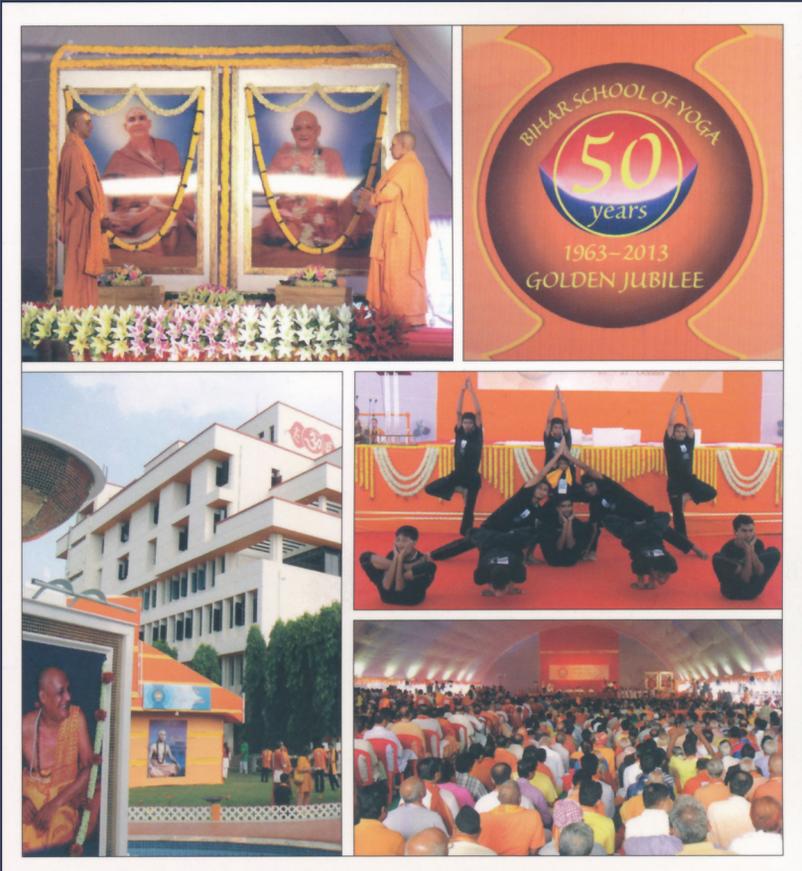


# YOGA: Das zweite Kapitel

Swami Niranjanananda Saraswati





YOGA:  
Das zweite Kapitel

*Mit herzlichen Grüßen, ॐ und Prem*

*Sriani Nitayan*



YOGA:  
Das zweite Kapitel

Swami Niranjanananda Saraswati

*Eine Zusammenstellung von Satsangs, die in Ganga Darshan  
Vishwa Yogapeeth in Munger im Oktober und November 2015  
gegeben wurden.*

©Bihar School of Yoga 2016

©Deutsche Übersetzung SYF

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne schriftliche Zustimmung vom Yoga Publication 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 der 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 Publication Trust veröffentlicht: 1. Auflage 2016

Für die deutsche Ausgabe: 1. Auflage 2018

Satyananda Yoga Freundeskreis (SYF)

[www.yoga-freundeskreis.de](http://www.yoga-freundeskreis.de)

Gedruckt in Deutschland.

Dieses Booklet wird kostenlos - als Prasad - veröffentlicht und verteilt.





# Yoga: Das zweite Kapitel



Im Jahr 2013 feierte die Bihar School of Yoga (BSY) das goldene Jubiläum. Aus diesem Anlass fand in Munger der Welt Yoga Kongress statt, an dem über 50.000 Yoga Übende, Lehrer und Repräsentanten der Bihar Yoga Tradition persönlich anwesend waren oder mittels Internet-Übertragung teilnahmen. In diesem Moment wurde klar, dass das erste Yoga Kapitel, die Verbreitung des Yoga, abgeschlossen worden war. Während des Kongresses wurde verkündet: „Das erste Kapitel der Verbreitung des Yoga ist beendet. Yoga Lehrer, Yoga Zentren und Yoga Übende gibt es heutzutage auf der ganzen Welt. Nun beginnt das zweite Kapitel. Es konzentriert sich auf die Konsolidierung und verbesserte Anwendung von

Yoga – mit Aufrichtigkeit, Ernsthaftigkeit und Hingabe.“ Mit dieser Ankündigung endete der Kongress.

Die Vollendung des ersten Kapitels wurde ersichtlich, als der erste Internationale Yoga Tag am 21. Juni 2015 gefeiert und von 175 Nationen gewürdigt wurde. Hier zeigte sich, dass die Bemühungen, Yoga zu verbreiten, erfolgreich vollendet worden waren, Yoga wird weltweit akzeptiert. Überall auf der Welt erleben Menschen die positiven Einflüsse von Yoga, sowohl spirituell als auch materiell.

Viele Menschen waren Teil des ersten Kapitels und trugen mit ihrem Werk dazu bei, Yoga von Tür zu Tür und Kontinent zu Kontinent zu verbreiten. Fünfzig Jahre wurden darauf investiert, und dieses Ziel ist nun erreicht. Tausende von Yoga Lehrern in vielen Ländern sind bereit, Yoga zu unterrichten und Yoga Studios oder Zentren zu eröffnen. Was sollte nun das Bestreben von denjenigen sein, die zum zweiten Kapitel beitragen möchten? Einer von Tausenden zu sein, die versuchen, durch Yoga Unterricht ihren Lebensunterhalt zu bestreiten? Oder einer von denjenigen zu sein, die Yoga auf die nächste Stufe heben? Die Bihar School of Yoga hat sich der Entwicklung des nächsten Kapitels angenommen. Sie war eine Pionierbewegung in der Verbreitung der Yoga Wissenschaften während der letzten fünfzig Jahre und macht sich nun auf, die nächste Stufe der Vision umzusetzen.

## **Die Vision der Meister**

Um den Inhalt des zweiten Kapitels vorzubereiten, ist es wichtig, zuerst die ursprünglichen Gedanken und Absichten zu verstehen, mit denen die Meister und Weisen Yoga erfuhren, übten und lehrten. Wieso begann Swami Sivananda die Arbeit mit Yoga? Nach seiner Einweihung in Sannyasa im Jahr 1925 begann er in Rishikesh systematisch mit Yoga zu experimentieren. Traditionell wird Sannyasa mit der Kultur, Spiritualität und den vedischen Traditionen Indiens verbunden. Sannyasa hat kulturelle und spirituelle Wurzeln und auch religiöse Verbindungen. Swami Sivananda lebte dieses traditionelle Sannyasa Leben. Er war ein Sannyasi des Shankaracharya Ordens



und folgte der monistischen Philosophie des Advaita Vedanta. Allerdings war er der Meinung, dass der Weg des Vedanta nicht zu den modernen Bedürfnissen des Menschen passte. Für ihn als Sannyasin war es richtig diesen Weg zu gehen. Für die gewöhnlichen Menschen jedoch, die zu ihm kamen um Hilfe und Anweisungen zur Überwindung ihrer Leiden zu erhalten, war der Weg des Vedanta keine Lösung. Er formulierte es so: „Wenn jemand, der an einer Atemwegserkrankung leidet, zu mir kommt und ich ihm dann sage: ‚Du bist nicht dieser Körper, du bist nicht dieser Geist, du bist weder Schmerz noch Leid, du bist das ewig-unsterbliche Selbst‘, wird dieser Person damit geholfen? Nein.“

Er folgerte, dass eine solche Philosophie für Sannyasins anwendbar sei, nicht aber für Menschen, die inmitten der Gesellschaft leben, sich abmühen und leiden und Krankheiten, Konflikten und Stress ausgesetzt sind. Er begann Yoga zu studieren, die ursprüngliche Form von Übungen und Meditationen für Sannyasins und Entsagende und erkannte als Arzt dessen körperlichen und psychologischen Nutzen. So-

mit begann er, neben der Fortführung der Vedanta Lehre für Sannyasins und Entsagende, den Menschen in der Gesellschaft, Yoga zu unterrichten. Im Laufe der Zeit wurde Yoga im Ashram in Rishikesh beliebter als die Vedanta Vorträge!

Swami Sivananda wies dann seine direkten Schüler an, nicht Vedanta sondern Yoga zu ihrer Berufung zu machen. So wurden Swami Sivanandas Schüler, wie Swami Satchidananda, Swami Vishnudevananda, Swami Chidananda, Swami Satyananda, Swami Venkateshananda, Swami Sahajananda und viele andere, Verbreiter von Yoga, weil das der Auftrag ihres Gurus war. Sie stellten ihre persönlichen Sannyasa Ziele und Bestrebungen in den Hintergrund und konzentrierten sich auf die Verbreitung von Yoga. Als sie sich aufmachten, um zu unterrichten, verkündeten sie keine anderen Ideen von Spiritualität oder religiösem Glauben. Sie inspirierten die Menschen nur, mit Yoga anzufangen. In dieser Weise weihte Swami Sivananda Menschen in Sannyasa ein, unterwies sie allerdings in Yoga und nicht in Sannyasa. Seine direkten Schüler folgten demselben Muster. Auch sie weihten Aspiranten in Sannyasa ein, brachten sie aber dazu, Yoga zu verstehen, zu erfahren und zu perfektionieren.

