BIHAR YOGA®

DEUTSCH

50 Jahre Yoga Chakra

Eine stille Feier

Swami Shankarananda Saraswati

Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

50 Jahre
Yoga Chakra

Mit herzlichen Grüßen, ॐ und Prem

Swami Niranjan

50 Jahre Yoga Chakra

Eine stille Feier

Swami Shankarananda Saraswati

Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

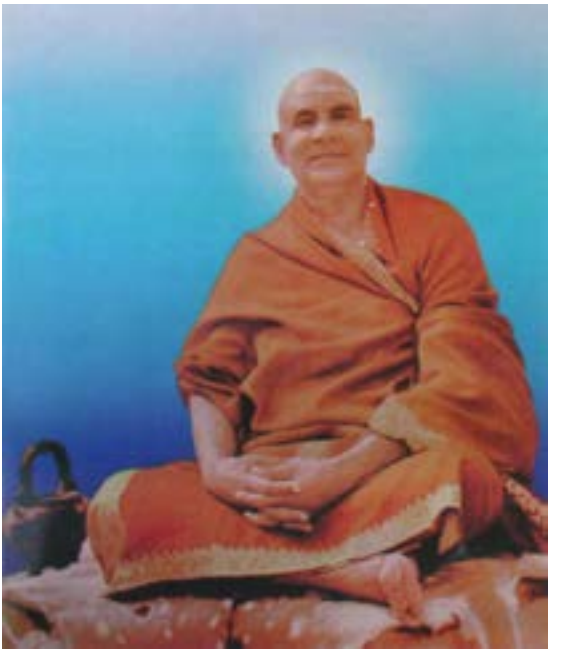
© Bihar School of Yoga 2018
© Deutsche Übersetzung SYF 2020

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne schriftliche Zustimmung vom Yoga Publications Trust, Indien, reproduziert, in einem Datenabrufsystem gespeichert oder in anderer Form oder durch andere Verfahren weiterverbreitet werden.

Die Begriffe Satyananda Yoga© und Bihar Yoga© sind eingetragene Markenzeichen des International Yoga Fellowship Movement IYFM. Die Nutzung dieser Markenzeichen ist nur für dieses Buch genehmigt und berechtigt nicht zu einer weiteren Nutzung.

Die englische Originalversion wurde durch den Yoga Publications Trust veröffentlicht: 1. Auflage 2018.
ISBN: 978-93-84753-48-1
www.biharyoga.net

Für die deutsche Ausgabe: 1. Auflage 2020
Satyananda Yoga Freundeskreis (SYF)
ISBN: 978-3-907287-01-9
www.yoga-freundeskreis.de



Widmung

Swami Sivananda Saraswati, der Swami Satyananda Saraswati in die Geheimnisse von Yoga einweihte, in tiefer Ergebenheit gewidmet.

Das zweite Kapitel des Yoga

Im Jahr 1963 gründete Sri Swami Satyananda Saraswati die Bihar School of Yoga, um den Auftrag seines Gurus Swami Sivananda Saraswati zu erfüllen. Den Auftrag, den Swami Satyananda erhielt, war die Wissenschaft des Yoga zu fördern und Yoga „von Kontinent zu Kontinent und von Tür zu Tür“ zu verbreiten. Im Vergleich zu heute war Yoga zu Swami Sivanandas Zeit weit von globaler Akzeptanz und Anerkennung entfernt. Yoga galt als eine spirituelle Praxis für Sannyasins und Asketen, die sich von der Gesellschaft abgewandt hatten und nach Erleuchtung strebten. Man sah darin nichts, was in die Gesellschaft integriert und von der allgemeinen Bevölkerung geübt werden konnte.

Als die Bihar School of Yoga gegründet wurde, waren die Philosophie, Techniken, Anwendungen und der Lebensstil von Yoga als praktische und wissenschaftliche Systeme unbekannt – selbst in der indischen Gesellschaft. Bereits zu Beginn ihrer Ausbildungs- und Verbreitungstätigkeit setzte die Bihar School of Yoga auf Intensivkurse vor Ort, in welchen Yoga für die qualitative Verbesserung der

körperlichen Gesundheit, des mentalen Friedens und der emotionalen Harmonie unterrichtet wurde. Es war Swami Satyananda, der vor fünfzig Jahren eine Sequenz definierte, in welcher Yoga gelernt werden sollte. Zuerst führte er systematisch in Hatha Yoga, Raja Yoga und Kriya Yoga ein, die Yoga Wege des sogenannten *Bahiranga Yoga* (externer Yoga). Gleichzeitig wurde durch den Lebensstil und die Inspiration der Ashram Umgebung der *Antaranga Yoga*, die inneren Aspekte, durch Karma Yoga, Bhakti und Jnana Yoga angesprochen. Es wurde ein integrales oder ganzheitliches Yoga System entwickelt, in dem der Yoga Aspirant die Fähigkeiten von Kopf, Herz und Händen erwecken und integrieren konnte. Über die verschiedenen *Angas* – Yoga Wege – erreicht man Harmonie im Leben und kann einen integrierten Ausdruck der eigenen Persönlichkeit fördern.

In den frühen 1940er Jahren wurde das Thema Yoga von Lehrern und Meistern verschiedener Traditionen in der ganzen Welt propagiert. Dabei wurde das Konzept vorgestellt, dass man durch das Üben von Yoga, Körper, Geist und Emotionen erforschen und einen Einblick in die eigene spirituelle Natur erhalten kann. Die Lehrer der ersten Generation konzentrierten sich darauf, das Wissen des Yoga, entsprechend den Bedürfnissen der damaligen Gesellschaft, den Menschen zugänglich zu machen. In den 1960er Jahren wurde Yoga als Körperkultur betrachtet. In den 1970er Jahren wurde er als ein Weg gesehen, um Stress, Ängste und Anspannung zu überwinden und die körperlichen und geistigen Funktionen zu verbessern. In den 1980er Jahren stand die Erforschung der verschiedenen Möglichkeiten und Potenziale von Yoga zur Unterstützung und Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit im Vordergrund. In den 1990er Jahren konnte weltweit eine rasant wachsende Beliebtheit von Asana beobachtet werden. Die Asana Komponente des Yoga erreichte weltweite Akzeptanz und gleichzeitig rückten andere Komponenten des Yoga in den Hintergrund und wurden von den Mainstream-Übenden und der Mehrheit der Yoga Lehrer weitgehend ignoriert. Heute üben 28

Millionen Menschen allein in den Vereinigten Staaten Yoga. Die Statistiken gehen weltweit von 300 Millionen Praktizierenden aus.

Um das Goldene Jubiläum der Bihar School of Yoga im Jahr 2013 zu feiern, wurde der Welt Yoga Kongress in Munger durchgeführt. Über 50.000 Yoga Übende, Lehrer, Studenten und Aspiranten nahmen an diesem historischen Ereignis persönlich oder über das Internet teil. Der Kongress war ein Meilenstein, der den Abschluss von 50 Jahren Yoga Verbreitung markierte. Der Auftrag, Yoga „von Kontinent zu Kontinent und von Tür zu Tür" bekannt zu machen, war erfüllt. Über einen Zeitraum von 50 Jahren hatte mit Hilfe von Yoga Aspiranten und Unterstützern auf der ganzen Welt eine yogische Renaissance stattgefunden. Das Kapitel der Yoga Verbreitung war abgeschlossen, und sowie dieses Kapitel zu Ende ging, öffnete sich ein neues.

Mit dem Welt Yoga Kongress begann auch das zweite Kapitel der Bihar School of Yoga. Das Bezeichnende dieses zweiten Kapitels ist eine neue Sichtweise auf Yoga, nicht allein als ein Übungssystem, sondern als *Vidya*, als Weisheit, welche im Leben verstanden, integriert und ausgedrückt werden muss. Diese Auffassung und die grundlegende Notwendigkeit von integraler Entwicklung machte die Vision von Swami Satyananda aus. Er vermittelte und lehrte dies durch das Konzept des *Yoga Chakra* (Rad des Yoga).

