



**Die Befreiung des Geistes hier und jetzt –  
Yoga Philosophie lernen**

**Modul 6: Avatar  
– Die spirituelle Bedeutung der indischen Götter**

## **Modul 6: Avatar**

### **– Die spirituelle Bedeutung der indischen Götter**

Man kann an die indischen Götter glauben, man kann die Geschichten der Götter als moralische Unterweisung verstehen, man kann sie aber auch als Abbilder innerer psychischer Prozesse, quasi als Richtungsschilder der inneren Evolution des Menschen begreifen. Dann wird es besonders interessant! Und wer sind dann die 10 Avatare Vishnus? Wer sind die 9, die schon erschienen sind? Und wer ist der zehnte, der noch kommen soll?



### **Inhaltsverzeichnis**

- 6.1 Ganesha, der Türhüter; Parvati, die Yogini, und Shiva – der Ur-Yogi
- 6.2 Das Quirlen des Milch-Ozeans und der Mensch-Löwe Narasimha
- 6.3 Sita und Rama – das Dharma-Königspaar
- 6.4 Radha und Krishna – das göttliche Liebespaar
- 6.5 Kalki - der Avatar der Zukunft, und Die Göttinnen des Hinduismus: Durga, Kali, Lakshmi, Sarasvati

## 6.1 Ganesha – der Türhüter, Parvati – die Yogini, und Shiva – der Ur-Yogi

### Madhva-Acharya (1238-1317) verfasste die

Lehre vom dreifachen Schriftsinn der Lilas (Göttergeschichten):

- 1) historisch: so ist es passiert
- 2) moralisch: das können wir daraus lernen
- 3) spirituell: die Geschichten der Götter sind Sinnbilder für spirituelle Wahrheiten

### Beispiele für spirituellen Schriftsinn:

Shiva als Tripurantaka

– die Dämonen Tarakaksha, Vidyumālī and Kamalaksha (Tripurasura) gründen drei Städte: Symbol für drei Granthis (Knoten): Brahma, Vishnu, Rudra Granthi, Shivas Waffe Pashupatastra durchstößt die 3 Städte (bedeutet: durchstoßen der 3 Granthis in der spirituellen Praxis im Aufsteigen der Kundalini-Shakti, zur Vereinigung mit Shiva im Sahasrara Chakra.

Ganesha – Sohn von Parvati und Shiva

Die Bedeutung des Elefantenkopfes ist möglicherweise eine Anweisung zur Meditation ohne Gedanken, statt dessen soll der Fokus auf das Hören und Fühlen gelenkt werden.



Gemälde von Ganesha aus Udaipur

Verehrung des Shiva-Linga und der Yoni:  
Unio Mystica (mythische Vereinigung) der männlichen und weiblichen  
Energie im Menschen



**Shiva gilt als der Adi-Yogi und Adi Guru:  
Der erste Yogi und der erste Guru des Yoga**

**Die Geschichte von Shiva und Shakti:**

- Shiva heiratet Sati, die Tochter von Daksha (Ur-Brahmana)
- Sati und Shiva leben am Berg Kailash
- Daksha lädt Shiva und Sati nicht zu seinem großen Opferfest ein, Sati tötet sich selbst im Feuer
- Shiva bestraft Daksha und geht mit Satis Leiche zurück: so entstehen die Kultplätze der Shakti überall in Indien
- Shiva zieht sich als Asket zurück
- Sati wird als Parvati wiedergeboren und findet Shiva
- Sie will ihn mit Hilfe des Liebesgottes Kamadeva zurückerobern
- Wiedervereinigung von Shiva und Shakti

**Spirituelle Bedeutung:**

Die Wiedervereinigung von Shiva und Shakti ist die Unio Mystica im Menschen, der zurückgewonnene Glückseligkeitszustand: Die Unio Mystica findet sich symbolisiert in der Darstellung von Shiva und Shakti als Ardhanarshvara (Shiva und Parvati in einer Figur)