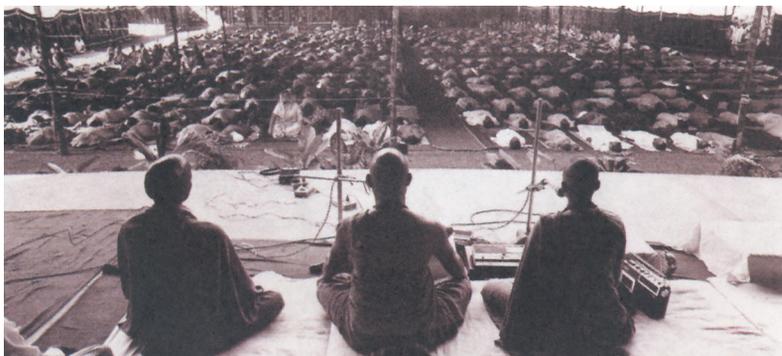
Swami Satyananda erhielt von Swami Sivananda zudem die klare Anweisung, die Botschaft von Yoga „von Tür zu Tür und Kontinent zu Kontinent“, zu verbreiten. Wie Swami Satyananda von sich selbst sagte, hatte er keinerlei Wissen und Erfahrung in Yoga. Er sagte zu Swami Sivananda: „Ich weiss nichts über Yoga, und du sagst mir, ich soll es unterrichten? Wie soll ich das anstellen?“ Swami Sivananda gab ihm Shaktipath, danach verließ Swami Satyananda den Sivananda Ashram in Rishikesh. Neun Jahre lang wanderte er umher, ohne die Hilfe von Menschen zu ersuchen, die er aus Rishikesh kannte. Wenn du eine solche Anweisung von deinem Guru erhieltest, würdest du wahrscheinlich alle Menschen, die du kennst, aufsuchen und um Hilfe fragen. Was passiert aber, wenn du das tust? Die ursprüngliche Sangha, die ursprüngliche Gruppe, würde sich in kleinere Gruppen aufteilen. Zehn Personen helfen dir, zehn Personen helfen jemand anderem und so bewegt sich jeder

auf seinem ehrgeizigen Weg. Swami Satyananda erkannte dies und vermied es in der Folge im „Einflussbereich“ seines Gurus zu unterrichten oder sich auf dessen Vorarbeit zu stützen. Er entschied sich, Yoga den Menschen nahe zu bringen, die nicht mit seinem Guru in Verbindung standen. Er überzeugte Fremde und nicht diejenigen, die bereits auf dem Weg waren.

Mit diesem Ziel wanderte er neun Jahre lang durch den indischen Subkontinent. Er versuchte, die Bedürfnisse der Menschen in der Gesellschaft zu verstehen und gründete schließlich im Jahr 1963 die Bihar School of Yoga. Er begann seine Reise nicht mit grandiosen Plänen. Er hatte kein eigenes Ziel oder eigene Wünsche, vielmehr wurde er die ganze Zeit über geführt. Swami Sivananda gab ihm eine Richtung - gehe und verbreite Yoga. Er begann jedoch nicht sofort damit. Er wartete von 1956 bis 1963, beobachtete, forschte und experimentierte mit den Techniken und Prinzipien des Yoga, um zu erfahren wie sie nützlicher gemacht und für die Menschen in der Gesellschaft besser angewendet werden konnten. Nach neun Jahren der Beobachtung begann er damit, Yoga zu unterrichten und Yoga Lehrer auszubilden. Deshalb war die Verbreitung von Yoga ein systematischer Prozess mit natürlichem Wachstum und einer natürlichen Entwicklung.

### **Das erste Kapitel: Die Verbreitung**

Als Swami Satyananda die Bihar School of Yoga aufbaute, begann er nicht damit Personen auszubilden, die im weltlichen



Leben standen und Yoga als Beruf ausüben würden. Er sagte, die erste Welle von Yoga Lehrern solle aus den Menschen bestehen, die sich mit Hingabe und Aufopferung für die Verbreitung des Yoga einsetzen würden. Deshalb bildete er Sannyasins aus, die ihre Zeit ganz der Verbreitung von Yoga widmen konnten, ohne von persönlichen oder wirtschaftlichen Motiven geleitet zu werden. So entwickelte sich an der Bihar School of Yoga in großem Rahmen der Trend, dass Sannyasins Yoga Lehrer wurden. Jeder eingeweihte Sannyasin, egal ob Karma oder Poorna Sannyasin, wurde angehalten sich auf Yoga zu konzentrieren. Swami Satyananda entwickelte, was heute „Yoga Sannyasa“ genannt wird: Sannyasins, die sich dem Yoga verschreiben, frei von Dogma, Glauben und philosophischen oder religiösen Bindungen.

Das grundlegende Fundament der Bihar Yoga Bewegung war Hingabe – Hingabe zu Yoga und zum Guru und zu dem, was er als Yogi verkörpert. Es kamen viele Menschen, die davon inspiriert waren. Durch die Sannyasins wurden andere, die in der Gesellschaft lebten, vorbereitet und zu Lehrern ausgebildet. Einige der Sannyasins lebten Yoga und Sannyasa zu hundert Prozent. Einige der Karma Sannyasins lebten zu fünfzig Prozent Yoga und zu fünfzig Prozent Familienleben. Einige der Sannyasins und Karma Sannyasins lebten Yoga zu zehn



Prozent und das materielle Leben zu neunzig Prozent. Auf diese Weise fand die Verschmelzung von Yoga und Sannyasa statt. Auch heute noch liegt für jeden Sannyasin in Mungger der Schwerpunkt im Yoga und nicht im Sannyasa Lebensweg.

Während dieser Phase der Verbreitung von Yoga unterrichteten die ausgebildeten Lehrer nur Asanas, Pranayama, Yoga Nidra und ein paar Pratyahara und Dharana Techniken, nichts darüber hinaus. Das war fünfzig Jahre lang der Trend. Einige qualifizierte Lehrer erhielten die Erlaubnis höhere Formen des Yoga zu unterrichten. Davon gab es jedoch nur eine begrenzte Anzahl. Ob sie Poorna Sannyasins, Karma Sannyasins, Jignasu oder Zivilisten waren, als Yoga Lehrer war ihre Ausbildung und ihre Auseinandersetzung mit Yoga auf Asana, Pranayama, Yoga Nidra und einige Pratyahara und Dharana Übungen beschränkt. Diese Phase verkörperte die Verbreitung eines Aspekts von Yoga, mit dem sich die Menschen identifizieren konnten: dem körperlichen Aspekt. Ein paar Menschen lernten andere Formen von Yoga, aber das war oft nur eine vorübergehende Laune.

Mit dem Beginn der Arbeit zur Verbreitung von Yoga begann Swami Satyananda auch mit Yoga zu forschen. Während sich andere, die Yoga verbreiteten, auf Asanas und eventuell einige Pranayamas und vedantische Meditationen beschränkten, erforschte Swami Satyananda andere Aspekte von Yoga wie Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Swara, Kriya, Kundalini und Chakras. Aus diesem Grund ist sein Beitrag zu Yoga maßgeblich. Bis heute ist der Beitrag der Bihar School of Yoga einmalig.

Als sich diese Trends entwickelten, wurde Yoga zu einer globalen Bewegung. Gleichzeitig entstand aber auch eine Verwässerung. Wenn fünf Personen das „chinesische Fließerterspiel“ durchführen, klingt der ursprüngliche Satz bei der fünften Person ganz anders. Vergleichbar bildete Swami Satyananda uns aus, wir bildeten andere Personen aus, dann bildeten diese wieder andere und diejenigen die nächste Gruppe aus. Auf diese Weise entstanden viele Generationen von Yoga Lehrern. Sie alle nennen sich Satyananda Yoga

Lehrer, ohne eine Verbindung zu den grundlegenden Ideen der yogischen Tradition zu haben.

### **Für das nächste Kapitel planen**

Seit 2014 habe ich mich auf verschiedene Yoga Yatras durch ganz Indien begeben. Ich reiste in unterschiedliche Städte, wo ich jeweils 4-Tages-Programme leitete. Während dieser Yatras habe ich die in der Gesellschaft aktuell existierenden Yoga Trends beobachtet und versucht herauszufinden, was die Bedürfnisse der heutigen Gesellschaft in Bezug auf Yoga sind. Das Interesse, welches ich beobachtete, war massiv. Unsere Programme waren an jedem Ort von Teilnehmern überfüllt. Es hat mich gewundert, dass es auf einmal ein derart großes Interesse an Yoga gibt.

Im Gespräch mit verschiedenen Teilnehmern kam eine immer wiederkehrende Aussage. Sie alle waren in ihrem persönlichen Umgang mit Yoga an einen Punkt der Stagnation angelangt. Sie sagten: „Wir haben diesen und jenen Yoga, Hatha Yoga, Asanas und Pranayama geübt, wir haben mit anderen Yoga Formen experimentiert, aber nun stecken wir irgendwie fest, und es gibt kein weiteres Wachstum, keine Entwicklung.“ Wenn ich sie fragte, welche Art von Yoga sie geübt hätten, sagten mir neunzig Prozent, dass es körperbezogener Yoga, Hatha Yoga, gewesen sei. Der allgemeine Trend von Yoga in der Gesellschaft ist, Hatha Yoga zu unterrichten und zu üben und es



Yoga zu nennen. Die Yoga Erfahrung wird nicht vertieft, weil sie auf die physische Erfahrung begrenzt ist und der spirituelle Aspekt nicht mit einbezogen wird. Diese Beobachtungen führten zu neuen Ideen, yogische Ansätze auf eine Weise zu vermitteln, dass Menschen sie verstehen und zugleich ihre eigene Yoga Erfahrung vertiefen können. In diesem Sinne wurde der Yoga Unterricht verfeinert, wodurch die Menschen tiefere Aspekte des Yoga erfahren konnten als zuvor.

Nach Abschluss der Yoga Yatras wurde viel Mühe und Zeit in Gedanken und in die Planung für die nächsten Schritte, die nun anstehen, investiert. Wie kann Yoga mit den zur Verfügung stehenden Werkzeugen, den Bedürfnissen der Menschen bestmöglichst dienen? Welche ist die nächste Stufe in der Yoga Ausbildung und im Yoga Unterricht? Die Vertiefung der Yoga Erfahrung wurde zur herausragenden Idee.

Die Jahre 2014 und 2015 wurden genutzt, um den Plan für die nächsten fünfzig Jahre festzulegen. Im Jahr 2015 ist mir klar geworden, was im nächsten Kapitel von Yoga geschehen wird. Alles begann Form anzunehmen, als ich die Panchagni Sadhana vollendete. Es war als fielen, hinsichtlich der Entwicklung des Yoga, alle Puzzleteile in die richtige Position. Ich formulierte und überarbeitete die Lehrpläne, die im Yogapeeth unterrichtet werden würden. Ich achtete auf die zukünftigen Bestrebungen der Menschen, während ich das Ziel hinsichtlich dem Yoga nicht aus den Augen ließ. Wir sind hier, um das eigentliche Ziel von Yoga zu verfolgen. Dafür müssen wir uns die alten Schriften und Traditionen anschauen und den Lebensstil und die verschiedenen Aspekte von Tapasya und Sadhana verstehen, die die Yogis in der Vergangenheit geübt haben.