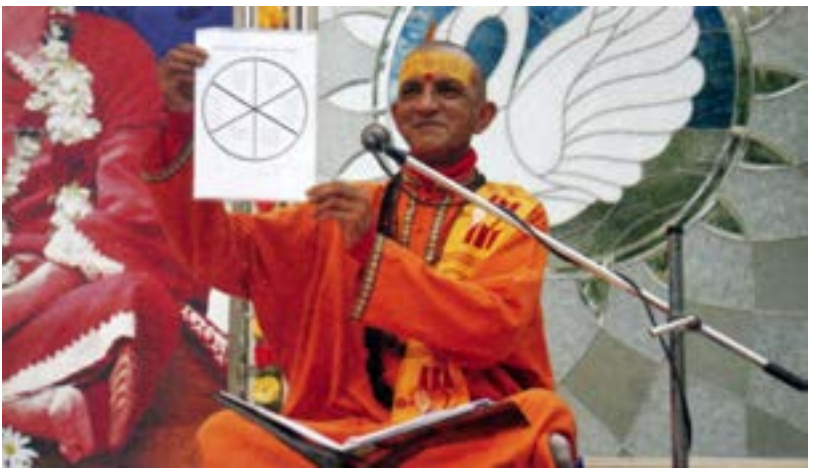
Das zweite Kapitel der Bihar School of Yoga und die dargelegten Lehren befassen sich nicht mit der Verbreitung der Yoga Techniken. Einzelne Yoga Übungen führen nicht zu der von den Sehern beabsichtigten und vorgesehenen qualitativen Veränderung und spirituellen Entwicklung. Das Überwinden von negativen und einschränkenden Bedingungen sowie die tatsächliche Entwicklung und das Wachstum der Persönlichkeit finden nur statt, wenn das Vidya des Yoga erfasst, verinnerlicht und verwirklicht wird.

Yoga muss mehr und mehr in seiner Tiefe verstanden werden. Die Lehre muss ergründet werden, wenn das *Vidya* für zukünftige Generationen verwirklicht und erhalten werden soll. Die Erfahrung und Weisheit von vollendeten Yogis und spirituellen Gelehrten ist in den Schriften und klassischen Texten festgehalten, in denen jeder *Anga* des Yoga dargestellt wird. Die Lehren des zweiten Kapitels sind ein sich ständig steigerndes Bemühen, die Erfahrungen und Erkenntnisse der ursprünglichen Seher innerhalb des Grundrisses des *Yoga Chakra* zu erkennen und zu erklären.

Für den Aspiranten besteht die Herausforderung des zweiten Kapitels darin, das Verständnis und die Erfahrung des Yoga zu vertiefen. Das Üben ist nur eine Einführung in Yoga, welche durch persönliche Motivation und individuelle Einschränkungen begrenzt wird. Die Dimension des *Yoga Vidya* wird nur dann zugänglich, wenn man sich vom Üben in Richtung *Sadhana* bewegt und sich ernsthaft bemüht, die durch die verschiedenen *Angas* des Yoga definierten Ziele zu erfahren. Bis diese Ernsthaftigkeit erwacht, fehlt die Verpflichtung, sich an das System und das *Vidya* des Yoga zu halten. Jeder Aspirant muss mit Aufrichtigkeit, Ernsthaftigkeit und Verbindlichkeit die Verantwortung für seine persönliche Entwicklung und Entfaltung im Leben übernehmen.

Letztendlich ist Yoga ein Lebensstil. Yoga ist keine Übung. Denn sobald die yogischen Prinzipien verinnerlicht und Teil des Lebens geworden sind, verbessern sich die Gewohnheiten, Wahrnehmungen, Interaktionen, der Verstand, die Handlungen und das Verhalten. Um die Herausforderung des zweiten Kapitels zu meistern,

müssen die Ausdrucks- und Verhaltenskomponenten von Yoga, die Antaranga und die Bahiranga Aspekte, zusammenkommen. Wenn sich Kopf, Herz und Hände vereinen, kann ein gewöhnlicher Moment in eine spirituelle Erfahrung münden. Ein gewöhnliches Leben kann zu einem spirituellen Leben werden.



50 Jahre Yoga Chakra
Eine stille Feier

Swami Niranjan nennt mich gerne den „weisen alten Mann von Ganga Darshan“. Dann beschreibt er näher: „Swami Shankarananda ist nur in seinem Körper alt. In seinem Geist ist er kristallklar, scharf und jünger als alle Ashram Bewohner.“ Es ist sehr nett von ihm, das zu sagen. Was die Weisheit angeht, bin ich mir nicht immer sicher, aber Erfahrung habe ich auf jeden Fall. Ich habe viel Wasser Ganga Ma hinunter fließen und viele Leute kommen und gehen gesehen. In den mehr als 50 Jahren der Verbundenheit war ich Zeuge von Veränderungen, und ich habe miterlebt, mit welchem Fokus, mit welcher Hingabe und mit welch unerschütterlichem Einsatz die Lehre von Sri Swami Satyananda – das Yoga

Vidya – bewahrt wurde, um sie in ihrer Reinheit, Integrität und Würde zu erhalten. Das ist es, worüber ich sprechen möchte, denn es bleiben nur noch wenige, welche über die wahre Größe und Vision von Sri Swamiji erzählen können.

Es begann beim Welt Yoga Kongress im Oktober 2013, welcher das fünfzigste Jubiläum der Bihar School of Yoga feierte. Was für ein grandioser Event! Munger und die Welt hatten so etwas noch nie gesehen. Swamiji war wie ein wundervoller Magier, der einen Trick nach dem anderen hervorzauberte. Swamiji gab bekannt, dass das erste Kapitel der Yoga Verbreitung abgeschlossen sei und nun das zweite Kapitel beginnen solle. In diesem zweiten Kapitel ginge es um die Erfahrung von Yoga, darum, die Tiefe des Yoga zu erkunden – es ging um *Yoga Vidya*, die Wissenschaft des Yoga. Das war seine Aussage, laut und deutlich. Erst als die Delegierten nach Hause gefahren waren und Ganga Darshan seine täglichen Aktivitäten wieder aufnahm, stellte sich bei mir ein seltsames Gefühl ein, etwas wie – das stimmt alles, aber . . .

Die Antwort auf das seltsame Gefühl kam ein Jahr später, als Swamiji im November 2014 das erste Programm seiner sogenannten „Yoga Chakra Serie“ abhielt. Seine Satsangs führten in die drei Epochen der Yoga Geschichte und in das *Yoga Chakra*, das Rad des Yoga, ein. Er erklärte, dass das Yoga Chakra, mit seinen sechs „Speichen“ Hatha Yoga, Raja Yoga, Kriya Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga und Jnana Yoga, das wahre *Yoga Vidya* sei. Alle waren

über dieses Meisterstück von Swamiji verblüfft, das Rad des Yoga zu erfinden, etwas so Neuartiges, Unbekanntes und doch so solide, stimmig und überzeugend.

Grundsteinlegung: Bahiranga Yoga

Als ich in Satyam Vatika seinen Satsang hörte, tauchten Erinnerungen an die Vergangenheit auf, und ich wurde zeitweise in meine frühen Jahre im alten Sivananda Ashram (Anm. der Übersetzer: der erste Ashram in Munger, vor der Entstehung von Ganga Darshan) zurückversetzt. Sri Swamiji war damals der Meister und seine Lehrerausbildungskurse waren von beispielloser Qualität und Intensität. Kannst du dir vorstellen, 1968, nur drei Jahre nachdem ein unbekannter Swami in einer unbekannten Stadt im Norden Indiens eine unbekannte Yoga Schule gegründet hatte, kamen Aspiranten aus 21 Ländern nach Munger, um bei Sri Swamiji zu sein und den wahren Yoga Ansatz zu erlernen. Die Einwohner von Munger hatten noch nie so viele Ausländer gesehen, ihre Neugier war geweckt und viele begannen damals ihre bis heute andauernde Reise mit der Bihar School of Yoga.

