

R A M M U R T I S. M I S H R A

Vollendung durch YOGA

Das grundlegende
Lehrbuch
des Raja-Yoga,
der höchsten Form
der Yoga-Praxis

Geschrieben von einem
westlich geschulten Arzt und Yogi

Dr. R. S. Mishra
Facharzt für
Endo Urologie
Klinik-Leitung in
Bombay
publiziert 1958

Publiziert 1958 in Indien unter dem
bescheideneren Titel
Inhalt

> Fundamentales of Yoga <

Vorwort zur amerikanischen Ausgabe	9
Vorwort von Paul Brunton	12
Einführung	14
1 Yoga und seine Anwendung	20
2 Kraft der Suggestion: Dharana, Dhyana und Samadhi	25
3 Samyamah und Yoganidra – Trayama Ekatra Samyamah	39
4 Cittam: Gedanke, Ich und Intellekt – Die geistige Grenze überschreiten	42
5 Die Regeln für Yoga – Praxis	50
6 Tratakam: Schulung des Blickes	55
7 Pratyahara	61
8 Pratyahara: Schulung durch sieben Chakras	66
9 Yoganidra	72
10 Methoden zur Erzeugung des Zustands von Yoganidra	78
11 Zusammengesetzte Kraft von Tratakam	85
12 Techniken zur Magnetisierung des Körpers	88
13 Gruppen-Entspannung und Gruppen-Magnetismus	91
14 Suggestionen nach Übungen und Meditation	96
15 Empfindungslosigkeit durch Yoganidra	101
16 Satkarmas: Sechs Methoden zur Überwindung geistiger und körperlicher Krankheiten	104
17 Wahrnehmung durch Sinne und außersinnliche Wahrnehmung	107
18 Das Öffnen des dritten Auges	116
19 Erwecken der Kundalini Nebenwirkungen & Risiken ...	120

Epiphyse-
Aktivität ↗

ASW

Autosuggestion ist unter allem die Energie und ist das beste aller Heilmittel. Sie kann den Menschen erheben, ihn verkleinern, Angst vor Schmerz fortnehmen, ebenso Angst vor Qualen, vor Leiden oder geistigen Konflikten. Letztendlich vermag sie den Tod zu überwinden und Freiheit, Befreiung von aller Knechtschaft zu erreichen. Selbst Anfänger im Yoga können jede körperliche Krankheit und Unordnung des Denkens durch Autosuggestion beheben.

Viele Menschen leiden, weil sie durch ihre zerstörerische Autosuggestion sich in ihre Lage hinein hypnotisiert haben. Durch Yoga-Schulung müssen sie diesen hypnotischen Zustand aus ihren Gedanken entfernen und einen natürlichen Zustand des Denkens, eine normale gesunde Verfassung aufbauen. Yoga nimmt die Hypnose fort. Der Mensch ist der Baumeister seiner eigenen Leiden, ebenso wie er Opfer der verhängnisvollen Suggestionen ist. Diese unheilvollen und zerstörenden Autosuggestionen bewegen sich weiter im Denken eines jeden, und viele moderne Filme, Fernsehsendungen, Geschichten und dergleichen kommen den negativen Autosuggestionen zu Hilfe. Glücklicherweise veranlagte Menschen beherrschen diese schlechten Suggestionen und erfüllen ihre Gedanken mit göttlichen und verdienstvollen Autosuggestionen.

Der Anfänger sollte durch Autosuggestion von neuem Vertrauen in sein Denken bekommen. Auf diese Weise vermag er seine Leiden, Ängste, Phobien und andere bewußte oder unbewußte Gedankenwellen zu überwinden. Ziel dieses Lehrgangs ist es, den Anfänger zur Beherrschung seiner geistigen und körperlichen Nöte, Leiden und Krankheiten zu erziehen und ihm die Freude am Leben durch ein immerwährendes Bewußtsein zu geben. Dieser Kurs vermittelt eine besondere Technik der Konzentration mit ausführlichen Einzelheiten und Klarheit, so daß Anfänger wie Fortgeschrittene sich auf den Anfangsstufen mit göttlichen und ewigen Werten bereichern können.

system oder *susumna* besteht aus *sirobrahman* (Großhirn) innerhalb des Schädels, aus dem *sirobalam* (Kleinhirn), der *susumna sirsakam*, dem verlängerten Rückenmark, und der *susumna kandam* (Rückgrat in der Wirbelsäule). Überall ist *susumna* ohne Unterbrechung tätig.