### **Shiva als Adi Yogi / Adi Guru:**

Shivas erste Schülerin ist Parvati:  
Hier wird die Lehre des Yoga zum ersten Mal vermittelt

Shivas nächste Schüler sind die 7 Rishis:  
Agastya, Atri, Bharadvaja, Gautama, Jamadagni, Vashishtha, Vishvamitra  
(auch andere Überlieferungen)

## **Weitere Shiva-Geschichten:**

### **Wie die Ganga auf die Erde kam:**

Shiva erweckt die Kinder von König Sagara mithilfe des Weisen Bhagirath und der Göttin Ganga, die auf die Erde kommt, wieder zum Leben  
Diese Geschichte findest du ausführlich auf meiner CD/MP3 „Shivas Tanz“

### **Die spirituelle Bedeutung**

ist möglicherweise die Erweckung der Kundalini-Energie bzw. die Vereinigung mit der universellen Maha-Kundalini, ebenso in der Geschichte von Brahma und Vishnu, die das Ende einer unendlichen Feuersäule suchen.

---



**Quizfrage:** Auf welche drei Weisen können wir die Lilas interpretieren?

## 6.2 Das Quirlen des Milch-Ozeans und der Mensch-Löwe Narasimha

### Die Vishnu-Familie

#### Vishnu

- ist der Innewohnende, All-Durchdringende
- Vedischer Gott der Sonne
- Seine Gattin ist Lakshmi
- Brahma, der Schöpfergott erwächst auf einer Lotosblume aus Vishnus Nabel
- Narayana: der (aus dem Wasser) Herauskommende
- Vishnu erscheint Arjuna als Sonnengott in der Bhagavad Gita



Vishnu als Zerstörer und Schöpfer – Tempel in Kathmandu

## Die 10 Avatare (Das-Avatar): 10 Inkarnationen von Vishnu

- Matsya: Fisch
- Kurma: Schildkröte
- Varaha: Eber
- Narasimha: Löwe
- Vamana: Zwerg
- Parasurama: Wilder Brahmana
- Rama: König
- Krishna: Liebender
- Buddha: Befreiter Geist
- Kalki: Avatar der Zukunft

### 10 AVATARAS OF BHAGAVAN SHRI VISHNU



Shri Matsya



Shri Kurma



Shri Varaha



Shri Nrisimha



Shri Vamana



Shri Parashurama



Shri Rama



Shri Krishna



Shri Buddha



Shri Kalki

### 1) Der erste Avatar: Vishnu als Matsya / Fisch

Manu / Satyavrata rettet die 7 Rishis und die Vedas mithilfe von Matsya Avatara vor einer großen Flut auf den Berg Meru.

#### Mögliche spirituelle Bedeutung des Matsya Lila:

Der erste Schritt der Befreiung des Geistes ist die Erlangung spirituellen Wissens. Dadurch geschieht eine Rettung aus existenzieller Gefahr und ein Neubeginn des Lebens.

## **2) Kurma Avatara: Schildkröten-Inkarnation Samudra Manthana (Quirlen des Ozeans)**

- Die Götter verlieren ihre Unsterblichkeit (Amrita) im Urozean
- Die Götter quirlen mithilfe der Dämonen den Urozean mittels der Schlange Vasuki und dem Berg Mandara
- Vishnu stützt den Berg als Schildkröte
- Shiva als Kalakantha trinkt das Gift des Ozeans
- Der Ozean bringt die Segnungen an die Oberfläche: die Wunschkuh Kamadhenu, Dhanvatari (Gott der Heilkunst Ayurveda), Laksmi (Göttin des Reichtums) und das Amrita
- Vishnu als Mohini entreißt das Amrita den Dämonen und gibt es den Göttern

### **Mögliche spirituelle Bedeutung des Kurma Lila:**

Der nächste Schritt auf dem Weg zur Befreiung des Geistes: Das Quirlen des Urozeans ist der Beginn der spirituellen Praxis (Yoga-Asana, Pranayama, Meditation)