In jenem Kurs unterrichtete Sri Swamiji alle Klassen und er meinte es ernst. Nichts von diesem modernen Yoga „streck dich hier und streck dich da und schau dabei in den Spiegel". Nein, er bestand darauf, dass wir jede Position aufrecht hielten, bis er jeden einzelnen in der Klasse überprüft und korrigiert hatte. Manchmal waren wir 30 Minuten in Bhujangasana oder wir versuchten unser Gleichgewicht in Eka Pada Pranamasana für 20 Minuten zu halten. Dann haben wir uns in Shavasana entspannt, um danach alles von ihm erklärt zu bekommen. Er leitete uns an, er stand uns mit Rat und Tat zur Seite, brachte uns zum Lachen und half uns, alles zu verstehen.

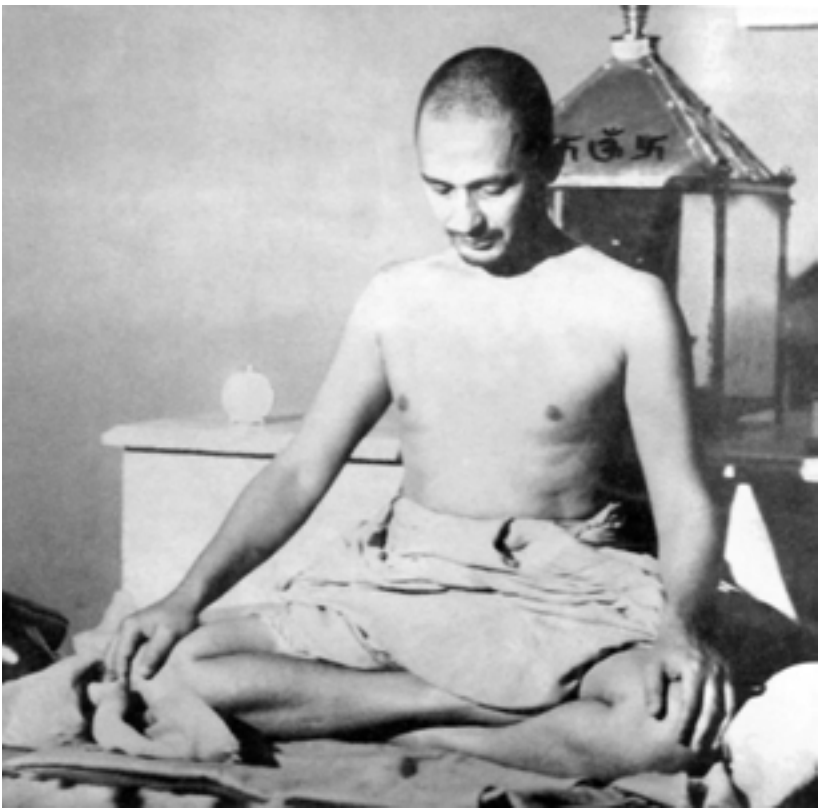
Jedes Yoga Asana wurde zu einer Welt für sich: die verschiedenen Körperteile, Knochen, Gelenke, Muskeln und Bänder, Atmung in Bezug zu Prana, mentale

Ursache und Wirkung, Visualisierungen, Chakras, Mantras, die Gunas und Koshas – erforscht und erprobt in jedem einzelnen Asana. Das war wirklich Vidya! Das Gleiche galt für Pranayama, bei dem auch die Ernährung angepasst wurde, um den Effekt der Übungen zu fördern, das Verständnis fokussierter und die Erfahrung klar und tiefgreifend zu machen. In Nadi Shodhana zum Beispiel wurde jedes Verhältnis für viele Wochen geübt, bis Zweck und Ergebnis eine lebendige Erfahrung waren und nicht nur theoretisches Wissen aus der Literatur. Erst dann wurde die nächste Stufe gelehrt und geübt. Zeit war nie ein Thema, es spielte keine Rolle, wie lange es dauern würde – was zählte, war die persönliche Erfahrung jedes Aspiranten und das Verständnis der Yoga Übung.

Dies dauerte neun Monate, vom 1. Juli 1967 bis zum 31. März 1968. Und wir liebten jeden Augenblick. Wir haben Sri Swamijis Unterrichtsmethode und die einzigartigen Inhalte, die er mit uns und direkt vor uns entwickelt hat, sehr geschätzt. Nichts war skurril oder persönlich eingefärbt, er unternahm alles, um das Ziel jeder Übung auf die klarste und eindeutigste Weise darzustellen. Die Menge war kein Problem, stattdessen wurde ein System etabliert, welches dem Aspiranten ermöglichte, langsam, stetig und sicher voranzukommen.

Das Üben von Asanas war nicht mehr willkürlich. Sie wurden kategorisiert in Asanas für Anfänger, für Übende der Mittelstufe und Fortgeschrittene und sie wurden in Rückbeugen, Vorbeugen, Dreh- und Umkehrhaltungen unterteilt. Heute klingt dies selbstverständlich und logisch, es musste aber zuerst definiert werden, und das tat er. Sein Ziel war es, jedem Übenden eine Erfahrung zu ermöglichen, eine persönliche Erfahrung. Sein Ziel war nicht, uns zu Yoga Lehrern zu machen. Wenn wir uns dafür entschieden, Yoga Lehrer zu werden, war dies unsere Entscheidung und unser persönliches Ziel, unabhängig von ihm.

Ich kann mich nicht erinnern, wie oft wir eine modifizierte Version von Shankaprakshalana und Laghoo übten. Jedes Mal war es wieder anders und gab uns neue Erfahrungen und Einblicke in die Technik und den menschlichen Körper.



Immer wenn es um das Thema Meditation ging, sagte Sri Swamiji: „Nein!“ Als er die Enttäuschung in unseren Gesichtern sah, fuhr er fort: „Warum müht ihr euch mit etwas ab, wozu ihr nicht fähig seid. Ich werde euch vier Pratyahara Übungen geben. Wenn ihr sie beherrscht, müsst ihr euch keine Sorgen um Meditation machen, denn sie wird von alleine geschehen.“ Er gab uns Yoga Nidra (Stufen 1 bis 3), Antar Mouna, Ajapa Japa und Chidakasha Dharana.

Ich weiß nicht, ob einer von uns diese Techniken je meisterte, aber wir haben geübt und geübt und haben gelernt, den Prozess und den Nutzen jeder Übung zu unterscheiden.

Swamiji hatte zwei Lehmhütten nebeneinander, in denen er die Aspiranten in Kriya Yoga einweihte und die Kriyas auf systematische und praktische Weise lehrte. Er begann mit vorbereitenden Übungen, dann kamen die Pratyahara Kriyas, Dharana und Dhyana Kriyas. Er rief auch einen dreijährigen Fernkurs für fortgeschrittene Sadhakas ins Leben, denen es nicht möglich war, regelmäßig nach Munger zu reisen.

Der dreijährige Korrespondenzkurs wurde später zusammengestellt, überarbeitet und in einem Band präsentiert – *A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya*. Heute ist dieses Werk als der authentischste Text zum Thema Kriya Yoga bekannt. In der Vergangenheit wurde Kriya Yoga im Geheimen, persönlich vom Meister an den Schüler weitergegeben. Sri Swamiji stellte die Techniken jedem ernsthaften Aspiranten, der sich für die Erkundung unbekannter Potenziale und die Erforschung ungenutzter Kreativität interessierte, zur Verfügung.

Grundsteinlegung: Antaranga Yoga

All das geschah in der Halle des alten Sivananda Ashrams, aber glaubt nicht, dass wir den ganzen Tag nur damit verbrachten. Das Klassenzimmer lehrte uns nur die Hälfte des *Yoga Chakra*, die andere Hälfte fand im Garten, in der Küche, in den Büros statt, während wir Gemüse putzten, das Gebäude wischten, auf der Schreibmaschine hämmerten, stritten und lachten, beobachteten und reflektierten, trommelten und aus der Tiefe unseres glücklichen Herzens Kirtan sangen. Das tägliche Leben

und Sri Swamijis Satsangs waren das Lernen von Antaranga Yoga, die andere Hälfte des Rades – Karma Yoga, Bhakti Yoga und Jnana Yoga.

