

Yoga-Psychologie für den Westen

von Swami Durgananda, Dr Phil

Der westliche Mensch, der mit Yoga beginnt oder tiefer ins Yoga einsteigt, fragt sich oft: Ist Yoga wirklich etwas für den Westen? Das kann ich mit einem ganz großen „Ja“ beantworten. Yoga berührt Punkte, die jeden Menschen betreffen.

Aus der breiten Palette von Yoga-Praktiken lehrt Swami Vishnu-devananda als erstes *Asanas* und *Pranayama*, die Yogastellungen und die Atemübungen. Dabei kommt der Übende im Kontakt mit sich selbst zu einer gewissen Ruhe. Er konzentriert sich auf Bewegung und Atmung und läßt dabei geistig los. Man sollte *Asanas* und *Pranayama* gut und gründlich mit viel Anleitung üben. Denn wenn man nur alleine praktiziert, ist es schwer, den eigenen Gedankenwiderstand zu überwinden. Denken ist eine Gewohnheit und die unzählige Gedankengewohnheiten laufen automatisch ab, ohne daß man sich ihrer bewußt ist.

Es dauert 7 – 8 Jahre, bis man sich von diesen angehäuften Gedankengewohnheiten entschlackt hat. Einerseits ist das eine lange Zeit, andererseits auch wieder nicht. Versprechungen von anderen Systemen für schnelleren Erfolg, sollte man nicht glauben, denn wir alle haben eine ähnliche Gedankenansammlung; und dafür gibt nur ein bewährtes System: Entspannen, sich konzentrieren und neue Gewohnheiten entwickeln. Wir haben diese Gedankenfurchen bereits mehrere Leben lang, nicht erst in diesem Leben. Aber sie zeigen sich in diesem Leben relativ stark, weil wir ein sehr intensives Zeiterlebnis haben. Wir sind von der Zeit dichter gedrängt als andere Generationen und haben somit auch eine immer schnellere Spulgeschwindigkeit in unseren Gedanken, die uns letztlich krank machen kann, wenn wir nicht lernen, tapfer und demütig mit diesem Faktor Zeit umzugehen.

Computer, Faxmaschinen, Telephone und Flugzeuge haben die Zeit stark gedrängt. Früher benötigte ein Brief von Amerika nach Europa eine Woche, und der Antwortbrief war ebenfalls eine Woche unterwegs. Heute kommt die E-mail und das Fax, und es muß sofort geantwortet werden. Wir alle befinden uns in dieser Zeitmühle, und dadurch ist Yoga im Westen wichtiger denn je. Es ist ein Moment, indem wir alles abschalten, einen Raum ohne Fax, Telefon, Fernseher und E-mail betreten, uns einfach auf den Boden legen und uns auf uns selbst besinnen. Yoga-Seminare sind dafür natürlich die besten Orte, jedoch sollte man auch in den eigenen Räumen versuchen, diese Bedingungen zu schaffen.

Beginnen Sie, mit viel Geduld zu üben. Denken Sie nicht: „Ich bin nicht flexibel, ich hatte schon so viele Operationen, mein Arzt hat gesagt, ich darf eigentlich gar keine Übungen machen oder ich darf nur in die Krankengymnastik gehen.“ Oder: „Ich mache ja schon so viel Ballet, Jogging oder Aerobic, die Yoga-Übungen sind mir viel zu statisch und langweilig.“ All das habe ich oft gehört. Praktizieren Sie Yoga, es ist das einzige System, das Körperübung mit geistiger Übung verbindet. Es gibt kein System, das so einfach ist wie die *Yoga-Asanas*. Man braucht nur eine Matte und einen zeitlosen Raum frei von den erwähnten Apparaten. Man beginnt voller Ruhe, Demut und Gelassenheit zu üben, ohne irgendein Ziel vor Augen zu haben. Das fällt uns sehr schwer. Wir wollen sofort ein Ergebnis sehen, etwas in der Stellung erreichen. Schalten Sie ab, gehen Sie nur in die Übung hinein, selbst wenn für Sie das Hineingehen schwieriger ist als für andere, die vielleicht schon ein Jahr geübt haben. Da, wo wir

stehen, ist für uns die *Asana* perfekt. In der Übung werden durch Druck Akupunkturpunkte und Energiebahnen stimuliert. Dieser Effekt entsteht bei jedem, egal ob man flexibel oder unflexibel ist. Flexibilität entsteht durch Übung, egal ob man jung oder alt ist. Die meisten beginnen die Yoga-Praxis mit 30, 35 Jahren. Aber auch mit 50, 60 und selbst mit 70 kann man anfangen.

