



• **UNIVERSAL PEACE CENTRE** •

SUNYOGA SCHRITTE



DEUTSCH

- so wie direkt unterrichtet von **Sunyogi Umasankar** und **Mahavatar Babaji**
- letztes update: 12. Sept. 2018 • 5^{te} Ausgabe (Europäischer Standard Größe A4 , oder 21x29,7cm)



•••• FÜR UNSERE UNIVERSALE FAMILIE ••••

•••• FÜR ALLE MENSCHEN auf der WELT ••••

•••• für Übersetzungen und Weiterverbreitung der Worte und Lehre des Sunyoga / Vorbereitung in deiner Muttersprache

Nehmt bitte Kontakt auf unter sunyoga@jonathancharpentier.com (Jonathan)

Danke für Euer großes Interesse, beste Arbeit, beste Pflicht.



- soon •bientôt •ускоро •bald •uskoro •наскоро •удалгүй • σύντομα •snart
- скоро •wkrótce •pronto •presto •em breve •bráðum •Si dhakhso ah •Ngokushesha
- yakinda •तेज •yaqinda •segera •Ба зүдй •शीघ्र •शीघ्र •चैते •હેતી ગી • வினாடி • ቀልጽ • قريبا
- בקרוב • עתיד • tidak lama lagi • すぐに • 不久 •sóm •շուտով • ၂၀၂၀





Vorwort

Übe nur unter Anleitung einer erfahrenen Begleitperson, welche offiziell von Sunyogi Umasankar anerkannt und beglaubigt ist.

Folgend die verfügbare Liste: <http://sunyoga.info/sun-yoga/sun-yoga-teachers/>

Erfülle nach bestem Wissen und Gewissen deine Pflicht und Arbeit.

Für effektive Meditation ist jeder einzelne Schritt wichtig.

Freundschaft und Hingabe

Willkommen zur Sonnen-Meditation. Wir richten unseren Fokus auf die **Sonne** und schließen **Freundschaft mit ihr und der Natur**. Wir werden durch den Mittelpunkt unserer Augenbrauen die Sonne fokussieren, dann unseren Blick ein paar cm. oberhalb der Sonne richten und Freundschaft mit ihr schließen. Der Schlüssel liegt darin, **Freundschaft zu schließen mit der göttlichen Sonne und sich ihr völlig hinzugeben**. Neige deinen Kopf so weit wie möglich zur Brust und drehe dabei die Augäpfel so weit als möglich nach oben, dann wirst du den Fokus durch den Mittelpunkt deiner Augenbrauen auf sie gerichtet haben. Manchmal haben wir vielleicht Angst davor in die Sonne zu schauen, weil wir denken unsere Augen könnten Schaden nehmen, aber das ist nicht wahr. Das ist nicht wahr. Wenn wir durch unser Ego hinsehen, mag es Schaden verursachen, aber wenn wir **Freundschaft schließen** mit ihr, wird uns niemals Schaden zugefügt werden. Erinnerung dich also immer daran, **Freundschaft** ist unser Schlüssel. Seid ihr also bereit Freundschaft zu schließen mit der Sonne, mit der Natur? Als erstes müssen wir unseren Geist vorbereiten, dann werden wir die Sonne ansehen.

Start

0. • Entferne Sichthilfen wie Brille oder Kontaktlinsen.

• **Setz dich in deine Lieblingsposition / asana. Wenn du in der padmasana sitzen kannst, so tue das. Wenn du in keiner asana sitzen kannst, so setz dich in eine für dich angenehme Position, in der du mindestens 30 min verweilen kannst. Der Rücken ist gerade, der Körper entspannt.** [In einer Position mit geradem und durchgestrecktem Rücken zu sitzen, so wie eine Statue, nennt man "asana", ebenso beschrieben auf den Seiten 34-35 des Buches "Essence of Sunyoga" - erste Auflage vom Dez. 2012. Am Anfang kannst du deine Beine nach unten zeigen lassen (Schneidersitz?) in die sog. normale asana. Wichtig ist, dass es für dich angenehm ist, sonst kannst du dich nicht fokussieren. Dazu muss der Körper entspannt sein und sich in einer komfortablen Position befinden. Du wirst lernen in einer passenden asana





zu sitzen je mehr du übst. Aus diesem Grund wird die asana automatisch gelernt, sobald dein Körper entspannt ist du dich in einer angenehmen Position befindest. Die asana kann nicht gehalten werden wenn der Körper steif, bzw. Angespannt ist]

