

## Werkzeuge für tägliche Disziplin

### Swami Niranjanananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.yogamag.net/archives/2011/emay11/tools.shtml>

Es gibt keinen Unterschied zwischen spirituellem und weltlichem Leben. In dem Moment, in dem wir versuchen, unser spirituelles und unser alltägliches Leben voneinander zu trennen, im einen Bereich meditieren, uns konzentrieren und Yoga machen, während wir im anderen Bereich Sklaven unseres Geistes sind, abhängig von sinnlichem Vergnügen, Glück und Befriedigung, haben wir ein Problem. Wenn wir dagegen überzeugt sind, dass unser spirituelles Leben unser alltägliches Leben ist und unser alltägliches Leben unser spirituelles Leben, dann gibt es keinen Konflikt. Der ganze Prozess des spirituellen Lebens bedeutet Offenheit und Freundlichkeit gegenüber unseren Mitmenschen, zu helfen, zu begleiten, zu lieben und in Harmonie miteinander zu leben.

#### **Sechs yogische Kapseln**

Negativität ist ein Unkraut, das die Kraft des Positiven vernichtet und unterdrückt. Hass, Eifersucht und Neid sind Unkraut, das die wohlwollenden Eigenschaften des Geistes unterdrückt. Wenn wir uns mit dem Unkraut identifizieren und unter dem Einfluss unserer negativen mentalen Einstellungen stehen, verlieren wir die Verbindung mit der positiven Natur. So wie ein Rasen regelmäßig gepflegt werden muss, muss auch der Geist in regelmäßigen Abständen gepflegt werden. Man muss sich um ihn kümmern, mit positiven Gedanken und positiven Sankalpas, die dann zu unseren Stärken im Leben werden. Wir müssen den Geist vor Einflüssen schützen, die seinen Frieden, seine Ausgeglichenheit und Harmonie stören. Menschen, die das können, sind die wahren Yogis.

Sechs Übungen müssen zur täglichen Angewohnheit werden. Die erste ist das Rezitieren von Mantra, was innere Stärke, Optimismus und Kreativität schafft. Das Mahamrityunjaya, das Gayatri und das Durga Mantra sind die drei Sankalpas oder Samen. Die Samen werden im Unterbewusstsein gepflanzt, wenn der Geist still ist, schlummernd, noch nicht aktiv im Wachzustand und noch nicht mit den Sinnen und mit der Welt und ihren Objekten verbunden. Deshalb sollten diese drei Mantras geübt werden, sobald man am Morgen aufwacht und noch im Bett ist. Mit regelmäßiger Übung erleben wir, dass diese drei Mantras massgeblich beteiligt sind, innere Stärke, Optimismus und eine positive Lebenseinstellung zu kultivieren.

Die zweite Übung, die Teil unseres Alltags werden sollte, ist Yoga Nidra. Das Üben von Yoga Nidra hilft psychologische und psycho-emotionale Spannungen und Stress zu reduzieren und hält den Geist aktiv, kreativ, stressfrei und klar.

Die dritte Komponente ist pranische Stimulierung. Die Pranas im Körper sollten aktiviert und ausgeglichen werden. Wenn die Pranas aktiv sind und das Energiesystem richtig reguliert ist,

# Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

kann eine Menge der psychologischen, psycho-emotionalen und psycho-physiologischen Stressfaktoren vermieden werden. Körper und Geist sind dann immer voller Energie, ohne triste Momente im Leben, ohne Lethargie oder Isolation. Sie befinden sich in einem in sich ruhenden Zustand, in dem das Optimum an Kreativität von Körper und Geist erreicht, erlebt und ausgedrückt werden kann.

Die vierte Komponente ist einfache Meditation. Im Yoga kommt als erstes Pratyahara, Rückzug der Sinne. Wir arbeiten uns durch die oberflächlichen Ebenen unserer Gefühle und Gedanken, wie in der Übung Antar Mouna, innere Stille. Um den Zustand der Stabilität des Körpers kennen zu lernen, üben wir Kaya Sthairyam, Körperstille. Wahrnehmung der subtilen Bewegungen kommt mit Ajapa Japa und Chidakasha Dharana. Wir beginnen mit zehn Minuten Trataka, blasen dann die Kerze aus, machen weiter mit zehn Minuten Antar Mouna, um die innere Aktivität zu beobachten und beenden die Übung mit zehn Minuten Ajapa Japa.

