

SWAN Meditation

Theorie und Praxis

Swami Satyadharma



SWAN Meditation

Theorie und Praxis

Swami Satyadharma

*Zusammengestellte Vorträge und geführte Übungen
anlässlich ihrer Lehrreise durch Japan im Mai 2012.*



Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

© Satyananda Yoga Academy 2013 © (Australische Auflage)
© Bihar School of Yoga 2013 © (Indische Auflage)
© Satyananda Yoga Freundeskreis 2020 © (Deutsche Auflage)

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

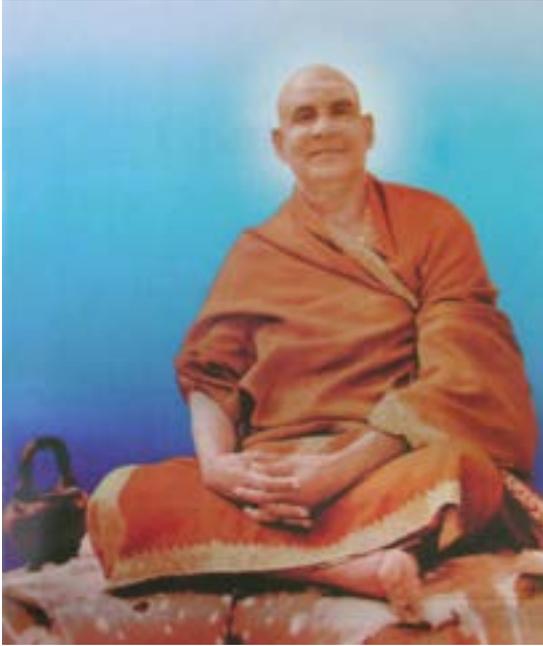
Die Begriffe Satyananda Yoga© und Bihar Yoga© sind eingetragene Markenzeichen des International Yoga Fellowship Movement IYFM. Die Nutzung dieser Markenzeichen ist nur für dieses Buch genehmigt und berechtigt nicht zu einer weiteren Nutzung.

Für die englische Originalversion: Digitale Version 2013
Durch die Satyananda Yoga Academy Australia veröffentlicht.

Für die gedruckte Version: 1. Auflage 2013
Durch den Bihar Yoga Publications Trust veröffentlicht.
www.biharyoga.net

Für die deutsche Ausgabe: 1. Auflage 2020
Durch den Satyananda Yoga Freundeskreis (SYF) veröffentlicht.
www.yoga-freundeskreis.de

ISBN 978-3-907287-00-2



Widmung

*Swami Sivananda Saraswati, der Swami Satyananda
Saraswati in die Geheimnisse von Yoga eingeweiht hat, in tiefer
Ergebenheit gewidmet.*

*Gewidmet Swami Niranjanananda Saraswati,
dem „Großen Schwan“, welcher uns die folgenden
Lehren als Erster vermittelte und dessen Weisheit und
Inspiration der Welt Licht schenken.*



Inhalt

Einleitung	1
1. Stärken (Strengths)	4
2. Schwächen (Weaknesses)	12
3. Ziele (Ambitions/Aims)	19
4. Bedürfnisse (Needs)	28
5. SWAN Meditation: Das vollständige System	35
6. Fragen und Antworten	40

Einleitung

Der Schwan birgt spirituelle Assoziationen in sich. Dies einerseits seiner Schönheit wegen, andererseits wegen der Vielfältigkeit seiner Qualitäten, welche wir gern in uns selbst entwickeln möchten. Der Schwan kann an Land gehen, im Wasser schwimmen und tauchen und am Himmel fliegen. Menschen können sich effektiv nur auf der Erde fortbewegen, sie sind somit weniger gewandt und vielseitig als der Schwan.

Unterscheidungsfähigkeit

Den vedischen Schriften zufolge besitzt der Schwan eine weitere wichtige Fähigkeit: Er kann Milch aus Wasser herausfiltern. Diese Gabe symbolisiert seine Unterscheidungskraft, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen. Die Fähigkeit zur Differenzierung bedeutet, eine bestimmte Qualität von einer anderen unterscheiden zu können, wie beispielsweise den Unterschied zwischen beständig und unbeständig, praktisch und unpraktisch, hilfreich und hinderlich zu verstehen. Ein Yogi sollte diese Fähigkeit besitzen.