- **Schließe für eine paar Minuten deine Augen** um deinen Geist vorzubereiten.

1. Erweise Respekt (pranam) gegenüber deinen eigenen Eltern, durch dein Herz, wenn sie noch am Leben sind, ebenso als wenn sie bereits verstorben sind.

2. Erweise Respekt (pranam) gegenüber deinem eigenen Guru, deinen Schutzengeln (Guardians = Beschützern?), Lehrern sowie denen von denen wir etwas gelernt haben. Ob sie jünger oder älter, Freund oder Feind sind, erweise allen Respekt.

3. Erweise Respekt (pranam) deinen Idolen gegenüber und denen den du vertraust. **Erweise Respekt gegenüber** MahaAvatar Babaji, Jesus Christus, Buddha, dem Propheten Muhammad, Göttern und Gurus aller Religionen, aller noblen Personen in der Welt und denen den du vertraust. **Erweise** allen Respekt.

4. Fühle alle Lebewesen dieser Welt als wären sie Familienmitglieder. Alle Wesen: Menschen, Insekten, Tiere und das Pflanzenreich. Gleich der Kaste, Hautfarbe, Glauben, Geschlecht, Alter, Land, Religion. Alle Menschen. Wir! Wir sind alle Familienmitglieder. Liebe alle.

5. Stelle ein paar Selbstfindungsfragen um Lösungen für dich selbst zu finden.

- Wer bin ich? Wer bin ich?
- Was will ich?
- Warum will ich es?
- Was ist der Sinn des Lebens?
- Was ist die Beziehung zwischen dem was ich will und dem was ich aktuell mache?
- Warum bin ich auf dieser Mutter Erde?

Stelle dir die Fragen immer wieder und wieder. Warte nicht auf eine Antwort. Die Antworten werden dir zu gegebener Zeit im Samadhi-Zustand / Stadium beantwortet.

6. Dehne dich aus zur Sonne, um Freundschaft mit der Sonne zu schließen. Mit starker Entschlossenheit:

- JA, ich kann Freundschaft schließen mit der göttlichen Sonne
- Ich muss Freundschaft schließen mit der göttlichen Sonne
- SLebst wenn ich sterbe, ich werde Freundschaft schließen mit der Sonne





7.Fühle wie die Sonne der beste Freund unseres Lebens ist. Sei bereit von Herzen zu sprechen. Mit offenen Augen in die Sonne zu schauen. Freundschaft zu schließen mit der Sonne.

8.Öffne langsam deine Augen. Schau ein paar Zentimeter über die Sonne. Bringe dein Kinn so weit wie möglich zur Brust. Bewege deine Augäpfel so weit wie möglich nach oben. Du siehst durch den Mittelpunkt deiner Augenbrauen hindurch. Das Gesicht als auch dein Körper sind entspannt, ebenso dein Geist. Du hast ein Lächeln auf dem Gesicht. Schließe nun Freundschaft, Freundschaft mit der Sonne. Du kannst ab und zu blinzeln, versuche dann aber wieder mit konstant offenen Augen in die Sonne zu sehen.

[Wenn die Sonne schon hoch am Himmel steht, kann es sein das du deinen Kopf nach oben neigen musst. Versuch nicht zu blinzeln (lasse deine Augen geöffnet). Tränen werden womöglich über dein Gesicht laufen. Falls du es als unangenehm empfindest, senke deine Augen auf dieselbe Ebene auf der sich die Sonne befindet. Eine gute Zeit um in die Sonne zu sehen sind 30 Minuten.]