Asana ist die fünfte Komponente. Es steht uns offen, so viel zu machen, wie wir wollen und wo wir wollen, aber die Übung von Asana soll einen Zweck erfüllen. Wenn Flexibilität und Körperarbeit das Ziel sind, sollte das im Fokus bleiben. Wenn Stabilität und Wohlbefinden das Ziel sind, sollte das im Vordergrund stehen.

Bei der sechsten Komponente nehmen wir uns ein Yama und ein Niyama vor, welche wir überall zu befolgen versuchen. Im System von Patanjali sind Yamas und Niyamas mentale Übungen, Übungen der inneren Haltung um unser Leben zu disziplinieren und regulieren, um eine Änderung im äußeren Verhalten und im Mentalen zu bewirken.

Wenn wir dieses Yogasystem regelmäßig anwenden, werden wir den Prozess von Yoga Sadhana verstehen. Das Verständnis für unseren Geist, Verhalten, Charakter, unsere Einstellungen und unsere Natur wird sich immer weiter entwickeln. Wenn wir das ein Jahr lang regelmäßig einhalten können oder sechs Monate oder selbst drei Monate lang, werden wir mit Sicherheit eine Transformation in unserem Leben entdecken.

Die Reihenfolge ist wichtig und deshalb kommt das Mantra nach dem Aufwachen, Asana und Pranayama morgens, Yoga Nidra während des Tages, wenn wir uns gestresst fühlen und eine Erholung oder neue Energie brauchen, und Meditation am Abend.

## **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,

# Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

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.

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.

## Vier Qualitäten

In den *Yoga Sutras* (1:33) sagt Patanjali, dass vier Qualitäten das Fundament menschlicher Beziehungen sein sollten. Die vier Qualitäten sind *Maitri* oder Freundschaft, *Karuna* oder Sympathie und Mitgefühl, *Mudita* oder Glück und Freude, und *Upeksha* oder Gleichgültigkeit. Mit denen, die zufrieden sind, sollte die Grundlage unserer Beziehung Freundschaft sein. Ein Mensch sollte freundlich zu denen sein, die keine Ansprüche haben, sondern erfüllt sind. Einfühlsamkeit, Sympathie und Mitgefühl in der Beziehung zu Menschen, die bedürftig sind oder leiden. Wenn jemand leidet, dann wird die Beziehung getragen von Sympathie und Mitgefühl. Wir sollten Glück für diejenigen empfinden, die herausragend sind und sich den tugendhaften Werten des Lebens verschreiben. Und schließlich sagt Patanjali, dass wir unehrliche Menschen ignorieren, verlassen und aufgeben sollten. Er benutzt das Wort ignorieren. Er sagt nicht, anpassen und sich darauf einstellen. Habe keinen Umgang mit negativen, destruktiven Menschen, die nicht nur deinen Frieden, sondern den Frieden überall zerstören. Sie haben ihr Schicksal und du kannst daran nichts ändern.

Diese vier Ideen werden zur Grundlage des Verhaltens und der Beziehungen eines Yogis. Jedoch, sobald du Hass begegnest, fängst du an zu denken, warum sollte ich diesen Menschen ignorieren, warum kann ich diesem Menschen nicht helfen? Das untersteht deiner Urteilsfähigkeit, deiner Weisheit und deiner Wahl. Wenn du dich einem schwarzen Loch näherst, wirst auch du davon verschluckt werden. Wenn du ein Kohlebergwerk betrittst, werden auch deine Kleider schwarz. Deshalb gab Patanjali eine sehr klare Anweisung für die Grundlage von Beziehungen und den Umgang mit Menschen, selbst mit Kameraden, mit Ehemännern, Ehefrauen und Kindern, mit jedem.