Grundsteinlegung: Publikationen

Nach dem neunmonatigen Kurs begann 1968 ein dreimonatiger Lehrer Ausbildungskurs. Darauf folgte das dreijährige Sannyasa Training von 1970 bis 1972 und viele andere kurze Kurse, einschließlich des praktischen Yoga Sadhana Kurses im Jahr 1972.

Noch bevor Sri Swamiji sich in Munger niederließ und die Bihar School of Yoga gründete, veröffentlichten seine Schüler seine Unterweisungen und Anleitungen. Neben dem Unterricht stellte Sri Swamiji sicher, dass das, was er unterrichtete, nicht in der verschwommenen Erinnerung der Schüler verloren ging und veröffentlichte seine Notizen zu den Klassen und Satsangs.

Um uns dabei zu helfen, unser Verständnis zu vertiefen und Menschen die Chance zu geben, ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, gab Sri Swamiji uns die Möglichkeit, etwas beizutragen. Wenn er in einer bestimmte Person Fähigkeiten erkannte, die gefördert werden konnten, wies er der Person kleine Aufgaben zu, die diese Fähigkeiten nutzten. Auf diese Weise unterstützte er uns alle in unserer Entwicklung. Jemand konnte einfache Zeichnungen

mit Bleistift anfertigen und so mit Illustrationen und Grafiken zu Booklets beitragen. Jemand anderes konnte malen und interessierte sich für die Chakras. So malte diese Person unter der Anleitung von Sri Swamiji die erste Version der Chakra Illustrationen, die auch heute noch in den Büchern verwendet werden.

Ich erinnere mich, dass jemand aus Australien die Aufgabe hatte, die Transkripte von Sri Swamijis Kursen und Vorlesungen über Yoga Nidra zu erstellen. Dies war der Beginn des Klassikers *Yoga Nidra*, der in über zehn Sprachen übersetzt wurde und jetzt weltweit verfügbar ist. Jemand anders trug die Klassentranskripte von Surya Namaskara zusammen und daraus wurde ein kleines Booklet erstellt.

Andere Menschen schrieben Swamijis Anweisungen zum Thema Asana nieder, welche er unterrichtet hatte. Dann halfen viele Menschen mit, die verschiedenen Asana Übungen zu strukturieren, zu bearbeiten und sie in den verschiedenen Gruppen von Vorbeugen, Rückbeugen, Dreh- und Umkehrhaltungen zusammenzustellen. Daraus entstand schließlich das wegweisende Lehrbuch *Asana Pranayama Mudra Bandha*, das bis jetzt in über 15 Sprachen

übersetzt wurde. Viele Menschen aus Ländern wie den Vereinigten Staaten, England und Irland, aber auch Menschen aus Ländern wie Deutschland und den Niederlanden, die gutes Englisch sprachen, unterstützten die Bearbeitung der Publikationen.

Sogar praktische Kurse, Satsangs und Vorträge aus Sri Swamijis Programmen, die er im Ausland gab, wurden von den Organisatoren und Programmveranstaltern transkribiert und zusammengestellt.

Nichts wurde ausgelassen und keine Mühen gescheut, um alle Lehren von Sri Swamiji zum Nutzen von zukünftigen Yoga Aspiranten zu erhalten und zu verbreiten. Die Lehren aus Programmen in Städten wie Wien, London, Manchester und vielen anderen Orten wurden in Buchform publiziert. Viele Jahrzehnte später wurden dieselben Vorträge auf CD und DVD zur Verfügung gestellt und während dem *Welt Yoga Kongress 2013* veröffentlicht.

Hier ist die Liste der frühen Veröffentlichungen – einige waren kleine Booklets im Wert von fünf oder zehn Rupien, andere umfassende Bücher:

1961 – *Satyam Speaks*
1962 – *Words of Satyam*
1963 – *Satyam Speaks Part Two*
1965 – *Mechanics of Meditation*
– *Lectures on the Gita*
1966 – *The Science of Yoga*
1967 – *Taming the Kundalini*
– *Yogasanas Pranayama Mudra Bandha*
– *Nada Yoga*
– *Japa Yoga*
– *The Liberated Man*
1968 – *Antar Mouna*
– *Wisdom of Gita*
– *The Three Qualities 'Trigunas'*
1969 – *An Introduction to Tantra Shastra*
1971 – *Teachers' Manual for Teaching Yoga to Children*
– *Surya Namaskara*
– *Tantra Yoga Panorama*
1973 – *Health Benefits of Inverted Asanas*
– *Blood Pressure Management through Yoga*
– *Ajapa Japa, Chidakasha Dharana*

Und wie du weisst, hörte das Publizieren nie auf. Mit dem Segen von Saraswati Ma wird es weitergehen, es wird weiter wachsen und sich entwickeln, um Suchende dazu zu inspirieren und zu ermutigen, den Weg des Yoga zu gehen und ein mit Yoga Vidya erfülltes Leben zu führen.

Nicht neu erfinden, sondern das Rad drehen

Als all diese Publikationen das Tageslicht erblickten, wurde ein weiteres Meisterwerk erarbeitet und vorbereitet. Das Buch *A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya* ist das überwältigende Ergebnis von Lehre, Praxis, Verständnis und Erfahrung von Yoga Vidya, welches über viele Jahre gesammelt wurde. 1981 veröffentlicht, bleibt es bis heute hinsichtlich seiner Klarheit in Bezug zu Inhalt und Aufbau einmalig.

Daher gilt das alte Sprichwort noch immer: Hast du Ohren zum Hören und Augen zum Sehen, wirst du verstehen: Sri Swamiji gab Yoga, als sein Geschenk des Friedens, voller Großzügigkeit an alle Menschen. Er schloss niemanden aus. Dennoch hatten nur wenige Ohren und Augen.

Als ich gedanklich in die Vergangenheit, zum alten Ashram zurück schweifte, verstand ich, was ich während dem *Welt Yoga Kongress 2013* gefühlt hatte. Swami Niranjanji hatte weder einen Zaubertrick ausgeführt noch eine yogische Neuheit heraufbeschworen. Swami Niranjanji hatte das Rad des Yoga nicht neu erfunden – er hatte begonnen, das Rad zu drehen. Es wurde fast 50 Jahre vor diesem Kongress entwickelt, als *Yoga Vidya* in den ersten Lehrer Ausbildungskursen ins Leben gerufen und allen aufrichtigen Aspiranten zugänglich gemacht. Doch die Zeit war noch nicht reif.

Yoga war noch kein geläufiger Begriff; die Flagge des Yoga war noch nicht in jedem Land der Welt gehisst. Sri Swamiji hatte den Auftrag seines Gurus noch nicht erfüllt, Yoga „von Kontinent zu Kontinent und von Tür zu Tür“ zu verbreiten. Er wusste, was er an zukünftige Generationen weitergeben wollte, den wahren *Yoga Vidya*, aber zuerst musste Yoga bekannt werden. Sri Swamiji

machte sich daran, Yoga in der ganzen Welt zu verbreiten, ein Eroberer der Herzen zu werden und Yoga in jeder Schicht der Gesellschaft zu verankern. Das *Yoga Chakra* ruhte und seine Zeit kam nach dem *Welt Yoga Kongress*. Ich konnte jedoch die Geburt des *Yoga Chakra* miterleben.

Klarheit, Vision und Zweck

In den 1960er Jahren, als wir in den Ashram kamen, kamen wir wegen dem Ashram und wegen Sri Swamiji. Wir kannten das Wort Yoga nicht und die Gesellschaft kannte es auch nicht. Niemand in Munger, niemand im Land wusste, was Yoga war. Die einzige Vorstellung der Leute bestand darin, dass Yoga etwas für Sannyasins und Einsiedler sei, die ihn mit dem Ziel, Erleuchtung und Selbstverwirklichung zu erlangen, übten. Dafür verließen sie die Gesellschaft und lebten abgeschieden. Die vorherrschende Meinung bestand darin, dass Yoga Übungen nicht für die Allgemeinheit gedacht seien. Sie könnten die in der Gesellschaft lebenden Menschen mit ihren sozialen Verpflichtungen dazu inspirieren, ihr Zuhause aufzugeben und von der Gesellschaft abgewandt zu leben. Aus diesem Grund konnte man kaum Yoga Lehrer finden.

