

Den Geist vorbereiten - Swami Satyananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/dec-2017/>

Yoga bedeutet Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga und Jnana Yoga, und jeder Yoga hat etwas in deinem Leben zu vervollständigen. Bhakti Yoga kanalisiert deine Emotionen. Er sollte vor oder mit Raja Yoga geübt werden. Karma Yoga hilft dir, die Unreinheiten und Zerstreungen des Geistes auszugleichen. Wenn du die Yogawege systematisch übst, wirst du nie auf Probleme stoßen, die dein Geist oder deine Emotionen während der Meditationspraxis erzeugen.

Da wir den Geist nicht durch Bhakti Yoga und Karma Yoga vorbereiten, werden wir mit ihm während dem Meditieren konfrontiert. Im Yoga wird Meditation als das Höchste angesehen. Dennoch denke ich, dass in modernen Ländern Meditation überbetont und falsch bewertet wird. Meditation ist eine sehr hohe Übungsstufe und braucht daher viel Vorbereitung. Wenn du keine anderen Formen des Yoga praktizierst, wirst du während der Meditation Schwierigkeiten begegnen.

Karma Yoga und Bhakti Yoga

Karma Yoga ist die Philosophie deiner Beziehung mit dem Leben. Was ist deine Beziehung mit allem um dich herum und was sollte deine Haltung zu deiner Arbeit, Familie, Kinder, Problemen, Feinden und allem übrigen sein? Und wie solltest du bei Erfolg und Mißerfolg, Liebe und Hass, Sieg und Niederlage reagieren? Das ist ein sehr wichtiger Aspekt. Karma Yoga ist die Philosophie, die deine Beziehung mit allem anderen in der Welt auf solche Weise regelt, dass nichts deinen Geist stört, zu keiner Zeit, egal was geschieht.

Gleichermaßen ist Bhakti Yoga so wichtig, dass du ohne ihn deine Emotionen nicht richtig ausgleichen kannst. Daher müssen wir herausfinden, wen wir lieben sollen, wer für unsere ganze Liebe offen ist und nicht auf unangemessene Weise reagieren wird. Und genauso darf es uns dabei nicht langweilig werden. Die meisten Probleme, unter denen wir Menschen heute leiden, sind Probleme, die aufgrund von Liebe oder durch das Fehlen von Liebe entstehen.

Genauso wie du deinen Geist ausbildest, ist es unerlässlich deine Emotionen zu schulen. Ob Geist, Emotionen oder Autofahrer, sind sie nicht geschult, verursachen sie Unfälle. Aus diesem Grund lernen wir durch Bhakti Yoga die Emotionen auf das Göttliche zu richten. Wir richten sie zu Gott, auf die Form einer Gottheit oder die Form des Gurus.

Wenn du Karma Yoga und Bhakti Yoga geübt hast und dich Raja Yoga, oder sagen wir Yoga allgemein, hingibst, wird der Geist automatisch ruhig. Weil du weder Bhakti Yoga noch Karma Yoga übst, gibt es in der Meditation emotionale und mentale Probleme. Diese Probleme musst du annehmen, laß sie kommen, blockiere sie nicht. Sie zu blockieren wäre die größte Katastrophe.