

## Allgemeine Erläuterungen zu Yoga 2 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: [www.yogamag.net/archives/1978/dapr78/sat478](http://www.yogamag.net/archives/1978/dapr78/sat478)

### **Wie wichtig ist Mouna für die spirituelle Entwicklung?**

Die Übung von Mouna, Stille, reduziert erhöhten Druck im Gehirn und führt zu erfolgreicher Meditation. Sie bewahrt Energie, die für höhere spirituelle Erfahrung genutzt werden kann. Mit der Übung von Mouna kann die innere Temperatur gesenkt und körperliche Ruhe erzielt werden. Dies ermöglicht, während der Meditation einen Zustand der Ausgeglichenheit aufrechtzuerhalten, frei von Störungen und Ablenkungen. Während der Meditation werden Alphawellen verstärkt. Wenn der Übende Mouna einhält, wird seine innere Wahrnehmung dynamisch und gleichmäßig, und bringt ihn spirituellen Einsichten näher. Die Übung von Stille erzeugt einen Zustand von Selbsteinsicht und Kontemplation. Lange Zeiten von Stille über Wochen hinweg in einem Kloster, Ashram, einer Höhle oder in den Bergen, in Verbindung mit einer spirituellen Praxis, kann intuitive Erkenntnis erzeugen. Menschen, die an nervösen Erkrankungen, hohem Blutdruck und Herzproblemen leiden, sollten es sich zum Prinzip machen, Stille zu üben, wenn nicht für mehrere Wochen am Stück, dann wenigstens für eine Woche oder sogar nur für einen Tag in der Woche.

### **Was ist Materie für einen Yogi – ist es alles, was existiert, Greifbares und Ungreifbares?**

Nach Patanjali, einem Verfechter von Yoga, ist Materie die Manifestation der ursprünglichen Natur, Energie oder Kraft. Solange sich ein Yogi auf der materiellen Ebene bewegt, sieht er Materie. Doch wenn er sich über seinen Geistes hinausbewegt, bewegt er sich auch jenseits von Materie. Materie besteht nur solange wie der Geist besteht. Wenn der Geist ausgelöscht ist, dann gibt es keine Materie mehr. Geist ist Materie, Shakti, Energie. Mit der Übung von Meditation, wird die grobe Materie Stufe für Stufe verfeinert. In den Schichten des Geistes befinden sich Spuren von Bewusstheit und Erfahrungen. Wir sehen, verstehen und erfahren die Welt entsprechend unserer vergangenen Erlebnisse, egal ob angenehm oder unangenehm. Der Yogi trennt Erfahrungen von Materie - Karmas, Samskaras, oder Eindrücke, vom Geist. Es

# Satyananda Yoga Freundeskreis

## Deutschland Schweiz Österreich

kommt ein Moment im Leben eines Yogis, in dem alles was der Geist angesammelt und gehegt hat, vollständig beseitigt wird. Auf diese Weise transzendiert der Geist sich selbst und wird in Energie zurückverwandelt. Dann ist der Geist nur „Geist“. Demzufolge existiert Materie nur auf der mentalen Ebene; sobald die Barrieren des Geistes überstiegen sind, existiert keine Materie mehr. Der Geist, ist vollkommen verwandelt und transformiert.

### **Was ist der Zweck unserer Existenz – wieso ist der Mensch in dieses materielle Leben der Sinneswahrnehmungen hineingeboren?**

Der Sinn des Lebens ist, sich zu entwickeln. Der Mensch ist Teil einer fantastischen, endlosen Evolution. Er ist nicht vollkommen, er steht irgendwo mittendrin. Nach Millionen von Jahren der Existenz hat sich die Schöpfung, das Leben selbst, zu einem Punkt entwickelt, an dem es sich in der Form des Menschen manifestiert. Die innewohnende Lebensenergie im Menschen, den Pflanzen und Mineralien, in aller empfindungsfähiger und empfindungsloser Schöpfung, ist ein sich entwickelndes Sein, das es immer schon gab, vom Anbeginn des Universums, vom Anbeginn des Planeten Erde. Indes, ist der Zweck von Evolution mir freilich unbekannt. Bis zum heutigen Tag konnte mich keine Philosophie weder logisch, intuitiv noch metaphysisch, je vom Zweck der Evolution überzeugen. Obwohl ich moderne und antike Philosophien aus allen Zeitaltern und Kulturen studiert habe. Ich kann dir nicht sagen, warum das Leben geboren wurde, warum es sich entwickelt, zu welchem Umfang es sich entwickeln wird, und den Grund für diese bedeutungslose Entwicklung, die zu einem Ende kommen wird. Wenn du möchtest, dass ich dir eine Antwort gemäß der Hindu Philosophie, der Bibel oder anderen Religionen gebe, dann kann ich das tun, aber meine Antwort zum Thema Evolution ist: Ich weiß es nicht.

### **Ist Leben in dieser Welt wirklich oder unwirklich?**

Für einen praktischen Yogi ist die Welt, das Leben und seine Ereignisse konkrete Realität. Er sieht das Leben nicht als unwirklich, vorübergehend, als Illusion oder großen Traum. Weil das Leben sehr real ist, suchten die alten Yogis nach Lösungen für dessen Probleme und Einschränkungen. Daher entdeckten sie das System der Yamas und Niyamas (Wahrheit, Gewaltlosigkeit, Enthaltensamkeit etc.), Asanas und Pranayamas, Konzentration und Meditation. Nach yogischer Philosophie besteht die Welt in allen drei Abschnitten der Zeit. Die Vergangenheit hat ihren Einfluss auf die Gegenwart und vieles in der Zukunft hängt von der Gegenwart ab. Diese Erde, Gesellschaft, Kultur, ihre Gebräuche, Tabus, Beschränkungen und Komplexe sind real. Wir müssen diese Welt verstehen.