Beide Aspekte müssen erhalten bleiben: Forschen und Experimentieren, sowie Unterrichten und Verbreiten. Im Jahr 2015 kamen beide Aspekte ins Gleichgewicht. Viele weitere Gedanken fügten sich in die Neuausrichtung des Yoga. Es entstand eine Sequenz, um Yoga besser zu verstehen, üben und erfahren zu können. Vom ersten Tag des Jahres 2016 an wurden alle Aktivitäten, die Ausbildungsmethodik und der yogische Ansatz geändert. Er ist tiefer und genauer definiert

als je zuvor in unserer fünfzigjährigen Geschichte. Dies ist ein ganz neues Kapitel, ohne Rückblick auf die Vergangenheit. Die Absicht ist klar: Wir begeben uns in einen neuen Bereich des Yoga, und es ist ein Neuanfang für die BSY. Alles wird sich ändern, alles wird überarbeitet. Nichts wird bleiben wie es war. In diesem Prozess werden sich tiefere Erfahrungen und ein tieferer Umgang mit Yoga entwickeln, nicht nur oberflächliches Üben und Wissen. Diejenigen, die sich für dieses tiefere Verständnis interessieren, sind willkommen.

Nun ist der Weg klar und die Karte gezeichnet, durch die Inspiration von Guru und der Gnade Gottes. Einen Plan für die nächsten fünfzig Jahre zu entwickeln ist keine leichte Aufgabe. Doch Neues in das System und die Lehre zu bringen, lädt dazu ein, sich mit der Schönheit von Yoga im Leben zu verbinden. Dies wurde erfüllt.

### **Die neuen Programme**

Während die normalen Kurse regelmäßig weiter stattfanden, wurden verschiedene neue Yoga Programme in Ganga Darshan, als Sprungbrett in das nächste Yoga Kapitel, eingeführt. Diese Kurse und Programme setzen einen Standard, Yoga Techniken und Prinzipien aus der Perspektive der ursprünglichen yogischen Bestrebungen zu verstehen.

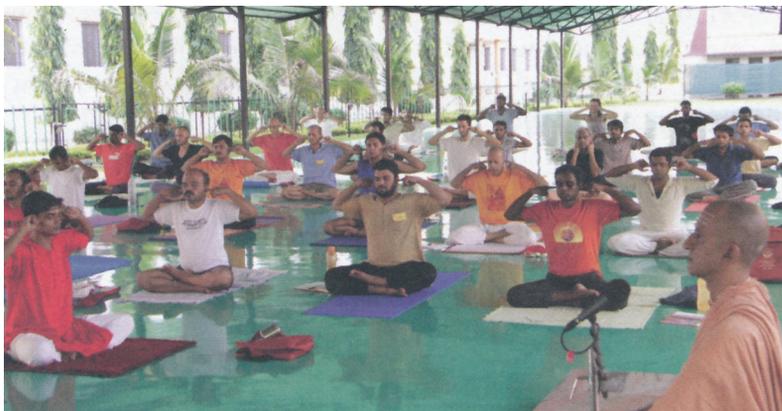
Hören unterscheidet sich von Zuhören. Vielleicht hörst du etwas, aber du hörst nicht unbedingt zu. Zuhören und hören sind zwei unterschiedliche Aktivitäten, und das Gehörte zu verstehen ist nochmals etwas anderes. Hören, Zuhören und Verstehen sind drei verschiedene Aktivitäten von ein und demselben Sinnesorgan. Neunzig Prozent der Zeit hören die Menschen, aber sie hören nicht zu. Wenn du zuhörst, musst du die Idee, den Gedanken dahinter und die Bedeutung zwischen den Sätzen absorbieren und verstehen. Verstehen ist ein Prozess, der dich mit Wissen, *Vidya*, verbindet und es dich erfahren lässt. Ein Individuum verbindet sich auf diese Weise mit Vidya.

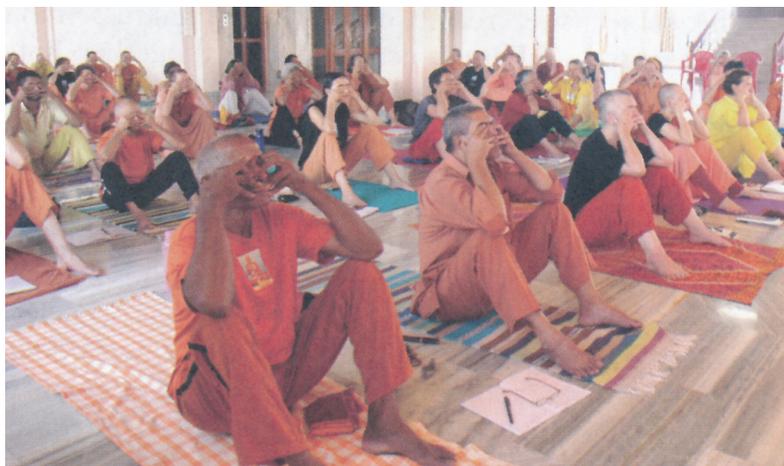
Als Teil der neuen Programme fand im Yogapeeth der erste Yoga Übungsleiterkurs statt. Er legte das Fundament für

eine neue Methode der Ausbildung, durch welche die Teilnehmer viel mehr Erfahrungen und Wissen über die Übungen, die Theorie und den Nutzen von Yoga erleben und aufnehmen konnten. Es war ein bahnbrechender und erfolgreicher Yoga Übungsleiterkurs. Die Idee besteht darin, dass man zuerst zum Yoga Übungsleiter und erst dann zum Yoga Lehrer ausgebildet wird. Übungsleiter sollten die Grundlagen des Yoga verstehen. Sie sollten fähig sein, dieses Wissen und Verständnis weiterzugeben. Alles wird sich aus dieser Grundausbildung heraus entwickeln. Der einmonatige Yoga Übungsleiterkurs war ein einzigartiges Programm. Beim Abschluss des Kurses berichteten die Studenten, dass sie anfangen den Zweck, die Bedeutung und die ursprüngliche Absicht von Yoga zu erkennen. Das Verständnis vom Yoga Unterricht hatte sich gewandelt.

Ein weiteres Programm war das *Adhyatma Samskara Sadhana*, ein Kurs für die Entwicklung spiritueller Samskaras. Die Teilnehmer wurden angeregt, sich selbst zu betrachten und bestimmte Aspekte des Geistes, die innere Haltung und ihr Verhalten zu verfeinern, um die Entwicklung positiver und konstruktiver spiritueller Samskaras zu fördern. Es war ein neuntägiger Kurs. Die behandelten Themen wurden Teil einer Informationsreihe, genannt *Yoga Chakra* oder Kreis des Yoga.

Die erste Yoga Chakra Serie fand 2014 statt. Ihr Zweck bestand darin, Yoga aus dem historischen Kontext heraus zu verstehen, um die Vision von Swami Satyananda nachvollzie-





hen zu können. Menschen meinen, sie seien mit Satyananda Yoga verbunden und würden es unterrichten, doch was wissen sie wirklich über Satyananda Yoga? Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Shatkarma, etwas Theorie über Karma Yoga und Bhakti Yoga und einige Raja Yoga Techniken. Und was weiss ein Satyananda Yoga Lehrer darüber hinaus? Sie kennen nicht einmal die Entwicklung des Yoga, so wie sie von Swami Satyananda konzipiert worden war. Sie kennen weder das Ziel noch die Sequenz von Yoga, so wie sie von Swami Satyananda entworfen, erfahren, gesehen und verbreitet worden war. Ihre einzige Verbindung zu ihm sind die auf DVDs und CDs veröffentlichten Satsangs oder Vorträge. Was aber hatte er für eine Vision von Yoga? Wie entwickelt sich der eine Yoga Weg in den anderen, und wo beginnt und endet er? Was war damals die ursprüngliche Absicht, als Yoga verbreitet wurde? Ist es wirklich das, was wir denken und worüber wir spekulieren: Selbstverwirklichung? Oder gab es einen anderen Grund für die Entwicklung von Yoga?

Diese Themen wurden in den Yoga Chakra Seminaren behandelt. Sie präsentierten ein ganz anderes Verständnis des Yoga. Anstelle von Selbstverwirklichung wurde der Zweck des Yoga aus der Perspektive der ursprünglichen Absichten der Yoga übenden und lehrenden Yogis und Rishis betrachtet.

Der Zweck, Wissen weiterzugeben besteht darin, zu befähigen persönliche Verantwortung zu übernehmen und nicht darin, jemanden abhängig zu machen. Wenn yogisches Wissen weitergegeben wird ist die Absicht dahinter, dich zu ermächtigen Verantwortung zu übernehmen für deine Bemühungen, deine Sadhanas, deine Erfolge und Misserfolge, und dass du dich um Wachstum bemühst. Persönliche Verantwortung ist das Resultat von Wissensvermittlung, Abhängigkeit ist die Folge von Zurückhalten von Wissen. So sollte es eigentlich sein. Trotzdem gibt es immer wieder Fälle, in denen Menschen in ihrem spirituellen Leben dazu neigen, sich von den Anweisungen des Gurus abhängig zu machen. Und das aus Gründen der Bequemlichkeit und nicht mit einem echten Bestreben, an die Anweisungen zu glauben und sie auch auszuführen. Das macht die zugrunde liegende Absicht des Lehrens zunichte.

Wenn du deine persönliche Verantwortung, deine Selbstwahrnehmung, die Klarheit deiner Absichten und Gedanken nicht aufrechterhalten kannst, dann strebe nach Weisheit und Wissen. Wissen sollte dir die Kompetenz und das Verständnis ermöglichen, für dich selbst verantwortlich zu sein. Es ist die Ignoranz, die zur Abhängigkeit führt. Selbstermächtigung und persönliche Verantwortung sind der Aspekt von Sadhana, den du erkennen und verstehen musst. Sadhana ermöglicht dir, die Einstellung zu entwickeln: „Ich bin verantwortlich und haftbar für meine Handlungen und Errungenschaften“.

Die Absichten des Yoga wurden aus der Perspektive der ursprünglichen Gedanken betrachtet, die im Laufe der Zeit zu seiner Entwicklung führten. Der Wissensschatz des Yoga ist immens: die Menschen berühren gegenwärtig nur die Oberfläche. Im Laufe der Zeit jedoch werden sich diese Bemühungen zu etwas Beständigem und Kreativem entwickeln.