In den SWAN Übungen bezieht sich:

- S auf Stärke (**S**trength)
- W auf Schwäche (**W**eakness)
- A auf Ambition oder Ziel (**A**mbition oder **A**im)
- N auf Bedürfnisse (**N**eeds)

Kannst du zwischen deinen Stärken und Schwächen, Zielen und Bedürfnissen unterscheiden, zeugt das von einem hohen Maß an selbstbestimmter Unterscheidungs- und Handlungsfähigkeit. Normalerweise denken wir über diese Qualitäten nicht nach, obwohl sie jeden Moment unseres Lebens präsent sind und uns prägen. Wenn wir uns selbst und unser Leben, in Bezug zu diesen vier Aspekten nicht verstehen, welche Qualität hat unser Leben dann? Menschen glauben etwas Besonderes zu sein, dabei ist ihr Leben dem von Tieren sehr ähnlich. Was ist denn so besonders an uns, wenn wir die verschiedenen Qualitäten und Aspekte unseres Lebens nicht verstehen? Das ist mit Unterscheidungsfähigkeit gemeint.

Sich selbst verstehen

Unsere Stärken, Schwächen, Ziele und Bedürfnisse formen unsere Persönlichkeit. Trotz all der uns zuteil gewordenen Bildung und dem dadurch angeeigneten Wissen, verstehen wir uns selbst immer noch nicht. Jeder von uns ist anders. Im Yoga ist es für uns wichtig Asana und Pranayama zu üben, nicht nur, um unseren Körper, sondern auch unsere Persönlichkeit besser kennenzulernen. Wenn wir unsere Persönlichkeit nicht verstehen, kann es sein, dass wir uns seltsam benehmen, unpassend reden oder handeln. Wir wissen nie, was wir sagen, fühlen oder wie wir uns benehmen werden, denn wir kennen uns selbst nicht. Wie können wir wissen, was wir sagen oder wie wir uns gegenüber jemand anderem benehmen werden, wenn wir uns nur äußerlich kennen? Die Art und Weise, wie sich unsere Schwächen oder Stärken zeigen und was unsere Persönlichkeit wirklich ausmacht, ist uns unbekannt. Wir funktionieren automatisch und gehen ferngesteuert durchs Leben.

Deswegen sind die SWAN Übungen wichtig, denn sie helfen uns ein besseres Verständnis über uns zu entwickeln. Wir betrachten uns, während wir uns der folgenden vier Qualitäten bewusst werden: unsere Stärken, unsere Schwächen, unsere Ziele oder Ambitionen und unsere Bedürfnisse. Diese Qualitäten

bestimmen unser Leben, unsere Gewohnheiten, Handlungen und Interaktionen. Verständnis hierüber zu entwickeln ist deshalb der Schlüssel für die Steigerung unserer Lebensqualität.

Sich selbst akzeptieren

Darüber hinaus spricht Yoga von Selbstakzeptanz. Bevor wir uns verbessern können, müssen wir uns selbst akzeptieren, und das bedingt, dass wir uns selbst kennen. Die SWAN Übung ermöglicht es uns. Indem Stärken, Schwächen, Ziele und Bedürfnisse untersucht werden, bekommen wir ein realistisches Bild von uns selbst. Nicht wie wir es uns vorstellen, sondern so wie wir tatsächlich sind. Wir müssen an dem Punkt beginnen, an dem wir stehen. Die Idee uns selbst zu kennen, uns selbst zu akzeptieren, wie wir sind und wo wir stehen, bildet das Fundament von Yoga. Uns selbst zu verstehen, gibt uns Stabilität und unserem Leben mehr Sinn.

1

Stärken

Der erste Aspekt von SWAN bezieht sich auf unsere Stärken. Für viele von uns ist dies die größte Unbekannte. Unsere Stärken sind die positiven Qualitäten, welche uns durchs Leben bringen. Sehr oft erkennen wir sie nicht oder halten sie fälschlicherweise sogar für Schwächen. Die Qualitäten, die unser Wohlbefinden fördern und uns helfen, uns im Leben zu entwickeln, können Qualitäten oder Fähigkeiten sein, mit denen wir geboren wurden. Lass uns mit etwas Vertrautem anfangen, mit unserem physischen Körper.

