

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:

Welche Arten von Mantras gibt es?

Kontext: 3 stichworte

Antworten: 4

Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2332

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- **Nirguna Mantras**
abstrakt formlos, z.B. Om, Soham.
- **Bija Mantras**
Keimsilben, Wurzel oder Samen-Mantras (nur mit Lehrer wiederholen)
- **Saguna Mantras**
Mantras mit Eigenschaften, z.B. männlich oder weiblich
- **Andere Mantras**
insbesondere aus anderen Sprachen und Kulturen

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:

Jappa

Kontext: kurz beschreiben

Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2333

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- **Art/Technik der Rezitation von Mantras**
Likhita (schreiben), Vaikara (laut gesprochen), Upamsu (gemurmelt), Manasika (still im Geiste wiederholt).

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:

Was ist ein Mantra?

Kontext: kurze Definition

Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2335

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- **Eine transzendente Klangschwingung zur Befreiung des Geistes**
Mystische Formel in einen Klang eingeschlossen.

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:

Was ist die Definition von \"Yoga\"
nach Patanjali

Kontext: (2. Sutra, 1. Kapitel)

Antworten: 2
Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2338
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Yoga ist das Zuruhebringen der Gedankenwellen im Geist
Yogas citta vritti nirodhah
- Dann ruht der Wahrnehmende in seinem wahren Wesen
tada drashtuh svarupe vasthanam

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:

Die 5 Yamas?

Kontext: Die fünf grundlegenden Verbote der buddhistischen Ethik.

Antworten: 5
Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 173
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Ahimsa
Nichtverletzen, Liebe und Respekt gegenüber den Wesen
- Satya
Nicht lügen; Wahrhaftigkeit in Gedanken, Worten und Taten
- Asteya
Nicht stehlen, nicht nehmen, was einem nicht gegeben wird
- Brahmacharya
Kein sexuelles Fehlverhalten.
Enthaltsamkeit.
- Aparigraha
Unbestechlichkeit, sich nicht manipulieren lassen

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:

Was ist Kirtan?

Kontext: kurz beschreiben

Antworten: 2
Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2343
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Mantrasingen zur Verehrung Gottes
Die Rezitation heiliger Gesänge und Texte in Sanskrit.
Kirtan hilft uns Bhakti zu entwickeln
- genauer Wechselgesang, Vorsänger und Wiederholung durch die Teilnehmer.

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:

Was ist Arati und wozu ist es gut?

Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2344

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Lichtzeremonie mit dem Ziel positive Schwingungen zu erzeugen und die astrale Atmosphäre eines Raumes zu reinigen.

Ein Symbol für das Reinigen des Geistes und das Opfern aller Handlungen an Gott. Arati entwickelt Bhakti.

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:

Was ist \"Gott\" im Bhakti Yoga?

Kontext: Stichwortartige Aufzählung

Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2345

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Gott ist in Allem. In Allem ist Gott: Meister - Freund - Geliebter - Kind.

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:

Was ist der Nutzen von Gebet?

Kontext: kurz definieren

Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2346

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Das Gebet erleichtert das Herz und erfüllt des Geist mit Frieden, Kraft und Reinheit.

Das Gebet erinnert an die Gegenwart Gottes in allem.

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:

Was sind die 9 Formen von Bhakti?

Kontext: Aufzählung in Stichworten

Antworten: 9
Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2347
Quelle: Yoga-Vidya, YLH 5.3

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Shravanam - Hören von Gott
- Kirtanam - Gottes Namen singen
- Smaranam - Gottes Namen ständig denken/wiederholen
- Padasevanam - Dienst an Gott
- Archanam - Gottesdienst
- Vandanam - sich verneigen
- Dasyam - Gott dienen
- Sakhyam - Gott als Freund sehen
- Atmanivedanam - völlige Hingabe zu Gott

... Achtung: Hintergrundinfo gekürzt

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:

Die 5 Bhavas?

Kontext: Stichworte aufzählen

Antworten: 6
Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2342
Quelle: Yoga-Vidya, YLH 5.2

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Bhavas sind Einstellungen/Beziehungen die der Aspirant zu Gott haben oder entwickeln kann.
- Dasya Bhava, Gott verehren als Diener .
Hanumann, treuer Helfer von Rama
- Sakhya Bhava, Gott verehren als Freund.
Ajuna
- Shanta Bhava, Gott verehren als reinen Frieden und Stille.
evtl. Atheisten?
- Vatsalya Bhava, Gott verehren als Kind.
Mütter und Väter, evtl. auch umgekehrt Gott wie einen Elternteil lieben.
- Madhuray Bhava, Gott verehren als Geliebte/r.
Radha, ehebrecherische und illegitime Geliebte des Krishna

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:

Was sind die 6 Teile eines Mantras?

Kontext: Was gehört zu einem Mantra dazu?

Antworten: 6
Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2336
Quelle: Yoga-Vidya, YLH 4.8

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- 1. Matra, Versmas
- 2. Rishi, der Seher
- 3. Devata, die Qualität
- 4. Bija, der Samen
- 5. Shakti, die Energie
- 6. Kilaka, das Siegel

... Achtung: Hintergrundinfo gekürzt

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:
Was ist Meditation?

