

Karma Yoga im täglichen Leben Swami Niranjanananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.yogamag.net/archives/2002/ese02/karmdaily.shtml>

Bisher wurde Yoga immer als eine Serie von Übungen angesehen, die abseits der normalen sozialen Lebenssituationen durchgeführt werden – in einem Unterrichtsumfeld oder an einem Rückzugsort in Gesellschaft von „spirituellen Wesen“. Wir dachten, dass wenn wir diese oder jene Yogatechnik üben, wir dieses oder jenes Resultat erreichen würden. Tatsächlich haben wir Yoga zu einem mechanischen Prozess gemacht, der nur zur Selbstwahrnehmung führt. Wir müssen von dieser Idee Abstand nehmen und Yoga zu einem Teil unseres natürlichen Ausdrucks werden lassen. Nur dann kann Yoga zu einem Prozess werden der zur Selbstverwirklichung führt.

Wenn wir Yoga als eine Methode üben, um uns gut zu fühlen, dann werden wir uns definitiv für eine kurze Weile gut fühlen. Wenn wir Yoga üben um uns zu entspannen, dann werden wir uns definitiv entspannen. Wenn wir Yoga üben um uns mit unserem Inneren zu verbinden, wird das ebenfalls möglich sein. Aber was auch immer wir erreichen mögen, es wird vorübergehend sein, eine vorübergehende Phase. Denn, wenn wir wieder den Realitäten des Lebens, den Spannungen und Frustrationen gegenüberstehen müssen, dann wird der Effekt von Yoga in den Hintergrund verlagert. Daher müssen wir verstehen, dass die wahre Erfahrung von Yoga durch Karma Yoga geschieht. Auch wenn du Hatha Yoga, Raja Yoga, Kundalini oder Kriya Yoga übst, musst du es mit Karma Yoga kombinieren um eine umfassende Erfahrung des Prozesses zu erhalten.

Drei Einstellungen anpassen

Ob wir Meditation üben oder nicht, ob wir Yoga üben oder nicht, wenn wir ein yogisches Leben führen wollen, sollten wir versuchen, in allen Situationen eine gelassene Natur zu bewahren. Gelassenheit kultivieren und nicht nervös oder überängstlich zu werden, führt zu innerer Achtsamkeit und innerem Frieden.

Regelmäßigkeit ist die zweite Qualität. Wir müssen regelmäßig und konstant in unseren Bemühungen sein und Stetigkeit aufrechterhalten, bis wir unser Ziel erreichen. Regelmäßiges, ununterbrochenes, anhaltendes Bemühen muss Teil unserer Natur werden um Vollkommenheit zu erreichen, ob in einem Beruf oder auf unserem spirituellen Weg.

Die dritte Qualität ist Fehlen von Eitelkeit. Eitelkeit bedeutet, dass wir eine Maske aufsetzen. Manche Menschen setzen andauernd, je nach Gelegenheit wieder eine andere Maske auf. Wir alle verstecken uns um unsere eigene Eitelkeit zu schützen. Wir mögen uns vor anderen verstecken, aber vor uns selbst sollten wir uns nicht verstecken. Wenn wir uns selbst nichts mehr vormachen, werden wir unsere wahre Natur erkennen.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Wenn wir Gelassenheit, Regelmäßigkeit und Fehlen von Eitelkeit als drei einfache Einstellungen anwenden, wird unser inneres Leben reich und auch unser äußeres Leben wird ausgewogen und verbessert sich.

Sich bewusst werden

Es gibt fünf Komponenten von Karma Yoga. Die erste Komponente ist Bewusstheit. Bewusstheit beginnt beim Körper, wenn wir Asana üben. Die Bewusstheit wird zu einem Teil des Übens der Asanas und der physischen Bewegungen. Wenn du einen Finger bewegen musst, dann wirst du dir der Bewegung des Fingers bewusst und ebenfalls des Zugs der Muskeln und der Bewegungen der Gelenke. Die hervorgehende Bewusstheit zergliedert die Finger in Knochen, Muskeln und Nerven. Die Muskeln und Knochen bewegen sich auf eine bestimmte Art, die Nerven und die Bänder ziehen in ihrer eigenen Weise, und das Bewusstsein wird immer schärfer und subtiler. Was du vorher beobachtet hast, ist die eine Erfahrung. Später siehst du es in seinen verschiedenen Komponenten und Formen. Das Ziel von Asanas ist, sich des Körpers bewusst zu werden und wie er sich in alltäglichen Situationen ausdrückt. Bewusstsein in Asana wird zu Mühelosigkeit und Stabilität führen.

In den Yoga Sutras definiert Patanjali Asana als eine Haltung, in der man bequem und stabil ist. Du sitzt hier seit 20 Minuten. Bist du stabil und bequem? Manche von euch sind es, manche nicht. Und die, die es sind, werden sich in 10 Minuten unwohl fühlen. Im Moment sind wir nicht mit unserem Körper verbunden. Wir sitzen, sind uns aber des Sitzens nicht bewusst. Wir gehen, sind uns aber des Gehens nicht bewusst. Wir bewegen unseren Körper, sind uns seinen Bewegungen aber nicht bewusst. Der Zweck von Asanas ist es, dich in einen Zustand von Komfort und Stabilität zu führen. Die Wahrnehmung von Komfort und Stabilität entsteht nur durch Bewusstsein.

