

Yoga im Alltag

Swami Niranjanananda Saraswati



Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

Yoga im Alltag

Mit herzlichen Grüßen, ॐ und Prem

Yoga im Alltag

Swami Niranjanananda Saraswati

*Vorträge aus der Yogadrishi (Yogavision) Serie von Satsangs,
gegeben in Ganga Darshan Vishwa Yogapeeth, Munger,
vom 19. bis 22. August 2011*



Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

© Bihar School of Yoga 2012, 2016

© Deutsche Übersetzung SYF 2023

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:

Erste Auflage 2012

Nachdruck 2014

Erste digitale Auflage 2016

ISBN: 978-93-81620-23-6

ISBN eMOBI: 978-93-84753-38-2

ISBN ePUB: 978-93-84753-39-9

www.biharyoga.net

Für die deutsche Ausgabe: Erste Auflage 2023

Satyananda Yoga Freundeskreis (SYF)

ISBN: 978-3-907287-03-3

www.yoga-freundeskreis.de



Widmung

*Unserem Guru Sri Swami Satyananda Saraswati
gewidmet, der uns auf unserer spirituellen Reise
weiterhin inspiriert und leitet.*

Inhalt

Die Natur des Lebens und der Welt	1
Die Geburt von Yoga	22
Die Integration von Yoga Übungen	48
Der Yogische Lebensstil	86

Die Natur des Lebens und der Welt

19. August 2011

In den historischen Schriften Indiens, die als Puranas bekannt sind, steht die Geschichte eines Königs geschrieben, der sein Königreich für viele Jahre regierte. Während seiner Amtszeit florierte das Königreich und es herrschte Frieden mit den Nachbarländern. Seine Pflichten als König belasteten ihn aber dermaßen, dass er weder Frieden noch Erfüllung fand. Andauernd war er in die Aufgaben des Königreichs eingebunden und mit Schwierigkeiten, Hindernissen, Momenten des Glücks und Momenten der Frustration konfrontiert. Als er dem Leben mit all seinen Schwierigkeiten ins Auge blickte, fragte er sich: „Ist das wirklich mein Leben? Es gibt weder Glücksgefühle noch Zufriedenheit und es gibt keine Erfüllung. Jeden Tag erlebe ich die gleiche Routine. Ich muss den Menschen mit ihren Problemen zuhören und diese lösen. Ich muss mich um meine eigenen Schwierigkeiten mit meiner Frau und meinen Kindern kümmern und versuchen, diese zu bewältigen. Ist das die Natur des Lebens? Ist das die Natur der Welt?“

Auf diese Weise verbrachte der König seine Zeit und dachte über die Bedeutung, den Zweck und die Natur des Lebens und der Welt nach. Schließlich wurde er alt, ernannte den jungen Prinzen zum König und verließ das Königreich. Dem Weg des Vanaprashtha Ashramas folgend, zog er sich in die Abgeschiedenheit zurück. Er lebte einsam und zurückgezogen und dachte weiterhin über den Wesenskern des Lebens und der Welt nach. Die Zeit verging. An einem Morgen, nachdem er sein Sadhana,

seine Pflichten und Rituale beendet hatte, saß er gedankenverloren über das Leben und die Welt vor seiner Hütte.

Nach einer Weile sah er einen alten Mann den schmalen Fußweg im Wald, der zu seiner Hütte führte, entlanggehen. Der König im Ruhestand erhob sich und lud den alten Mann in seine bescheidene Hütte ein. Er bot ihm einen Platz an und sie begannen sich zu unterhalten. Der alte Mann fragte den König: „Warum lebst du hier in Abgeschiedenheit und Einsamkeit? Du siehst schwermütig und nachdenklich aus, worüber machst du dir Sorgen? Vielleicht kann ich dir helfen, deine Probleme zu überwinden.“ Der König sagte: „Es gibt etwas in meinem Geist, worüber ich schon seit vielen langen Jahren nachdenke. Ich war der Herrscher dieses Königreiches. Während meiner Regentschaft herrschte Frieden und Wohlstand, aber es gab niemals Frieden im Leben meiner Untergebenen oder in meinem eigenen Leben. Obwohl ich alles hatte, fühlte ich mich immer unzufrieden und unglücklich. Ich frage mich, ob das die Natur des Lebens und der Welt ist? Diese Gedanken drehen sich in meinem Geist und ich suche nach Antworten zu meinen Fragen.“ Der alte Mann sagte: „Du hast interessante Gedanken und interessante Fragen. Lass uns im Wald spazieren gehen und vielleicht erhalten wir einige Antworten.“

