

Äusserer Yoga Innerer Yoga Swami Niranjanananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/jul-2015/>

Als Sri Swamiji die Bihar School of Yoga gründete, entwickelte er ein System des äußeren und inneren Yoga. Der äußere Yoga ist als Bahiranga Yoga und der innere Yoga als Antaranga Yoga bekannt. Äußerer Yoga wird geübt, um die Qualität von Körper und Geist, sowie den Ausdruck der Sinne und das Verhalten zu verbessern. Es ist die persönliche Bemühung, die man aufbringt. Innerer Yoga dagegen ist eine Haltung, die kultiviert wird und die Veränderung, die man in seine Ideen und in die eigene Wahrnehmung bringt. Diese Veränderung basiert auf persönlicher Erfahrung und Verständnis und auf der eigenen Praxis.

Im äußeren Ausdruck von Yoga bereitet man sich vor, entwickelt sich und richtet sich aus. Sobald der äußere Ausdruck angepasst und Disziplin für Körper und Gedanken erlangt sind, und sobald die Emotionen durch eine Serie von nachhaltigen Übungen harmonisiert sind, erfährt der Geist ein neues Verständnis. Mit diesem neuen Verständnis beginnt man harmonisch, friedlich und kreativ zu leben. In dem Moment, in dem dies geschieht, wird das innere Selbst sanft. Es erfährt im radikalen Verhalten auf der Sinnesebene eine Veränderung und realisiert seine reine Natur auf seelischer Ebene. Der äußere Yoga erlaubt einem Disziplin über die Koshas zu erlangen und sich von der physischen, über die geistige, zur spirituellen Dimension zu bewegen.

Sri Swami Satyananda definierte diese drei als Bahiranga Yoga: Hatha Yoga für Körper und Prana, Raja Yoga für den Geist und Kriya Yoga für mannigfaltiges Erwachen des eigenen Bewusstseins – um letztendlich die Strahlkraft des Selbst, von Bewusstsein zur Seele, zu erfahren. Hatha Yoga ist für Annamaya Kosha und Pranamaya Kosha. Raja Yoga ist für Manomaya Kosha, und Kriya Yoga für Vijnanamaya und Anandamaya Kosha. Diese drei Yogas bilden die Disziplin, welche die menschliche Natur, die menschliche Persönlichkeit und die menschliche Identität verwandelt.

Auch wenn jemand nur diese drei Yogas übt, ohne über Jnana, Karma oder Bhakti Yoga nachzudenken, wenn jemand nur schon diese drei Yogas in sein Zuhause und sein tägliches Leben integriert, dann ist das genug. Eine angemessene, korrekte und anhaltende Praxis genügt. Hatha Yoga, Raja Yoga und Kriya Yoga bringen einen von Punkt A zu Punkt E, von Annamaya zu Anandamaya. Sobald Sanyam im Leben erlangt ist, das äußerlich, physisch, psychologisch und emotional ist, ändert sich das Verhalten des Geistes. Die natürliche Haltung wird reiner und unverdorben. Der natürliche Ausdruck des inneren, strahlenden Verhaltens ist als Bhakti Yoga, Jnana Yoga und Karma Yoga bekannt. Deshalb sollte man sich mit der Natürlichkeit des Yogas und der Natürlichkeit des Lebens identifizieren.