[nach etwa 30 Minuten]

Schließe langsam die Augen

9.Schließe langsam die Augen. Schließe langsam die Augen.

10.Presse, presse die Augen zusammen. Fest, fest, fest. Entspanne sie wieder sanft. Entspanne. Halte deine Augen weiterhin geschlossen.

Noch einmal. Presse die Augen zusammen. Presse die Augen zusammen. Presse sie zusammen. Fest, fest, fest. Entspanne sie wieder sanft. Halte deine Augen weiterhin geschlossen.

Noch einmal. Presse die Augen zusammen. Presse die Augen zusammen. Presse sie zusammen. Fest, fest, fest. Entspanne sie wieder sanft. Halte deine Augen weiterhin geschlossen.

11.Halte die Augen normal geschlossen, deinen Fokus ist auf den Mittelpunkt deiner Augenbrauen gerichtet. Dort ist ein wunderschönes Licht, eine sehr angenehme Schwingung, genieße es.

[nach etwa einer Minute, oder einem Moment deiner Wahl]

12.Halte deine Augen geschlossen, reibe beide Hände zusammen bis sie warm bzw. heiß werden.

Warm, warm, warm, berühre sofort deine Augen. Lasse sie ein paar Sekunden aufgelegt. Empfange dein Prana über die Hände in deinen Augen. Rolle langsam deine Hände über das Gesicht und massiere behutsam mit deinen Fingerspitzen die Augenlider.





Noch mal, reibe deine Hände aneinander. Warm, warm, warm, berühre sofort deine Augen. Lasse sie ein paar Sekunden aufgelegt. Empfange dein Prana über die Hände in die Augen. Rolle langsam deine Hände über dein Gesicht und massiere behutsam mit deinen Fingerspitzen die Augenlider.

Noch mal, reibe deine Hände aneinander. Warm, warm, warm, berühre sofort deine Augen. Lasse sie ein paar Sekunden aufgelegt. Empfange dein Prana über die Hände in deine Augen. Rolle langsam die Hände über dein Gesicht und massiere behutsam mit deinen Fingerspitzen die Augenlider.

13. Entspanne deine Hände, beuge dich nach vorn bis du mit deinem Kopf den Boden berührst und verneige dich respektvoll vor der Sonne (Pranam). Bedanke dich bei der Sonne für das wunderschöne Leben das sie dir gegeben hat, eine wunderbare Erfahrung. Bete zur Sonne für Frieden, Wohlstand, Weisheit, gute Gesundheit, bedingungslose Liebe und Erleuchtung. Für das Individuum, für uns alle, für die gesamte Menschheit, für bessere Menschen und gute Wünsche (better men and good wishes?). Bete dein individuelles Gebet zur göttlichen Sonne, um all die Dunkelheit aus deinem Leben zu brennen, all die negativen Aspekte, negative Urteile, negatives Karma, um uns zu reinigen, uns Frieden zu spenden, Wohlstand, Weisheit, gute Gesundheit, bedingungslose Liebe, Erleuchtung.

14. Setze dich langsam wieder auf, setze dich langsam auf, langsam, behutsam, öffne deine Augen und entspanne. Begib dich in die Shavasana

Shavasana

[Shavasana ist notwendig, um die von uns empfangene Sonnenenergie zu speichern und zu assimilieren.]

15. Lege dich mit geschlossenen Augen auf den Rücken, die Füße mindestens 20 cm auseinander und entspannt. Die Hände sind vom Körper losgelöst. Lasse deine Handflächen entspannt zum Boden zeigen.

Dein Gesicht ist zum Himmel gerichtet. Deine Augen sind geschlossen. Jedes einzelne Gelenk deines Körpers ist losgelöst und komplett entspannt.