Physische Stärken

- *Gute Gesundheit*: Das ist die wichtigste körperliche Stärke.
- *Flexibilität*: Durch Yoga gewinnen wir an Beweglichkeit und stärken unsere Gesundheit. Ohne Flexibilität sind wir schwach.
- *Anpassungsfähigkeit*: Der Körper kann sich an Hitze, Kälte und harte Arbeit anpassen.
- *Muskuläre Kraft*: Sie entscheidet darüber, welche physischen Aufgaben wir bewältigen können.
- *Schönheit*: Viele schöne Menschen können allein durch ihre Schönheit einiges bewirken. Sie können Orte betreten und die Türen stehen für sie offen. Schönheit ist eine Stärke, mit der man geboren wird. Man kann jedoch auch lernen, sie zu steigern.
- *Energie*: Du musst wissen, wie viel Energie du hast und warum sie von Tag zu Tag schwankt.
- *Ausdauer*: Erhält der Körper keine Nahrung, kann er damit für eine Weile zurechtkommen. Auch ohne Wasser kann er

sich eine Zeit lang abfinden. Wenn du einen weiten Weg gehen musst, schaffst du das. Dies alles gehört in den Bereich der körperlichen Ausdauer.

- *Gleichgewicht und Koordination*: Das Ausführen vieler körperlicher Aktivitäten hängt davon ab, wie gut dein Körper in Gleichgewicht und Koordination geschult ist. Dies betrifft beispielsweise das Tanzen oder die Gymnastik.
- *Die Fähigkeit des Körpers, auszuführen, was immer nötig ist*: Wenn du aufstehen und tanzen musst, kannst du tanzen. Wenn du dich hinlegen musst, um Yoga Nidra zu üben, kannst du ruhig liegen und Yoga Nidra üben.
- Die Fähigkeit, *gesund zu essen*
- Die Fähigkeit, *gut zu schlafen*
- Die Fähigkeit, *Verletzungen zu heilen*
- *Regelmäßiger Stuhlgang*
- *Gute Sehkraft*
- *Optimal funktionierende Körpersysteme*

Emotionale Stärken

- *Optimismus*: Das bedeutet, in allem und jedem das Beste zu suchen und zu sehen; auf der Arbeit, zu Hause, in der Familie, in unseren Kindern. Nicht jeder ist optimistisch, aber wir können diese Fähigkeit entwickeln. Wir können Optimismus üben, genauso wie wir Asana oder Kirtan üben. Das war die Hauptlehre meines Gurus: Werde optimistisch, sehe in allen das Beste und fühle das Beste, für all das, was du geleistet hast. Du bist, was du fühlst. Wenn du dich als Bester fühlst, dann bist du der Beste! Wenn du dich als Schlechtesten fühlst, bist du der Schlechteste.
- *Güte*: Wenn du optimistisch und positiv bist, ist es einfach, gütig zu sein. Gütig zu sich selbst sein, gegenüber der Familie und der Außenwelt ist eine gesegnete Qualität. Gott ist gütig und wir sollten es auch werden. Sind wir gütig, ist es auch das Leben mit uns.
- *Mitgefühl*: Buddha hat darüber gesprochen: „Werdet barmherzig!“. Mitgefühl bedeutet, das Leiden eines anderen wie mein eigenes zu empfinden. Das Leiden eines Kindes zu fühlen und zu verstehen, das Leiden einer

anderen Person, das Leiden eines Hundes oder das Leiden eines Baumes – das ist Mitgefühl.

