

## Yoga:

### citta-vrtti-nirodha:

Anhalten der Funktionen (Gedanken) der Denksubstanz (siehe Yoga-Sutras Pantanjali)

## Kriya-Yoga:

### Kri

- Alle Handlungen, die wir im Wachbewusstsein ausführen (auch Denken)

### Ya

- Seele

### Kriya

- meint also jede Handlung, die im Einklang mit dem seelischen Bewusstsein ausgeführt wird.

### Kriya-Yoga

- Wenn durch solche Handlung die Verbindung mit dem Göttlichen angestrebt wird

Meditation ist die aus regelmässiger Yogapraxis entstandene Ruhe des menschlichen Geistes - reine Wahrnehmung. Die notwendige Basis zur Beruhigung der Gefühls- und Gedankenwelt; die aus der Selbstdisziplinierung des unruhigen menschlichen Geistes entstandene Freiheit.

Der Prozess hin zu dieser Freiheit wird in Gang gesetzt und unterstützt durch:

- einfache, wirkungsvolle Atemübungen
- Entwicklung der Konzentrationskraft durch gezielte Arbeit mit den Bewusstseinszentren (Chakras)
- Systematische Entwicklung und Verfeinerung der Wahrnehmung, der Intuition
- Stärkung und Stabilisierung des Immunsystems
- starke Förderung der Selbstheilungskräfte
- Studium des Chakra-Nadi-Systems sowie Kenntnis des autonomen Nervensystems und der endokrinen Drüsen

Auf dieser Basis sind Transformation des Bewusstseins, spirituelle Heilung und schamanisches Verständnis möglich. Durch die Praxis der Yoga-Meditation erfährt der übende Mensch in sich selber das Licht, welches bis anhin verborgene Bereiche seines Wesens erhellt. Auch beim Yoga-Weg besteht die Hauptschwierigkeit darin, den freien Willen richtig zu gebrauchen.