

Geistige Gesundheit - Satsang mit Swami Satyananda

Hinweis vom SYF Übersetzer-Team: Während den 20 Jahren, in denen Swami Satyananda Saraswati die Bihar School of Yoga in Munger aufbaute, reiste er auch unermüdlich um den Globus um Yoga zu verbreiten. Während unzähligen Vorträgen und Unterweisungen sprach er zu allgemeinen Themen des spirituellen Lebens und vermittelte Einsichten in die ursprünglichen Philosophien und Wissenschaften des Yoga, des Tantra und der Veden. Die folgenden Zitate stammen aus Satsangs dieser Zeit, während denen er auf direkte Fragen von Schülern, in seiner unnachahmlich, spontanen Art, antwortete. Sie werden mit freundlicher Genehmigung des Yogamagazines übersetzt und veröffentlicht.

Folgende Zitate findest du im Original auf: yogamag.net/archives/1980/1dec80/smh.shtml

Wie kann ich einen freien Geist haben?

Es ist sehr schwierig einen freien Geist zu haben, und darüber hinaus ist es sehr gefährlich. Wenn ein Tiger nicht im Käfig gehalten wird, könnte er frei herum laufen und Menschen töten. Bevor du daran denkst, deinen Geist zu befreien, muss dieser erzogen, geschult und diszipliniert werden, ansonsten könnte er zerstörerisch auf dich und andere wirken.

Der Geist ist sehr mächtig. Er ist die Basis von Gut und Böse und er kann Angstzustände oder Ausgeglichenheit hervorbringen. Der gleiche Geist möchte in einem Moment Selbstmord begehen und im nächsten das Göttliche realisieren. Das bedeutet, dass es zwei Geisteszustände gibt - den des ungezähmten Geistes und den des geschulten Geistes. Ein Yogi hat einen geschulten Geist, nicht aber das Tier. Nun, im Menschen steckt das Tierische, das Menschliche und das Göttliche. Sobald ein Mensch seine Gedanken und Emotionen geschult hat sind seine Handlungen kontrolliert, und ab dann kann er daran denken, seinen Geist zu befreien.

Wenn Du dich nicht disziplinierst bevor du deinen Geist befreist, wird dich das unglücklich und depressiv machen. Es wird Hass erzeugen, Vorlieben und Abneigungen, Anhaftung und Ablehnung, und es könnte dich in Richtung Selbstzerstörung beeinflussen. Heutzutage leiden wir alle, weil unser Geist undiszipliniert ist. Wenn wir also von geistiger Freiheit reden, sollten wir die Disziplin nicht vergessen. Geistige Disziplin und geistige Freiheit sollten Hand in Hand gehen. Sie sind nicht unabhängig voneinander.

Ist es besser im Leben zu agieren oder die Dinge einfach geschehen zu lassen?

Du musst die Dinge geschehen lassen, aber zur gleichen Zeit musst du dich bemühen. Man sollte weder die Hoffnung aufgeben noch den Mut verlieren. Man sollte sein Bestes geben und so seinen Teil zum Erfolg beitragen. Es ist immer gut, sich mit den Umständen und Gegebenheiten des Lebens auseinanderzusetzen. Zugleich sollte man aber wissen, dass es, um sich im

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Leben zu behaupten, am besten ist, eine ausgeglichene Grundhaltung beizubehalten, anstatt sich aufzuregen, neurotisch oder unnötig aufgedreht zu sein.

Wenn du ein Haus, eine Fabrik, einen Laden oder eine Familie aufbauen möchtest, musst du positive Anstrengungen unternehmen, um dies zu erreichen. Trotzdem kann es manchmal vorkommen, dass die Dinge nicht gelingen. Dies wirkt sich negativ auf den menschlichen Geist aus. In dem Moment wird man durch psychologische, mentale und körperliche Probleme beeinflusst. Das ist der Zeitpunkt, an dem du die Dinge geschehen lassen solltest. Die Dinge einfach laufen zu lassen, ist eine sehr gute Philosophie, aber sie sollte nur angewandt werden, wenn die Dinge nicht mehr in deiner Hand liegen. Solange die Situation unter deiner Kontrolle ist, versuche alles so reibungslos und intelligent wie möglich auszuarbeiten.