Die vier Prinzipien von Patanjali, Maitri, Karuna, Mudita und Upeksha führen zu Losgelöstheit. Losgelöstheit führt zu besserem und qualitativ höherem Verständnis als Anhaftung.

Ein Mensch geht eine begrenzte Periode seines Lebens Beziehungen zu anderen Menschen ein, ein paar Jahre, zehn, zwanzig, dreißig, vierzig oder fünfzig Jahre. Beim Zeitpunkt des Todes ist die Beziehung beendet. Diese Beziehung geht nicht weiter. Wer heute ein Ehemann

# Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

oder eine Ehefrau war, kann im nächsten Leben ein Sohn, eine Tochter oder der schlimmste Feind werden, oder ein Vater oder Großvater in einem anderen Leben. Beziehungen im Leben sind nur zeitlich begrenzt. Sie führen nicht über dieses Leben hinaus, außer es ist eine spirituelle Beziehung. Eine spirituelle Beziehung ist erleuchtet, es ist eine lebendig gewordene Verbindung. Sie ist nicht emotional, stellt keine Forderungen. Es ist nicht Erwartung sondern das Verschmelzen zweier Seelen und zweier Geister.

## 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 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.

# Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

## **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 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.

## **Was ist die wichtigste Qualität und die richtige Einstellung, die ein vollkommener Anfänger, der den spirituellen Weg gehen möchte, entwickeln sollte?**

Die Frage zielt auf einen Anfänger im spirituellen Leben. Ich glaube nicht, dass es ein Anfang oder ein Ende im spirituellen Leben gibt, weil die ganze Idee vom spirituellen Leben auf einem reinen und einfachen Prinzip beruht. Das passendste Prinzip für uns selbst ist in der Bhagavad Gita (2:48) als *Samatvam Yoga uchyate* beschrieben, Yoga heisst Gleichgewicht in sich selbst zu finden. Dieses Gleichgewicht bedeutet ausgeglichen zu sein zwischen dem, was erreicht werden kann und dem, was nicht erreicht werden kann, zwischen dem, was vollendet werden kann und dem, was nicht vollendet werden kann, zwischen dem, was glücklich macht und

# Satyananda Yoga Freundeskreis

## Deutschland Schweiz Österreich

dem, was unglücklich macht. Es ist das Gleichgewicht zwischen den Polaritäten des Lebens und der erste Schritt in das spirituelle Leben.

Das Leben ist ein Ausdruck von Gegensätzen, vom Zeitpunkt der Geburt bis zum Tod. Selbst im Todeszeitpunkt muss man die Kraft finden, ausgeglichen zu sein. Man muss die Stärke finden, in einer harmonischen Weise zu arbeiten. Harmonisch zu leben bedeutet mit Aufmerksamkeit für den Körper, für Krankheit und Gesundheit zu leben, mit Bewusstheit für den Geist und die Tendenzen des Geistes und mit der Achtsamkeit um Harmonie und Frieden zu finden. Es ist die Entdeckung dieser Harmonie und dieses Friedens, welche den Grundstein für das spirituelle Leben legt. Gewisse Personen haben gesagt, dass Yoga mit Asanas und anderen Techniken beginnt, und andere haben gesagt, dass das spirituelle Leben mit Disziplin beginnt. Doch in der Erfahrung von Meistern und Lehrern entwickelt sich echtes spirituelles Leben und wird erfahrbar, erst wenn man beginnt Kontrolle über die sich ständig verändernden Zustände von Körper und Geist und deren Ausdrucksformen zu gewinnen.

Du musst dich bemühen und den Versuch starten, diese Harmonie im Denken, Verhalten, Handeln, Leben und in der Umgebung von Arbeit und Zuhause zu erreichen. Die verschiedenen Übungen von Yoga und Sadhana helfen, doch die Verwirklichung von spirituellem Leben beginnt, wenn man anfängt sich selbst auszugleichen. Als Anfänger und als fortgeschrittener Übender, immer musst du versuchen Harmonie im Handeln und Nicht-Handeln, in Schmerz und Vergnügen, in Freude und im Unangenehmen zu finden. Das ist der ultimative Test von menschlichem spirituellen Bemühen.