## **3) Varaha Lila: Vishnu als Eber**

- Hiranyaksha (Goldauge) bekommt nach harter Askese Segnungen von Brahma und erlangt große Stärke und Macht
- er versenkt die Erde im Ur-Ozean
- die Götter bitten Vishnu um Hilfe
- Vishnu als Eber tötet Hiranyaksha und rettet die Erde mit seinen Hauern

### **Mögliche Spirituelle Bedeutung:**

- Der nächste Schritt auf dem Weg zur Befreiung des Geistes ist die Reinigung von Wut
- Die Motivation auf dem spirituellen Weg muss die Rettung der Erde sein

## **4) Narasimha Lila: Vishnu als Mensch-Löwe**

- Hiranyakashipu (Bruder von Hiranyaksha, Goldkissen) bekommt nach harter Askese Segnungen von Brahma und erlangt große Stärke und Macht
- Er errichtet ein Weltreich
- Sein Sohn Prahlada ist hingegen ein Bhakti Yogi und verbreitet ekstatisches Bhakti-Yoga
- Hiranyakashipu versucht mehrmals seinen Sohn zu töten, Prahlada wird immer von Vishnu gerettet
- Prahlada erklärt Hiranyakashipu die Erkenntnis des Vedanta: ito nrisimhah parato nrisimho (Hier ist Narasimha, da ist Narasimha) yato yato yami tato nrisimhah (Wo immer ich hingehe, da ist

Narasimha)

bahir nrisimho hridaye nrisimho (draußen ist Narasimha, im Herzen ist N.)

nrisimham adim sharanam prapadye (Bei Narasimha, dem Ursprung, habe ich Zuflucht genommen)

- Vishnu als Narasimha tötet Hiranyakashipu und beschützt seinen Geweihten Prahlada

### **Mögliche Spirituelle Bedeutung:**

- Dieses Lila betont die Wichtigkeit von Bhakti-Yoga (Liebe und Hingabe zum Göttlichen)
- Der nächste Schritt auf dem Weg zur Befreiung des Geistes ist die Reinigung von Lust.



### **Zusammenfassung der ersten 4 Lilas:**

- Matsya Lila (Fisch): Wiedererlangung des Wissens (Veda), Neuer Lebensraum
- Kurma Lila (Schildkröte): Quirlen des Milchozeans (Beginn der Praxis), Erlangung der Segnungen (Gesundheit, Unsterblichkeit)
- Varaha Lila (Eber): Rettung der Erde, Tötung des Dämonen Goldauge (Reinigung von Gier)
- Narasimha Lila (Löwe): Tötung des Goldkissen (Reinigung von Lust)



**Quizfrage:** Wer sind die ersten 4 Avatars von Vishnu?

## 6.3 Sita und Rama – das Dharma-Königspaar

### Wiederholung: die 10 Avatare von Vishnu

- Matsya: Fisch → neues Leben durch Wissen
- Kurma: Schildkröte → Beginn der Praxis
- Varaha: Eber → Rettung der Erde (Motiv)
- Narasimha: Löwe → Befreiung von Lust
- Vamana: Zwerg
- Parasurama: Wilder Brahmana
- Rama: König
- Krishna: Liebender
- Buddha: Befreiter Geist
- Kalki: künftiger Avatar

### Der 5. Avatar: Vamana – Vishnu als Zwerg

- König Bali hat ein großes Weltreich erobert und ist zu mächtig geworden
- Die Götter bitten Vishnu um Hilfe
- Vishnu kommt auf die Erde als Zwerg-Brahmane Vamana und bietet Bali seine Dienste an
- Er bittet um 3 Schritte Land
- Mit seinen beiden ersten Schritten durchmisst er die Erde und den Weltraum und fragt, wohin er seinen Schritt machen solle, da er bereits alles besitzt
- Bali bittet Vamana, den dritten Schritt auf seinen Kopf zu machen als Zeichen der Hingabe

