

## RAGA & DVESHA

Mantra: ICH NEHME AN.

Mudra: -

Ziel-"Asana":



Rückbezug:

1. Avidya: steht für Unwissenheit, Irrtum und Verwechslung
2. Asmita: steht für die Fehleinschätzung der eigenen Person; "das, womit wir uns identifizieren"
3. Raga: steht für die Gier, das bedingungslose Haben-Wollen
4. Dvesha: steht für die Abneigung, das Nicht-Haben-Wollen
5. Abhinivesha: steht für eine tiefsitzende Unsicherheit und Angst (vor der eigenen Vergänglichkeit)

**Zitate:** Energie folgt der Aufmerksamkeit.  
Woran du dein Herz hängst...

**Zusammenhang mit dem achtgliedrigen Pfad nach Patanjali**  
– 1. und 2. Stufe:

- Yama – Umgang mit der Umwelt
  - Ahimsa - Gewaltlosigkeit
  - Aparigraha – Zügelung von Begierde
  - Satya - Wahrhaftigkeit
  - Asteya – nicht stehlen
  - Brahmacharya – Konzentration auf das richtige Maß
- Niyama – Umgang mit sich selbst
  - Saucha - Reinheit
  - Santosha - Zufriedenheit
  - Tapas - Disziplin
  - Svadhyaya - Selbsterforschung
  - Ishvara Pranidhana – Hingabe an das Göttliche

**Raga hat viele Bedeutungen: Bindung, Begierde, Leidenschaft, Emotion, Freude, Genuss, Stimmung oder Färbung.** Auch bei diesem Klesha geht es nicht darum, emotionslos zu sein, wohl aber darum, das Maß aller Dinge im Auge zu behalten. Denn was wir maßlos begehren, bindet uns und verlangt stets nach weiterer Befriedigung. **Raga ist eine Spannung im Kopf, die letztlich zu Leid führt, wenn wir nicht mehr bekommen, was uns bisher Freude machte.**

**Dvesha bedeutet Ablehnung, Abneigung oder Hass.** Ohne Zweifel werden hier Anhaftungen und Emotionen beschrieben, die unfassbar viel Lebensenergie verschlingen und unbewusste Menschen gänzlich von einem Weg zur Freiheit und Glück abbringen können. **Dvesha erwächst ebenfalls aus der Sehnsucht nach Liebe und Vollkommenheit,** also etwas, das jede Seele vor und zwischen ihren körperlichen

Reinkarnationen im mehrdimensionalen Raum erlebt und von dem die Seele weiß, das es real existiert. Der Mensch mit Körper und Geist im unbewussten, nicht wissenden Zustand, sucht im Lebenszyklus auf Erden nach diesem unendlichen Wohlgefühl der Liebe und Vollkommenheit. Das führt dazu, dass man neidisch oder gar hasserfüllt auf Personen oder Menschengruppen blickt, die diese göttliche Liebe scheinbar gefunden haben. Auf diese Weise entsteht Missgunst unter Nachbarn oder Kolleginnen – man lehnt sie ab, weil sie harmonisch und glücklich sind. Es entstehen Kriege, religiöser Fanatismus oder Fremdenfeindlichkeit und Terror.

→ **Verknüpfung mit Asmita -> eigener Wert wird als höher eingestuft als der von anderen, weil -> Avidya**

**Wie lehnt du ab?** Schließe kurz deine Augen, atme und mache dir deinen Bauchraum bewusst. Dann denke an jemanden, der dich aus deiner Sicht emotional verletzt oder aus anderen Gründen wirklich wütend gemacht hat. Spürst du die verschlingende dunkle Energie in deinem Bauch? Egal wie lange die Begebenheit her ist, sie treibt dich immer noch an, ist ein Teil von dir und blockiert dich. Hülle das Ereignis in rosafarbenes Licht, atme die Energie aus und bitte das Universum in Dank, deine Dveshas aufzulösen.

<p><b>Intro &amp; Warming Up</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentration auf Atmung und Körper</li> <li>- Was begehrst du? Warum (friedfertiger Grund)?</li> <li>- Was lehnt du ab? Warum (friedfertiger Grund)?</li> </ul> <p>Asanas: Was begehrst du? Was lehnt du ab? Warum?</p>	10
<p><b>Sonnengruß</b></p>	6
<p>Krieger III (rechtes Bein steht)</p>	1
<p>Halbmond (rechtes Bein steht)</p>	2
<p>Trikonasana (linkes Bein hinten)</p>	2
<p>Drachen/Eidechse (rechtes Bein vorn)</p>	2
<p>Hund zu Plank (rechtes Bein)</p>	
<p>Fallen Triangle (rechtes Bein anwinkeln)</p>	1
<p><b>Hund -&gt; Stand</b></p>	2
<p>Krieger III (linkes Bein steht)</p>	1
<p>Halbmond (linkes Bein steht)</p>	2

Trikonasana (rechtes Bein hinten)	2
Drachen/Eidechse (linkes Bein vorn)	2
Hund zu Plank (linkes Bein)	
Fallen Triangle (linkes Bein anwinkeln)	1
<b>Hund -&gt; Chaturanga -&gt; kleine Kobra -&gt; Plank</b>	
<b>Seitstütz (Vasisthasana)</b>	2
<b>Chaturanga -&gt; kleine Kobra -&gt; Plank</b>	
<b>Seitstütz (Vasisthasana)</b>	2
Chaturanga -> kleine Kobra – Vierfüßler - Hocke	
Navasana	2
breite Vorbeuge	2
einseitige Vorbeuge	2
<b>Schulterstand oder Wasserfall</b> (Perspektivwechsel)	3
<b>Savasana</b>	10