Die beiden gingen tief in den Wald hinein. Nach vielen Stunden und Kilometern wurde der König müde und sagte zum alten Mann: „Lass uns irgendwo im Schatten eines Baumes hinsetzen. Lass uns ausruhen, etwas Obst essen, etwas Wasser trinken und wenn wir bereit sind, können wir zur Hütte zurückkehren.“ Der alte Mann sagte: „Komm noch ein Stück weiter, ich möchte dir etwas zeigen.“ Und so gingen sie weiter.

Nach einer Weile kam der alte Mann zu einem Baum und sagte zum König: „Wir werden uns hier unter diesem Baum ausruhen.“ Der König sah am Baum hoch und dachte sich: „Vielleicht ist der alte Mann ein wenig senil. Schließlich gibt es so viele große, schattenspendende Bäume, voll mit Früchten, Blüten und Blättern, aber er bevorzugt diesen Baum. Dieser Baum trägt kein ein-



ziges Blatt, keine Blüten oder Früchte. Er ist kahl. Anstelle von Blättern, Blüten und Früchten hat er nur Dornen. Einige davon sind grün und jung, andere sind trocken, braun und alt.“ Da er jedoch der guten Absicht des alten Mannes nicht widersprechen wollte, setzte er sich unter den Baum. Es gab keinen Schatten, es gab keine Erholung von der Hitze, dennoch setzte er sich mit dem alten Mann hin und versuchte es sich so bequem wie möglich zu machen. Er sah immer wieder am Baum hoch, der nur aus Stamm, Ästen und Zweigen voller Dornen bestand. Der ganze Baum war voller Dornen.

Nach einer Weile wurde es windig. Die sanfte, kühle Brise, die durch den Wald wehte, wurde allmählich zu einem kräftigen Wind. Als der Wind an Stärke gewann, begannen die Zweige und Äste des dornigen Baumes aneinander zu reiben und die trockenen Dornen fielen auf die beiden Männer und verletzten ihre

Haut. Der König fühlte sich unwohl. Er sagte: „Was ist das für ein Unsinn? Wir versuchen uns zu erholen, aber es gibt hier gar keine Erholung. Statt Blätter fallen Dornen auf unsere Körper. Anstelle von Schatten scheint die Sonne durch die Zweige und Äste. Ich halte es nicht mehr aus.“

In diesem Sinne stand er auf und bewegte sich vom dornigen Baum weg zu einem sichereren Platz, wo keine Dornen fielen. Er sagte zum alten Mann: „Was versuchst du zu bezwecken? Es gibt keinen Schatten und keine Erholung unter diesem dornigen Baum.“ Der alte Mann sagte: „Oh König, ich versuche nur, dir die Antwort zu deiner Frage zu liefern. Deine Frage bezieht sich auf die Natur des Lebens und der Schöpfung. Ich bin ein alter Mann. Ich brachte dich zu diesem Baum, denn er verkörpert *Samsara*, die Welt. In der Welt, welche wie dieser Baum voller Dornen ist, findest du Erholung, wenn der Wind nicht weht und keine Dornen fallen. Dies sind die Momente des Glücks, der Freude und Behaglichkeit. Wenn jedoch der Wind weht und Dornen auf den Körper fallen, stechen sie, bereiten Unbehagen und verursachen Kummer und Sorgen. Genauso wie der Wind Dornen von den Bäumen fallen lässt, ist es auch der Wind des Lebens und der Welt, der einerseits Blätter, Blüten und Früchte, aber genauso auch stechende Dornen auf uns fallen lässt.“ Der König fand die Aussage des alten Mannes sehr interessant. Er sagte: „Erkläre mir noch etwas genauer, was du damit meinst.“ Der alte Mann sagte: „Die gesamte Schöpfung und das Leben in diesen fest erschaffenen Welten unterliegen dem Einfluss von Maya und Tamas. Ist man Tamas und Maya ausgesetzt, sind Harmonie, Frieden und Zufriedenheit nur schwer zu erlangen.“