- *Glaube*: Unsere moderne Gesellschaft hat den Glauben verloren. Wir vertrauen in die Technologie und unsere modernen Errungenschaften. Den Glauben an eine höhere Wirklichkeit haben wir jedoch vergessen. Wir denken nur über Technologie nach und an unseren Lebenskomfort. Technologie und Annehmlichkeiten können uns bezüglich unserer Emotionen aber nicht weiterhelfen, sie werden uns nicht weiterbringen. Was uns weiterbringt ist Vertrauen – der Glaube an eine höhere Realität, eine Realität, die uns alle und all unsere Technologien überragt. Wir müssen diesen Glauben in uns finden. Ich rede nicht von Religion. Ich rede von einer Realität, von einem Bewusstsein. Es gibt eine kosmische Realität, mit der wir uns verbinden können, und das erfordert tiefes Vertrauen.
- *Respekt*: Respekt ist ein Gefühl, und wenn du es in dir erzeugst, öffnest du dich für vieles mehr. Wenn du Respekt zollst – wo auch immer du dies tust – öffnen sich dir Türen und du empfängst Positives.
- *Liebe*: Darin sind wir eher schwach. Wir lieben uns selbst, lieben unser Geld und unsere Dinge. Aber wir sind unfähig, die Liebe als eine Qualität in uns aufrecht zu halten, die uns die Erfahrung erlaubt, dass alles gut und richtig ist. Wir sollten daran arbeiten, mehr zu lieben, unsere Familie zu lieben, unsere Freunde, den Ort, wo auch immer wir sind. Wir müssen lieben. Liebe macht uns stark. Was ist Gott? Gott ist Liebe. Wenn wir Liebe nicht kennen, werden wir Gott niemals erfahren. In jeder Sprache, in jeder Philosophie bedeutet Gott immer auch Liebe.
- *Rücksicht nehmen*: Auf andere Rücksicht zu nehmen – wie sie fühlen mögen, warum sie vielleicht in einer bestimmten Weise sprechen oder handeln, fürsorglich zu sein mit anderen Kindern genauso wie mit den eigenen – das bedeutet rücksichtsvoll zu sein. Sei mit allem sorgfältig: mit Tieren, Bäumen, Pflanzen, mit allem.
- *Sicherheit*: Das Gefühl von Sicherheit in uns, in unserer

Familie, in unserem Zuhause, bei unserer Arbeit.

- *Vertrauen*: Vertrauen haben in die Beziehung zu unserem Partner, in unsere Rolle als Mutter oder Vater, Selbstvertrauen in unsere Arbeit. Vertrauen macht uns stark.
- *Wohltätigsein*: In der Lage sein, eine bedürftige Person zu unterstützen.
- *Glücklichsein*: Wir denken, einige Menschen sind aus reinem Zufall glücklich. Wir könnten jedoch alle glücklich sein. Wer glücklich ist und wer nicht, ist kein Zufall. Es ist eine Eigenschaft, und wir sollten diese Eigenschaft entwickeln. Menschen, die glücklich sind, sind emotional stark.
- *Zufriedenheit*: Zufrieden sein mit dem, was ich habe. Im Wissen sein, dass mir das, was ich habe, genügt. Das ist eine Stärke.
- *Emotionales Gleichgewicht*
- *Leicht lachen und weinen können*
- *Andere akzeptieren und annehmen können*
- *Schlichtheit, Einfachheit*
- *Dankbarkeit*
- *Vergebung*
- *Sympathie*

Mentale Stärken

- *Mentale Ausgeglichenheit*: Es kann sein, dass niemand wirklich gut darin ist. Manchmal fühlen wir uns mental gut, manchmal sind wir betrübt.
- *Achtsamkeit*: Ohne Yoga bewegen wir uns normalerweise einfach auf irgendeine Weise und entwickeln keine Achtsamkeit dafür, wo wir uns befinden und was wir gerade tun oder sagen. Mit Yoga werden wir im Leben bewusster.
- *Aufmerksamkeit*: Kinder müssen in der Schule aufmerksamer sein, um zu lernen. Genauso müssen wir aufmerksam sein, damit wir in unserem Leben Erfolg haben.
- *Mentale Klarheit*: Wenn dein Verstand klar ist, kannst du klar denken. Du kannst korrekte Entscheidungen treffen, und du kannst dich an Dinge erinnern.

