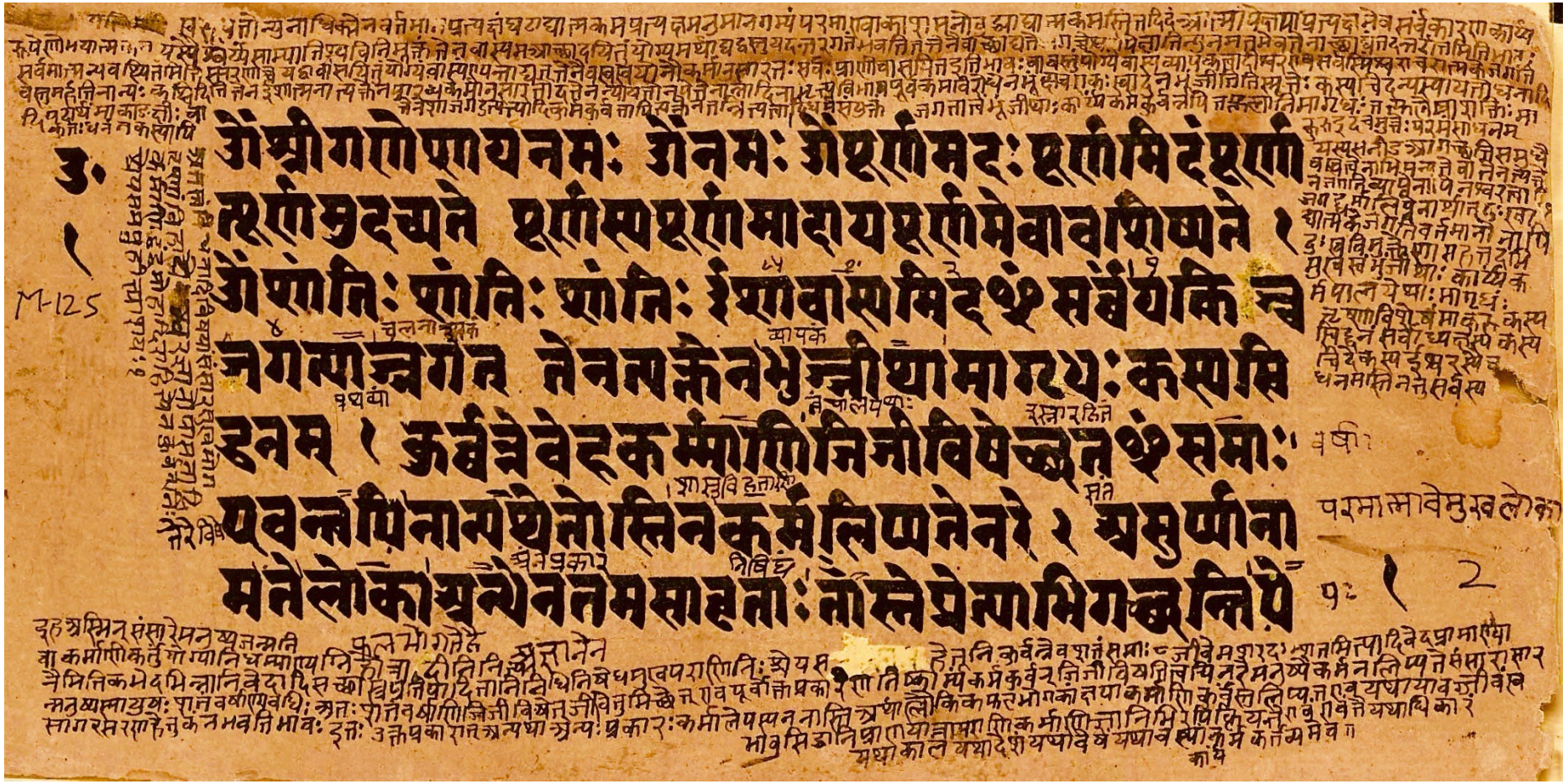
Die Upanishaden



Es sind die inneren mystischen und philosophischen Lehren von Selbstkenntnis, Yoga, Meditation, Karma und Reinkarnation, welche schon in den Veden mehr symbolisch und versteckter angedeutet wurden.