Kontext: einige Stichworte

Antworten: 2
Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2334
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Ein Zustand der Einheit mit dem Göttlichen
Zu Ruhe kommen des Geistes
- Eine Methode um Zugang zu innerer Ruhe und Weisheit zu bekommen.

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:
Die 8 Stufen des Raja-Yoga (Ashtangs)

Kontext: nach Patanjali, in Stichworten

Antworten: 8
Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2337
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- 1. Yamas
- 2. Niyamas
- 3. Asanas
- 4. Pranayama
- 5. Pratyahara
- 6. Dharana
- 7. Dhyana
- 8. Samadi

... Achtung: Hintergrundinfo gekürzt

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:
Wie pflegt und entwickelt man Bhakti?

Kontext: einige Stichworte. Die 9 Formen von Bhakti.

Antworten: 5
Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2341
Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Einpünktigkeit in der Hingabe
nur an Gott denken. Anhaftungen an Objekte sind die Feinde Gottes.
- Entsagung von weltlichen Wünschen
- In der Gesellschaft von Heiligen leben.
- Meditation, Satsang, Kirtan, Jappa, Altar errichten
- Heilige Schriften und Geschichten lesen/hören

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:
die 5 Niyamas?

Kontext: Nenne und erkläre kurz

Antworten: 5
Ersteller: helfried, 2016-01-30, Id: 2339
Quelle: Yoga-Vidya, YLH 4.30

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- 1. Saucha, Reinheit
innere und äußere Reinheit, durchlässige Nadis
- 2. Santosha, Zufriedenheit
Frieden mit sich selbst und Geschehnisse annehmen.
- 3. Tapas, Disziplin (Askese)
Disziplin, bewusstes Verzichten, Einhaltung von Vorsätzen
- 4. Swadhyaya, Studium
des eigenen Selbst und der religiösen Schriften.
- 5. Ishvarapranidhana, Verehrung des göttlichen
Hingabe an Gott

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:
Nirvikalpa Samadhi

Kontext: kurz erklären

Ersteller: helfried, 2015-10-17, Id: 2396
Quelle: Yoga-Vidya, wicki

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Überbewusstes Samadhi. Das geistige Bewusstsein vereint sich mit dem höchsten Selbst (Paramatma).
Die Unterscheidung zwischen Erkennendem, Erkenntnis und Erkanntem verflüchtigt, wie Wellen im Wasser verschwinden.

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:
Ishvara-Samadhi

Kontext: kurz erklären

Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2398
Quelle: Yoga-Vidya, wicki

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- spiritueller Bewusstseinszustand im, durch Meditation vorbereiteten Körper. Der durch Meditation gereinigte Körper steht nun unter der Kontrolle des Geistes und erfährt im Samadhi eine tiefe Ruhe und Entspannung.
Auf den Ishvara-Samadhi, die Stufe 8 des Raja Yoga, folgen der Savikalpa-Samadhi und der Nirvikalpa Samadhi

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:
Savikalpa Samadhi

Kontext: kurz erklären

Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2397

Quelle: Yoga-Vidya, wicki

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Bewusstes Samadhi. Es bleibt die Dualität zwischen betrachtendem Geist und dem höheren Selbst (Brahman, Purusha) bestehen.

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:
Samadhi

Kontext: kurz erklären

Antworten: 2

Ersteller: helfried, 2015-10-09, Id: 2395

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 3.30 + Wicki

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Überbewuster Zustand. Bewusstseinszustand, der über Wachen, Träumen und Tiefschlaf hinausgeht und in dem das diskursive Denken aufhört.

Es ist ein völliges Aufgehen in dem Objekt, über das meditiert wurde.

- Letzte Stufe der 8 Glieder des Raja-Yoga nach Patanjali. Unterschieden in bewusstes (Savikalpa) Samadhi und überbewusstes (Nirvikalpa) Samadhi.

"Samadhi ist das Ziel aller Existenz."

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:
Samskara

Kontext: kurz definieren.

Antworten: 2

Ersteller: helfried, 2015-10-02, Id: 2382

Quelle: Yoga-Vidya

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Prägung des Unterbewußtsein
evtl. aus vorherigen Inkarnationen.
- Oberbegriff für alle im Hinduismus traditionell begangenen Riten
wie die Namensgebung (Namakarana), das Umlegen der heiligen Brahmanenschnur (Upanayana), die Hochzeit (Vivaha) und die Verbrennungszeremonie (Antyeshti).

Themengebiet: Yoga
Thema: Raja-Yoga

Frage:

Antarkara, "Inneres Instrument"?

Kontext: Kurz definieren und seine 4 Teile aufzählen.

Antworten: 5

Ersteller: helfried, 2015-10-02, Id: 2381

Quelle: Yoga-Vidya, YLH 4.12

www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

Antworten:

- Der Geist (Psyche) wird als Instrument der Seele (Atman, Purusha) gesehen. Er besteht aus 4 Teilen.
- 1. Mamas - Denkprinzip (einfaches Denken)
- 2. Chitta* - Unterbewusstsein
- 3. Buddhi - Urteilsvermögen
- 4. Ahankara - Ich-Macher

... Achtung: Hintergrundinfo gekürzt



www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016



www.Lernsoft-Forum.de, 30.01.2016