Ich kannte einen 75jährigen Herrn, der kaum gehen konnte, als er mit Yoga begann. Anfangs kam er mit dem Taxi und einem Stock, zur Sicherheit. Nach 6 Monaten benutzte er schon die öffentlichen Verkehrsmittel. Schließlich erlernte er nach einigen Monaten den Kopfstand, das war seine Lieblingsstellung. Er war überglücklich über seinen Erfolg und die wiedergefundene Lebensqualität. Durch sein hohes Alter hatte er schon eine gewisse Ruhe und hörte auf die Führung. Wenn man noch junge Vitalität besitzt und voll im Leben steht, hört man nicht gerne auf gutgemeinte Ratschläge anderer.

Wer längere Zeit ernsthaft auf diese Weise praktiziert, der gelangt ganz von selbst zum nächsten Schritt:

Gesunde Ernährung, inneres Loslösen und Meditation

Durch *Asanas* und *Pranayama* und richtige Entspannung entsteht mehr Körpergefühl und innere Besinnung, wobei eine schwere Nahrung hinderlich ist. Man verspürt das Bedürfnis, sich in der Ernährung neu zu orientieren. Es kann zwei bis drei Jahre dauern, bis der Praktizierende einen Mittelweg gefunden hat. Es ist nicht nötig, sich gleich zu Anfang der Yoga-Praxis vollkommen auf die vegetarische Ernährung umzustellen. Man sollte eher langsam damit beginnen, denn durch die vielen Gesellschaftsformen, die mit dem Essen verbunden sind, kann man sich leicht als Außenseiter fühlen. Jeder muß selbst experimentieren und das Beste für sich herausfinden, ohne in ein Schwarz/Weiß-Denken zu verfallen. Das Endziel für den Yoga-Praktizierenden ist die vegetarische Ernährung, die effektivste Ernährung für eine Lebensweise mit *Asanas*, *Pranayama* und Kontemplation.

Innerhalb der vegetarischen Ernährung gibt es viele Systeme. In den letzten Monaten haben wir ausführlich Ayurveda praktiziert und gelehrt. Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda kannten und unterstützten die Wissenschaft des Ayurveda. Aber es gibt auch im westlichen Bereich vegetarische Systeme, die zur Entschlackung verhelfen.

Muß ich mich entschlacken ? Kann ich fasten ? Darf ich fasten ? Muß ich fasten ? Wenn man während der *Asanas* oder in der Sauna einen starken Schweißgeruch bemerkt, dann ist Fasten angesagt. Radikalfasten ist nicht empfehlenswert. Ohne ärztliche Kontrolle ist nicht feststellbar, wie es um die Leber, den Magen und den Kreislauf bestellt ist, wie der Körper überhaupt auf das Fasten reagiert. Man sollte auf keinen Fall fünf Tage nur Wasser zu sich nehmen, das kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen. Das sicherste ist, einmal wöchentlich nichts zu essen und nur Kräutertees zu trinken. Im Sommer kann man eventuell nur Wasser trinken, wobei der Magen kaltes Wasser schwer wieder los wird. Besser ist es, warmes Wasser oder warmen Tee zu trinken, aber weder Schwarztee und noch säurehaltige Tees. Sehr wohltuend sind milde Tees wie Fenchel, Kamille oder Zitronengras, warm aber nicht heiß.

Swami Sivananda sagte, man solle einmal in der Woche dem Körper keine Nahrung zuführen. Das ist sehr yogisch und eine Disziplinsfrage, besonders wenn man an sehr viel Essen gewöhnt ist und dann für einen Tag auf Nulldiät geht. Man sollte einen Tag wählen, an dem es leichter ist, keinen Tag, an dem man sehr viel arbeiten oder im Auto sitzen muß oder sehr viele Auspuffgase riecht, sondern vielleicht an einem Tag wie Samstag. Da ist noch Geschäftigkeit, es herrscht keine Totenstille wie am Sonntag, wo man sich vielleicht einsam und gelangweilt fühlt. Man sich noch ein bißchen ablenken.