Danach fand für die gegenwärtig existierenden und aktiven Satyananda Yoga Lehrer ein Progressives Yoga Vidya Training statt, um die eigenen Erfahrungen und Fähigkeiten, Yoga weiterzugeben, zu vertiefen. Ich finde, dass Yoga Lehrer nicht gemäß dem Stil von Swami Satyananda unter-

richten. Sie entwickeln ihre eigene Methode und verändern die ursprüngliche Absicht. Aus diesem Grund ging es beim Progressiven Training darum, zur ursprünglichen Lehre, die die erste Generation von Yoga Lehrern erhielt, zurückzukehren. Diese Ausbildung beinhaltete die gleichen, uns bekannten Gedanken, setzte sie aber geschickt so zusammen, dass alle Teile des Puzzles genau zueinander passten, um das vollständige Bild zu zeigen.

So haben wir in 2015 vier neue Programme eingeführt: Yoga Chakra, Adhyatma Samskara Sadhana, den Yoga Übungsleiterkurs und Progressives Yoga Vidya Training. Diese Programme waren wegberreitende Veranstaltungen, die neue Aspekte und ein tieferes Verständnis von Yoga offenbarten. Während wir all das entwickelten und die Gedanken von Swami Sivananda und Swami Satyananda vertieften, ist ein Bild entstanden, das die Entwicklung von Yoga in Bezug zum menschlichen Leben und dessen kreativen Ausdruck zeigt.

Ab 2016 gibt es grundlegende Veränderungen im Ausbildungsprogramm von Yogapeeth, um ein besseres Verständnis für Yoga und Yoga Techniken zu entwickeln. Zusätzlich zu den oben erwähnten Programmen, gibt es spezifisch gestaltete Kurse in Hatha Yoga, Raja Yoga und Kriya Yoga, außerdem noch Yoga Kapseln für den Umgang mit verschiedenen körperlichen und mentalen Einschränkungen. Somit werden ab 2016 acht neue Programme in Ganga Darshan durchgeführt. Diese neuen Kurse spiegeln den Beginn des zweiten Kapitels der Bihar School of Yoga wider. Sie werden sich im Laufe der Zeit zu spezialisierten Ausbildungsprogrammen weiterentwickeln. Daran haben wir seit dem Kongress in 2013 gearbeitet, und diese Arbeit hat sich wunderbar entfaltet. In nur zwei Jahren acht neue Programme zu entwickeln, ist eine Errungenschaft.

Ich werde weiterhin zu all diesen Programmen beitragen, denn das war der letzte Auftrag meines Gurus an mich: „Du kannst die Bihar School of Yoga verlassen, aber nicht Yoga; du musst Yoga weiterentwickeln.“ Deshalb wird Yogapeeth zu dem Medium, durch welches die Entwicklung dieser Yoga Lehre fortgesetzt wird.



### **Internationaler Yoga Tag**

Während diese Yoga Programme entwickelt wurden, fand in der weltweiten Yoga Szene eine andere interessante Veranstaltung statt: Der Internationale Yoga Tag wurde gefeiert. Plötzlich trat Yoga in den Vordergrund und die Menschen bemerkten seinen weitreichenden Einfluss auf die menschliche Gesellschaft.

Einige interessante Angaben wurden veröffentlicht: „27 Milliarden Dollar werden jährlich für Yoga Produkte ausgegeben. Ungefähr einer von 16 Amerikanern übt derzeit Yoga. Sollte die Wachstumsrate anhalten, übt im Jahr 2032 jeder Amerikaner Yoga. Es gab innerhalb der letzten fünf Jahre eine 82 prozentige Steigerung im Absatz von Yoga Produkten. Die Zahl der Yoga Übenden ist in Amerika zwischen 2008 und 2012 um 30 Prozent gestiegen. 2012 gab es in Amerika 21.5 Millionen Yoga Übende. Verglichen mit anderen Indoor-Freizeitaktivitäten gewinnt Yoga das Rennen, und es ist die einzige dieser Aktivitäten, die stetiges Wachstum verzeichnet. Tausende von Studios und Unternehmen, die auch im Ernährungsbereich tätig sind, haben den Gewinn dieser 27-Milliarden Industrie geerntet.“ Das sind gewichtige Statistiken und sie beziehen sich nur auf die USA. Wenn man die anderen Teile der Welt betrachtet, sind die Zahlen noch überwältigender.



Diese weltweite Präsenz von Yoga hat zwei wichtige Phänomene hervorgebracht. Erstens gibt es eine rasche Entwicklung und Ausbreitung verschiedener Yoga Typen und Stile. Zur Zeit gibt es weltweit mehr als 75 registrierte Yoga Markennamen, wie beispielsweise Doga (Dog Yoga - Yoga für Hunde), Karaoke Yoga, Hillibilly Yoga, Aerial Yoga. Diese „Yoga Launen“ bauen auf Asanas auf, die ohne System benutzt werden, ohne traditionelle oder klassische Grundlagen und ohne tieferes Verständnis. Und zweitens gibt es einen noch nie da gewesenen Bedarf an Yoga Lehrern, was dazu geführt hat, dass „short cut“ Kurse entstanden sind. In diesen Kursen werden Yoga Lehrer in einer Woche ausgebildet – sogar einmonatige Ausbildungen dauern zu lang.

Und es gibt ein drittes Phänomen: Heute hat jeder eine Meinung zu Yoga. Wenn du irgend jemanden fragst, was Yoga ist, wird er dir antworten, dass Yoga eine spirituelle Wissenschaft sei. Er wird sagen, dass es darum gehe, sich selbst zu entdecken und wird mit einer abstrakten Philosophie beginnen, die sich auf das Überbewusstsein bezieht, auf die Seele, auf Moksha, Mukti und Selbstverwirklichung. All die Ideen von Befreiung werden mit Yoga in Verbindung gebracht. Wenn du dann dieselbe Person fragst: „Auf welche klassische Yogaschrift beziehst du dich?“, nennt sie dir die Yoga Sutras von Patanjali und empfiehlt dir, sie zu lesen. Fragst du aber:

„Hast du sie gelesen?“, dann antworten neunzig Prozent der Befragten mit Nein. Wenn du schließlich fragst: „Gut, du hast mir eine Philosophie des mentalen Friedens und der spirituellen Erleuchtung genannt. Du hast mir von einem Buch erzählt, welches du selbst nicht gelesen hast, mir aber empfiehlst, es zu lesen. Nun sage mir, welche Techniken übst du, um diese Philosophie zu erfahren?“ Daraufhin werden sie sagen: „Oh, ich mache ein wenig Asana und Pranayama ein bis zwei Mal pro Woche, und manchmal, wenn ich müde bin, entspanne ich mich und meditiere.“

Mit einer solch verzettelten und zusammenhangslosen Yoga Praxis, ohne Yoga zu kennen und zu verstehen, suchen die Menschen nach mentalem Frieden und spiritueller Erleuchtung. Es ist ein Paradoxon, und das ist die heutige Situation. Viele von euch sprechen sogar über hohe Philosophien, kommt es aber zu eurer persönlichen Übung, versäumt ihr das Mantra Japa. Ihr lernt Kriya Yoga, übt ihn aber nicht; ihr zieht Hatha Yoga Kriya Yoga vor, weil er den Fokus auf das körperliche Bewusstsein richtet. Dies deutet darauf hin, dass die Menschen keinen Zugang und kein Streben nach dem Psychischen und Spirituellen haben. Wenn in Kriya Yoga das Ziel Perfektion ist, wieso wenden sich die Menschen dann von Kriya Yoga ab und üben Hatha Yoga? Es zeigt, dass sie Kriya Yoga nur gelernt haben, um ihre Neugierde zu stillen und nicht mit der Intention oder dem Interesse, es zu einem Teil ihres Lebens oder ihrem Sadhana zu machen. In dieser Weise haben alle ihren Fokus auf die Ausführung von Übungen gerichtet und nicht darauf, Yoga zu verstehen und zu erfahren. Wenn du dir vor Augen führst, was du tust und an was du glaubst, dann gibt es dazwischen eine riesige Kluft. Und diese Distanz muss überbrückt werden. Lass dein Leben als Yoga Aspirant nicht paradox sein, sondern ergreife die Gelegenheit, die wahre Tiefe von Yoga zu ergründen.

### **Nachricht aus Munger**

Am „Internationalen Yoga Tag“ lautete die Nachricht aus Munger wie folgt:

Um das wahre Bestreben der ursprünglichen spirituellen Wissenschaft des Yoga zu würdigen, sollte der Fokus und das Ziel des Internationalen Yoga Tages sein, die Menschen zu inspirieren, Yoga nicht nur als Körperkultur aufzunehmen, sondern als Lebensstil. Wenn Yoga zum Lebensstil wird, dann steigert sich physische Gesundheit und Widerstandskraft. Es entwickeln sich mentale Klarheit, innere Kreativität und die Erfahrung von Frieden und Erfüllung im Leben. Aus diesem Grund sollte am Internationalen Yoga Tag jeder Yoga Übende und Sadhaka einen *Sankalpa*, einen Entschluss machen, yogische Komponenten in den Alltag zu integrieren und die yogischen Prinzipien zu leben, um die Menschheit in eine gesündere, strahlendere und friedlichere Zukunft zu führen.

Mit dieser Nachricht wurde deutlich zum Ausdruck gebracht, dass der Fokus der neuen Ausrichtung von Yoga dessen Integration in den Alltag sein muss. Entwickle Yoga von der Übung zum Sadhana und dann weiter zu einem Lebensstil. Diejenigen, die sich schon viele Jahre mit Yoga beschäftigen, müssen nun dieses Verständnis von Lebensstil und Sadhana weitergeben. Sie müssen die Prinzipien von Yoga mit bestem Wissen und Gewissen leben und je ein Yama und Niyama verinnerlichen und zum Ausdruck bringen. Sie müssen zusammenarbeiten, eine Grundlage für die weitere positive sowie konstruktive Entwicklung schaffen und eine Quelle der Inspiration für andere sein.