Der alte Mann erklärte weiter: „Die Welt, die du im Außen siehst, ist nur das Spiegelbild der Welt im Inneren, und die Welt, die du innerlich erfährst, ist nichts weiter als ein Spiegelbild der äußeren Welt. Der dornige Baum ist die Welt im Außen. In deinem Inneren, in deinem Geist, gibt es jedoch auch einen dornigen Baum. Der Geist unterliegt Maya. Er wird von Maya beeinflusst, motiviert und bewegt. Der Wind, der durch den Geist weht,

ist der Wind der *Vasana*, des dir innewohnenden, inhärenten Verlangens. In deiner Innenwelt wirst du durch dein Verlangen beeinflusst. Wenn der Wind des ureigenen inneren Verlangens durch den Verstand weht, kann es niemals Erfüllung, Zufriedenheit oder Frieden geben.“ Auf diese Weise erklärte der alte Mann dem König die Natur des Lebens und der Welt.

Unsere eigenen Ahnen, die Rishis und Munis, haben diese Idee weitergetragen und erklärten sie auf wundervolle Weise. Die Schöpfung verkörpert den tamasischen Aspekt und diejenigen, die in diese Schöpfung geboren werden, sind tamasische Menschen. Genauso wie ein Fisch im Wasser lebt und von Wasser umgeben ist, in der gleichen Weise sind alle lebenden Geschöpfe im erschaffenen Universum den materiellen Konditionierungen unterworfen. Sie sind den Konditionierungen des Geistes unterworfen, dessen Bewusstsein sich an der äußeren Welt orientiert. Solange es eine Identifizierung mit der äußeren Welt gibt, wird dich das ureigene innere Verlangen motivieren, leiten und bewegen. Du wirst immer ein Verlangen im Fokus haben, welches du erreichen und erfüllen möchtest. Sobald du es erreicht hast, wird ein anderes Verlangen seinen Platz einnehmen. Auf diese Weise treibt das Verlangen den Geist an. Verlangen ist der Wind, der durch den inneren Raum des Geistes weht und ihn auf all seinen Ebenen beeinflusst, von *Manas* zu *Buddhi*, über *Chitta* zu *Ahamkara* – vom rationalen Verstand über die Intelligenz zu den gespeicherten Eindrücken und Erfahrungen des Lebens, bis hin zur Selbstidentifikation, dem Ego. Der Geist ist wie dieser dornige Baum. Solange der Wind des inhärenten Verlangens nicht weht, bleibt der Baum ruhig und still. Wenn aber der Wind weht und der „Baum des Geistes“ sich zu bewegen beginnt, dann werden die Dornen fallen und dich stechen.

Der konditionierte Geist

Die Rishis und Munis sagten, dass dieses gesamte erschaffene Universum, einschließlich aller Lebensformen, eine tamasische Natur besitzt. Tamasische Natur bedeutet nicht, dass sie schädlich

oder negativ ist. Es bedeutet vielmehr, dass die Qualität konditioniert, geprägt ist. Tonerde aus dem Boden hat keine Form. Man kann aber etwas Tonerde nehmen und sie in einen Topf verwandeln, ihr eine Gestalt geben. Die geschmeidige Tonerde, welche formlos war, hat eine Form angenommen. Sie wurde zu einem Topf. Sie wurde zu einer Statue. Die Verwandlung von Tonerde in eine Form bedeutet Tamas. Indem sie eine Form erhält, wird ihr eine Identität, ein Name und eine Qualität gegeben. Alles was einen Namen, eine Qualität und eine Form hat, ist eine tamasische oder konditionierte, geprägte Erscheinung. Dieser Körper ist tamasisch, weil du die Struktur deines Körpers nicht ändern kannst. Das ist Tamas. Der Geist ist tamasisch, weil du deine Mentalität und deine Gedanken nicht ändern kannst. Das ist Tamas. Das ist die Konditionierung des Geistes.

Was du als Leben erfährst, ist in Wirklichkeit eine konditionierte und nicht eine freie Form des Lebens. Die freie Form des Lebens ist nicht tamasisch, sie ist sattwisch. Die freie, unkonditionierte Natur wird sattwisch genannt: die reine, erhebende, über sich hinausgehende und umfassende Qualität. Die konditionierte Natur ist tamasisch. Es wird offensichtlich, wenn du zu dir sagst: „Ich möchte besser werden. Ich möchte im Leben sattwisch wer-