### Die mögliche spirituelle Bedeutung:

- Der nächste Schritt auf dem Weg zur Befreiung des Geistes ist die Reinigung von Gier
- Die spirituelle Praxis macht intelligent

### Der 6. Avatar: Parashurama – Vishnu als wilder Brahmana

- Jamadagni und sein Sohn Parashurama beherbergen den König Kartavirya-Arjuna mitsamt seiner Armee und geben ihnen ein großes Festmahl mithilfe der Wunschkuh Kamadhenu
- Kartavirya raubt die Wunschkuh und bringt sie zu seinem Palast
- Parashurama tötet Kartavirya und bringt die Wunschkuh zurück

### Mögliche spirituelle Bedeutung:

Die spirituelle Praxis verschafft übermenschliche Kräfte

## Der 7. Avatar: Rama

- Die Geschichte von Rama wird erzählt im Ramayana des Valmiki und im Rama-Caritamanas des Tulsidas
- König Dasharath, der König von Ayodhya, hat 4 Söhne: Rama (Sohn von Kaushalya), Bharata (Sohn von Kaikeyi), Lakshmana, Shatrughna (Söhne von Sumitra)
- Rama, der älteste Sohn, gilt als Verkörperung von Wissen, körperlicher und mentaler Stärke, Liebe und Mitgefühl
- Bei seinem Guru Vasishtha lernt Rama die Lehren des Vedanta
- Er gewinnt Sita zur Frau, indem er Shivas Bogen anhebt, spannt und zerbricht
- Rama und Sita heiraten und Sita zieht nach Ayodhya
- Rama wird zum Kronprinz ausgerufen, das Volk jubelt ihm zu
- Kaikeyi wünscht sich ihren Sohn Bharata zum König und verbannt Rama für 12 Jahre ins Exil
- Rama verlässt den Königshof zusammen mit Sita und Lakshman und geht in den Wald von Citrakut



- Der Dämonenkönig Ravana von Shri Lanka entführt Sita mit einer List
- Rama und Lakshman begegnen Hanuman in der Affenstadt Kishkinda
- Hanuman erkennt Rama als seinen Guru und bietet seine Dienste an
- Hanuman erinnert sich an seinen göttlichen Ursprung und seine übernatürlichen Kräfte
- Er springt über den Ozean nach Lanka, setzt Lanka in Brand und findet Sita
- Er springt zurück nach Indien und informiert Rama und Lakshman
- Zusammen mit den Affen bauen sie eine Brücke nach Lanka und erreichen die Insel

- Ravana wird von Rama ins Herz getroffen und getötet
- Sita wird befreit und besteht die Feuerprobe
- Sita, Rama, Lakshman und Hanuman kommen zurück nach Ayodhya
- Rama wird zum König gekrönt, Sita wird Königin
- Hanuman trägt Sita und Rama in seinem Herzen
- Rama verbannt Sita, weil das Volk ihre Unschuld anzweifelt

**Mögliche spirituelle Bedeutung:**

Durch die spirituelle Praxis wirst du König deines Lebens: Du schaffst Ordnung in deinem Leben, spirituelle Freude (Rama) entsteht.