Das *parisariya nadi mandalam* (periphere Nervensystem) besteht aus einer Reihe von Nerven, durch die *susumna* (das zentrale Nervensystem) mit den verschiedenen Geweben des Körpers verbunden ist. Es wird in drei Gruppen eingeteilt:

1. Gehirnnerven
2. Rückenmarksnerven
3. Autonomes Nervensystem

siehe hierzu auch Renaud von Queckberghe (Buch):
→ Transpersonale Psychologie

Das gesamte Nervensystem stammt aus dem ektodermen Keimblatt. Der Vorgang der Erweckung ist folgender:

1. Bringe deinen Körper in eine bequeme Stellung.
2. Entspanne dich bis zum dritten Grad.
3. Denke an das gesamte Nervensystem, das du durch den Weg der **Kundalini** (das Nervensystem) magnetisieren kannst.
4. Benutze die ganze Hormonkraft, um den **Kundalini-Bereich** zu stärken.
5. Fühle, daß dein Körper durchpulst und voll elektromagnetischer Anziehungskraft ist.
6. Vergiß das Körpergefühl und identifiziere dich mit *brahman* (dem höchsten Bewußtsein).
7. Fühle, daß Leben und Licht aus dir strömen. - Äther-Ausbruch
8. Fühle, daß ein großes Meer von Bewußtsein und Magnetismus in dir und um dich fließt. Ich-Funkle als Akkumpunkt nicht verlieren
9. Fühle, daß du das höchste Selbst bist.
10. Fühle, daß du die Kraft des gesamten Universums bist. sonst verschluckt dich der Quantenfeldozean
11. Nimm wahr, daß zahllose Sterne, Sonnen und Planeten in dir sind.
12. Fühle, daß du befreit und erhoben bist.

13. Fühle dich körperlos, ohne irdische Gedanken, ohne Lust, Ärger, Haß oder Feindschaft gegen irgend jemanden.
14. Fühle, daß das gesamte Universum in dir und du in ihm bist.
15. Höre aufmerksam auf den Klang von *anahata nadam*, der überall tönt.

Wenn du lange Zeit geübt hast, fühlst du, daß du auf dem rechten Weg bist. Nach großer Bemühung wird deine Kundalini-Shakti erwachen und dein Bewußtsein vom persönlichen Bereich zum universalen Bewußtsein führen. Du wirst die höchste, unaussprechliche Freude in dir selbst erfahren. Das ganze Universum wird deine Heimat sein. Alle alten Beziehungen verändern sich. Du hast das Gefühl, zuhause zu sein und daß eine Seele in allem ist. Das kannst du nur im Geist erfahren. Zunge und Feder vermögen es nicht zu beschreiben.

Das ist das Ende der neunzehnten Unterrichtsstunde. Lies die Unterweisung. Schlage in einem Buch über Anatomie und Physiologie nach, damit du alles verstehst. Übe und prüfe es.

20 Heilung durch eigene Hormone und Beruhigungsmittel

Dieses Zeitalter ist im Bereich der Kultur das Zeitalter der Wissenschaft, im Bereich des menschlichen Lebens aber ist es das Zeitalter der Beruhigungsmittel und Hormone. Das wirkliche Prinzip ärztlicher Behandlung ist der Welt zu wenig bekannt. Man fährt weiter mit der symptomatischen Behandlung fort, und wenige suchen die Ursache der Krankheit zu entfernen. Symptome sind ein Ausdruck der Krankheit, nicht sie selbst. Die Ärzte sind beschäftigt mit der Behandlung der Krankheit, aber sie müssen lernen, den Patienten als Gesamt¹ zu behandeln, weniger als Kranken. Täglich wird Neues in der Medizin erforscht, aber die Behandlung des Patienten hinkt weit nach. Wenn zum Beispiel ein Patient Schmerzen im Körper hat oder nicht schlafen kann, werden ihm entweder beruhigende oder hypnotisierende Drogen gegeben, um die Symptome zu erleichtern. Die Krankheitsursache aber wird meistens außer acht gelassen. Folglich werden Glieder amputiert oder Organe herausgenommen, die von Krankheit befallen sind, der Patient aber wird durch seine Schlaflosigkeit möglicherweise ein lebenslanger Insasse irgendeiner Heilanstalt. Das ist der große Nachteil moderner Therapie. Je mehr der Patient behandelt wird, um so bedenklicher wird sein Zustand.

Täglich kommen neue Hormone auf den Markt, die einen magischen Einfluß auf die Krankheit ausüben sollen. Niemand aber ist bereit, sich selbst mit Hilfe der eigenen Hormone zu behandeln. Wenn Hormone toter Tiere einen ungeheuren Einfluß ausüben und einen Patienten vorübergehend heilen können, warum können dann nicht eigene

¹ heit:
Körper
Seele
Geist

Mela-
tonin
etc.