In der Anfangszeit sagten die Leute: „Warum verlässt du dein Zuhause?“ „Warum ein sozialer Parasit werden?“ „Warum studierst du nicht, hast einen Beruf und lebst dein Leben?“ Es gab effektiv wenig Verständnis für alles Spirituelle. Du musst dir vor Augen halten, dass in jener Zeit die Unabhängigkeit Indiens erst zwei Jahrzehnte her war. Auch in der Gesellschaft gab es ein großes Ungleichgewicht. Immer mehr Menschen hatten Mühe, ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Der Hauptantrieb bestand darin, Arbeit und Sicherheit im Leben zu finden. Die Denkweise der Menschen war nicht spirituell, sondern eher materialistisch.

Wenn jemand mit einer englischen Zeitschrift die Straße hinunterging, wurde er als modern und fortschrittlich bezeichnet. Wenn jemand mit der *Bhagavad Gita* oder *Ramacharitmanas* die Straße hinunterging, wurde er rückständig genannt. Das war die Denkweise, die sich aufgrund der Briten entwickelt hatte: Englisch sprechen, Englisch lesen – Du bist ein Gentleman; Du sprichst kein Englisch – Du bist ein Einheimischer.

Als Swami Sivananda den Auftrag erteilte, Yoga zu verbreiten, lehrte er Yoga Asanas und Pranayamas. Er unterrichtete auch alle

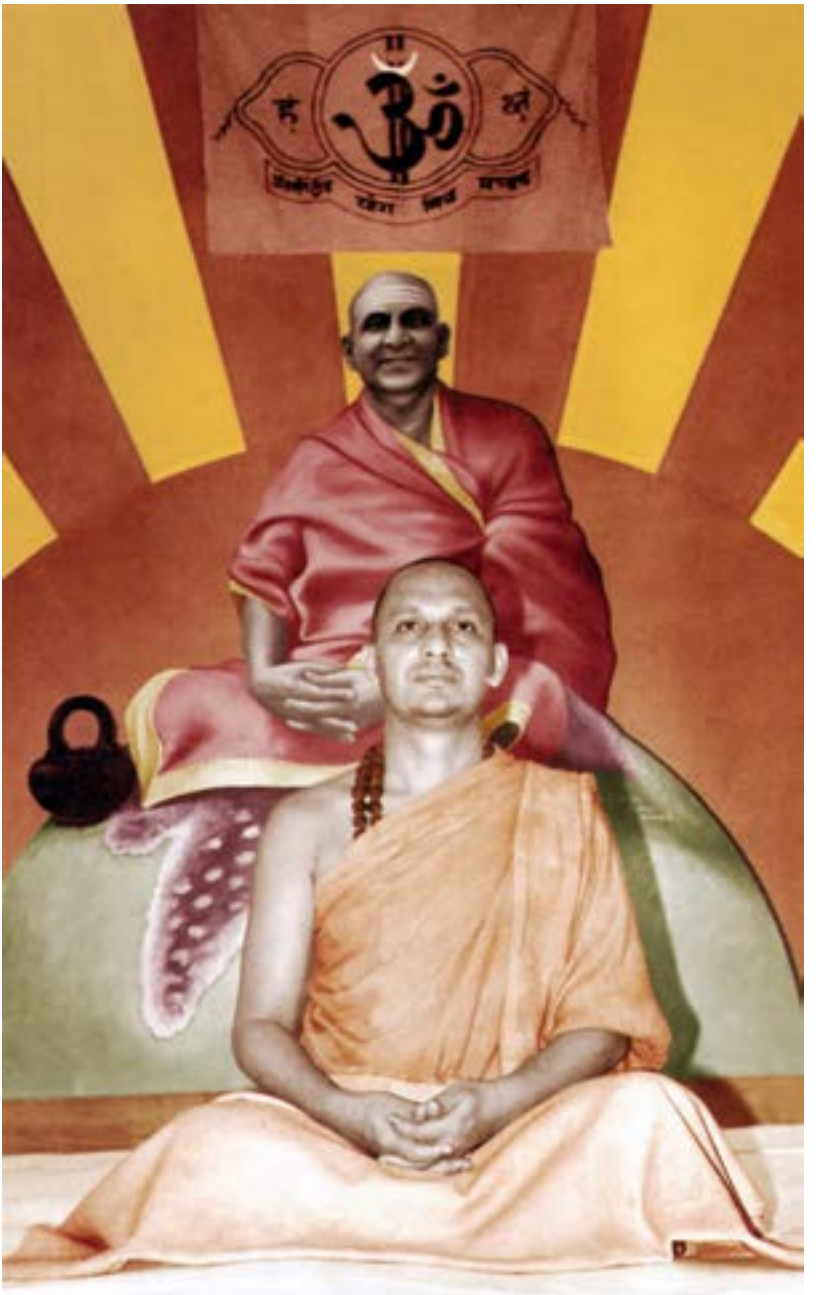
anderen Aspekte des Yoga, dies wurde aber nur einer ausgewählten Gruppe zuteil, nämlich den Menschen, die das Yoga Vidya von sich aus erlernen wollten. Erinnere dich an die damalige Auffassung, dass jeder, der Yoga übte, sich irgendwann aus der Gesellschaft zurückziehen und ein Einsiedler werden würde.

Swami Sivananda unterrichtete seine Schüler in Hatha Yoga und in Raja Yoga. Seine Bücher über Hatha Yoga und Raja Yoga sind herausragend, mit einfachen, klaren Anweisungen. Er sprach über Karma Yoga, Bhakti Yoga und andere Yoga Wege sowie über Yamas und Niyamas. Er gab den Menschen einen Grundriss zur Orientierung, um sich mit den positiven Eigenschaften des Lebens zu verbinden und sich ihrer inneren und äußeren Verstrickungen bewusst zu werden.

Als Sri Swamiji den Ashram von Swami Sivananda verließ, bereiste er den indischen Subkontinent – Burma, Bangladesch, Indien, Pakistan und Afghanistan. Er wollte verstehen, was die Menschen wirklich brauchten und wie die spirituelle Lehre des Yoga ihnen helfen könnte. Auf seinen Reisen lernte er die Facetten des menschlichen Lebens kennen, die Bedürfnisse der Menschen und was getan werden konnte, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Als er 1963 nach Munger kam und die Bihar School of Yoga gründete, war dies kein geplantes Projekt. Sannyasins unterliegen bestimmten Regeln, die sie befolgen müssen, wenn der Meister stirbt. Eine der Regeln ist, dass wir uns dort, wo wir uns zu jenem Zeitpunkt auf der Welt befinden, niederlassen, sei es in einer Stadt oder einem Dorf, irgendwo neben einem Fluss oder auf einem Berg. Dieser Ort wird nach dem Tod des Gurus zu unserem festen Platz. Sri Swamiji war in Munger, als Swami Sivananda am 14. Juli 1963 seinen Körper verließ. So folgte er der Sannyasa Tradition, er fasste seinen Sankalpa: „Hier muss ich bleiben".

Die Arbeit begann in einem kleinen Raum im alten Sivananda Ashram. Er bestand aus einer Küche, einer Halle und einem Raum sowie vier kleinen 3 × 3m Lagerräumen in der Nähe des Eingangstors. Dies war das ursprüngliche Land, das Sri Kedarnath Goenka Sri Swamiji geschenkt hatte, um die Bihar School of Yoga zu gründen.