den.“ Die Idee oder Aussage, dass du besser und sattwisch werden möchtest zeigt, dass du in einer tamasischen Natur lebst und versuchst, das zu werden, was du noch nicht bist. Du sagst nie: „Ich möchte tamasisch werden.“ Da du es bist, kommt dir der Gedanke gar nicht erst in den Sinn. Genauso wenig sagst oder denkst du, dass du rajasisch werden möchtest. Du sagst immer: „Ich wünschte, ich wäre eine bessere, sattwische Person.“ Du sagst das, weil du es nicht bist, es aber werden möchtest. Die Natur des Lebens und die Natur der Welt sind die tamasischen Konditionierungen. Das ist Maya, das Eingeschränkte, das Begrenzte, das Geprägte. Das Gegenteil davon, was dich zu transzendentaler Erfahrung und Wissen führt, ist der sattwische Zustand der Reinheit, Erhebung, Harmonie und des Gleichgewichts im Leben.

Mayas Täuschung

Es gibt eine Geschichte über zwei Schwestern namens Maya und Bhakti. Der Unterschied zwischen ihnen war, dass Maya zerlumpete und schmutzige Kleidung trug, während Bhakti prächtige, glitzernde Sachen anhatte und wunderschön anzusehen war. Maya war ebenfalls schön, aber in ihren zerrissenen und schmutzigen Lumpen wollte sie keiner ansehen. Die Menschen folgten Bhakti, die glamourös und schön war und ignorierten Maya, weil sie weder schön noch glamourös aussah.

Dies ist der Teil der Geschichte aus dem Satya Yuga. Es war zu jener Zeit, als die Menschen Bhakti folgten und Maya mieden. Die Menschen vertieften sich in Kontemplation über ihre eigene Natur, bemühten sich, ihre eigenen Einschränkungen zu überwinden und so die transzendente Qualität des Lebens zu erfahren. Das war der Weg von Bhakti im Satya Yuga. Alle kamen zu Bhakti, weil sie glamourös war. Sie hatte gute Kleidung, Schmuck und Makeup. Sie war wunderschön. Obwohl Maya auch Makeup und Schmuck trug, hatte sie dermaßen schmutzige Sachen an, so dass sie keiner ein zweites Mal anschaute.

Wenn zwei Frauen diesen Raum betreten würden, die eine gut gekleidet und die andere in Lumpen gehüllt, wen würdest du an-

schauen? Bestimmt wirst du nicht die Frau in den Lumpen ansehen und bewundern. Du wirst die Frau, die mit ihren glitzernden Gewändern wunderschön aussieht, ansehen und bestaunen.

Maya wurde eifersüchtig auf Bhakti. Sie dachte sich: „Alle laufen Bhakti hinterher, und mich schaut niemand auch nur an. Ich sollte versuchen, dieses Verhältnis ein wenig zu ändern. Meine Zeit wird kommen.“

Die Zeit verging und Kali Yuga brach an. In der Morgendämmerung des ersten Tages von Kali Yuga sagte Maya zu ihrer Schwester: „Bhakti, komm schon, ein neues Zeitalter beginnt. Lass uns angemessen in diese neue Ära starten. Lass uns ein Bad nehmen, unsere besten Gewänder anziehen und in die Gesellschaft hinausgehen, um die Ankunft dieses neuen Zeitalters, Kali Yuga, zu feiern.“ Bhakti war arglos und unschuldig. Sie sagte: „Gute Idee. Du bist meine Schwester, ich werde tun, was immer du sagst.“ So gingen sie beide zum Dorfteich, der das öffentliche Bad war. Dort zogen sie sich aus, bevor sie ins Wasser stiegen, Bhakti ihre schönen Gewänder und Maya ihre zerlumpten. Dann stiegen sie ins Wasser und begannen darin herumzuplanschen. Nach einer Weile sagte Maya zu Bhakti: „Ich bin müde und werde mich jetzt wieder abtrocknen.“ Sie kam als erste aus dem Wasser und hatte natürlich einen hinterhältigen Plan im Kopf. Sie trocknete sich ab, zog Bhaktis glitzernde Gewänder und Juwelen an und ging davon.

Nach etwa 15 Minuten kam Bhakti aus dem Wasser, suchte überall nach ihren Kleidern, aber fand sie nirgends. Alles was sie auf dem Boden liegen sah, waren Mayas Lumpen. Die arme Bhakti hatte keine Wahl. Sie musste sich bedecken, also zog sie die zerlumpten Kleider an, die Maya zurückgelassen hatte. Seit dieser Zeit laufen die Menschen Maya hinterher und nur wenige folgen Bhakti. Maya ist zum glitzernden Fräulein geworden, das alle anlockt, hypnotisiert und beherrscht. Bhakti ist diese arme kleine zerlumpfte Frau, die niemand beachtet, obwohl sie einzigartig schön ist. Niemand bewundert ihre Schönheit, weil die Kleider, die sie trägt, nicht attraktiv sind. Das ist der Teil der Geschichte aus dem Kali Yuga.