- *Guter mentaler Fokus*: In der Lage zu sein, unsere mentalen Fähigkeiten positiv einzusetzen – positiv zu denken und nicht negativ.
- *Intelligenz*: Einige Menschen sind sehr intelligent, andere sind es weniger und müssen sich stärker bemühen.
- *Wissen*: Wissen, welches du durch Lernen und durch das Leben erhältst, ist eine Stärke.
- *Unterscheidungsvermögen*: Die Fähigkeit zu unterscheiden und seinen Handlungen die korrekte Richtung zu geben.
- *Verständnis*: Manche Menschen sind sehr verständnisvoll. Großeltern beispielsweise sind oft verständnisvoller als Eltern.
- *Entschlossenheit*: Entschlossenheit heißt, nie aufzugeben und immer einen Weg zu finden.
- *Analysieren*: Die Fähigkeit nachzuforschen, zu analysieren, zu rationalisieren und Konzepte zu durchdenken.
- Die Fähigkeit, *sich schnell zu erinnern*
- *Beharrlichkeit*
- *Inspiration*
- *Willenskraft*
- *Vorstellungskraft*
- *Kreativität*

Psychische Fähigkeiten

Über die subtile psychische Ebene wissen wir relativ wenig. Unsere Psyche ist der Geist jenseits des Verstandes – das Bewusstsein dahinter. Wohin gehst du, wenn du abends einschläfst? Es ist eine andere Art von Bewusstsein, obwohl es auch hier noch jede Menge Aktivität gibt. Manchmal träumen wir sogar am Tag. Das ist die psychische Ebene. Wenn wir denken, sprechen oder etwas gewahr sind, so interagieren wir, indem wir unseren Verstand benutzen. Hinter diesem Verstand gibt es einen größeren Geist, ein größeres Bewusstsein: unsere psychische Natur. Diese birgt alle Erinnerungen und Assoziationen in sich, welche bewirken, wer wir wirklich sind. Sie machen uns zum Holzfäller, zur Hausfrau, zum Konditor oder zum Tierliebhaber. Durch yogische Techniken, wie Yoga Nidra, Mantras und Kirtan, werden wir uns langsam und

in ausgewogener Weise dieser psychischen Ebene bewusst. Wir wachsen in unserer Persönlichkeit und werden fähiger. Dies jedoch nur, wenn wir uns der psychischen Ebene auf ausgewogene Weise, Schritt für Schritt, bewusst werden.

- *Intuition*: Wenn wir Bewusstheit auf psychischer Ebene entwickeln, können wir Intuition erfahren. Intuition zeigt sich, indem du plötzlich bestimmte Dinge weißt. Deine Tochter lebt irgendwo sonst auf der Welt und ist nicht in der Lage mit dir zu sprechen. Plötzlich weißt du aber, dass es ihr schlecht geht. Wie kannst du das wissen? Niemand hat es dir gesagt, es gab keinen Telefonanruf, aber du weißt es. Das ist psychisch. Du kannst diese Fähigkeit durch Yoga oder Meditation entwickeln. Meditation sollte das innere, höhere Wissen entwickeln. Ein Wissen, welches andere Eigenschaften hat, als das mentale.
- *Kreativität*: Wenn du deine Achtsamkeit auf dieser Ebene entwickelst, kannst du sehr kreativ werden. Du kannst Dinge aus dir selbst heraus entfalten. Ein Künstler muss diese Fähigkeit besitzen. Kunst, die durch äußere Betrachtung entsteht, wie Landschaftsdarstellungen oder Portraits, ist natürlich in Ordnung. Wirkliche Künstler jedoch erfahren einen See in sich selbst und malen diesen. Ein wahrer Musiker hört Musik im Inneren, und wenn diese Art von Musik gespielt wird, ist sie außergewöhnlich. Das macht einen überragenden Musiker aus. Das ist Kreativität. Das ist Kunst.
- *Innere Visionen*: Ein Heiliger sieht Gott, er hört die Stimme Gottes. Wie? Es ist das innere Sehen. Innere Visionen sind für Menschen, die diese Ebene von Geist und Bewusstsein entwickelt haben, Realität.
- *Träume*: Einige Menschen haben wunderschöne Träume. Sie träumen vom Guru, dem Meister, von Gott und den Engeln. Das ist eine großartige Stärke.

Nicht alle von uns besitzen jede der oben genannten Qualitäten. Bestimmt haben wir aber einige davon und diese sollten wir identifizieren. Es wird uns helfen, unsere Stärken

kennenzulernen. Dann lasst uns also die SWAN Meditation üben, wir beginnen mit unseren Stärken.