Im Jetzt leben

Durch Yoga können wir die Fähigkeit entwickeln, in der Gegenwart zu leben ohne von der Vergangenheit oder Zukunft beeinträchtigt zu werden. Es gibt zwei wichtige Faktoren im Leben, zum einen sind es die Erinnerungen, zum anderen Sorgen und Befürchtungen. Erinnerungen sind immer mit der Vergangenheit verbunden. Sie sind die Faktoren, die die menschliche Entwicklung entscheiden, denn sie erzeugen Samskaras, Archetypen, Konditionierungen, Gedankenmuster, Verhalten, Einstellungen und legen unsere menschliche Natur fest. Unsere Persönlichkeit und Mentalität sind aus verschiedenen zusammengesetzten Erinnerungen gemacht. Unsere Reaktionen und Antworten sind nichts anderes als Erinnerungen.

Der zweite Faktor sind die Sorgen, die Ängste, die durch das Verlangen nach Leben entstehen. Da, wo Verlangen nach Leben ist, da ist auch Unsicherheit, weil Sehnsucht immer mit der Zukunft verbunden und verknüpft ist. Wenn ich Wohlstand möchte, ist die Idee von Wohlstand, mit der ich mich jetzt identifiziere, zukunftsgerichtet. Wenn ich heute arm bin, stelle ich mir für die Zukunft vor, wohlhabend zu sein. Diese Wünsche entstehen durch Identifikation mit unserem Lebenshunger oder mit der Liebe zum Leben, sowie durch die Identifikation mit dem

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Gefühl der Unsicherheit, im Bezug zu dem, was morgen wohl passieren könnte. Unsicherheit, Sorgen und Existenzängste sind die Faktoren, die uns in die Zukunft planen lassen.

Das Pendel

Wir bewegen uns zwischen Erinnerung und Besorgnis, dem Hin und Her des wild schwingenden Pendels. Das Pendel schwingt von einer Seite zur anderen und wieder zurück, hin und her; es steht nie still. Wo ist die Gegenwart in diesem Prozess? In der Vergangenheit, in die sich das Pendel bewegt, gibt es einen Punkt, an dem die Bewegung stoppt und das Pendel umkehrt. In der Zukunft gibt es genauso einen Punkt, an dem die Bewegung stoppt und das Pendel die Reise zurück beginnt. Die Vergangenheit hat einen Punkt, an dem die Erinnerungen aufhören und die Zukunft hat einen Punkt, an dem das Planen und die Sorgen stoppen. Die Gegenwart hat keinen Punkt, an dem alles anhält; es existiert nur beständige Bewegung. Sich der Gegenwart bewusst zu sein heißt, das Schwingen des Pendels zu stoppen, damit das Jetzt nicht von Erinnerungen oder durch Sorgen an die Zukunft beeinflusst wird.

Der Zustand des still stehenden Pendels ist in Raja Yoga als Samadhi bekannt. Wenn wir frei von Erinnerungen und Plänen sind, fähig uns auf unsere Stabilität zu fokussieren und uns bemühen, an uns selbst zu arbeiten, ist das die Gegenwart. Es ist ein sehr langer Prozess und wir müssen uns, unser Leben, unseren Geist und unsere Bemühungen neu ausrichten. Sie müssen von Neuem strukturiert werden, und das ist ein schwieriger Prozess.

Das Pendel anhalten

Gibt es eine einfachere Methode? Yoga kann als Werkzeug verwendet werden, um Kreativität und Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment zu entwickeln. Gleichzeitig erlangen wir Verständnis aus unseren Erinnerungen und nutzen es, um Karmas und Samskaras, die uns gegenwärtig blockieren, zu überwinden. Einen kreativen und optimistischen Geisteszustand zu haben, stellt uns eine vollkommeneren Zukunft sicher.

Eine Auswahl von vielleicht vier oder fünf Asanas und zwei Pranayamas wird die Energien des Körpers harmonisieren und ausrichten. Wenn du Yoga Nidra für die Entspannung übst, wirst du Stress und Anspannung nicht erlauben, im Unterbewussten und Unbewussten Wurzeln zu schlagen; eher wirst du einen Prozess für deren Beseitigung einleiten. Wenn Du etwas isst, dann wird das Essen verdaut und die Abfallprodukte ausgeschieden. Die gleiche Regel gilt auch für den Geist, nur wird unglücklicherweise nichts vom Geist ausgeschieden; die Abfallprodukte häufen sich an. Das ist der Grund für geistige „Verstopfung“ oder geistigen „Durchfall“, für Depression, Frustration, Neurosen und Psychosen. All die mentale Unausgeglichenheit entsteht durch die Ansammlung von Giftstoffen, die vom Geist nicht auf gleiche Art ausgeschieden wurden, wie das der Körper mit seinem Abfall tut.

