokale und Konsonanten!

Namensmantras: Om jai ma guru, om namah shivaya, Hare Krishna om gam ganapataye namah

Gebete, Slokas, Stotras: Lob- oder Preishymnen

Die energetisch kraftvollsten sind Bija Mantren

11. Was ist Kirtan und mit welcher Yogarichtung ist es verbunden?

Kirtan ist das gemeinsame Singen von Mantren und Chants, oft im Wechselgesang Bhakti Yoga

12. Jnana Yoga ist die komplementäre klassische Yogarichtung zu Bhakti Yoga. Welche Aspekte decken diese jeweils ab?

Jnana und Bhakti Yoga sind zwei Seiten des ganzheitlichen Ansatzes des Yoga

Jnana: Selbsterkenntnis, Unterscheidung, Konzentration, Atma Vichara (Erforschung), Meditation –

Bhakti: Hingabe, Leidenschaft, Seva, Prem, Ritual, Mantra, Anbetung, Gebet, Sangha

13. Die Kultivierung und Entwicklung von Hingabe und universeller Liebe ist eines der Hauptziele im Bhakti Yoga, wieso?

Hingabe und Liebe sind die Schlüssel zu Wohlbefinden und Glück, welche die Kraft haben, negative Emotionen wie Angst, Verlangen, Wut, Groll, Anhaftung und Trauer zu beseitigen.

14. Welches sind die 3 grundlegenden Kräfte der Natur und welche Gottheiten sind mit ihnen verbunden?

Kreative Kräfte: Brahma und Sarasvati

Bewahrende Kräfte: Vishnu und Lakshmi

Transformierende Kräfte: Shiva und Parvati, bzw. Kali

15. Was sind Götter und Gottheiten?

Man kann Götter und deren Geschichten und Mythen als Metastories verstehen, welche gemeinsame Erfahrungen der Menschheit kodiert und abstrahiert haben.

Sie drücken archetypische Erfahrungen und innere Strukturen multipler Realitätsebenen aus.

Personifizierte Repräsentationen kollektiver Kräfte und Energien (z.B. Gott des Feuers = Gott des Krieges)

Mythologien und Geschichten sind erinnerte und gelebte Philosophie

16. Welches sind die 5 Göttertraditionen?

Shiva und die shivaistische Tradition

Vishnu und die vishnuistische Tradition

Die Göttin und die Shakta-Tradition

Ganesha und die Ganesha-Tradition

Die Sonne und die Saura-Tradition