---



**Quizfrage:** Wer sind die Avatars 5-10?

## 6.4 Radha und Krishna – das göttliche Liebespaar

- Die Geschichte von Krishna wird u.a. im Mahabharata und im Bhagavata Purana erzählt
- Kamsa, König von Mathura, hört eine Stimme vom Himmel, die prophezeit, dass er durch das achte Kind seiner Schwester Devaki getötet wird
- Kamsa nimmt Devaki und ihren Ehemann Vasudeva fest, sperrt sie ein und tötet Devakis erste sieben Kinder
- Krishna wird im Kerker von Mathura geboren und von Vasudeva nach Vrindavana gebracht
- Vrindavana ist die Idylle (der spirituellen Welt), wo Krishna, Balarama und die Gopis (Hirtenmädchen) und Gopas (Hirtenjungen) auf der Kuhwiese die Kühe hüten, spielen, singen und tanzen
- Krishna wird von Ziehvater Nanda Baba und Ziehmutter Yashoda in Vrindavan liebevoll aufgezogen
- Krishna stiehlt als Navanitha Chora (Butterdieb) die Butter aus den Vorratsspeichern der Gopis
- Krishna tötet oder verjagt sämtliche Dämonen, die Kamsa nach Vrindavan schickt, um Krishna zu töten
- Krishna geht gemeinsam mit seinem Bruder Balarama nach Mathura und tötet Kamsa in einem öffentlichen Ringkampf

### Die 9 Stufen des Bhakti-Yoga nach Chaitanya

- 1) Shraddha (Vertrauen)
- 2) Sadhu-sanga (Gemeinschaft mit einem Sadhu)
- 3) Bhajana kriya (Praktizieren der Bhajana-Methode)
- 4) Anartha-nivritti (das Überwinden von Hindernissen)
- 5) Nistha (Stetigkeit)
- 6) Ruci (Geschmack, Milch)
- 7) Asakti (Anhaftung, Sahne)
- 8) Bhava (Empfindung, Butter)
- 9) Prema (reine Liebe, Butteressenz: Ghee)

## Die Bhajana-Methode des Bhakti-Yoga

sravanam kirtanam visnoh  
smaranam pada-sevanam  
arcanam vandanam dasyam  
sakhyam atma-nivedanam (Bhagavata Purana 7.5.23-24)

- Hören und singen über Visnu,
- sich erinnern/meditieren, respektvolle Anbetung
- Blumen-Verehrung (Puja), sein Diener sein,
- sein Freund sein, sich selbst hingeben

Yashoda sieht das Universum in Krishnas Mund, aber will nicht glauben, dass Krishna Gott ist. Das ist ein Kennzeichen von Raganuga-Bhakti, der spontanen Praxis im Bhakti-Yoga: Ehrfurcht und Respekt gegenüber Gott werden überwunden durch Liebe.

**Vaidhi-Bhakti:** Bhakti-Yoga als Ausführung von Regeln und Ritualen (Vaidhi), Verehrung Gottes

**Raganuga-Bhakti:** spontane Liebe, Nachfolge (Anuga) der leidenschaftlichen Liebe (Raga) der Gopis, Verehrung Gottes ist kein Ziel mehr, ist ein Hindernis für Prema-Bhakti (reine Liebe), wird überwunden

### **Damodhara Lila:**

- Krishna mit dem Seil um den Bauch
- Krishna wird zur Strafe gefesselt
- Yashoda bindet Krishna um den Mörser
- Gott kann nicht gebunden (begriffen) werden, wird aber durch spontane Liebe gebunden

### **Dämonen Lilas:**

- Krishna tötet die Hexe Putana
- Krishna verjagt die Giftschlange Kaliya
- Krishna hebt den Berg Govardhan in die Höhe und rettet die Einwohner von Vrindavan vor Indras Zorn (Indra ist kein Dämon, hat aber in diesem Lila dämonische Züge)

### **Spirituelle Bedeutung:**

Dämonsische Eigenschaften wie Zorn, Angst etc. können spielerisch befreit werden

### **Krishna ist Murali-dhara: Der Flötenspieler**

#### **Spirituelle Bedeutung der Flöte:**

Der Mensch wird zum Spiel-Instrument Gottes, dafür muss er völlig leer sein (hohl wie eine Flöte)

### **Gopi Vastra Haran Lila:**

Krishna stiehlt die Kleider der jugendlichen Gopis

### **Spirituelle Bedeutung:**

In der Unio Mystica muss sich der Mensch aller Masken und Hüllen (falscher Identifikationen etc.) entledigen

### **Krishna und 108 Gopis**

#### **Bedeutung:**

Der Krishna-Bhakta (Geweihete) meditiert über seine eigene Beziehung zu Krishna in der Form einer Gopi und bringt Krishna Dienste dar

