

Jnana Yoga - Swami Niranjanananda Saraswati

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

Aus „On the Wings of the Swan" - Volume VI

Jnana bedeutet zu wissen, und ein Yogi ist jemand, der danach lebt, was er weiß. Somit ist ein Jnana Yogi jemand, der in Weisheit verankert ist, und eine solche Person wird keine dummen Fragen stellen. Wenn du in einem Zug sitzt und von einem Ort zum andern reist, ist es unlogisch, dich selbst ständig zu fragen: „Wo bin ich?“, denn du weißt, dass du dich vorwärts bewegst und deinen Bestimmungsort erreichen wirst. Auf die gleiche Weise begann der Jnana Yogi, der in Weisheit verankert ist, seine Reise mit dem Fokus, zu erfahren: „Wer bin ich!?“ Diese Frage stellt sich nur einmal im Leben, nicht jeden Tag. Wenn sie sich jeden Tag stellt, dann ist diese Person kein Jnana Yogi sondern steckt an einem Ort fest und kann sich nicht vorwärts bewegen. Wenn der Prozess der Erkenntnis beginnt, lässt man diese Frage hinter sich und jeder Tag ist eine neue Entdeckung. Dieser Prozess der Erkenntnis dauert an bis der Jnana Yogi in Weisheit verankert ist.

Um sich in etwas zu verankern und dessen Bedeutung zu erkennen, ist es notwendig, durch eine Krise zu gehen. Wenn jeder auf der Welt gesund wäre, würde die medizinische Wissenschaft nicht existieren. Krankheit, Tod und Leiden haben zu Forschung und dem Fortschritt der medizinischen Wissenschaft geführt. Wenn wir eine Idee verändern, geschieht das, weil die vorherige Idee zerschlagen wurde. Wenn eine Veränderung im Denken stattfindet, geschieht das, weil der vorherige Gedanke keinen Sinn mehr macht. Krisen sind ein Katalysator für Veränderungen.

Das erste Kapitel der Bhagavad Gita handelt vom Vishada Yoga, dem Yoga des Kummers. Es ist ein wunderbares Konzept. Wenn du trauerst und trotzdem in der Lage bist, eine Richtung für dich selbst zu bestimmen, wird das zu Yoga. Wenn du scheiterst, dir selbst eine Richtung zu geben und tiefer in die Verzweiflung sinkst, dann entsteht ein Ungleichgewicht. Es ist wie Ausgeglichenheit bei Stress zu entwickeln. Negativer Stress bedeutet Leid, positiver Stress ist Eustress (guter Stress) und der Gleichgewichtspunkt ist null Stress. Wenn die Sehne eines Bogens zu locker ist, entsteht keine Spannung, es ist keine Kraft vorhanden und der Bogen wird nutzlos. Wenn die Sehne zu straff ist, kann sie durch die Spannung reißen und Leiden entsteht. Es muss die richtige Spannung vorhanden sein. Ebenso ist Trauer an sich nicht schlecht oder negativ, es ist der Umgang mit Trauer, der wichtig ist.

Wenn wir fähig sind, unseren Gedanken und Energien eine Richtung zu geben, wird das Leid zu einem Faktor des Schaffens von positiven Veränderungen und größerem Erfolg im Leben. Das gleiche Leid, wenn schlecht gehandhabt, wird zu Krankheit oder Ungleichgewicht führen. Es steuert dann die Reaktionsweise des Körpers, des Gehirns und des Geistes, und es

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

entsteht Schwitzen, trockener Mund, vermehrter Harndrang, Schlaflosigkeit und ein Nervenzusammenbruch.

Jeder sollte positives Leid erleben, nicht Leiden wie wir es verstehen sondern im positiven Sinne, wenn es in uns den Wunsch nach Veränderung nährt, wenn es uns hilft, die Sinnlosigkeit des Zustands zu erkennen, in dem wir gelebt haben. Wenn dieser Punkt erreicht ist, beginnt der Prozess der Reinigung. Dies widerfuhr Sri Rama, Arjuna, Buddha, Christus, dem Propheten Mohammed, es geschah so vielen Menschen, die zu außergewöhnlichen Persönlichkeiten in der Welt wurden.