Die Upanischaden verinnerlichen das äußere Ritual welches kulminiert in der Erkenntnis:

Tat Tvam Asi: Du bist das

- Sie deuten auf eine zugrundeliegende Identität von Brahman (Weltseele) mit Atman (individuelle Seele) und erklären, oft in einem Lehrer-Schüler Format, wichtige Aspekte der spirituellen Entwicklung und viele Konzepte des traditionellen Yoga, wie die Anatomie des subtilen Körpers, die Pranas, die 5 Hüllen (Koshas) etc.

- Die Quelle des Seins ist nicht in Gott da draußen zu finden, sondern in uns selbst.
  Die innere Reise der Selbstfindung ist nicht ohne Schwierigkeiten und
  braucht oft die Begleitung und Führung von einem Experten, der den Weg selber schon gegangen ist.

upa: nahe
ni: hin
shad: sitzen

Die 3 Körper

Nach den vedischen Wissenschaften haben wir Menschen nicht nur einen, sondern 3 Körper, durch welche sich verschiedene Bewusstseinsebenen und das ganze Universum ausdrücken.

- Physischer Körper (Sthula Sharira)
- Subtiler Energiekörper (Sukshma Sharira
- Kausaler Körper (Karana Sharira)

  Das entspricht etwa Körper, Geist und Seele der westlichen Sichtweise.

  Durch Achtsamkeit für und Reinigung der Körper können wir uns wieder mit unserem inneren Bewusstseinskern verbinden

1) Der physische Körper - Sthula Sharira

Wachbewusstsein
Guna: Tamas

- besteht aus den 5 Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther
- aufgebaut aus Nahrung
- zeigt sich durch den Körper und den Sinnesorganen: nach außen gerichteter Handlung
- Aspekt des Geistes: Manas (sinnlich-emotionale Geist)

Wird gereinigt durch richtige Ernährung, Bewegung und Asanas

Praktiken für den physischen Körper:

- Asanas, richtige Ernährung und Bewegung
- Achtsamkeit für den Körper und die Körperhaltung entwickeln
- Zeugenbewusstsein kultivieren im Alltag: Versuchen die Gedanken, Emotionen,
- Reaktionen, Bewertungen in einem größeren Gewahrsein zu beobachten.
- Die Unbeständigkeit und Vergänglichkeit des Körpers und des äußeren Geistes kontemplieren.
- Achtsamkeit für den Atem und immer wieder in den Bauch atmen
- Achtsamkeit für den Gebrauch der Sinne entwickeln und bewusst bemerken wohin die Aufmerksamkeit gelenkt wird

2) Der feinstoffliche Körper - Sukshma Sharira

Traumbewusstsein
Guna: Rajas

- aufgebaut aus Impressionen die wir aufgenommen haben durch die 5 Sinne
- Aspekt des Geistes: Psyche, Unterbewusstsein
- subtile Anatomie des Yoga: Chakras, Nadis, Kundalini
- Reinigung durch richtige Werte, richtiger Gebrauch der Sinne

Praktiken für den subtilen Körper:

- Pranayama, Mantra
- Heilung der persönlichen Vergangenheit
- Energetische und karmische Muster erkennen und
- Verfeinerung der Sinneswahrnehmung: Achtsamkeit für die Farben, Gerüche, Geräusche, Geschmack und das Spüren kultivieren. Ästhetisches erleben verbessern
- positive Imagination: Was wollen wir (er)leben? Was soll durch mich in die Welt kommen?
- Kreativität entwickeln
- Träume aufschreiben und kontemplieren
- Visionen und Ziele für sich selbst entwickeln und zulassen.

3) Der kausale Körper - Karana Sharira

Tiefschlaf
Guna: Sattva

- Die Quelle der 2 anderen Körper
- Quelle der tiefsten Überzeugungen, Wünsche und Intentionen (Samskaras)
- Seelenebene: Sat Chit Ananda
- Reinigung durch Samadhi (Integration)

Praktiken für den Kausalen Körper:

- Meditation, Samadhi, Flow
- Heilung auf der kollektiven Ebene
- Die tiefste Intention und Werte bewusst machen
- Zufriedenheit und Frieden im Alltag kultivieren
- loslassen von Anhaftungen, Sorgen und Ängsten
- Selbstloses Dienen
- Hingabe und Freude erfahren

* **Isa Upanishad** *
Eine der ältesten Upanishaden. Erste Unterweisungen in Karma- und Jnana Yoga

„Om purnamadah purnamidam / purnat purnam udachyate /
purnasya purnamadaya / purnam evavashishyate
Fülle hier, Fülle dort. Nimm´ von der Fülle, nähre die Fülle, es bleibt immer Fülle.