Fasten ist ungewohnt, es steht normalerweise nicht auf der Agenda, also brauchen wir dafür etwas Selbstdisziplin. Und die bekommen wir, indem wir die Yogaübungen täglich praktizieren. Später kann man das Fasten auch einmal auf 2 – 3 Tage ausdehnen, aber ohne ärztliche Kontrolle nicht länger, denn es kann Begleiterscheinungen wie Kopfweg, Übelkeit oder Zuckungen am Körper hervorrufen. In den Ashrams kann man länger fasten. Dort haben wir ein Fastenprogramm mit Säften oder Tees, wo man sich von Yogalehrern beraten lassen kann, die Ahnung vom Fasten haben. Hilfreich für die Entschlackung ist der Zungenschaber, um jeden Morgen und jeden Abend die Gifte vorsichtig von der Zunge abzuschaben, und der Neti-Katheter, um den Schleim aus den Nasenwegen zu entfernen.

Durch das Praktizieren der Yoga-Übungen, das Fasten und die langsame Umstellung zu einer bewußteren Ernährungsweise wird man sich der Schachstellen im eigenen Körper bewußter. Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, schlechtes Eßverhalten, zu wenig Trinken, trockene Haut hatte man bis dahin oft nicht bemerkt. Mit Hilfe eines Arztes für Naturheilverfahren oder Homöopathie erhält der Körper viele Hilfestellungen, und der Alltag kann körperbewußter gelebt werden.

Wer weiter regelmäßig Yoga praktiziert, erlebt ein Erwachen der inneren Spiritualität. Erfahrungsgemäß sind 90% der Menschen, die zum Yoga kommen, nicht spirituell Praktizierende. Sie sind im Elternhaus in die Religion eingeführt worden, aber die wenigsten praktizieren sie im täglichen Leben. Die Spiritualität im Yoga ist keine indische Erfahrung, sondern es ist eine Spiritualität des Menschen an sich, das Erkennen der Wahrheit in uns durch die geistige Ruhe und die innere Besonnenheit der Meditation, ein direktes Erleben, das nicht mehr mit dem Intellekt erfahren wird.

Auf dieser geistigen Ebene wird Yoga sehr interessant, wiewohl es viele Jahre dauert, bis es wirklich ein fester Teil des täglichen Leben wird. Es kommt zu kleinen Konflikten mit dem christlichen, jüdischen oder sonstigen philosophischen Bild, das wir durch unsere bisherige Erziehung und Ausbildung entwickelt haben. Die Yoga-Techniken haben zwar östliche Namen, aber es gibt kein östliches Ziel. Es gibt auch kein westliches Ziel, sondern nur ein Ziel, nämlich die Vereinigung von Körper, Geist und Seele, ein Begriff, der durch persönliches Praktizieren allmählich verstanden wird. Yoga akzeptiert einerseits alle Religionen, aber auf der anderen Seite hat es auch viele eigene Techniken, um die eigentliche *Religio*, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, stattfinden zu lassen. Das Wort Yoga heißt Vereinigung, Vereinigung von dem, was wir glauben zu sein, mit dem, was wir eigentlich sind.

Und somit beginnt für uns ein langer innerer Weg mit vielen Fragen, mit großer Suche, mit einigen Zweifeln, mit etwas Übermut, mit innerer Unruhe und Hoffnung und vielem mehr. Die ersten ein bis zwei Jahre – ich möchte niemanden konditionieren, aber das ist unsere Erfahrung - kümmert man sich vielleicht überhaupt nicht um die

geistigen Yogawege. Aber dann beginnt man davon zu hören und sich auch innerlich zu fragen. Man hört immer nur dann zu, wenn man wirklich offen ist für etwas Neues. Man hört die anderen Sachen auch, aber man nimmt sie nicht auf. Man hat es gehört, aber es interessiert einen nicht, weil es für einen selbst noch nicht ansteht.