Übung: SWAN Meditation – Stärken

Sitze ruhig in einer angenehmen Meditationshaltung. Nun schließe deine Augen und erlaube dem Körper sich zu entspannen. Nimm deinen ganzen physischen Körper wahr. Werde dir deiner Körperhaltung bewusst. Fühle den Körper vom Kopf bis zu den Zehen. Spüre wie der Körper ruhig und still wird. Sei dem Körper, welcher materieller Natur ist, vollständig bewusst und fühle deine Energie, deinen Geist und deine Seele im Körper. Werde dir der Qualität deines Körpers bewusst, auf welche Art auch immer er sich dir zeigt.

Betrachte das Positive, die Stärken deines Körpers. Du darfst nicht über Schwächen oder negative Punkte nachdenken, nur über die Positiven. Wenn bezüglich deinem Körper negative Gedanken erscheinen, lass sie weiterziehen und bringe positive Gedanken hervor. Versuche alle positiven Gedanken über deinen Körper aufzuspüren und zu identifizieren.

Zähle an deinen Fingern mindestens fünf körperliche Stärken auf, die du besitzt. Denke dir fünf körperliche Stärken aus, welche du entfalten möchtest. Wähle Stärken aus, die du tatsächlich entwickeln kannst.

Löse dich dann vom physischen Körper und wende dich deinen Gefühlen und Emotionen zu. Erkenne das gegenwärtige Gefühl. Werde dir der unterschiedlich starken Gefühle bewusst, nur der positiven Gefühle. Zähle an deinen Fingern fünf davon auf. Zähle fünf Stärken auf, die du auf emotionaler Ebene besitzt. Fünf Stärken, die dich unterstützen und dir durch Schwierigkeiten hindurch helfen.

Löse dich nun von der emotionalen Ebene. Werde dir deines geistigen Zustandes bewusst, den du in diesem Augenblick wahrnimmst. Werde dir fünf mentaler Stärken bewusst, die du hast. Zähle sie an deinen Fingern auf. Werde dir zwei, drei, vier, fünf oder mehr mentaler Stärken

bewusst, welche du entwickeln möchtest.

Verlasse nun den mentalen Bereich und werde dir deiner psychischen Ebene bewusst. Denke über deine Träume und Tagträume nach, über Meditation, die Qualität deiner Meditation, über deine Erfahrungen während Yoga Nidra, deine Fähigkeit, dich mit deinem tieferliegenden Geist zu verbinden, über Erinnerungen, die aufsteigen, Ideen, die aufsteigen, über Kreativität.

Nun verlasse die vier Bereiche der Stärken. Sitze einfach ruhig. Schau in den Raum vor deinen geschlossenen Augen, ohne über irgendeine besondere Stärke nachzudenken. Welche Stärke kommt dir jetzt noch spontan in den Sinn? Wenn dir spontan nichts mehr in den Sinn kommt, dann belasse es einfach so. Schau, ob eine bestimmte Qualität in deinen Gedanken spontan auftaucht. Wenn sie dir jetzt nicht in den Sinn kommt, dann wird sie später erscheinen. Wenn sie erscheint, wirst du sie erkennen.

Nun lass auch diesen Gedanken gehen. Schau in den Raum vor deinen geschlossenen Augen. Siehe eine kleine, ruhige, hell leuchtende Kerzenflamme vor dir. Während du dieses innere Bild aufrecht erhältst, chante das Mantra OM dreimal.

Werde dir nun langsam wieder deiner Umgebung bewusst, deinem physischen Körper. Bewege die Finger, strecke den Körper, löse dich aus deiner Sitzhaltung und öffne deine Augen.

Hari Om Tat Sat

Letztendlich erreichen wir durch die Übungen der SWAN Meditation eine Stufe der Integration, auf welcher die instinktiven, emotionalen, mentalen und psychischen Ebenen unserer Persönlichkeit in der Lage sind, harmonisch miteinander zu funktionieren. Der fragmentierte Zustand der menschlichen Persönlichkeit, der das kreative Potential hemmt und einschränkt, findet allmählich zurück zu Einheit und Stärke – mit dem Ergebnis, dass positivere Ausdrucksformen entstehen können.

– Swami Niranjanananda