### **Rasa Lila – Der Rasa-Tanz**

Höhepunkt: Vereinigung von Radha und Krishna

Bedeutung: Unio Mystica



Rama und Sita

### **Weitere Lilas:**

- Tötung Kamsas mit Bruder Balarama
- Krishna wird König von Dvaraka mit 16.108 Ehefrauen
- Krishna spricht die Bhagavad Gita und kämpft mit Arjuna den Bruderkrieg
- Krishna wird durch einen Giftpfeil getötet

### **Meditation mit dem Mantra der Liebe (nach Chaitanya):**

Hare Krishna Hare Krishna  
Krishna Krishna Hare Hare  
Hare Rama Hare Rama  
Rama Rama Hare Hare



**Quizfrage:** Wofür steht Mathura und wofür steht Vrindavan?

## 6.5 Kalki: der Avatar der Zukunft, und die Göttinnen des Hinduismus: Durga, Kali, Lakshmi, Sarasvati

### Wer ist der 10. Und letzte Avatar Kalki?

- Er stammt aus dem mythischen Land Shambala
- Wörtliche Bedeutung: "Schimmelreiter"
- Er läutet das Ende des Kali-Yuga ein und lässt ein neues Satya-Yuga entstehen
- Er beendet die Zeit des Adharma (Unordnung, Unrecht)
- Er führt neues Dharma ein (Ordnung, Gerechtigkeit)
- Umlenkung des Dharma-Rades
- Er trägt die Waffe von Shiva
- Seine Ehefrau heißt Ehefrau Padma (Padma Purana)

Kalki soll als Reiter auf dem weißen Pferd Devadatta erscheinen. (Kalki Purana)



### Mögliche spirituelle Bedeutung:

Kalki ist der Mensch der Zukunft, der den Weg der Befreiung des Geistes gegangen ist und ein Buddha geworden ist, aber als ganz normaler Mensch wie du und ich – ohne Mönchsgewand, mitten im Leben deiner Arbeit und deiner Familie. Kalki bist DU!

## Die Göttinnen des Hinduismus: Durga, Kali, Lakshmi, Sarasvati

Eine ähnliche Philosophie finden wir in Bildern von weiblichen Göttinnen im Fest der Durga: Navaratri, das Fest der 9 Nächte zu Ehren der Göttin

Hier verwandelt sich Durga in 3 Göttinnen. Sie wird in den ersten 3 Nächten in Kali verwandelt, in den zweiten 3 Nächten in Lakshmi und in den dritten 3 Nächten in Sarasvati



happy navratri

### Durga

- Wörtliche Bedeutung: die schwer Zugängliche
- Sie ist die Göttin der Vollkommenheit
- Sie ist die Göttin der Erde
- Sie verkörpert Kraft, Wissen, Weisheit, Handlung, Gerechtigkeit
- Im Tantra ist sie Shakti – die Urkraft des Universums
- Sie hat 4, 6, 8, 18 oder 20 Arme (Symbol der Kraft)
- Sie ist die große Muttergöttin und verkörpert die mütterliche Liebe

Die erste Verwandlung der Durga im Navaratri-Fest ist Kali

### Kali ist

- die Schwarze
- die Vernichterin von Dämonen
- Sie ist der Zorn der Durga
- Sie entspringt aus Durgas Stirn
- Sie ist die Göttin des Todes und die Göttin der Zeit

Im Navaratri ist sie die Zerstörung der Hindernisse.  
Dies steht für harten Sadhana (spirituelle Praxis)

Nach 3 Tagen verwandelt sich Kali in Lakshmi.

## **Die zweite der Verwandlung der Durga ist Lakshmi**

### **Lakshmi steht für**

- Glück, Schönheit, Reichtum
- sie kommt aus dem Milchozean
- ist die Gattin von Vishnu
- ist die Göttin der Könige
- ihr Ursprung: Vedas
- sie ist sprunghaft

Im Navaratri steht sie für den Aufbau einer spirituellen Persönlichkeit, für spirituellen Reichtum. Das steht für angenehmen Sadhana: beständige, ruhige Anstrengung. Dann verwandelt sich Lakshmi in Sarasvati.