Im Wissen, dass wir mit Kummer nicht umgehen können, setzen wir uns ihm nicht aus. Unsere intensive Bemühung, Tapasya, ist nicht Leiden, es ist Vergnügen. Wir meditieren, weil wir an der Meditation Freude haben. Wir wiederholen unser Mantra, weil es uns Spaß macht. Wenn wir aus Meditation keine Freude gewinnen könnten, würden wir es nicht tun. Wenn uns etwas keine Freude macht, zieht es uns nicht an. Wir sprechen hier jedoch nicht von den Dingen, die uns Freude bereiten und aus diesem Grund zu unserer Sadhana werden, sondern von den Dingen, die uns die Möglichkeit geben, ein bestehendes Muster zu verändern, das der Grund war für unsere frühere Konditionierung. Leiden ist der Katalysator für diese innere Transformation. Als Suchende, als Aspiranten, müssen wir diesem Leiden in uns begegnen und uns damit eine Richtung geben.

In Tantra gib es ein wunderschönes Konzept. Die Tradition sagt, dass es elf Rudras gibt, welche die Manifestation von Shiva sind. Rudra bedeutet „einer, der weint“. Wie kann eine Person, welche die ganze Zeit weint, eine Manifestation von Shiva sein? Shiva ist Bewusstsein, und es gibt verschiedene Schichten und Stufen der Entwicklung in diesem Bewusstsein, welche die verschiedenen Ebenen der Existenz und Erfahrung definieren. Auf die gleiche Weise repräsentieren die elf Rudras elf Stufen des Bewusstseins und jede hat ein spezielles Muster, eine spezielle Erscheinung, ein spezielles Yantra und ein spezielles Mandala. Wenn wir uns von einem zum anderen bewegen entsteht ein Loslassen von Dingen, die uns vorher zurückgehalten haben. Wenn wir diese Dinge hinter uns lassen, dann entsteht Trauer.

Trauer kann auf unterschiedliche Weise erlebt werden. Du kannst ein Drastha, ein Zeuge sein, das wird in Yoga gelehrt. Du kannst einen meditativen Prozess wie z.B. Antar Mouna anwenden und so ihren wahren Ursprung herausfinden. Oder du übst Swadhyaya um den Zustand, in dem du dich hilflos fühlst, zu analysieren und zu sehen, welche Optionen du hast, darüber hinauszuwachsen und dich aus der Situation hinauszubewegen. In dieser Welt sind uns immer verschiedene Möglichkeiten gegeben. Die Weisheit, die uns die richtige Entscheidung treffen lässt, muss die Oberhand gewinnen, um nicht der falschen Entscheidung zu folgen. Um die richtige Entscheidung zu treffen, müssen wir in der Lage sein, das ganze Bild zu sehen.

Wenn ein Foto von dir auf dem Boden liegt und eine Ameise darüber läuft, wird sie nur Farbleckse sehen und nicht dein Gesicht. Wenn du willst, dass die Ameise dein Gesicht sieht, dann musst du sie hochheben damit sie das ganze Bild sehen kann. Auf die gleiche Weise

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

sehen wir nicht das ganze Bild, wenn wir in eine Situation verwickelt sind, wir sehen nur Kleckse. Wir fürchten uns vor diesen nichtssagenden Klecksen und wissen nicht, wie wir uns in der Situation verhalten sollen. Das ist als Sogwirkung von Freude und Schmerz, von Vorlieben und Abneigungen bekannt. Wir verwickeln uns so stark darin, dass wir uns fühlen, als seien wir ein Teil davon. In der Lage zu sein einen Schritt zurück zu treten und uns zu betrachten, ist es das Konzept des Drasthas. Fähig zu sein, Situationen zu bewältigen und mit einem positiven Gemütszustand durch Veränderungen, Krisen und Leid zu gehen, das ist Viveka. Viveka bedeutet, mit dem Geist weise umzugehen, unberührt von den verschiedenen Einflüssen.

Wenn jemand sagt, du seist hässlich oder schön, verändern diese Worte deinen Geist und du reagierst. Dies ist nur ein unbedeutendes Beispiel dafür, was Worte bewirken können. In der Lage zu sein, das Gleichgewicht aufrecht zu halten, ist Sanyam. Wenn wir eine ausgewogene Beobachterhaltung bewahren können, ist das Vairagya, sachliche Gelassenheit. Wir können von Geld umgeben sein und dennoch hat es keine Anziehungskraft auf uns. Wir können von Menschen umgeben sein und völlig entkoppelt bleiben, in der Welt sein und doch nicht Teil von ihr sein. Das klassische Beispiel ist die Lotusblüte. Sie ist von Wasser umgeben und kann nicht ohne Wasser existieren. Dennoch bleiben die Blätter und die Blüte absolut unberührt vom Wasser und sind vollständig trocken. So sollte ein Yogi sein. Ein Yogi ist wie ein Magier, der imstande ist, das Psychische, das Unsichtbare und Spirituelle und das Physische, Materielle und Sensorische zu meistern und darin Ausgeglichenheit zu finden.