Zu dieser Zeit gab es kein Buch über Asanas. Alles war *Smriti*, Erinnerungswissen, welches mündlich weitergegeben wurde. Zum ersten Mal, als Sri Swamiji die Klassen unterrichtete, bekamen wir Notizbücher, in denen wir die Asanas als Strichmännchen zeichnen und den Nutzen, die Vorsichtsmaßnahmen, Atem, Chakra und Mantra Bewusstheit sowie den gesamten Ablauf für jedes Asana aufschreiben konnten. Dieses Format wurde schließlich die Vorlage für das Buch *Asana Pranayama Mudra Bandha*. In dem Buchabschnitt, in dem ich alle frühen Veröffentlichungen aufgeführt habe, ist das Buch *Science of Yoga* aufgeführt, welches im Jahr 1965 veröffentlicht wurde. Weisst du, um welches Buch es sich bei *Science of Yoga* handelt? Es ist die Übersetzung der ursprünglichen *Gheranda Samhita*, die von Sri Swamiji zu Hatha Yoga angeleitet wurde. Aus diesem Buch haben wir gelernt.

Im Yoga gibt es zwei Strömungen. Die eine ist für Menschen der Gesellschaft und die andere ist für Sannyasins. Swatmaramas Buch *Hatha Yoga Pradipika* ist für Menschen der Gesellschaft gedacht, nicht für Sannyasins. *Gheranda Samhita* ist das Buch für Sannyasins. Unser erstes Training basierte auf der in der

Gheranda Samhita beschriebenen Tradition, der Sannyasin Tradition des Hatha Yoga.

Ähnlich ist es beim Raja Yoga. Patanjalis Raja Yoga ist für Menschen der Gesellschaft und der Raja Yoga von Shukracharya ist für Sadhus. Es gab immer zwei klare Wege. Sri Swamiji lehrte uns zuerst Yoga Vidya, den traditionellen und klassischen Weg, den Sadhu Pfad. Wir selbst hatten keine Erwartungen. Mit ihm zusammen zu sein, war unser Leben. Damals wurden Asanas zusammengetragen, geübt und perfektioniert. In den frühen Anfängen, als wir jung waren, konnten wir so viele Dinge tun, dass ich mich heute wundere: „Wie war das alles nur möglich?“ Ja, damals lebten wir mit einem anderen Körper und in einer anderen Umgebung.

Lass mich dir etwas mehr über den Yoga der frühen Tage erzählen. Es war eine Zeit der Erkundung und Innovation. Das erste Buch über Asana und Pranayama erschien 1969 als Ergebnis der neunmonatigen Lehrerausbildung. 1971 erschien eine zweite Auflage mit 238 Seiten, von welcher ein Exemplar in unserer Bibliothek in *Ganga Darshan* liegt. Sri Swamiji erforschte Pranayama, welcher zu dieser Zeit unbekannt war – er war keine gängige Praxis. Tatsächlich glaubten die Menschen, dass sie beim Üben von Pranayama den Verstand verlieren könnten. Das gilt auch heute

noch, denn wenn man sich nicht an die Regeln und Vorschriften von Pranayama hält, kann man definitiv das mentale Gleichgewicht verlieren. Sri Swamiji kategorisierte Pranayama und definierte die Struktur, nach der wir jetzt unterrichten: aktivierende, kühlende und ausgleichende Pranayamas.

Pranayama war demnach ein weiteres Thema, das Sri Swamiji uns lehrte, und so wurde die Bihar School of Yoga zu einem der ersten Ashrams in Indien, welcher Pranayama unterrichtete. In Indien wurde Pranayama zu dieser Zeit nur im Sivananda Ashram in Rishikesh, an der Bihar School of Yoga in Munger und am Kaivalyadham Institut im Westen Indiens gelehrt. Insgesamt gab es in ganz Indien nur wenige, vielleicht drei oder vier Zentren und einige Sannyasin Lehrer, die Yoga unterrichteten.

Ähnliches trifft auf das Üben von Mudras und Bandhas zu: Obwohl sie in der Tradition als Übungen existierten, wurde ihre Anwendbarkeit in der alltäglichen Umgebung der Menschen nie in Betracht gezogen. Sie galten als Teil der höheren Yoga Praxis.

Das erste Buch über diese Übungen hieß also *Yogasana Pranayama Mudra Bandha*. Darüber hinaus enthält es ein Kapitel über die psychische, feinstoffliche Persönlichkeit und die Chakras. Diese Inhalte wurden zum allerersten Mal veröffentlicht. Sri Swamiji lehrte uns aus der klassischen, traditionellen Perspektive und erklärte die Theorien und Konzepte von *Vedanta*, *Samkhya*, *Yoga* und *Tantra*. Während er durch die Schriften ging und die traditionelle Lehre entdeckte, experimentierte Sri Swamiji mit den ursprünglichen Techniken und übertrug deren Anwendung in die moderne Umgebung. Niemand wusste, was Meditation war. Die Leute denken für gewöhnlich, dass das Schließen der Augen und das Folgen eines Gedankengangs, im Sinne von abstrakter Meditation, die wahre Meditation sei.

Sri Swamiji brachte das Buch *Mechanics of Meditation* heraus. Es beschrieb den Weg, den man gehen muss, wenn man das Ziel der Meditation erreichen möchte. Darin spricht er über den Geist, über den Prozess und über die Stufen der Meditation. Weiter inspirierte er die Zusammenstellung des Buches *Sure Ways to Self-Realization*. In diesem Buch werden meditative Techniken aus vielen Kulturen und Traditionen vorgestellt, mit dem Ziel, das universelle und gemeinsame Bemühen der Menschen zu diesem Thema zu verdeutlichen. Später wurde *Meditations from the Tantras* zu einem beliebten Buch, das erstmalig einen sequentiellen und progressiven Ablauf für Konzentrationstechniken beschreibt, welcher zu tiefer Meditation führt. Du musst wissen, die Leute wollten Meditation lernen. Sie waren eifrig und wissbegierig, wussten aber nicht, wie sie das Thema angehen sollten. Sri Swamiji antwortete ihnen: „Nur vier Übungen für euch", und er gab den Menschen nur die vier Übungen Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa und Chidakasha Dharana, drei Pratyahara und eine Dharana Übung. Er lehrte sie diese vier Techniken und ging nicht darüber hinaus.

Wir hatten die Gelegenheit, unglaublich viel des *Yoga Vidya* durch Sri Swamiji zu lernen. Anfangs lehrte er nur uns Sannyasins. Als er davon überzeugt war, dass die erste Gruppe von Sannyasins, die klassischen, traditionellen, die ursprünglichen sowie die modernen Aspekte von Hatha Yoga, Raja Yoga, Chakras, Kundalini, Kriya, Karma und auch Jnana, Bhakti, Laya, Mantra und Nada erlernt hatten, begann er auch alle anderen Menschen in Yoga zu unterweisen.

Nach dem ersten neunmonatigen Kurs und weiteren Kursen wurden viele Lehrreisen und Seminare von ihm durchgeführt. Manchmal gingen wir mit ihm mit oder er reiste alleine. In der Anfangszeit führte Sri Swamiji alle Kurse selbst durch, obwohl 30 bis 40 in Yoga ausgebildete Anhänger bei ihm waren.

Für die breite Öffentlichkeit

Bei den Unterweisungen, die er öffentlich gab, konnten wir einen ganz anderen Ansatz des Unterrichtsstils erkennen. Er gab eine begrenzte Anzahl von Übungen, aber mit einer guten Kombination von Yoga Methoden. Er sagte in seinen Vorträgen: „Wenn ich euch Yoga unterrichte, erinnere ich mich daran, dass ich nicht Sannyasins unterweise, sondern Menschen der Gesellschaft mit alltäglichen Verpflichtungen. Für euch ist das Üben von Yoga begrenzt. Das Üben ist für eure Gesundheit, euren geistigen Frieden und dafür gedacht, spirituelles Bewusstsein zu kultivieren. Das ist alles.“ Aus allen Yoga Übungen wählte er ein paar einfache aus, die alle, die jungen, die in der Mitte ihres Lebens und auch die älteren Menschen ausführen konnten: Pawanmuktasana Teil 1,

Teil 2, Shakti Bandhas, stehende Haltungen, Dehnübungen, Vor- und Rückbeugen, seitliches Dehnen und Surya Namaskara.