* **Katha Upanishad** *
Dialog zwischen dem jungen Naciketa und Yama, dem Herrn des Todes. Erste Definition von Yoga fast wie im Patanjali Yoga Sutra:

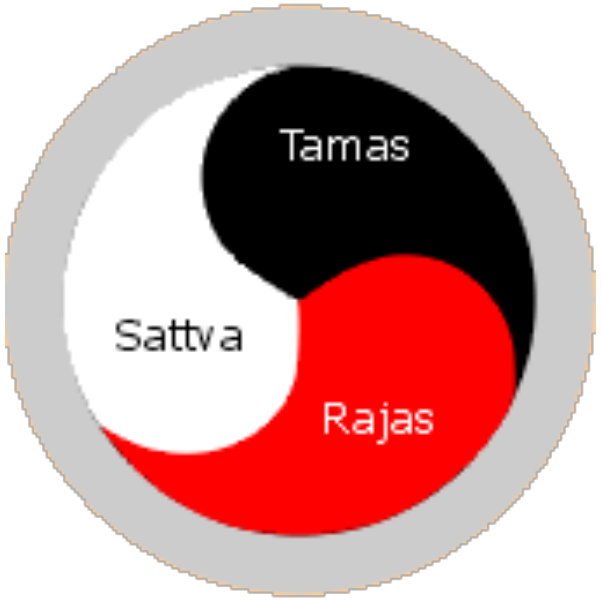
„Wunschlos die Sinne, die Strömungen der Gedanken angehalten, das Herz voller Frieden – dies ist der höchste Zustand. Yoga wird er genannt.“

* **Prasna Upanishad** *
Beschreibt Schöpfungsvorgang. Prana und Sonne werden erörtert. Erste Beschreibung der 5 Pranas im Körper: Prana, Apana, Samana, Vyana, Udana

„Prana brennt als das Feuer, er scheint als die Sonne; er regnet als die Wolke; er weht als der Wind, er kracht als Donner am Himmel. Er ist die Erde; er hat Form und keine Form; Prana ist die Unsterblichkeit“

* **Mundaka Upanishad** *
Konzept der 3 Gunas (Eigenschaften) von Rajas, Tamas und Sattva welche alle Manifestation als Grundlage haben und ebenso das Karma Gesetz bewirken

“Hell, aber verborgen wohnt das Selbst im Herzen. Alles was sich bewegt, atmet, öffnet und schließt, lebt im Selbst. Es ist die Quelle der Liebe und mag durch die Liebe erfasst werden, aber nicht durch das Denken”