Maya ist die Herrscherin des erschaffenen Universums, nicht nur des einen Universums, sondern des Multiversums. Die Vorstellung des Universums ist inkorrekt. Auch die Wissenschaft bestätigt, dass es eine Vielzahl an Paralleluniversen gibt, welche das Multiversum bilden. Unser Universum ist nur eines von all den existierenden. In unserer Tradition sagen wir, dass es viele Brahmandas gibt. Unseres ist eines von Tausenden. Das gesamte Multiversum, das manifeste Multiversum, unterliegt dem Einfluss von Maya, und Maya ist die Konditionierung der Natur, der Persönlichkeit, des Charakters, des Geistes, der Emotionen und des Körpers. Alles, was Form, Qualität und Namen besitzt, stammt von Maya ab.

Als individuelles Wesen identifizierst du dich mit diesem Aspekt von Maya durch deine Sinne, die ebenfalls tamasisch und konditioniert sind. Die Sinnesobjekte repräsentieren Maya und die Sinne repräsentieren dich. Du sehnst dich nach Erfüllung, indem du deine Sinne befriedigst. Du sehnst dich nach Erfüllung deiner Wünsche durch das Erreichen von Sinnesobjekten. Das ist das gesamte Spiel des Lebens: Sinne und Sinnesobjekte. Die Sinne sind für die Handlungen verantwortlich und die Sinnesobjekte lassen das Verlangen entstehen.

Deine Augen sehen eine Blüte. Die Augen sind eine sensorische Fähigkeit und die Blüte ist ein Objekt. In dem Moment, in



dem die Assoziation zwischen deinem Sehen, deiner Sehkraft, deinem Sinnesorgan und dem Objekt entsteht, wird ein Verlangen geboren. Du wünschst dir, diese schöne Blume zu besitzen. Du möchtest diese Blume bekommen, und nicht selten wirst du diesem Drang nachgeben, die Blüte vom Baum zu pflücken, sie mitzunehmen und in deinem Zimmer aufzubewahren.

Es besteht immer eine Verbindung zwischen dem Sinnesorgan und dem Sinnesobjekt. Diese Verbindung zwischen Sinnesorgan und Sinnesobjekt führt zur Entstehung eines spezifischen Verlangens. Die äußeren Sinnesobjekte repräsentieren somit das Verlangen, und die Sinne selbst repräsentieren deine Anstrengungen und deine Verbindung mit dem Objekt. Ob Mensch oder Tier, Insekt oder Reptil, bei allen Lebensformen interagieren die Sinne ständig mit Sinnesobjekten. Es bewegt sich ständig ein Verlangen. Daraus entsteht eine Bemühung, das plötzlich auftauchende und dominant werdende Verlangen zu erfüllen. Verlangen in Aktion: Sinnesobjekte und Sinne bewegen sich immer zusammen. Diese Sehnsucht, dieses Verlangen, beeinflusst das ganze Verhalten des Geistes und raubt ihm das Gleichgewicht. Auf der gleichmäßigen Lebenslinie kannst du plötzlich einen Ausschlag erkennen: ein Verlangen. Ein weiterer Ausschlag, das nächste Verlangen, ein Dritter, noch ein Verlangen. Jeder Ausschlag bringt auch eine Handlung hervor, welche mit der Erfüllung des Verlangens in Verbindung steht.

Bindung und Verlangen

Die Identifikation mit Verlangen und Sinnesobjekten führt zu Frustration und Angstzuständen. In der *Bhagavad Gita* erklärt Sri Krishna Arjuna, dass in dieser Welt der Sinnesobjekte sich der Geist an ein Objekt bindet. Die Bindung des Geistes an das Objekt lässt ein Verlangen entstehen. Gehst du diesem Verlangen nach, entsteht Aggression. Ist diese Aggressivität nicht unter Kontrolle, wirkt sie sich auf deinen Geist aus und du verlierst die Klarheit darüber, was angemessen und was unangemessen ist. Wenn du nicht mehr erkennst, was angemessen oder unangemes-