Für Anfänger und Übende der Mittelstufe reichte der Unterricht also bis Surya Namaskara. Er wählte auch einige einfache Pranayama Übungen aus, in Kategorien, welche er definiert hatte. Darunter befanden sich Nadi Shodhana, Bhastrika, Kapalbhati, Ujjayi (die er Halsatmung nannte). Dies waren die vier Übungen, die er ununterbrochen lehrte. Als Meditationsübungen stellte er der Öffentlichkeit Yoga Nidra, Antar Mouna, Ajapa Japa und Chidakasha Dharana vor. Diese Auswahl an Übungen wurde überall auf der Welt unterrichtet. In vielen Zentren unterrichten auch heute die Lehrer nichts anderes, obwohl das nur ein Teil von Yoga ist.

Es ist Sri Swamijis Verdienst, Asana, Pranayama, Mudras, Bandhas, Shatkarmas und die Pratyahara und Dharana Serien strukturiert zugänglich gemacht zu haben – immer im klaren Verständnis, dass Yoga Vidya oder das Wissen und die Tradition des Yoga, der Lebensstil und die Kultur des Yoga, ein Prozess und eine Thematik seien, welche Selbstlosigkeit fördern und zum Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen führen.

Sri Swamiji wurde eingeladen, *Shivirs* (Seminare) in ganz Indien zu geben. Die Teilnehmer der neunmonatigen Lehrerausbildung reisten mit ihm, um im Unterricht, den er für die breite Öffentlichkeit gab, dabei zu sein und diese Art von Unterrichtsstil zu erlernen. Natürlich konnte er draußen in der Gesellschaft niemanden dazu bringen, *Mayurasana* zu üben (was wir übrigens ganz gut gemeistert hatten) oder eine halbe Stunde in *Dhanurasana* zu verweilen (was wir ebenfalls fast mühelos konnten). Nein, er musste sich auf die Bedürfnisse, Einschränkungen und Möglichkeiten der Menschen einstellen und Anpassungen vornehmen, um ihnen Antworten auf ihre Fragen und Probleme geben zu können.

Es war offensichtlich, dass das Yoga Vidya Training, das die Studenten zuvor erhalten hatten, nicht für Menschen der allgemeinen Öffentlichkeit geeignet war, die mit körperlichen und psychischen Problemen und Unausgeglichenheit konfrontiert waren. Für sie, für die Massen, führte Sri Swamiji Asana, Pranayama, Yoga Nidra, drei Pratyahara Techniken und die Shatkarmas ein. Zukünftige Ausbildungen für angehende Lehrer beinhalteten nur wenige Asanas, einige Pranayama Techniken und Yoga Nidra. Das war es, was die Menschen tun konnten und brauchten, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Sri Swamiji führte nicht nur in ganz Indien und Übersee, sondern auch in Munger Kurse für „jede Frau und jeden Mann“ ein. Am beliebtesten waren die 15-tägigen Kurse zu Gesundheitsmanagement und die 30-tägigen Lehrerausbildungen.

Eine Wissenschaft für alle

Zu dieser Zeit betrachteten viele Menschen Sri Swamiji als Atheisten, denn seine Lehre war zu hundert Prozent säkular. Sein einziger Fokus war Yoga, die Wissenschaft des Yoga, das Yoga Vidya. So gelang es ihm ohne Schwierigkeiten, Studenten und Aspiranten aller Religionen und Glaubensrichtungen anzuziehen: Hindus, Christen, Muslime, Buddhisten und diejenigen des jüdischen Glaubens fanden, was sie suchten und hatten keinen Konflikt mit ihrem Glauben. Im Gegenteil, Yoga verbesserte die Erfahrung ihrer religiösen Übungen. Wir lebten alle in einer kleinen Weltgemeinschaft mit Toleranz und gegenseitiger Akzeptanz.

Es gab keine Bilder oder Murtis, Statuen von Gottheiten, im Ashram. Die einzigen Fotos in der Sadhana Halle und in den Büros waren von Swami Sivananda und erinnerten uns daran, dass wir die Inspiration von Sri Swamijis Guru lebten, als wir den integralen Yoga lernten und erlebten, den er ursprünglich entwickelt hatte.

Auch die Gebäude waren eine ständige Erinnerung an Yoga und die Konzepte des Yoga, denn sie trugen die Namen aller Chakras, Ida, Pingala und Sushumna, Chitta und Ahamkara. Es gab Trikuti, Gokul, Panchawati, Annapoorna und den Bhumigat Dhyan Sthal, den unterirdischen Meditationsraum, und natürlich gab es das Jyoti Mandir. Für jeden, der zum Ashram kam, war die Botschaft klar: Yoga ist eine Wissenschaft und ein Lebensstil, offen, verfügbar, zugänglich für alle. Sri Swamiji sagte es immer wieder, um sicherzustellen, dass es keine Verwirrung oder Missverständnisse gab. Hier sind einige seiner Aussagen, die in meinen Gedanken noch lebendig sind:

> „Yoga ist um die Welt gegangen, hat Grenzen überquert und die Barrieren von Religionen, sowie politischer und philosophischer Ideologien durchbrochen. Yoga ist das eine Wort, das eine Denksystem, das verschiedene Gemeinschaften zusammenbringt. Wissenschaftler und spirituell Suchende können durch Yoga zusammengebracht werden.“

„Was hat Yoga der Menschheit gegeben? Eine Religion? Eine okkulte Sekte? Nein, Yoga hat eine Wissenschaft hervorgebracht, eine Erfahrung, wie sich die Qualität des Geistes transformieren lässt.“

„Yoga ist eine Disziplin, um die Lebensqualität zu verbessern; eine Philosophie, um Frieden zu erlangen. Wer Gesundheit erleben, Frieden erfahren und sich weiterentwickeln möchte, macht Yoga zu einem Teil seines Lebensstils.“

„Yoga ist eine Wissenschaft, welche dem Individuum die Kraft verleiht, seine Ideen zu verwirklichen.“

„Yoga ist eine Wissenschaft des Bewusstseins, eine Wissenschaft der Persönlichkeit und eine Wissenschaft der Kreativität. Yoga gibt den Menschen Hoffnung und Optimismus und erweitert den Horizont ihres Lebens.“

Initiation mit einem Zweck

Lass mich etwas über Einweihungen sagen. Sri Swamiji hatte eine klare Vorstellung davon, warum er Menschen in Mantra Diksha, Karma oder Poorna Sannyasa einweihte. Egal welche Initiation, sie wurde mit dem Ziel gegeben, die Verbindung zu vertiefen und das Zugehörigkeitsbewusstsein und das Bekenntnis zum Yoga Weg zu festigen. Das war die Basis der Verbindung zwischen ihm und den Schülern.

Yoga war das Mittel, das Medium, durch das Sannyasa erlebt werden konnte. Die Aspiranten, welche Mantra und Karma Sannyasa Diksha erhielten, lebten ganz normal in der Gesellschaft weiter, hatten nun aber als Aspiranten diesen Zusatz der Yoga Lehre und der Verbindung zur Tradition. Sie übten entsprechend ihren Möglichkeiten, ihrer Bestimmung und ihrem Bestreben.

Einige von uns blieben und kehrten nicht in die Gesellschaft zurück. Wir widmeten unser Leben der Erhaltung des Yoga Vidya unserer Tradition. Wir haben unser Leben als Beitrag zu diesem Vidya gegeben, und zwar in dem Maße, in dem es uns möglich war: als Lehrer, als Mitarbeiter in der Druckerei, als Verwalter, als Redakteure, als Köche und als Gärtner. Oft hatten wir einige Aufgaben gleichzeitig oder waren für eine Abteilung verantwortlich und wechselten dann in eine andere. Wir haben jede Tätigkeit uneingeschränkt, von ganzem Herzen, ohne zu hinterfragen und mit Vorfreude angenommen.