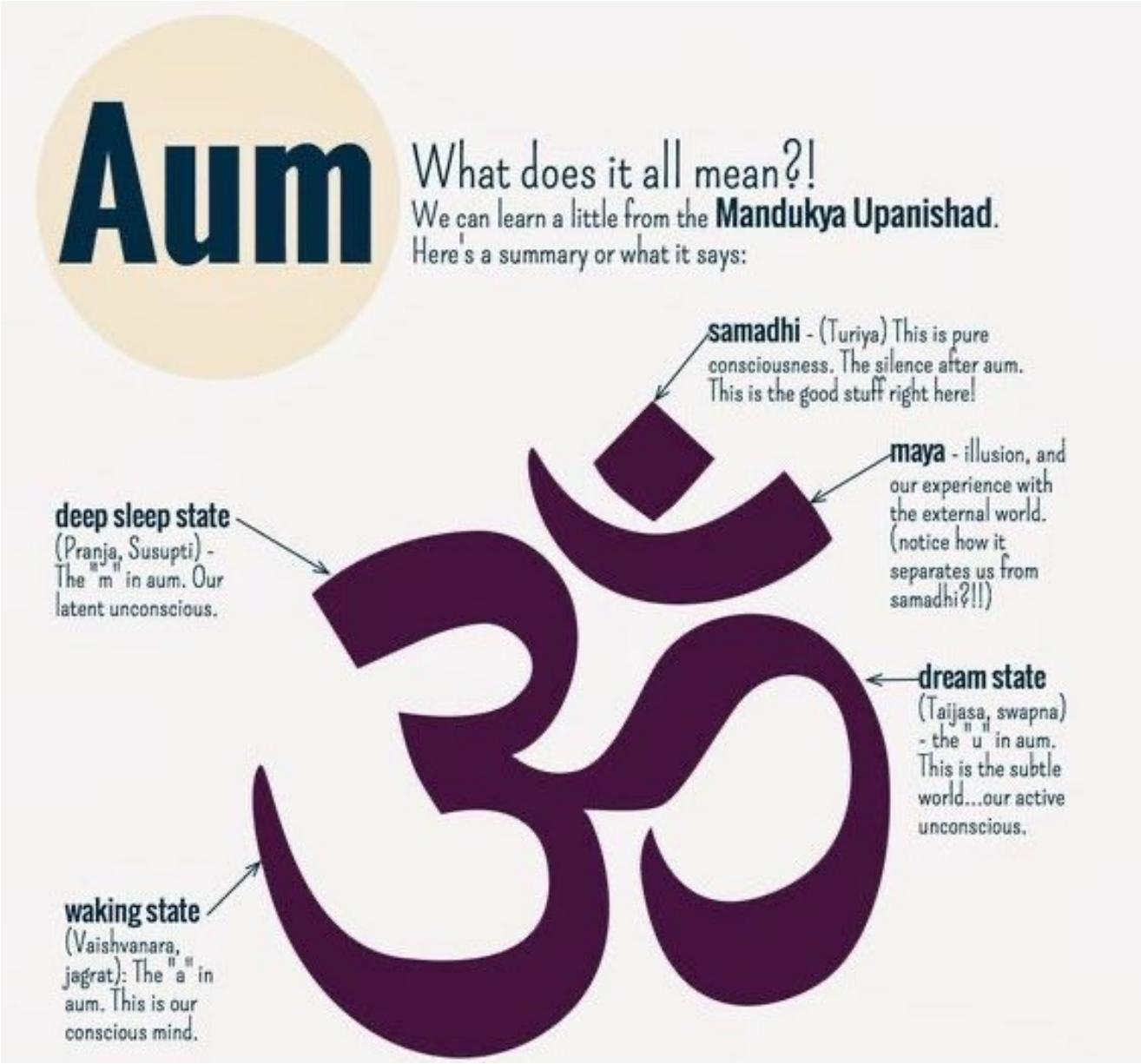
*** Mandukya Upanishad**

Beschreibung von OM, bzw AUM

A = Wachzustand, Grobstofflich
U = Traumzustand, Subtil, astral
M = Tiefschlaf, ursächlich, kausal