Wenn Eheleute zusammen leben, sollten sie versuchen so glücklich wie möglich zu sein. Wenn es gelegentliche Schwierigkeiten gibt, sollten sie ihr Bestes geben um diese Unstimmigkeiten zu beheben. Wenn sich ein grosser Bruch zwischen beiden anbahnt, sollten sie trotzdem versuchen, diesen zu verhindern. Und falls es zur Trennung kommt, sollten sie darüber nachdenken sich zu ändern und die Beziehung zueinander wieder aufzunehmen. Aber wenn die Beziehung wirklich am Ende ist, dann sollten sie dies schlichtweg akzeptieren. Dies ist der beste Weg um psychologische, mentale und körperliche Probleme zu vermeiden. Obwohl dies nur ein Beispiel ist, lässt es sich auf alle Lebenssituationen übertragen.

Warum bringen uns unsere Emotionen oft zum Weinen? Ist es gut zu weinen?

Es gibt bestimmte Naturgesetze, über die wir gesteuert werden. Wenn jemand in der Familie stirbt, weinen alle. Wenn dich deine Freunde dann zu dieser Zeit besuchen kommen, beginnst du auch zu weinen. Warum? Es ist nicht wirklich weil jemand gestorben ist, dass du weinst, sondern der Tod hat zu ganz bestimmten Stauungen im Organismus geführt, die durch Weinen wieder gelöst werden.

Nun, wenn du sehr viel Schmerz in deinem Körper empfindest, beginnst du zu weinen und zu stöhnen. Warum? Weil du, wenn du stöhnst, Rechaka, Ausatmen, praktizierst. Wenn du Rechaka übst, wird der Schmerz im Schmerzzentrum des Gehirns entfernt. Wenn dir also zum Weinen zumute ist, dann solltest du deine Tränen nicht unterdrücken. Versuche nicht gegen deine natürlichen Reaktionen anzukämpfen. Die Natur verfügt über ein sehr wohlorganisiertes System, in das du vertrauen solltest.

Bitte erörtere die verschiedenen Ebenen von Angst, und wie diese angenommen und überwunden werden können.

Es gibt verschiedenste Formen von Angst und sie sind so zahlreich, dass wir ihnen während all unseren Lebensabschnitten begegnen - Angst vor Krankheit, Angst vor Kränkung, Angst vor dem Tod, Angst davor Geld zu verlieren etc. Angst regiert unser Leben. Der beste Weg um

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Angst zu beseitigen ist, sie zu ihrem Ursprung zurückzuverfolgen. Und jedesmal, wenn du das tust, wirst du feststellen, dass Unwissen die Quelle von Angst ist.

Wenn dein Bewusstsein unfähig dazu ist, tiefer als zu dem jeweiligen Geisteszustand, in dem du dich befindest, vorzudringen, kommt Angst auf. Ein Kind hat seine ganz eigenen Begrenzungen des Geistes, und jenseits dieser Begrenzungen liegt Angst. Wenn ein Kind nachts ins Badezimmer geht, hat es Angst, weil es dunkel ist. Aber wenn ich ins Badezimmer gehe, habe ich keine Angst, weil ich weiss, dass dort nichts zu fürchten ist. Wenn ich von dir verlangen würde, neben einem Toten zu schlafen, würdest du dazu wahrscheinlich nicht in der Lage sein. Selbst wenn du sicher wärst, dass er wirklich tot ist, wärst du vermutlich dennoch von Angst erfüllt. Aber ich könnte neben ihm schlafen, weil ich weiss, dass er tot ist, seine Seele sich zurückgezogen hat und mir nichts geschehen wird.

Der Hauptgrund für Angst ist also der Mangel an Wissen. Wenn jemand über Wissen und Einsicht verfügt wird er furchtlos.