Ich habe vier Aspekte des Yoga genannt. Der Erste ist die Yoga Übung. Du hast eine Erwartung, eine Idee, einen Gedanken, einen Wunsch und für deren Erfüllung erlernst du Yoga. Es kann Stressbewältigung sein, den Körper zu lockern und flexibler zu machen, Lernen zu meditieren, dich zu fokussieren und zu konzentrieren oder dich von Rückenschmerzen zu befreien. Das ist Yoga Übung: Das, was du tust, um dir deine Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen. Das ist weltweit der allgemeine Trend.

Der nächste Aspekt, Yoga Sadhana, ist, wenn du die Ziele verfolgst, die Yoga definiert. Was ist das Ziel von Hatha Yoga?

Die Reinigung und das Gleichgewicht von Ida und Pingala. Wenn deine Übung von Hatha Yoga zur Selbstreinigung und zum Gleichgewicht von Ida und Pingala Nadi führt, erfüllst du das Bestreben von Hatha Yoga. Was ist das Ziel von Raja Yoga? *Chitta vritti nirodhah* – Kontrolle über den unstillen Geist zu erlangen. Deine Bemühungen im Raja Yoga sollten dich dorthin führen. Was ist das Ziel von Kriya Yoga? *Pranotthan* – Erwachen der Pranas, *Chakrotthan* – Erwachen der Chakras, Erwachen von Kundalini. Es gibt eine stufenweise Entwicklung in Kriya Yoga: Prana, Chakra, Kundalini. Von dem Moment an, wo du dem Ziel von Yoga folgst, wird Yoga üben zum Sadhana. Wenn du deinen eigenen Wünschen und Launen folgst, wird es zur Übung. Von der zweiten Phase, Sadhana, bewegst du dich in die dritte Phase: Yoga als Lebensstil, als Verhalten und Ausdruck. Und von der dritten Phase, dem Lebensstil, bewegst du dich in die vierte Phase, in der Yoga zur Kultur, zum natürlichen Ausdruck wird.

Das erste Kapitel des Yoga war größtenteils seiner Verbreitung und der ersten Phase, der Yoga Übung, gewidmet. Das zweite Kapitel bezieht sich auf die zweite Phase, dem Sadhana, und die Dritte, dem Lebensstil. Wir stellen uns nicht gegen den kommerziellen Gebrauch von Yoga, so wie er gegenwärtig in der Gesellschaft vorherrscht, denn alle müssen ihr Leben bestreiten. Gleichzeitig müssen aber die Fähigkeiten, das Verständnis und die Verantwortung eines Yoga Lehrers neu definiert, verstanden und angewendet werden. Um ein kompetenter Yoga Lehrer zu sein, musst du weder viele Techniken kennen noch deinen Auftritt perfektionieren. Doch dein Verständnis und dein Ansatz im Yoga Unterricht muss sich weiterentwickeln. Er sollte die Entwicklungsstufen des Yoga, von der Übung zum Sadhana und dann zum Lebensstil, reflektieren.

### **Fokus des zweiten Kapitels: Yoga Vidya im Leben anwenden**

Wo liegt der Fokus des zweiten Kapitels? Die Ankündigung während des Welt Yoga Kongresses verdeutlichte es: „Nun beginnt das zweite Kapitel. Mit Aufrichtigkeit, Ernsthaftig-

keit und Hingabe soll Yoga konsolidiert und seine Anwendung verbessert werden.“

Hinsichtlich der Bedürfnisse unserer gegenwärtigen Gesellschaft bezüglich Yoga, haben wir uns die ursprünglichen Gedanken und Absichten der Weisen und Meister, die Yoga perfektioniert haben, bewusst gemacht. Die Schlussfolgerung ist eindeutig: Der Fokus des zweiten Kapitels ist die Entwicklung des yogischen Lebens und die Verbindung zu *Yoga Vidya*, dem wahren Wissen und Verständnis von Yoga. Das Kapitel der Verbreitung von Yoga ist erfüllt, nun geht es darum, Yoga Sadhana und yogischen Lebensstil zu entwickeln, um Yoga Vidya zu verinnerlichen und zu leben.

Yoga Vidya ist die Inspiration, welche die Meister Swami Sivananda, Swami Satyananda und ihre Vorgänger uns geschenkt haben. Nun wird unser Ziel sein, uns mit dieser Inspiration und diesem Verständnis zu verbinden – nicht oberflächlich und nicht, indem wir unsere eigenen Ideen überstülpen, sondern mit Ernsthaftigkeit und Pflichtgefühl. Es ist vergleichbar damit, beim Elektrizitätswerk am Transformator Energie anzuzapfen. Dafür muss dein Kabel am Transformat-



or angeschlossen werden. Ohne den Anschluss des Steckers an der Steckdose wirst du keine Elektrizität erhalten, auch wenn du neben dem Transformator stehst. Selbst wenn du nur einen halben Millimeter vom Transformator entfernt bist, nützt dir die Nähe nichts, wenn der Anschluss nicht hergestellt ist. Entsprechend musst du dich mit dieser Inspiration verbinden, sonst bleibst du getrennt von dem, was Yoga dir geben kann.

Im nächsten Yoga Kapitel muss Yoga ganzheitlich betrachtet werden, nicht nur Asana und Pranayama. Im Buch *Yoga Chakra* wurden zum ersten Mal die verschiedenen Stufen von Jnana Yoga, Karma Yoga und Bhakti Yoga dargestellt. Es vermittelt ein Bild der Entwicklungsschritte von Hatha Yoga, dem Körperlichen; zu Raja Yoga, dem Mentalen; zu Kriya Yoga, dem Psychischen; zu Karma Yoga, dem Expressiven; zu Jnana Yoga, dem Wissen; zu Bhakti Yoga, der Ergebenheit. Es stellt das Gesamtbild als „Kreis des Yoga“ dar.

Die Bihar School of Yoga hat mit der Reise in das zweite Kapitel begonnen. Viele Veränderungen haben stattgefunden. Wie Yoga unterrichtet wird und wie die yogischen Techniken und Prinzipien angewandt werden, haben sich verändert. Es wurden auch zahlreiche Experimente durchgeführt. Viele Personen waren Teil dieser Experimente, indem sie versuchten, den neuen Ansatz von Yoga zu verstehen - nicht nur im Bereich des Unterrichtens, sondern auch im Bezug auf persönliche Verpflichtung und Lebensführung.

Drei Aspekte müssen zusammenkommen und verschmelzen. Erstens die einzelne Person, die sich bemüht. Zweitens die Vision, die das Ziel und das Bestreben darstellt. Und schließlich die Institution, welche die ersten beiden Aspekte unterstützt und stärkt und in der das Lernen und die Teilnahme an Aktivitäten stattfinden kann.

### **Die Rolle des Ashrams**

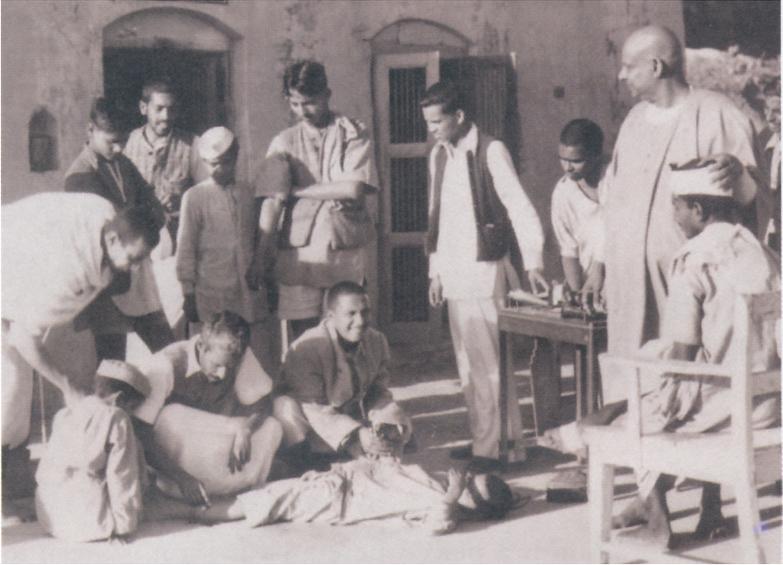
Ein Ashram beinhaltet nicht nur spirituelles Lernen, sondern auch *math vyavasta*, institutionelle Organisation und *vyaktigat prayas*, individuelles Engagement. Das Sadhana ist die persönliche Bemühung, um das Ziel der Disziplin zu erfahren

und die Organisation bietet die Unterstützung, die Grundlage, auf der diese beiden wachsen können. Diese drei Aspekte müssen jederzeit zusammenkommen können. So wie eine Blume durch die Kombination von Form, Farbe und Duft als schön erkannt wird, genauso sollten die individuelle Bemühung, die Ideale von Yoga und die Organisation, die beides nährt, zusammenkommen. Ein Platz, an dem sie zusammenkommen, wird Ashram genannt.

Oft wurde in der Vergangenheit der Ashram als ein Ort definiert, wohin man geht, um zu arbeiten; *aa* (langes a) bedeutet „komme“ und *shram* bedeutet „sich bemühen“, sich involvieren, um ein aktiver Teilnehmer zu sein, zu arbeiten, zu integrieren. Auch ich habe es so ausgedrückt. Es ist die allgemeine Bedeutung von Ashram. Trotzdem vermittele ich dir nun ein neues Verständnis von Ashram als einen Ort, an dem individuelle Bemühung verwirklicht werden kann, nicht als Philosophie, sondern in angewandter Form. Die Anwendung ist das Schwierigste. Sogar die langjährigen Vertreter der Organisation versagen hier, indem sie denken: „Das ist nicht für mich, ich stehe über all dem.“

Fehlt die Anwendung, so erfährt man trotz besten Wünschen und Bemühungen nichts. Dann wird Yoga zu einer physischen Übung, die einem ein paar Jahre lang als Unterhaltung dient. Ermutigt man die Menschen und schiebt sie an, verfolgen sie den yogischen Weg vielleicht über eine Zeitspanne von fünf bis zehn Jahren. Darüber hinaus sind es wenige, die Yoga in ihrem Leben aufrecht erhalten. Obwohl es Millionen von Menschen gibt, die Yoga üben, so sind es statistisch gesehen nur sehr wenige, die den Yoga Weg länger als sechs Jahre gehen, und von denen haben die meisten Yoga zu ihrem Beruf gemacht.