16. Bringe deine vollständige Wahrnehmung auf deinen Zehen.

17. Bringe deine Wahrnehmung aufwärts von deinen Zehen zu den Füßen, zu den Knöcheln, den Kniegelenken, dem Hüftgelenk. Fühle, den unteren Teil deines Körpers, hüftabwärts, du bist dir dessen nicht bewusst bist (?) (you are not aware of that.)

18. Bringe deine Wahrnehmung weiter aufwärts zur Wirbelsäule, dem Muladhara Chakra, dem Svadhishtan Chakra, den Nieren, dem Bauch, zum Manipur Chakra, der Gallenblase, der Leber, dem Herzen, zum Anahata Chakra. Fühle, den unteren Teil unterhalb des





Anahata, wie du dir dessen nicht bewusst bist (?) (Feel, down part of (below the) Anahata your body, you are not aware of that.)

19. Bringe deine Wahrnehmung weiter aufwärts vom Anahata Chakra zu den Lungen, zur Brust, zum Vishuddhi Chakra, zum Nacken.

20. Bringe deine Wahrnehmung von deinen Fingerspitzen zu den Handgelenken, den Ellenbogen, den Schultergelenken, zum Nacken. Fühle den unteren Teil deines Körpers unterhalb deines Nackens, dessen du dir nicht mehr bewusst bist (?) (down part of (below the) neck your body, you are not aware of that.)

21. Bringe deine Wahrnehmung vom Nacken zum Mund, zur Nase, den Ohren, den Augen, zum Ajna Chakra, zur Zirbeldrüse, zur Hirnanhangsdrüse, dem Kleinhirn, dem Großhirn, zum Scheitelpunkt deines Kopfes, dem Sahasrara Chakra. Fühle, deine Wahrnehmung befindet sich nur im Sahasrara Chakra, in keinem anderen Teil des Körpers.

22. Nun wirf sie aus dem dem Körper heraus, die Wahrnehmung, wirf sie hinaus aus dem Körper. Deine Wahrnehmung ist außerhalb deines Körpers. Du beobachtest deinen physischen Körper wie er tot ist, wie er als toter Körper am Boden liegt.

23. Bringe deine Wahrnehmung auf die Sonne. Fühle, deine Wahrnehmung innerhalb der Sonne. Du beobachtest deinen physischen Körper von der Sonne aus. Beobachte all deine Organe, all deine Körperteile von der Sonne aus. Jenes Organ oder Teil deines Körpers welcher schwach geworden ist, den siehst du dir länger aus der Sonne an. Und lade dich auf, heile dich selbst, von der Sonne aus.

[nach etwa zwei Minuten, oder einem Moment deiner Wahl]

24. Deine Wahrnehmung ist innerhalb der Sonne. Du beobachtest deinen physischen Körper vom Inneren der Sonne aus. Beobachte all die Organe, all deine Körperteile von der Sonne aus. Jenes Organ oder Teil deines Körpers welcher schwach geworden ist, den siehst du dir länger an aus der Sonne. Und lade dich auf, heile dich selbst, von der Sonne aus. Lade dich auf, heile dich selbst, von der Sonne aus.

[nach etwa einer Minute, oder einem Moment deiner Wahl]

25. Langsam, bringe deine Wahrnehmung von der Sonne durch dein Sahasrara Chakra herab. Langsam, bring sie herab, deine Aufmerksamkeit, von der Sonne durch das Sahasrara Chakra, das Großhirn, das Kleinhirn, die Hirnanhangsdrüse, zur Zirbeldrüse, dem Ajna Chakra, den Augen, Ohren, der Nase, dem Mund, Nacken, zum Vishuddhi Chakra, den Schultern, Ellenbogen, Handgelenken, zu den Fingerspitzen.





