

Glücklichensein: Das erste yogische Yama Swami Niranjanananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/feb-2016-2/>

Aus Yoga Chakra 2: Cultivating Spiritual Samskara

Vor vielen tausend Jahren fragte Parvati ihren Gefährten und Guru Lord Shiva: „In dieser Schöpfung, dieser manifesten Dimension, dieser Welt, dieser Natur ist alles vergänglich, nichts ist von Dauer. Es gibt hier so viel Schmerz, Leid, Angst und Frustration. Wie kann man damit umgehen?“ Shiva antwortete: „Es gibt Methoden und Übungen, durch die man den Schmerz und das Leiden überwinden kann und die im jeweiligen Zeitpunkt helfen, die Ursachen vom Schmerz oder dem Leiden zu erkennen und zu überwinden. Der beste Weg jedoch, um jeglichen Schmerz und jedes Leid zu verhindern, ist fröhlich und glücklich zu sein. Aus diesem Grund: Sei immer fröhlich!“ Auf diese Weise ist Glücklichensein zum ersten Yama geworden.

Jeder negative Zustand des Geistes kann überwunden werden, indem man glücklich ist, lächelt und lacht. Selbst Depressionen können durch Glücklichensein bewältigt werden. Vielleicht wunderst du dich, wie du glücklich sein kannst, wenn du leidest, unglücklich und depressiv bist? Ja, du kannst es – denn Glück ist dein natürlicher Seinszustand. Es ist ein beschränktes Verständnis von Glück, wenn du denkst, dass du einen Grund oder einen Auslöser benötigst um glücklich zu sein, oder dass du nicht glücklich sein kannst, wenn die Umstände schwierig sind.

Das kannst du besser verstehen, wenn du Kindern zuschaust. Sie weinen und werden auch wütend, wollen dies oder das nicht essen, aber dieser Zustand hält nicht an. Unmittelbar danach lachen sie mit der ihnen eigenen Fröhlichkeit, denn die äußeren Umstände sind nur oberflächlich und irrelevant für ihre Zufriedenheit. Denk an das Lachen von Kindern. Weshalb klingt das so wundervoll? Weil es natürlich ist und nicht die Folge von äußeren Umständen oder Scherzen.

Fröhlichkeit, wie sie Kinder ausdrücken, bleibt ein Teil von dir. Doch vergisst du sie im Laufe des Erwachsenenleben. Mit dem Eintritt in die Teenager Jahre kommt die schlechte Laune. Medizinisch betrachtet, mögen die Gründe dafür die Hormone sein. Eigentlich ist es aber der Moment, in dem du beginnst, dich in eine andere Richtung zu bewegen. Dein Bewusstsein verbindet sich mehr und mehr mit den äußeren Gegebenheiten und diese beginnen dich zu beeinflussen. Spirituell zu sein bedeutet, in diesen natürlichen Zustand des Glücks ohne Ursache zurückzufinden. Das ist es, was du lernen musst. Lerne dich damit zu verbinden, ihn zu erfahren und auszudrücken.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Glücklichsein ohne Anlass

So lange du von einem Anlass, der dich glücklich macht, abhängig bist, wird dich dessen Abwesenheit unglücklich machen. Wenn du zum Beispiel einen schönen Kirtan singst, loben dich alle und du fühlst dich sehr glücklich. Am nächsten Tag singst du nicht gut und ein anderer singt viel besser und erhält das ganze Lob, dann fühlst du dich niedergeschlagen und unglücklich. Wenn du also, um glücklich zu sein, abhängig bist von äußeren Umständen, wirst du immer zwischen Zufriedenheit und Unzufriedenheit hin und her pendeln. Das ist Samsara. Um das Samskara zu entwickeln, das Gleichgewicht zwischen den Gegensätzen aufrechtzuerhalten und ein Yogi zu werden, musst du in die Positivität, die keine Ursache kennt und im Innern existiert, eintauchen.

Wenn du lernst, bewusst in die natürliche Erfahrung von Glück und Fröhlichkeit zu wechseln, in eine Zufriedenheit, die nicht abhängig ist von irgendeinem Auslöser, wirst du in der Lage sein, deine Stimmung, das Verhalten deines Geistes, deinen Charakter, deine Eigenschaften und die ganze Persönlichkeit zu verändern. Deine Ängste, Anspannungen, Depression und Frustration werden sich auflösen.

Das ist auch die Niranjan-Challenge. Sei 12 Stunden deiner wachen Zeit glücklich. Wenn du das schaffst, werde ich in dein Tagebuch schreiben, dass du Frieden im Leben erlangt hast. Wenn du das nicht kannst, wirst du immer und immer wieder zurückkommen müssen, nicht nur in den Ashram, sondern auch in dieses Leben, solange bis du deinen Frieden gefunden hast.