In dieser Weise ist der Ashram ein Ort, wo die Färbung einer Vision und der Wohlgeruch, der *vyavastha*, dem individuellen Bestreben eine klare Form geben können. Individuelle Bemühung ist transparent, farblos. Sie wird erst durch die Vision und die institutionelle Disziplin verwirklicht. Wenn alle drei zusammenkommen, erreicht sie ihre vollständige Form.



Duft kann entstehen, wenn alles fundiert auf einer soliden Basis aufgebaut ist. Du kannst nicht in der Luft schweben, du brauchst Unterstützung, eine Grundlage, eine Basis. In diesem Sinne braucht es eine Basis in Form einer Organisation, damit das individuelle Bemühen sich entwickelt, voranschreitet und erhalten bleibt. Das ist das Konzept von Ashram. Es spiegelt die individuelle Bemühung, die Vision von Yoga und die Anwendung innerhalb des Systems wider. Das alles zusammen repräsentiert die Tradition des Ortes. Es ist kein Yoga Zentrum, wohin Menschen für ein paar Stunden pro Woche gehen können, um Yoga zu lernen. Dass man hier lebt, ist ein wichtiger Aspekt der BSY. Es gibt hier keine Tagesschüler. Egal ob jemand für eine Woche, einen Monat, ein Jahr oder ein Leben lang kommt, er muss hier leben, in die Ashramroutine eintauchen und danach streben, die Lehre anzuwenden.

### **Die Rolle des Gurus**

Bis zu welchem Grad sich ein Individuum mit seinen Einschränkungen und Identifikationen der Anwendung hingibt, ist ihm selbst überlassen. Es ist weder die Pflicht noch die Zuständigkeit

des Lehrers oder Gurus, sicherzustellen, dass jeder erleuchtet wird oder Perfektion erlangt. Der Guru weiss, dass jeder seine Grenzen hat und nicht alle auf der gleichen Stufe stehen. Die gleiche Aussage kann von zwei Menschen völlig unterschiedlich verstanden werden. Darum muss sich jeder selbst bemühen. Diesbezüglich übernimmt der Guru keine Verantwortung.

Auch die eben genannten Worte werden von verschiedenen Menschen unterschiedlich verstanden. Der eine wird denken: „Wie kann der Guru die Verantwortung nicht übernehmen?“ Andere werden denken: „Und was ist mit mir?“ Das kommt davon, dass du zur jeweiligen Aussage keine richtige Verbindung herstellst und dich nur mit dir selbst identifizierst. Du erschaffst dein eigenes Verständnis der Lehre und glaubst nur an das, was du verstanden hast. So ist die menschliche Natur.

### **Zeit für Transformation**

Diese menschliche Natur muss transformiert werden. Eine Zitrone kann nicht zur Mango werden, aber es ist möglich, eine bessere Zitrone zu werden. Menschen versuchen, eine Idee oder eine Persönlichkeit nachzuahmen. Dabei übernehmen sie ein für sie unnatürliches Verhalten. Zu versuchen, etwas zu sein, das man nicht ist, ist immer unnatürlich. Die künstliche Zurschaustellung von Reinheit, Anstand und Frömmigkeit wird als spirituell angesehen und nicht der natürliche Zustand von Glück, Zufriedenheit und Erfüllung. Das ist die Auffassung der Menschen. Dieses Verständnis muss sich ändern, und das geschieht durch Satsang.

In der *Ramacharitamanas*, der *Bhagavad Gita* und anderen spirituellen Schriften wird hervorgehoben, dass es notwendig sei, die niedere Natur des Menschen zu transformieren und dass der erste Schritt dorthin der Kontakt mit dem Positiven sei. Nichtsdestotrotz denkst du, wenn dir der Rat der Schriften oder der Meister unangenehm ist, die Anweisung nicht für dich gemeint sind. Du denkst, für dich gelten keine Regeln, du seist besonders und einzigartig. Sicherlich bist du besonders und einzigartig, dein Ego ist besonders speziell und einzigartig in der Welt. Es ist dieses Ego, welches von

der tamasischen in die sattwische Natur verwandelt werden muss. Rasiere dich gründlich, schneide dir die Haare, lass die ungepflegte Erscheinung und das Verwilderte los und zeige dich zivilisiert und gepflegt.

Die wilde, tamasische, harte Qualität des Egos muss sattwisch werden. Die verwilderte Natur muss weich, kultiviert und verfeinert werden. Wirst du weich, kultiviert und fein, betrittst du den Bereich von Sattwa. Wenn du in deinem Verstehen, Handeln, Verhalten und Denken wild wirst, betrittst du Tamas.

### **Das Welt-Szenario**

In letzter Zeit haben wir von der Flüchtlings- und Terrorkrise in Europa gehört. Terrorismus ist zu einem weltweiten Phänomen geworden. Viele dieser Terroristen sind nicht älter als 20 oder 25 und kommen aus Regionen, in denen sie seit ihrer Geburt dem Kreuzfeuer von Konflikten ausgesetzt waren. Sie hatten keinen Zugang zu Bildung und waren keiner zivilisierten Gesellschaft ausgesetzt. Sie wissen nicht, was Güte, Mitgefühl, Liebe und Zuneigung bedeuten. Sie kennen das menschlich Gute und Warme nicht. Seit ihrem fünften oder sechsten Lebensjahr haben sie die Kultur der Waffe erlebt. Sie haben Tod und Zerstörung, Raub und Vergewaltigung gesehen. Sie haben gesehen, wie ihre Brüder und Schwestern isoliert und von einander getrennt wurden und starben. Welche geistige Gesinnung werden sie entwickeln, wenn sie älter werden, zwanzig, dreißig, vierzig, fünfzig? Welches kulturelle Erbe werden sie ihren Kindern weitergeben? Was werden sie ihnen beibringen? Wie werden ihre Kinder leben?

Die Sprache der Waffe wird in ihrem Leben mehr Bedeutung haben, als die Sprache der Freundschaft. Es wird ihnen einfacher fallen, sich abzusondern, als den Weg der Integration zu gehen. In welcher Verfassung wird der menschliche Geist bei ihnen sein? Wie wird der Zustand von Tamas, Rajas und Sattwa in ihrem Geist sein?

Es gibt Orte auf dieser Erde, wo es für Menschen eine Fülle an Möglichkeiten gibt, ein besseres Leben zu führen.

Gleichzeitig gibt es düstere Orte, an denen auch düstere geistige Gesinnungen entstehen werden. Aus diesem Grund müssen wir uns ehrlich fragen, welche Kultur wir uns in Zukunft für unsere Kinder wünschen?

### **In Richtung einer besseren Welt**

Die Kultur, in der wir unsere Kinder in der Zukunft sehen möchten, ist diejenige, die wir heute leben und verbreiten müssen. Auch das ist das Thema des zweiten Kapitels von Yoga. Swami Satyananda pflegte zu sagen: „Du kannst dich nicht in einem klimatisierten Raum isolieren, während darum herum das Feuer wütet und alles auf seinem Weg niederbrennt. Du kannst nicht denken: „Hier in meinem kühlen Zuhause bin ich sicher.“ Das Feuer wird das klimatisierte Haus ebenfalls erreichen und niederbrennen.“

Man muss daran arbeiten, Positives und Gutes zu schaffen. Ansonsten wird die menschliche Rasse dafür verantwortlich sein, eine Umwelt geschaffen zu haben, in der sie sich von der humanistischen Kultur und dem Streben nach dem Besten, abgewendet hat. Heute bedeutet das Beste zu erreichen, sich selbst nach vorne zu drängen und andere nach unten zu ziehen. Noch eine Generation zuvor bedeutete es, alle anderen mit nach vorn zu nehmen.

Einst kam ein Reisender an einen abgelegenen Ort in Afrika. Da sah er Kinder auf einem Feld spielen und wollte den armen Kindern etwas zu essen geben. So legte er einige



Früchte in eine Ecke des Feldes und sagte zu den Kindern: „Schaut, da sind Früchte für euch. Lauft hin und esst sie.“ Die Kinder begannen zu laufen. Auf halbem Wege fiel eines von ihnen hin und begann zu weinen. Die anderen Kinder rann-ten weiter und waren fast schon am Ziel, aber dann hielten alle an. Einige waren den Früchten so nahe, dass sie nur die Hand nach ihnen hätten ausstrecken müssen, um sie zu nehmen. Aber alle hielten an, kamen zurück zu dem Kind, das hingefallen war und sich weh getan hatte, hoben es auf und gingen dann gemeinsam zu den Früchten.

Darin liegt die Bedeutung von zusammenkommen und gemeinsam vorwärts zu gehen. So sind Unterstützung und Wachstum zu verstehen. Jeder unterstützt mit *Atmabhava*, dem Gefühl von Einheit und Einigkeit, die Gemeinschaft ohne ein Verlangen nach persönlichem Nutzen. Natürlich muss persönliche Erfüllung nicht abgelehnt werden, aber es sollte kein Drängen danach geben, nur Achtsamkeit und Zurückhaltung, *Sanyam*.

Dieses Verständnis bezüglich Lebensstil und Sadhana muss sich im Yoga entwickeln. Es geht nicht nur darum, wie wir am besten lernen, üben und unterrichten können. Es geht auch darum, welche kulturellen Aspekte wir den zukünftigen Generationen weitergeben können, indem wir sie zuerst selbst annehmen und leben und dann auch weiterverbreiten. Das ist ein Beitrag, den jeder spirituell gesinnte Mensch für eine bessere Welt leisten kann.