Um den Geist von seiner Verstopfung zu befreien, um den verbitterten und gereizten Geist wieder leicht, gesund und ausgeglichen zu machen, ist eine zwanzigminütige Übung von Yoga Nidra und 20 Minuten Meditation wichtig. Übe in deiner Meditation Atemwahrnehmung mit Mantra für zehn Minuten und für weitere zehn Minuten analysiere deine Stärken und

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Schwächen. Was sind die schwachen Bereiche in deinem Leben, die du diesen Monat stärken möchtest, was sind die positiven Bereiche in deinem Leben, die du weiter kultivieren möchtest?

Kultiviere eine Qualität pro Monat und versuche eine negative Qualität pro Monat zu überwinden. Es ist möglich, dein Leben Schritt für Schritt zu verwandeln, bessere Gewohnheiten zu entwickeln und diejenigen, die ungesund und destruktiv sind, zu überwinden. Kultiviere Gewohnheiten, die Frieden und Gesundheit fördern. Anstatt dich mit Problemen und Gedanken zu beschäftigen, befasse dich mit deiner menschlichen Natur und stelle sie feiner ein. Spüre wie du dich auf diesem Weg, im Jetzt, für eine reichere Zukunft vorbereitest und veränderst.

Das Loslassen von Besessenheit

Die fünfte Komponente von Karma Yoga ist das Loslassen von persönlichen Komplexen, das Loslassen von Besessenheit, die wir in uns selbst erschaffen. Dies ist bekannt als Hingabe. Denke bei Hingabe nicht an philosophische oder religiöse Definitionen, sondern an die Überwindung von Besessenheit und ans Freiwerden. In dem Moment, in dem du in der Lage bist, deine Obsessionen loszulassen, wirst du kreativ. Unsere Obsessionen erlauben es der kreativen Natur nicht, hervorzukommen. Kreativität bedeutet nicht nur künstlerischen Ausdruck. Kreativität bedeutet, dass Geist und Gefühle in voller Blüte sind. Diese Kreativität wird erreicht, wenn wir in der Lage sind, unsere Obsessionen und Komplexe loszulassen. Die nächste Stufe ist selbstloses Handeln, das spontan und natürlich geschieht. Damit etwas selbstlos wird, kann es keine Wünsche, kein Anhaften, keine Assoziation mit dem, was passiert, geben. Sonst versuchen wir alle bei der ersten Gelegenheit, die sich uns bietet, Wasser in Wein zu verwandeln. Nicht weil uns das auf irgendeine Art und Weise hilft, sondern weil es unser Ego stärkt. Die selbstsüchtige Natur ist normalerweise die vorherrschende. Selbstlos zu werden ist eine der schwierigsten Herausforderungen im Leben.

Gott entschied einst, einem Heiligen, der viel Busse getan hatte, einen Segen zu geben. Aber der Heilige wünschte sich, nachdem ihm Gott erschienen war, nichts mehr im Leben und weigerte sich, irgendetwas anzunehmen. So gab Gott dem Schatten des Heiligen den Segen von Frieden, Wohlstand und Gesundheit. Der Heilige wusste nichts von diesem Segen, doch wo auch immer er hinging, herrschte Frieden, Wohlstand und Gesundheit. Das ist eine selbstlose Handlung.

Selbstloses Dienen, die selbstlose Handlung, das ist das höchste Ziel von Karma Yoga. Wenn du Karma Yoga zu anderen Yogas in Beziehung setzt, wirst du seine Relevanz erkennen. Hatha Yoga ohne Karma Yoga hat keine Bedeutung. Sei dir auch bewusst, dass wir über Karma Yoga sprechen und nicht über Karma. Wenn das Wort Yoga zu Karma hinzugefügt wird, bedeutet es Harmonie in allen Lebenssituationen, in jedem Ausdruck des Körpers, des Geistes und der Gefühle. Das ist das Konzept von Karma Yoga – Verinnerlichung der Wahrnehmung, sich bewusst zu werden und sich von Zwangsvorstellungen und Negativität zu befreien.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Natürlich müssen wir mit etwas Greifbarem und Erkennbarem beginnen, und das ist unser Körper, den wir von unserer Geburt bis zu unserem Tod mit uns tragen. Wenn wir Hatha und Raja Yoga mit Karma Yoga in Verbindung bringen, führt das zu tieferer Bewusstheit. In der Verbindung mit Bhakti Yoga führt Karma Yoga zum Gleichgewicht der Emotionen. In Beziehung zum Intellekt und zu Jnana Yoga bringt Karma Yoga größeres Wissen, Wahrnehmung, Beobachtung und Weisheit. Wie geht, lebt, isst, schläft ein perfektes Wesen? Denk darüber nach. Sogar bei Kriya und Kundalini Yoga muss Karma Yoga hinzugefügt werden. Die Erfahrungen, die du beim Erwachen der subtilen Kräfte und Energien der psychischen Zentren machen wirst, müssen durch das Loslassen von den negativen Tendenzen dieser Zentren, harmonisiert werden. Wie können wir anfangen Karma Yoga zu verstehen und es in unser Leben integrieren? Indem wir, durch die Übungen und das System von Yoga, unsere Haltungen und Vorstellungen ändern.