Das eigentliche, traditionelle Sannyasa wurde nur wenigen gegeben, auch wenn sich viele mit der Robe schmückten. Swamiji sagt, dass das Wachstum des Vidya von guten Menschen abhängt, die selbstlos und bereit sind, Yoga zu erfahren und zu leben. Selbstsüchtige Menschen sind unzufrieden, kritisch, negativ und nicht bereit, sich zu ändern. Sie lernen Yoga, vielleicht unterrichten sie Yoga, aber sie werden es nicht erfahren oder leben.

Die Verbundenheit zu einer Tradition ist der Faden, der Ihre persönliche Erfahrung mit den Erfahrungen von Meistern, Weisen und Heiligen aller Zeiten verknüpft. Ihre Erfahrung und Ihr Leben werden Teil der Vielfalt, die der Einheit innewohnt. Durch die Initiierung können Sie sich an diesem Faden, dieser Verbindung, orientieren.

Es ist gut und schön zu sehen, wie Yoga von Millionen von Menschen aller Altersgruppen, Nationen und Kulturen auf der ganzen Welt geübt wird. Allerdings ist der Yoga, den die Massen erlernt haben mangelhaft – es sind Yoga Marken, wie Modemarken. Es ist nicht Yoga Vidya, die Wissenschaft des Yoga. Moden kommen und gehen, aber Vidya bleibt und ist ewig.

Es kamen auch viele Ausländer und ihnen wurde genauso das klassische Yoga System vermittelt. Dies beinhaltete die Verwendung der Sanskrit Namen für Asanas, Pranayama und auch für alle anderen Übungen. Sri Swamijis Unterrichtsstil blieb dem Vidya und der Tradition des Yoga treu.

Swami Sivananda, Sri Swamiji und Swamiji setzen sich für den Erhalt, die Reinheit und Integrität dieses Vidya ein, zusammen mit dem Beitrag ernsthafter, aufrichtiger und engagierter Aspiranten.

Lass mich zusammenfassen

Erinnere dich daran, dass mein Ausgangspunkt das seltsame Gefühl war, das ich während dem Welt Yoga Kongress 2013 hatte, als Swamiji das zweite Kapitel des Yoga ankündigte. 50 Jahre der Verbreitung waren zu Ende; und Verbreitung bedeutete, eine Auswahl von Yoga Übungen zu präsentieren, die für die Menschen der Gegenwart erforderlich ist.

Das Yoga Chakra ist vollständig, wie der Kreis oder das Rad. Es führt den Aspiranten in die Tiefe des Yoga Vidya. Es wurde 1965 von Sri Swamiji ins Leben gerufen und setzt die Lehre von Sri Swami Sivananda fort. Denn wir leben entsprechend einer soliden Tradition und nicht aus einer seltsamen Laune heraus. Jetzt gibt Swamiji dem Rad einen großen Schub und lädt uns ein, bei der Reise dabei zu sein. Und wenn du mir nicht glaubst – lies einfach weiter:

Für den schnellen Erfolg

Hatha Yoga ist in Asana und Pranayama verwurzelt,
erblüht als Erholung und trägt die Früchte der vollkommenen Gesundheit, des langen Lebens und des Erwachens der Kundalini.

Raja Yoga ist in Yama und Niyama verwurzelt,
erblüht als Konzentration des Geistes
und trägt die Frucht von Samadhi.

Kriya Yoga ist in Wahrheit und Brahmacharya verwurzelt,
erblüht als Gnade der göttlichen Mutter
und trägt die Frucht der Vereinigung mit Lord Shiva.

Karma Yoga ist in Selbstaufopferung verwurzelt,
erblüht als Reinheit und Ausdehnung des Herzens
und trägt die Frucht der Erkenntnis über das Unvergängliche.

Bhakti Yoga ist im Glauben und in der Selbsthingabe verwurzelt,
erblüht als intensive Liebe und trägt die Frucht der
in Ekstase erfahrenen Verbundenheit mit Gott.

Jnana Yoga wurzelt in Unterscheidungsfähigkeit
und Selbstaufgabe, erblüht als Wissen über Brahma
und trägt die Frucht von Moksha.

Für einen schnellen Erfolg sollten daher die verschiedenen
Methoden kombiniert werden.

— *Swami Sivananda Saraswati*

Und Folgendes wurde über das Yoga Chakra gesagt. In der Ausgabe des *YOGA* Magazins von Oktober 1965 schrieb Swami Prarthanananda, einer der ersten Schüler von Sri Swamiji, in seinem Artikel *The Hub of the Wheel*, wie Sri Swamiji sich 1963 in Munger niederließ:

> „. . . uns wurde das Land gezeigt, auf welchem sich *Yoga Chakra Kala Nidhi Paramahamsa Swami Satyanandaji* niederlies um zu begleiten, zu unterrichten, zu unterweisen, damit unser verlorenes Erbe und die alte yogische Kultur zu neuem Leben erweckt werden kann.“

Wir wissen, was geschah – es ist die schöne Geschichte eines Mannes und seiner Mission. Und weisst du, was der lange Titel bedeutet? Paramahamsa Swami Satyananda wurde als „Quelle der Kunst und Wissenschaft des Yoga Chakra“ bezeichnet. Du siehst also, dass das von Sri Swamiji in Munger gelehrte Yoga, von Anfang an als Yoga Chakra bekannt war.

Ich hoffe, ich konnte den wahren Ursprung des Yoga Chakras erklären. Mit diesem Verständnis bin ich mir sicher, dass du seine Schönheit und Weisheit noch mehr schätzen und respektieren wirst, wenn du es mit Aufrichtigkeit, Ernsthaftigkeit und Hingabe lebst.

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit.

Swami Shankarananda Saraswati
Swami Shankarananda, geboren 1928 in Chapra (Bihar), war bis zu seiner Pensionierung im *Department of Secondary Education* der Regierung von Bihar tätig. Er lernte Swami Satyananda 1966 kennen, empfing 1967 Mantra Diksha und arbeitete bis zu seinem Tod 2019 unermüdlich für die Bihar School of Yoga. 1987 organisierte er in Munger einen Yoga Kurs für 3'000 Lehrer aus Bihar. Er kam 1990 um in Ganga Darshan zu leben und wurde 1992 in Dashnami Sannyasa eingeweiht, nachdem er das einjährige Sannyasa Training absolviert hatte. Ab 1994 gestaltete er als *Chief Director* die Entwicklung von Bihar Yoga Bharati aktiv mit.

Swami Shankarananda war eine ständige Inspiration für Bewohner, Studenten und Gäste von Ganga Darshan. Er ermutigte Suchende und unterstützte sie mit seinem umfangreichen Wissen und seiner verspielten Weisheit. Es war vor allem sein Umgang mit den Menschen und mit jeder Situation, welche beispielhaft waren für selbstloses Engagement und unermüdlichen Einsatz für die Vision und Mission der Bihar School of Yoga.

SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

In *50 Jahre Yoga Chakra* wird die Geschichte des *Yoga Chakra* erzählt. Die Erinnerungen eines weisen Mannes führen den Leser in die 1960er Jahre zurück, als in Munger, einer kleinen Stadt im nordindischen Bihar, die ursprüngliche Wissenschaft des Yoga, das *Yoga Vidya*, spirituell Suchenden, Aspiranten und Sadhakas vorgestellt wurde, die aus allen Regionen der Welt gekommen waren.

Swami Shankarananda Saraswati, einer der ersten Mitwirkenden und engagierten Unterstützer der Bihar School of Yoga, war dabei, als das Markenzeichen von Satyananda Yoga, das Yoga Chakra, ins Leben gerufen wurde. Er war bei den ersten Unterweisungen dabei, in den ersten Kursen und als die ersten Yoga Bücher veröffentlicht wurden. Yoga zur Kultur von Morgen zu machen, für das Wohlergehen der Menschheit – das war die Absicht, Bestimmung und Vision von Sri Swami Satyananda. 50 Jahre sind vergangen und das Morgen ist jetzt da. Die Bihar School of Yoga ist bereit, das Rad des Yoga zu drehen.

YOGA PUBLICATIONS TRUST