### **Sich dem Positiven verpflichten**

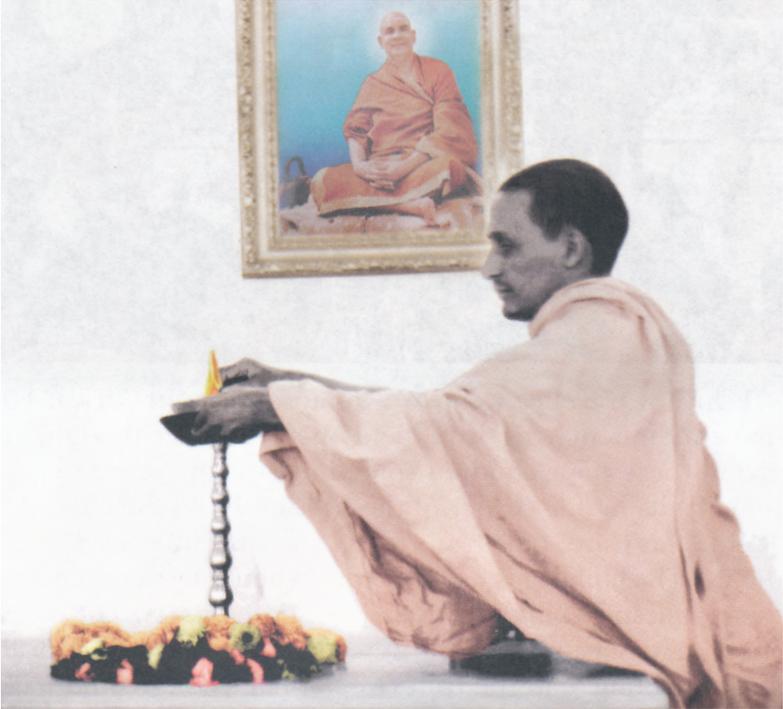
Mit dem Aufbruch in die zweite Phase des Yoga in der BSY verpflichten wir uns auch den Gründer-Samskaras der yogischen Vision von Swami Satyananda. Was ist eine Verpflichtung? Ich habe mich in meinem Leben zu etwas verpflichtet. Swami Satyananda und Swami Sivananda sind in ihren Leben Verpflichtungen eingegangen. Ramana Maharshi, Ramakrishna Paramahansa, Swami Vivekananda, Swami Dayanand, Jesus Christus, der Prophet Mohammed und alle wahren spirituellen Anhänger haben sich in ihrem Leben zu etwas

verpflichtet. Die Menschen, die Verpflichtungen eingegangen sind, erreichten in ihrem Leben einen bestimmten Höhepunkt. Menschen, die sich für nichts verpflichtet fühlen, haben hier und dort und überall herumexperimentiert. Sie verstehen von allem ein wenig, ohne jemals etwas gemeistert oder erreicht zu haben.

Menschen suchen immer nach Methoden, Verfahrensweisen, Systemen und Techniken, aber sie lassen es nie zu, in einer Erfahrung gefestigt zu werden. Jeder will irgendeine neu erfundene Technik lernen, irgendetwas Neues, das gelehrt wird, irgendein neues Konzept, das verbreitet wird, irgendeine neue Idee, die aufgekommen ist. Jeder will etwas erlernen. Aber lässt du es nach dem Erlernen zu, dass das Erlernte zu einer gefestigten Erfahrung wird? Nein, das tust du nicht.

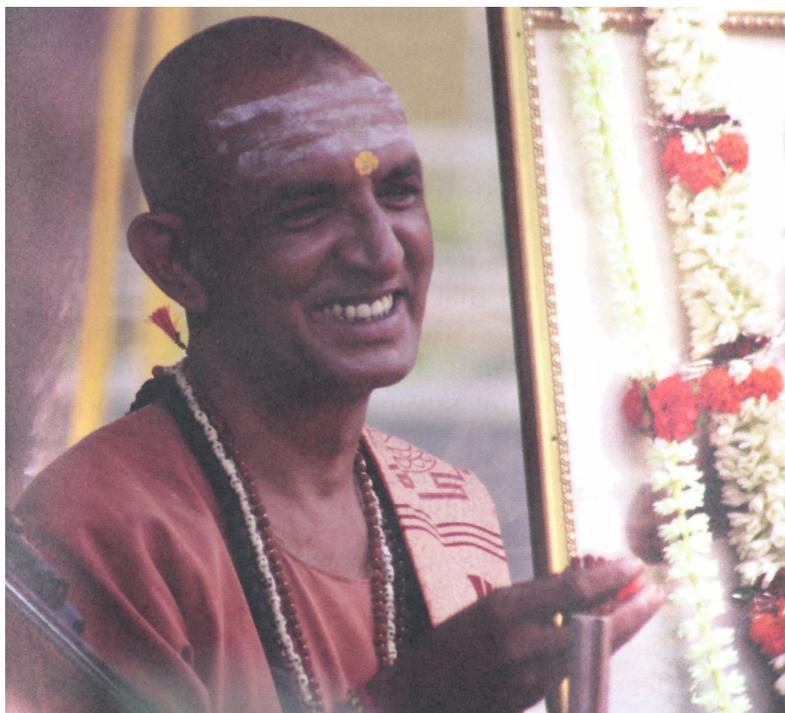
Du hältst immer Ausschau nach Techniken und Dingen, die du tun kannst, aber du willst dich nicht in der Erfahrung des Guten festigen, das du erhalten hast. Stell Dir vor, du hast einen wertvollen, goldenen Ring, den du am Finger trägst. Du gehst auf die Toilette und der Ring fällt hinein. Was tust du? Spülst du den Ring hinunter oder holst du ihn heraus, wäscht ihn und trägst ihn wieder? Wenn es etwas gibt, das du gut findest, dessen Schönheit, Wert und Bedeutung du schätzt, dann, auch wenn es in den Dreck fällt, wirst du nicht sagen: „Dieser Ring ist schmutzig“. Du wirst ihn herausholen, waschen und wieder tragen, mit derselben Achtsamkeit und demselben Verständnis von dessen Schönheit. Dies tust du mit allen wertvollen Dingen im Leben.

Wenn es aber zu Beziehungen kommt, dann wird diese Weisheit vernachlässigt und die Fehler werden hervorgehoben. Dann sagst du: „Das hast du mir einmal angetan!“ und diese eine Tat steht dann für immer im Vordergrund und nicht das Schöne, das du so oft erfahren hast. Eine Tat, die einmal in 365 Tagen geschah, wird bis ans Ende des Lebens vorgehalten. Alles Gute jedoch, das während der anderen 364 Tage geschah, wird verworfen. So ist der menschliche Geist, und mit diesem menschlichen Geist müssen wir uns auseinandersetzen. Betrachtet euch alle selbst genau und erkennt,



wann ihr Fehler hervorhebt und das Schöne und Positive ignoriert. Das geschieht ständig in uns. Beziehungen, Austausch und zwischenmenschliches Verständnis werden zerstört, wenn du nicht das Schöne, sondern die Fehler hervorhebst.

Im Umgang mit materiellen Dingen schützt und bewahrt du, was dir lieb ist und erkennst deren Schönheit, Wert und Bedeutung an. In Beziehungen tust du es nicht. Das zeigt, dass dir das Verständnis für das wirklich Schöne im Leben fehlt. Damit du etwas als schön erkennst, muss es deinem Geist angenehm und gefällig sein. Die Wahrheit jedoch ist, dass alles was existiert, Gutes und Schlechtes beinhaltet – beide Pole, den Positiven und den Negativen, Yin und Yang, Plus und Minus, beide Seiten der Münze. Das ist die Natur. Die Schwere in der Natur ist der materielle Aspekt, und das Lichte ist der spirituelle Aspekt. Spirituell bedeutet: Verbinde dich mit dem Guten. Doch lässt dein Geist zu, dass du



dich auf das Gute beziehst? Gelingt es dir, deinen Geist dazu zu bringen, sich mit dem Guten zu verbinden, dann ist das Hingabe. Ich habe diese Verpflichtung in meinem Leben als Swami Niranjan wahrgenommen und habe gesehen, wie es im Leben von anderen, die sich dazu verpflichteten, gelebt wird. Das ist das Geheimnis des Lebens.

Wenn die Gründer-Samskaras des Yoga mit Klarheit und Verständnis angewendet werden, helfen sie dir, die Schönheit zu entdecken, die das Leben zu bieten hat. Die Sichtweise wird sich ändern, da du die positiven Einstellungen in deinem Geist ausprägst. Und dadurch lassen sich auch viele mentale Defizite überwinden.

Du erfährst von guten Ideen, aber du hältst dich nicht an sie. Du fühlst dich ihnen nicht verpflichtet. Es sind schöne Gedanken der Meister und Gurus, schöne Texte aus Büchern und Magazinen, aber wieviel davon hast du in dein Leben in-

tegiert? Wenn Zeit so wertvoll ist, nutze sie auf die beste Art, um das Richtige zu entdecken und es auch zu tun. Das sollte der Schwerpunkt im Leben aller sein: Fähigkeiten für das äußere und Verständnis für das innere Leben zu entwickeln.

Ich habe immer die Ansicht vertreten, dass die größte Qualität im Leben Verständnis ist und nicht Liebe oder Mitgefühl. Verständnis bringt alle anderen Qualitäten hervor. Fehlt jedoch Verständnis, macht es keinen Sinn, um Liebe, Güte und Mitgefühl zu flehen. Ohne Verständnis erhalten all diese Qualitäten keinen Ausdruck. Hat sich irgendjemand die Mühe gemacht, Verständnis zu entwickeln? Nicht nur für sich selbst, für das individuelle „Mikro-Ich“, sondern auch für die anderen, für das „Makro-Du“.

In der Bihar School of Yoga wird der Schwerpunkt sein, sich den Gründer-Samskaras und der Vision zu verpflichten, für die dieser Platz geschaffen worden ist.

### **Sankalpa für das neue Kapitel**

Die Sankalpas, die die erste Phase und das erste Kapitel der BSY bestimmten, sind wohlbekannt: Verbreitung von Yoga von Kontinent zu Kontinent, unabhängig von Kaste, Glauben, Geschlecht, Religion, Kultur, Gesellschaft; Yoga von einem praktischen und wissenschaftlichen Standpunkt aus zu verbreiten und Forschung in verschiedenen Anwendungsgebieten von Yoga anzuregen, ob medizinisch, psychologisch, persönlich, gesellschaftlich, pädagogisch oder akademisch. Die Sankalpas des ersten Kapitels sind erfüllt worden, aber die Entwicklung in diesen Bereichen wird weitergehen.

Nun, in der zweiten Phase, im zweiten Kapitel, werden uns die Sankalpas ermöglichen, uns mit den Zielen und dem Wissen des Yoga, dem *Vidya* des Yoga, und dem yogischen Lebensstil zu verbinden. Dieser Sankalpa wird eine positive, fröhliche und erhebende Atmosphäre schaffen, die voller Inspiration, Zusammenarbeit und gegenseitiger Unterstützung im Leben derer sein wird, die diesen Weg gehen und für die gesamte Gesellschaft. Das bedeutet, dass man die Lehre mit klarem Urteilsvermögen, Verständnis, Vertrauen und Über-

zeugung aufnehmen muss; dass man Verantwortung für die eigenen Handlungen, für den Umgang mit anderen und für das persönliche Verhalten übernimmt; dass man alles versucht, die yogischen Disziplinen zu leben und eine positive spirituelle Entwicklung anstrebt, um sich mit *Satyam*, *Shivam* und *Sundaram* zu verbinden, mit dem Wahren, Erhabenen und Schönen im Leben.