Turiya = der vierte Zustand als transzendent
bzw. reines Bewusstsein

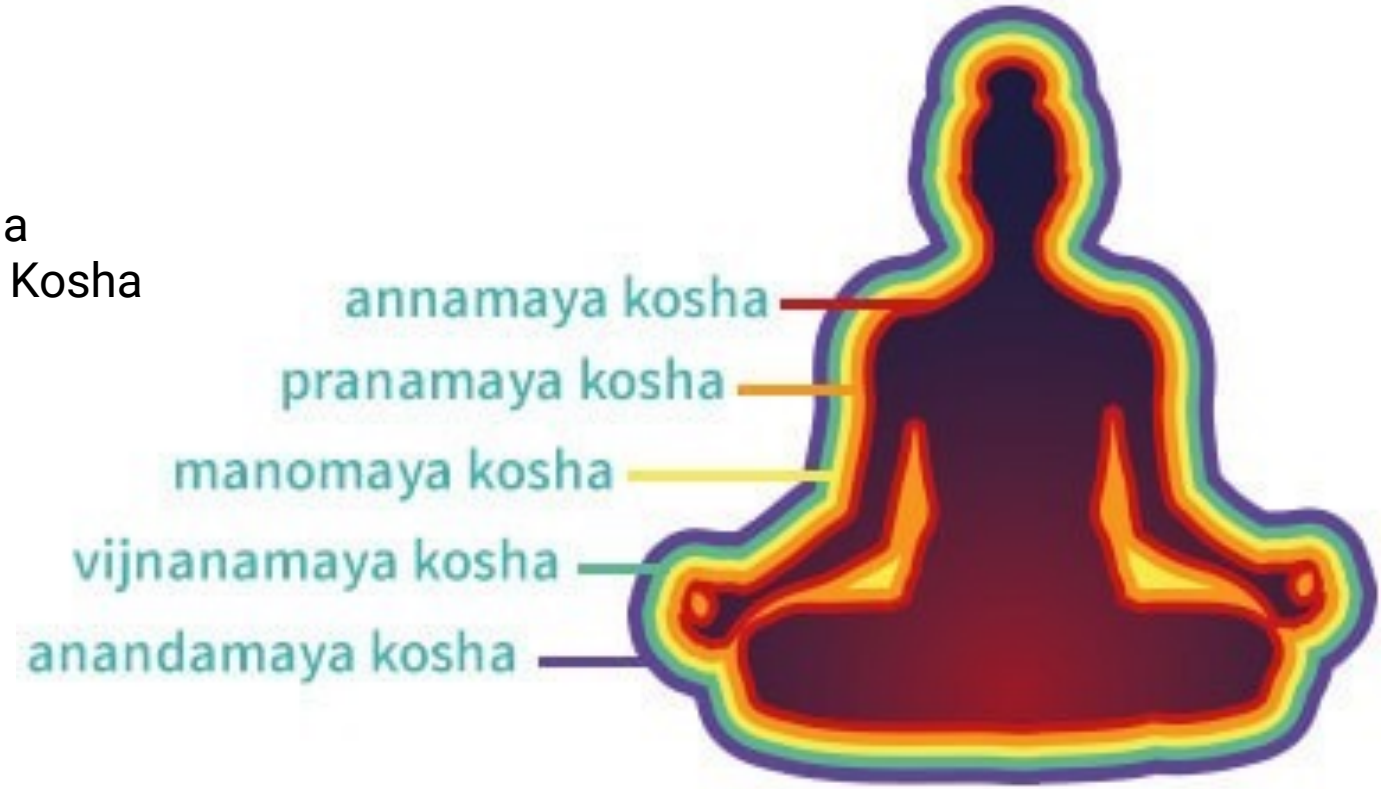
„AUM steht für die höchste Wirklichkeit. Es ist ein Symbol für was war, was ist und was sein wird. Es symbolisiert außerdem, was jenseits von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft liegt"



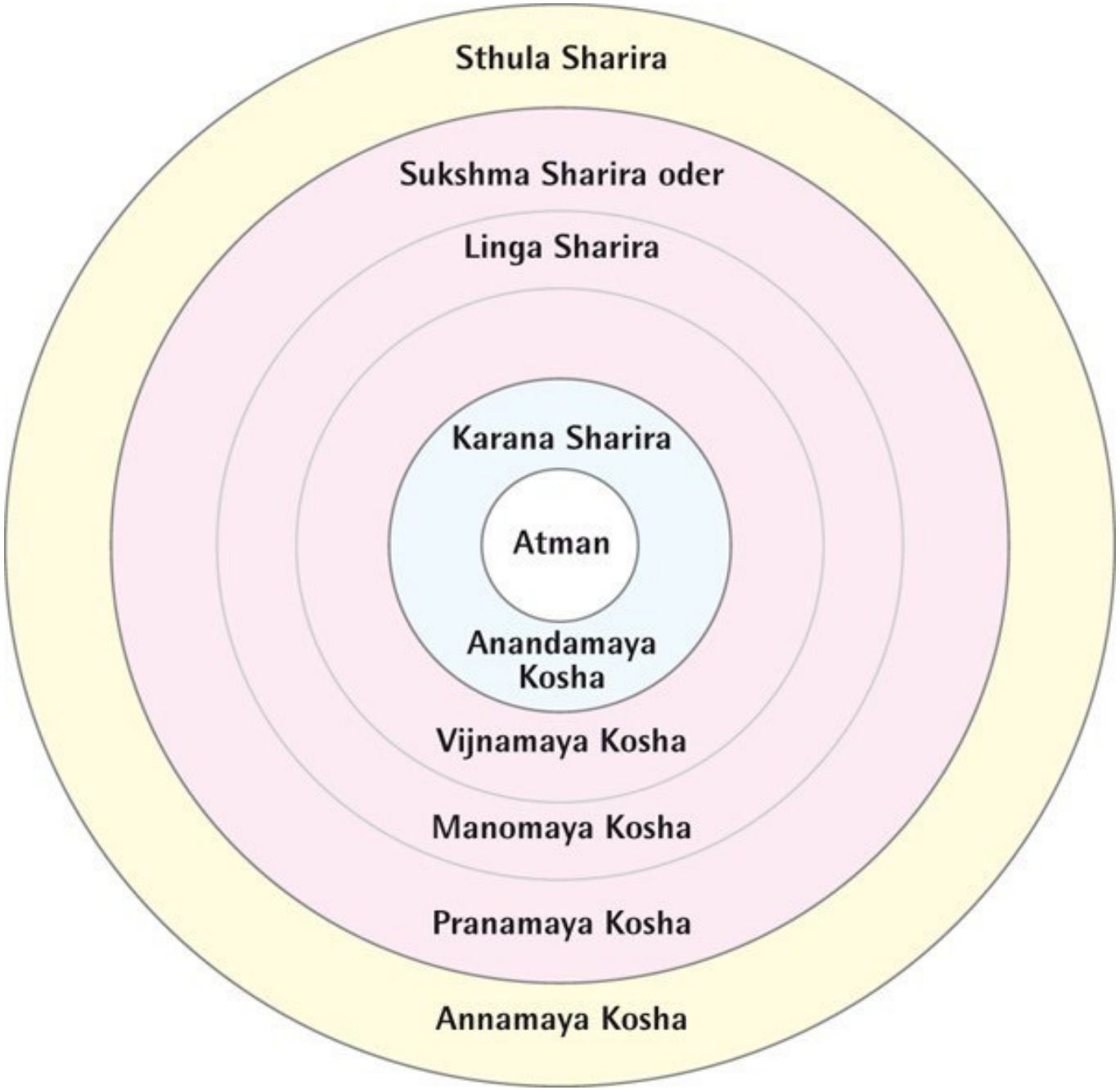
*** Taittiriya Upanishad ***
Die 5 Hüllen (Koshas) werden vorgestellt
Diese sind einerseits Verhüllungen von Brahman, andererseits sind sie auch Erscheinungsformen von ihm.