26. Bring deine Wahrnehmung herab vom Vishuddhi Chakra zur Brust, zu den Lungen, dem Anahata Chakra, dem Herzen, zur Leber, der Gallenblase, zum Manipur Chakra, dem Magen, den Nieren, zum Svadhishtan Chakra, dem Muladhara Chakra, den Hüftgelenken, Kniegelenken, Handgelenken, Zehen und zu den Füßen.

27. Bringe nun deine Wahrnehmung auf das Innere deines Körpers. Du beobachtest deinen physischen Körper durch eine neu aufgeladene, innere, frische und göttliche Wahrnehmung. Beobachte all deine Organe, all die Körperteile durch die innere göttliche Wahrnehmung. Jenes Organ oder der Körperteil welcher schwach geworden ist, den siehst du dir länger an durch dein göttliches Bewusstsein. Lade dich auf, heile dich selbst durch innere göttliche Wahrnehmung.

[nach etwa einer Minute, oder einem Moment deiner Wahl]

28. Nun bewege langsam deine Hände und Beine (by your side)? Nun bewege langsam deine Hände und Beine und drehe dich mit deinem Körper auf die linke Seite. Dreh dich auf die linke Seite. Und nimm ein paar normale Atemzüge. Nimm ein paar normale Atemzüge.

29. Setz dich langsam mit geschlossenen Augen wieder auf. Setz dich langsam und behutsam wieder auf, mit geschlossenen Augen. Sanft und langsam öffne deine Augen. Langsam und behutsam öffne deine Augen. Entspanne. Bedanke dich bei der Sonne für ihre Hilfe. Danke dir, danke dir, danke dir vielmals. Bedanke dich auch bei der Natur, welche uns die Möglichkeit gegeben hat in ihr zu meditieren.

30. Applaus für alle.

Willst du mehr erfahren?

Bitte besuche www.sunyoga.info oder nimm direkt Kontakt auf mit Sunyogi auf unter: sunyogiindia@gmail.com um weltweit an Trainings und Workshops teilzunehmen.

Optional, nimm Kontakt auf mit deinem lokalen Sunyoga Organisator und Lehrer auf, welcher durch Sunyogi autorisiert ist.

Folgend die verfügbare Liste: <http://sunyoga.info/sun-yoga/sun-yoga-teachers/>





ESSENCE OF SUNYOGA



SUNYOGI UMASANKAR JI



Published by:
Universal Peace Centre

About the book

This book provides useful guideline about Sun Yoga who wishes to practice Sun Yoga regularly. Here is complete description of sun yoga, meditation, Yama, Niyama, Asanas and relaxation technique.

It also gives information about the 29 chakras, chakra dharsan, and chakra jagaran which also give an idea about law of creation of the universe in scientific way and how the sun yoga is linked to the universe. This book is an easy to understand creational law.

It guides us about Sun Meditation scientifically and a complete knowledge about Sun Yoga and different types of meditation technique.

Sunyogi Umasankar

Sun yogi Umasankar was born in the year 1967 in West Bengal. He developed an early interest in yoga & by the year 1996, mastered the practice of Sun Yoga, a means of connecting to the divine or supreme soul, through direct contact with the sun. Sun yogi has led an extraordinary life. He spent 6 years walking around the subcontinent with no money or possessions (barefoot & completed 62,000 kms) and has lived for long periods without eating any food, deriving all his energy directly from the sun. He has completed a two year retreat high in the Himalayas and has returned to the world to continue teaching sun Yoga and spread his message of Universal Peace, Unity, awareness Brotherhood and Universal Self-Dependant-Healthy-Global Family. During his travel, all his claims were tested, examined & medical research centers. He has re-discovered a method of absorbing energy directly from the sun & transforming it into personal energy. Presently, more than 20,00,000 people are practicing Sun Yoga across the world. Conquering hunger, thirst, diseases, developing divine energy, longevity, having no enemies are some of the many advantages of Sun Yoga. Sun Yoga and its benefits Demonstration of Sun Yoga 29 chakras 13 elements.



Published by:
Universal Peace Centre