### **Sarasvati ist**

- die Fließende
- eine Flussgöttin, Göttin der Wasserfälle
- Sie ist die Ehefrau und Tochter von Brahma
- Sie ist Mahavidya (großes Wissen)
- Ihr Mantra ist das Gayatri-Mantra
- Sie ist die Personifizierung von Brahman

Im Navaratri ist sie

- das Licht der Weisheit
- die göttliche Erkenntnis

Am Tag nach den 9 Nächten feiern die Yogis Vijay Dashami (den 10. Tag): „der Triumph der Seele“

Hier feiern die Yogis Jivanmukti: die Befreiung im Leben.

Du kannst für deine Meditation folgende Mantras der Göttinnen nutzen:

### **Devi-Mantras für die Meditation**

- Om Dum Durgayai namaha
- Om Shri Mahakalyai namaha
- Om Shri Maha-Lakshmyai namaha
- Om Aim Sarasvatyai namaha

## **Verabschiedung und Ausblick**

Abschließend möchte ich mich bei meinen Lehrern bedanken:

- Sacinandana Swami
- Krishna Kshetra Swami
- Krishna Chandra Dasa
- Sadhu Maharaja
- Govindananda Swami
- Swami Tattvarupananda

Nur ihr Wissen, ihre Verwirklichung und ihren Segen bin ich in der Lage, einen kleinen Teil davon weitergeben zu dürfen.

Genau so möchte ich mich bei dir für deine Teilnahme, dein Interesse an der Yoga-Philosophie und für deine Anwendung dieser Ideen in deinem Leben herzlich bedanken.

Menschen wie dich braucht diese Welt.

Das menschliche Leben ist uns geschenkt worden, um voll aufzublühen wie eine Blume.

Um voll aufzublühen, braucht eine Blume

- eine günstige störungsfreie Umgebung
- regelmäßiges Wasser
- immer wieder Sonnenschein

Dasselbe trifft auch auf unsere spirituelle Entwicklung zu.

Dazu brauchst du:

- eine günstige, störungsfreie Umgebung (ohne Krieg und viel Stress etc...)
- regelmäßig Wasser: das ist die regelmäßige spirituelle Praxis, dein Sadhana
- immer wieder Sonnenschein: das bedeutet Sangha, eine Gemeinschaft, mit der du zusammen praktizieren kannst, die dich unterstützen kann

### **Zum Abschluss bleiben mir zwei Wünsche:**

- 1) Ich wünsche mir von Herzen, dass du in diesem Leben dein volles spirituelles Potential entfaltet und voll aufblühen kannst, sodass du eine echte Sarasvati, ein echter Buddha, ein echter Kalki bist. Hier und Jetzt!
- 2) Ich wünsche mir, dass du als Experte für Yoga-Philosophie dieses Wissen in irgendeiner Form weitergibst, sei es als Yogalehrerin in deinen Yogastunden, im Coaching, in Beratungen oder wo auch

immer. Damit es dich unterstützt, so dass du anderen Menschen helfen, sie unterstützen und sie auf ihrem spirituellen Weg begleiten kannst.

Om Shanti Shanti Shanti



In tiefer Verbundenheit

Dein Florian ❤️



**Quizfrage:** Wie heißen die Göttinnen, in die sich Durga verwandelt und wofür stehen sie?

### **Literaturempfehlungen Modul 6:**

Hans-Wolfgang Schumann: Die großen Götter Indiens.  
Diederichs 2006.

Swami Sivananda: Götter und Göttinnen des Hinduismus.  
Yoga-Vidya 2008.

Bhaktivedanta Swami Prabhupada: Krishna – die Quelle aller  
Freude. BBT 2016.