“Aus der Freude werden alle Wesen geboren, durch Freude sind sie im Dasein, und zur Freude kehren sie zurück”

1. Die physische Hülle, Annamaya Kosha
2. Der Energiehülle, Pranamaya Kosha
3. Der Mentalhülle, Manomaya Kosha
4. Die Intelligenzhülle, Vijnanamaya Kosha
5. Der Glückseligkeitshülle, Anandamaya Kosha



Die 5 Hüllen und 3 Körper



* **Chandogya Upanishad** *
In verschiedenen Lehrer-Schüler Beziehungen wird gezeigt wie Lehrer ihre Schüler zur Erkenntnis führen. Die Einsichten werden indirekt vermittelt und durch eigene Bemühung des Schülers vermittelt.

„Nichts existiert, das nicht aus dem Selbst stammt. Es ist die Wahrheit; es ist das höchste Selbst. Das bist du, Shvetaketu; das bist du“

* **Brhadaranyaka Upanishad** *
Die größte der Upanishaden. Fachgespräche zwischen Experten über die Natur des Selbst, Brahman, Befreiung.

“Om asato ma sad gamaya / tamaso ma jyotir gamaya /
mrtyor ma amritam gamaya / om shantih shantih shantih”

„Das Selbst wohnt allem Inne, alles was nicht das Selbst ist, ist vergänglich und leidvoll. Das Selbst ist der innere Lenker aller Wesen, jedoch von allen Wesen vermieden. Das Selbst ist die unwandelbare Wirklichkeit, es ist der Seher, der Hörende, der Denker, der Erkennende, in jedem Wesen. Das Selbst ist frei von Geburt und Tod, es ist nicht dieses, nicht das (neti, neti). Das Selbst ist frei von Begehren, frei von Sorge und Leid. Das Selbst ist der einzige Seher, dass eine ohne zweites, ist eins mit Brahman, jenseits von Zeit.“

*** Svetasvatara Upanishad ***
Unterweisung in Yoga und Anleitungen zur Meditation. Beschreibung von Raja Yoga
welches die Basis der Yoga Sutren wurde.
Ziel des Yoga ist die freie Entfaltung der dem Menschen innewohnenden göttlichen Natur durch das Aufgeben des begrenzten Ego Bewusstseins.

“Der Herr, Shiva, ist es, der den Kosmos aus sich selbst hervorgebracht hat. Er ist reines Bewusstsein, allgegenwärtig, allmächtig, allwissend, Schöpfer der Zeit und Gebieter der 3 Gunas”