Böses. Denken an Gegenkräfte gegen

2. Lautes Aussprechen von OM.
3. Atemübungen, vor allem Anhalten der Atmung.
4. Fasten, sorgfältiges Einhalten von Diät, Prüfung des Verhaltens und Umgangs.
5. Nicht träge sein, alles studieren, was dein Verständnis erweitert.

6. Betrachten der Welt als Wachtraum.

aus deren "Fehlern" lernen + soziale Umwelt-Reaktion

7. Lektüre von Biographien Erleuchteter.

8. Übung von *pratyahara* auf verschiedene Körperteile.

9. Meditation über das strahlende höchste Licht, das jenseits aller Sorgen ist.

10. Beratung mit Lehrern.

Frage nach welche today!

11. *Brahman bhavanam*: Identifizierung mit dem höchsten Bewußtsein und vollkommenes Vergessen des Körpers. → †

Ein Strom von Bewußtsein fließt nach zwei Richtungen, der aufbauenden und der zerstörenden hin, ähnlich wie Flüsse zum Meer. Wenn er zum Positiven hinfließt, erlangt das Bewußtsein Freiheit, Wissen, Tugend und Kraft. Ist der Fluß zum Negativen hin, zur Zerstörung und Nicht-Unterscheidung, dann bringt er Unwissenheit, Gebundenheit und Schwäche.

→ †

Man empfängt doppelte Gedankenkraft, wenn man auf seine Schwächen und seine schlechten Gewohnheiten verzichtet.

1. *Apara vairagyam*: der erste Grad des Verzichtes. Er besteht im Entsagen auf alle materiellen Wünsche der Gedanken, um geistige Kräfte zu erlangen. Er bringt Reinigung von allen weltlichen Geschäften, Systemen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen. Man wird Herr seines Körpers, seiner Sinne und Gedanken. Niedere und zerstörerische Begierden können die gelassene Natur nicht verwirren. Das Bewußtsein ist in diesem Zustand erwacht, um sich mit dem Höchsten zu identifizieren.

2. *Para vairagyam*: der letzte Grad des Verzichts. In ihm

Kosmisches Bewusst-Sein

218

über die Stufe der (über-) Identifizierung mit der (dieser) Menschheit hinaus. Kein Erdbewohner, but Kosmo.polit

C-G. Jung's "Weltraumtempel" - Vision nach Herzkraft in seiner Autobiografie > Erörterungen

↑

Freude, welche die Manifestation der höchsten Wirklichkeit begrenzen.

kumbhakam: in *pranayama* der Zustand, in dem der Atem gehindert wird, ein- oder auszuströmen.

kundalini sakti: die sogenannte »zusammengerollte Kraft« des Zentralnervensystems (*susumna*), die in der Lenden-Rückenmark-Region des Menschen verborgen liegt. Wenn Kundalini vollständig erwacht ist, arbeitet sie als Wirkung und Gegenwirkung, um die Chakras zu aktivieren, was zur allmählichen Erleuchtung führt. 1) Wärme-Flasche

madhyama: der halbfortgeschrittene Zustand der *nad*-Meditation, bei der der Meditierende *nad* und elektromagnetische Schwingungen durch den ganzen Körper wahrnimmt.

mahat: die Grundsätze der universalen Weisheit des *samkhya*-Yoga-Systems, durch die Ego, Bewußtsein und die gesamte grobstoffliche Welt manifestiert ist.

mahat tatva: dasselbe wie *mahat*.

manipura: das im Bereich des Magens und des Solarplexus gelegene Chakra. Siehe *cakras*.

manomaya: *kosa* oder Hülle, die das geistige Selbst umkleidet. Sie manifestiert sich im Traumzustand und in der Meditation, man erkennt sie durch verschiedenartige Manifestationen der geistigen Kraft und durch originelles Denken.

mantras (starke Suggestionen): Sanskrit-Formeln von befreiten Seelen für den Gebrauch von Schülern des geistigen Weges und Durchschnittsmenschen, um Vollendung, Gesundheit oder übernatürliche Kräfte zu gewinnen. Diese *mantras* sind eigentlich starke Suggestionen, die jeder seinen Gedanken durch Wiederholung geben kann.

mara: geistiger Tod, Zustand des Gebundenseins an die Fessel von Karma und Wiedergeburt.

matsyasana: die »Fischstellung«.

mayurasana: die »Pfauenstellung«.

Medulla oblongata: der oberste Teil des Rückenmarks nächst dem Gehirn.

reizt
(sometimes too much!)