### **Bildangaben Modul 6 von vorne nach hinten:**

Goddess: adrenalina\_pura\_AdobeStock\_99070610  
Ganesha: Reiner Schedl/pixelio.de  
Shiva-Lingam: rajidrc\_AdobeStock\_2271566  
Shiva: chutima\_AdobeStock\_336998723  
Vishnu: Sabine Kardel/ pixelio.de  
10 Avatare: vbel71\_AdobeStock\_75572226  
Narasimha: Wolfgang Pöschl / pixelio.de  
Rama: vectomart\_AdobeStock\_93160022  
Krishna: GraphicsDNA\_AdobeStock\_304359785  
Kalki: premiumstock\_AdobeStock\_204315331  
Göttinnen: Nata Savina\_AdobeStock\_94772191



**Unity Training**  
Nicole Roewers  
Florian Heinzmann

Ebertplatz 9  
50668 Köln

www.unity-training.de  
info@unity-training.de  
0221-99558126

## Quizfragen Yoga Philosophie Online Ausbildung – Modul 1-6

- 1.1. Welche Bezeichnungen gibt es im Sanskrit für das Ziel des Yoga?
- 1.2. Welche sind die 5 Koshas?
- 1.3. Wie heißen die 7 Chakras?
- 1.4. Was sind die 4 Yugas? Und was sind die 3 Gunas?
- 1.5. Welche sind die 6 orthodoxen und die 4 nicht-orthodoxen philosophischen Schulen Indiens?
  
- 2.1 Was sind die ersten 4 Sutras des Yoga Sutra?  
(Sanskrit und Deutsch)
- 2.2 Nenne die 2 Arten von Samadhi und die 5 Kleshas  
auf Sanskrit und Deutsch
- 2.3 Nenne die 5 Yamas und die 5 Niyamas (Sanskrit und Deutsch)
- 2.4 Was ist der Unterschied zwischen Dharana und Dhyana?
- 2.5 Nenne 5 wissenschaftlich belegte Effekte der Meditation
  
- 3.1 Was ist die symbolische Bedeutung von Schlachtfeld, Streitwagen,  
Pferde, Krieger und Wagenlenker?
- 3.2 Was bewirkt die Erkenntnis des Selbst für dein Leben im Alltag?
- 3.3 Was sind 5 Kriterien von Karma-Yoga?
- 3.4 Wie können wir Bhakti-Yoga im Alltag üben? 5 Möglichkeiten
- 3.5 Was bedeutet das Fällen des umgekehrten Feigenbaumes?
  
- 4.1 Was sind die 4 Mahavakyas und wie lauten sie?
- 4.2 Was bedeuten die Begriffe: Brahman, Atman, Maya, Adhyaropa,  
Upadhi, Moksha?
- 4.3 Welche sind die 6 Methoden des Advaita-Vedanta?
- 4.4 Was ist das Wesen des Menschen nach dem Advaita-Vedanta?
- 4.5 Welches der Vedanta-Nyayas bedeutet dir am meisten?
  
- 5.1 Siehst du eine Parallele zwischen Vedanta und dem Evangelium und  
wenn ja wo?
- 5.2 Was bedeutet Vipassana-Meditation?
- 5.3 Was sind die 4 edlen Wahrheiten?
- 5.4 Was sind die 8 Teile des achtfachen Pfades?
- 5.5 Was verstehst du unter Zen?
  
- 6.1 Auf welche drei Weisen können wir die Lilas interpretieren?
- 6.2 Wer sind die ersten 4 Avatars von Vishnu?
- 6.3 Wer sind die Avatars 5-10?
- 6.4 Wofür steht Mathura und wofür steht Vrindavan?
- 6.5 Wie heißen die Göttinnen, in die sich Durga verwandelt und wofür  
stehen sie?

Bitte sende deine Antworten an **info@unity-training.de**. Nach einer Korrekturphase erhältst du bei Bestehen dein Zertifikat per E-Mail.