### **Wenn Gott, die Wahrheit, der Weg und das Ziel eins sind, wieso unterscheiden sich die Meister und Vorbilder in ihren Vorstellungen und widersprechen sich manchmal sogar?**

Die selbstverwirklichten Meister sprachen nicht unterschiedlich über die Wahrheit. Sie waren einstimmig in ihren Äußerungen. Doch was sie sprachen wurde von ihren Schülern weitergegeben, die immer noch Beschränkungen und Vorurteile hatten. So kamen die Unterschiede zustande und so werden sie weiterbestehen. Die Wahrheit, der Weg und das Ziel sind eins;

# Satyananda Yoga Freundeskreis

## Deutschland Schweiz Österreich

niemand hat etwas anderes gesagt. Aber die Schüler von Meistern haben ihre eigenen Philosophien, die sich unterscheiden und weiterhin unterscheiden werden. Da kann man nichts machen.

### **Welchen Grund gibt es für spirituelle Namen?**

Du hast einen Körper, deshalb solltest du auch einen Namen entsprechend deiner Astrologie, deines Geistlichen, deines Geburtsdatums oder der Vorliebe deiner Eltern entsprechend haben. Der Name bezeichnet den physischen Menschen. Doch wie wirst du den anderen Menschen nennen, der in diesem Menschen geboren wird? Wenn das Kind des spirituellen Bewusstseins in dir geboren wird, wirst du ihm dann keinen Namen geben? Ein spiritueller Name wird dem Menschen gegeben, der entsprechend der tieferen und markanten Aspekte seiner Persönlichkeit erwacht. Dies kann durch die Intuition eines hoch entwickelten Wesens erkannt werden.

### **Wie können Schüler, die nicht im Ashram leben, ihrem Meister dienen?**

Das Ziel vom Dienen ist die Selbstreinigung. Menschen, die in der Gesellschaft leben, können ihrem Meister dienen, indem sie ihren Mitmenschen mit einer losgelösten Einstellung dienen, und durch das Einhalten der Regeln, die ihnen der Meister während der Einweihung aufgetragen hat. In Indien gibt der Meister traditionsgemäß spirituelle Anweisungen; er wendet sich vollkommen dem spirituellen Leben zu und nicht dem Verdienen seines Lebensunterhalts. Der Meister widmet sein Leben der Kontemplation und Realisierung der höchsten Wahrheit, der tiefen Meditation und der Kultivierung göttlicher Kraft. Er ist umgeben von klösterlichen Schülern, und Menschen, die in der Gesellschaft leben, unterstützen sein gesamtes Schaffen. Sie leisten entweder monatlich oder jährlich etwas zu dessen Fortbestand. Am Geburtstag ihres Meisters organisieren sie Essen für die Armen, dafür bereiten sie ein opulentes Mahl vor und laden alle Leprakranken, Blinden, Waisen und hilflosen Menschen ihrer Umgebung ein, an dem Fest teilzunehmen. Und sie dienen ihrem Meister auch, durch die Weitergabe seiner Lehre an Familienmitglieder, Freunde und Bekannte.

### **Wie kann Kunst genutzt werden um universelles Bewusstsein zu erlangen?**

Kunst selbst ist ein Weg, die Universalität von Bewusstsein zu erkennen und zu realisieren. Doch sollte ein Künstler, eine Person die sich der Kunst widmet, das Bewusstsein homogen entwickeln, damit er seiner Kunst universellen Ausdruck geben kann.

### **Bitte beschreiben sie die sieben Stadien des Bewusstseins, besonders Paramahansa.**

Die sieben Stadien des Bewusstseins sind fortschreitende evolutionäre Zustände, die man in tiefer Meditation erlebt. Wenn du sie wirklich verstehen möchtest, dann studiere die Yoga Sutras von Patanjali und ihre Kommentare, die diese im Detail beschreiben. Im Stadium von Paramahansa ist man fähig zwischen echt und unecht, sterblich und unsterblich, wahr und

# Satyananda Yoga Freundeskreis

## Deutschland Schweiz Österreich

unwahr zu unterscheiden. Es kommt gar eine Entwicklungsstufe in der jemand, der Paramahansa erreicht hat, nicht einmal mehr das unterscheiden kann, weil er sogar diesen Zustand der Begrenzung überschritten hat.

Jetzt, da unsere gemeinsame Zeit sich dem Ende neigt, möchte ich euch versichern, dass alle eure Fragen von euch selbst beantwortet werden können. Der Meister ist in euch. Setze dich als Schüler unter den Baum des Wissens, der in dir ist, und schließe die Augen. Lege alle Fragen in einen Ordner und schließe sie vorerst in einen Schrank. Entwickle dein Bewusstsein, erweitere deinen Horizont und erwecke deine Intuition. Genauso wie wir Antworten auf deine Fragen geben, wirst du erfahren, dass die Antworten zu deinen Fragen in dir selbst zu finden sind oder du möglicherweise keine Fragen mehr haben wirst.