

Vertiefungsstufe: 7-Tage Bhakti-Yoga für Fortgeschrittene

Diese Woche führt dich tiefer in die Praxis des Bhakti-Yoga, mit einem besonderen Fokus auf Hingabe (*Bhakti*), Meditation, selbstloses Dienen (*Seva*) und innerer Transformation. Diese Übungen sind für fortgeschrittene Yogis und Yoginis gedacht, die bereits eine regelmäßige Praxis haben und den Bhakti-Weg vertiefen möchten.

Tag 1: Vertiefte Japa-Meditation – Das heilige Mantra als Anker

Übung:

- Wähle eine Mantra-Praxis mit einer Mala (108 Perlen) oder setze dich in stille Meditation und wiederhole ein Bhakti-Mantra wie das Maha-Mantra oder ein persönliches Ishta-Mantra.
- Konzentriere dich nicht nur auf die Worte, sondern auf die innere Hingabe. Spüre, wie das Mantra dein Herz reinigt und dich mit dem Göttlichen verbindet.

Vertiefung:

- Meditiere nach der Japa-Praxis 15 Minuten in Stille und visualisiere, wie das Mantra sich in deinem ganzen Körper ausbreitet.
 - Frage dich: Welche Emotionen entstehen während der Japa-Praxis? Wie kannst du diese Energie in deinen Alltag integrieren?
-

Tag 2: Studium der heiligen Schriften – Die Weisheit von Bhakti verinnerlichen

Übung:

- Lies heute bewusst aus den *Bhakti-Sutras*, *Srimad Bhagavatam* oder der *Bhagavad Gita*, insbesondere Verse zu Hingabe, Liebe oder Dienen.
- Wähle einen Vers, der dich anspricht, und wiederhole ihn mehrmals.

Vertiefung:

- Notiere deine Gedanken und Emotionen zu diesem Vers in deinem spirituellen Tagebuch.
 - Versuche, das Gelernte im Alltag umzusetzen – etwa durch mehr Demut, Akzeptanz oder Dankbarkeit.
-

Tag 3: Bhakti durch Seva – Die Praxis der selbstlosen Hingabe

Übung:

- Widme einen Teil deines Tages einer Handlung des selbstlosen Dienens (Seva). Dies kann das Kochen für andere, Freiwilligenarbeit oder das bewusste Helfen eines Mitmenschen sein.
- Wichtig: Führe die Handlung ohne Erwartung aus, rein als Dienst an das Göttliche.

Vertiefung:

- Reflektiere: Fällt es dir leicht oder schwer, ohne Erwartung zu geben? Welche Emotionen entstehen in dir?
 - Entwickle die Haltung, dass jede Handlung, egal wie klein, eine Opfergabe an das Göttliche ist.
-

Tag 4: Inneres Gebet – Bhakti als Kommunikation mit dem Göttlichen

Übung:

- Setze dich an einen ruhigen Ort und sprich ein freies Gebet aus deinem Herzen. Es kann ein Ausdruck von Dankbarkeit, Hingabe oder eine Bitte um spirituelle Führung sein.

Vertiefung:

- Erstelle ein eigenes Bhakti-Gebet, das deine tiefste Sehnsucht nach Verbindung zum Göttlichen ausdrückt.
 - Wiederhole dieses Gebet in den kommenden Tagen und spüre, wie sich deine Beziehung zum Göttlichen vertieft.
-

Tag 5: Meditation über die göttlichen Eigenschaften – In der Präsenz verweilen

Übung:

- Wähle eine Eigenschaft des Göttlichen, die dich besonders inspiriert, z. B. Mitgefühl, Liebe, Geduld oder Weisheit.
- Meditiere über diese Qualität und visualisiere, wie sie in dein eigenes Wesen einströmt.

Vertiefung:

- Setze die gewählte Eigenschaft aktiv in deinem Alltag um. Sei achtsam, wann du diese Qualität leben kannst.

- Notiere deine Erfahrungen und Herausforderungen in deinem Tagebuch.
-

Tag 6: Kirtan und Bhakti durch Musik – Hingabe als Ausdruck

Übung:

- Höre oder singe heute bewusst ein Kirtan oder Bhajan. Lasse dich von der Musik tragen und öffne dein Herz.
- Wenn möglich, organisiere eine kleine Kirtan-Session mit anderen oder nimm an einem Bhakti-Sangha teil.

Vertiefung:

- Tanze oder bewege dich mit der Musik, um deine Hingabe körperlich auszudrücken.
 - Achte darauf, wie dein Geist und Körper auf den Klang reagieren.
-

Tag 7: Bhakti als Lebensweg – Integration und Reflektion

Übung:

- Nimm dir Zeit, um die letzten sechs Tage zu reflektieren. Welche Übungen haben dich am meisten berührt? Wo gab es Widerstände?
- Wähle eine Bhakti-Praxis, die du dauerhaft in dein Leben integrieren möchtest – sei es tägliches Japa, Kirtan, Seva oder das Studium der Schriften.

Vertiefung:

- Schreibe einen Brief an das Göttliche – als Ausdruck deiner Hingabe, Dankbarkeit oder Bitte um Führung.
 - Lasse diesen Brief ein Symbol deines tiefsten spirituellen Strebens sein und bewahre ihn an einem heiligen Ort auf.
-

Fazit:

Diese Woche führt dich tiefer in die Welt des Bhakti-Yoga und hilft dir, deine Hingabe bewusster zu leben. Bhakti ist kein Konzept, sondern eine innere Haltung, die mit jedem Moment kultiviert wird. Möge dein Herz erfüllt sein mit Liebe und Hingabe! ?