Ursprünglich war dieser Sankalpa die Motivation für die Arbeit mit Yoga. Swami Satyanandas Vision für Munger ist darin enthalten. Die Bihar School of Yoga ist Sri Swami Satyananda Saraswatis yogisches Kind. Sie steht für seine Vision, Inspiration und Hingabe, für seinen Verzicht auf persönliche Ambitionen, um die Anweisung seines Gurus zu erfüllen und einen Platz für Yoga zu errichten. Diese Inspiration verbindet uns mit seiner Vision von Yoga.

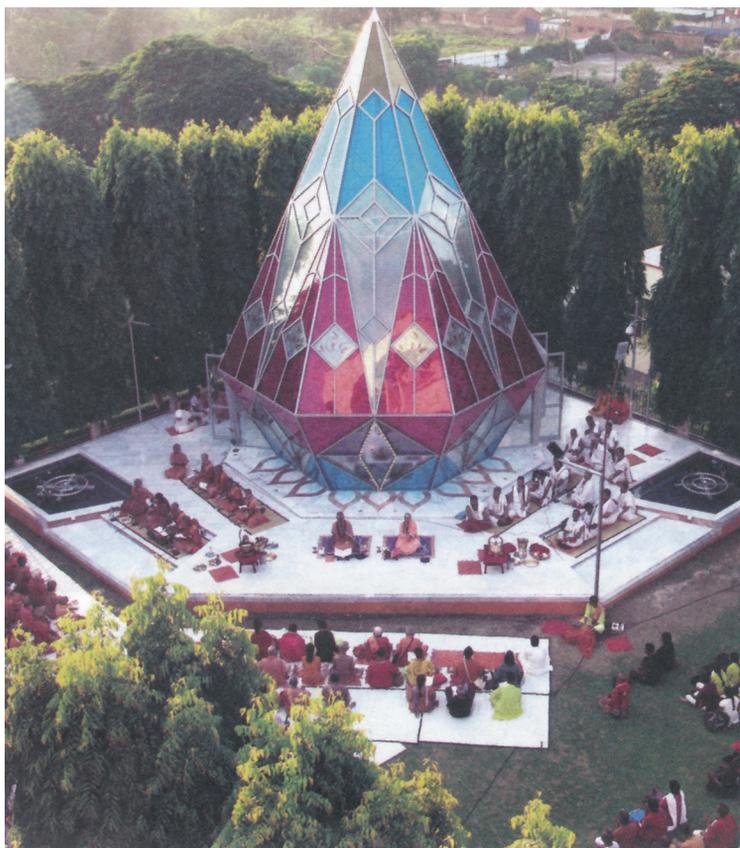
Mit welcher Absicht weihte Swami Satyananda uns in Yoga ein? Er weihte uns nicht in Yoga ein, um unsere Launen zu befriedigen, sondern um die yogische Erfahrung zu einem Teil unserer Lebenserfahrung zu machen. Auch wenn der Schwerpunkt hauptsächlich in der Verbreitung von Asana, Pranayama, Yoga Nidra und den fünf oder sechs Übungen von Pratyahara und Dharana lag, waren diejenigen, die darin involviert waren, Teil einer Tradition und Vision. Und davon waren sie inspiriert, motiviert und geleitet. Es ist wichtig, dass wir uns alle in diesem zweiten Kapitel der Bihar School of Yoga mit dieser yogischen Vision verbinden, die Swami Satyananda für das Wohlergehen aller hatte.

Der Sankalpa des neuen Kapitels steht nur für eines: Sich mit dem Positiven im Inneren, mit der Schönheit des Leben, der spirituellen Schönheit, der inneren Schönheit zu verbinden. Es braucht nichts von außen. All das ist in uns, erfahrbar als *Satyam*, *Shivam* und *Sundaram*. Wenn es dir gelingt, deine Inspiration aufrecht zu erhalten und zu behüten, sowie dich mit dem Guten im Leben zu verbinden, dann kannst du das zweite Kapitel des Yoga mit verfassen. Und wenn du findest, dass es schwierig ist, dich mit deiner positiven Natur zu verbinden, dann erwarte nicht, höhere spirituelle Ziele zu erreichen.

Deshalb liegt der Schwerpunkt nun darin, das Gute und Schöne in der einfachsten und natürlichsten Form zu entwickeln. Dies geschieht nicht durch die Bemühung eines Einzelnen. Nur durch eine Gruppe von engagierten Menschen kann diese Vision verwirklicht werden. Diejenigen unter euch, die sich verpflichten möchten, das zweite Kapitel zu entwickeln, sind willkommen.

Ich bete dafür, dass wir die Stärke und Klarheit haben, diesen Weg zu gehen das Gute und Schöne im Leben zu ergründen.

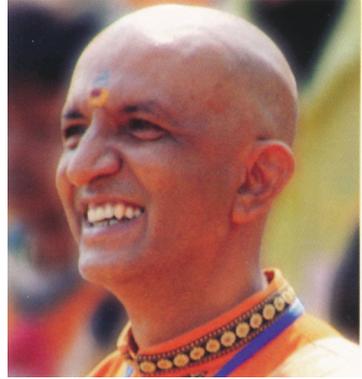
*Hari Om Tat Sat*





## **Swami Niranjanananda Saraswati**

wurde im Jahr 1960 in Rajnandgaon, Chhattisgarh, geboren. Begleitet von Geburt an von seinem Guru Swami Satyananda Saraswati, begann er im Alter von vier Jahren in der Bihar School of Yoga zu leben, um durch Yoga Nidra in den yogischen und spirituellen Wissenschaften ausgebildet zu werden. 1971 wurde er in Dashnami Sannyasa eingeweiht und lebte dann 12 Jahre lang in verschiedenen Ländern und Erdteilen, um sich ein Verständnis für unterschiedliche Kulturen anzueignen und um die Mission seines Gurus zu unterstützen, Yoga von



„von Tür zu Tür und Kontinent zu Kontinent“ zu verbreiten.

1983 kehrte er nach Indien zurück, um die Aktivitäten der Bihar School of Yoga, Sivananda Math und der Yoga Research Foundation in Ganga Darshan zu leiten. 1990 wurde er zum Paramahansa Sannyasin geweiht und 1995 zum spirituellen Nachfolger von Swami Satyananda Saraswati ernannt. Er gründete 1994 Bihar Yoga Bharati, die erste Yoga Universität, im Jahr 2000 den Yoga Publication Trust und 1995 Bal Yoga Mitra Mandal, eine Yogabewegung für Kinder. Um weltweit Suchende auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten, reiste er unermüdlich, bis er im Jahr 2009 den Auftrag erhielt, eine neue Phase des Sannyasa Lebens anzutreten.

2010 gründete er Sannyasa Peeth, um Suchenden zu ermöglichen, die Essenz der spirituellen und kulturellen Traditionen Indiens zu erfahren. Dieses Jahr kennzeichnete für ihn den Beginn einer Phase höherer Sadhanas und Tirtha Yatras.

2013 leitete er den Welt Yoga Kongress in Munger, um das Goldene Jubiläum der Bihar School of Yoga zu feiern und startete damit eine neue Ära des yogischen Wiedererwachens. In demselben Jahr begann er das anspruchsvolle und beschwerliche Panchagni Sadhana. 2014 startete er in eine Bharat Yatra, eine Reise durch ganz Indien, um allen den Schatz von Yoga zu vermitteln. Seitdem hat Swami Niranjana an der Entwicklung der nächsten Stufe der Yoga Ausbildungen und Lehren gearbeitet. Er hat verschiedene Programme ins Leben gerufen, um Menschen darin zu unterstützen, ihre Yoga Erfahrungen zu vertiefen und die traditionellen Weisheiten des Yoga zu verinnerlichen. Gleichzeitig hat er verschiedene ursprüngliche Weisheits- und Übungssysteme Indiens wiedererweckt.

Als Autor zahlreicher klassischer Bücher zu Yoga und anderen spirituellen Strömungen ist Swami Niranjana eine faszinierende Quelle der Weisheit und des Wissens in allen Bereichen der Yoga Philosophie, der Übungen und des yogischen Lebensstils. Gekonnt kombiniert er Tradition und Moderne und führt die Mission seines Gurus weiter.



Zum Welt Yoga Kongress in Munger im Jahr 2013 verkündete Swami Niranjanananda: „Das erste Kapitel von Yoga ist abgeschlossen; Yoga Lehrer, Yoga Zentren und Yoga Übende gibt es heute überall. Nun beginnt das zweite Kapitel. Es konzentriert sich auf die Konsolidierung und die verbesserte Anwendung von Yoga, mit Aufrichtigkeit, Ernsthaftigkeit und Hingabe.“

Die Worte bewiesen Weitsicht. Die Erklärung des 21. Junis zum Internationalen Yoga Tag zeigt, dass Yoga heute global anerkannt und akzeptiert ist, und dass die Arbeit, die vor 50 Jahren von einigen wenigen Yoga Meistern begonnen wurde, erfüllt worden ist.

So ist jetzt der richtige Zeitpunkt, in die nächste Stufe von Yoga überzugehen. Das Üben von Yogatechniken soll erweitert werden und sich zu einem Werkzeug entwickeln, womit Wohlbefinden auf tieferen Ebenen ermöglicht wird und auch gelebt werden kann. Dadurch verwandelt sich das eigene Denken, Verhalten und Handeln. Um dies wahrhaftig zu erreichen, braucht es eine Vision und deren Umsetzung.

In diesem Heft erläutert Swami Niranjanananda diese Vision und beschreibt den Prozess der Umsetzung, der uns bevor steht. Er öffnet die Tür zum Weg, auf welchem Yoga von einer Übung zum Lebensstil wird und schließlich zu einer Kultur des Friedens und der Positivität führt. Er lädt alle ein, mit ihm auf diese neue Reise zu gehen.