In der 5000 Jahre alten Yoga-Tradition hat das *Raja Yoga* den psychologischen Faktor des menschlichen Geistes am besten beschrieben. *Raja Yoga* erklärt die verschiedenen Gedankenfunktionen und Bewußtseinsebenen, die *Prana*- oder Energielehre, die *Chakra*- und *Kundalin*lehre, sowie die verschiedenen Ebenen der Meditation. Das Studium des *Raja Yoga* ist eine große Hilfe, um zu erkennen, wie unser eigener Denkapparat funktioniert, wie wir uns ständig mit unserem Geist identifizieren und fälschlicherweise glauben, daß unser geistiges Bewußtsein unveränderlich ist, indem wir sagen: „Ich bin in dieser Situation geboren worden, das sind meine Verwandten und Familienangehörigen und das ist alles.“

Durch Üben des *Raja Yogas* kann man sich aus den Bewußtseinsebenen, in denen man sich befindet und die einem nicht mehr gefallen, herausheben. *Raja Yoga* wird in Kursen in den Sivananda Yoga Vedanta Zentren und Ashrams im Detail erklärt, anhand des Studiums der einzelnen Verse der *Sutras* von *Patanjali Maharishi*, der das *Raja Yoga* in einer festen Form zusammengestellt hat. Dabei erkennen wir, daß wir Dinge tun, die uns immer wieder in alte Gewohnheiten hineinbringen, und daß wir das ändern können. Wir nennen das im *Raja Yoga* sublimieren, wir können unsere Gedanken und somit auch die Handlungen in eine neue Form sublimieren. Dabei werden wir nicht tatenlos, sondern erreichen durch andere Gedanken und Handlungen ein besseres und friedvolleres Leben. Wenn wir gedanklich in einem dunklen Nest sitzen, müssen wir das nicht akzeptieren. *Raja Yoga* ist da eine ganz große Hoffnung. Aber es ist ein langes Studium. Die *Sutras* bestehen aus 4 Kapiteln und 196 Versen, und selbst wenn man sie auswendig lernt, wie es viele von uns tun, wird es leicht wie beim Vater Unser oder beim *Gajananam* im Yoga: Wir rasseln sie herunter und vergessen dabei, was es eigentlich bedeutet.

Raja Yoga ist eine psychologische Selbstbetrachtung. Man geht dabei nicht zu jemand anderen, der einem sagt, wer man ist, sondern man betrachtet sich selbst und kann sich auf diese Weise selbst läutern, ohne sich dabei schämen zu müssen. Denn wenn ein anderer einem etwas sagt, schämt man sich vielleicht, weil man bloßgestellt ist. Beim *Raja Yoga* stellt man sich selbst bloß. Es ist ein innerliches Läutern, das unbemerkt von anderen einfach abläuft. Nur wer selbst diesen Weg praktiziert, merkt es vielleicht, aber sagt nichts.

In den 8 Stufen des *Raja Yoga* kommen zuerst die *Yamas* und *Niyamas*, Ethik und Moral, dann *Asanas* und *Pranayama*, danach die Konzentrations- und Meditationsübungen, und letztlich die Transzendierung der Gedanken, der geistigen Substanz, was schließlich in der 8. Stufe zur Selbsterkenntnis führt, dem eigentlichen menschlichen Happy End, in dem man sich selbst erkennt. Das ist die Selbstverwirklichung oder *Samadhi*.

Patanjali Maharishi hat es sehr systematisch aufgeschrieben und auch sehr praktisch erklärt, so daß es jeder Mensch üben kann. In *Swami Vishnu-devananda's* Buch „Meditation und Mantras“ ist das *Raja Yoga* sehr gut für den westlichen Menschen kommentiert; empfehlenswert sind auch die Kommentare von *Swami Vivekananda*.

Parallel zu dieser psychologischen Studie sollte man sich auch einen Bezug zu einer reinen Spiritualität aufbauen, zu einer Göttlichkeit. Da wird es etwas persönlicher, weil es viele verschiedene Arten und viel Spielraum gibt, sich die eigene innere Spiritualität aufzubauen und zu praktizieren. Wer beim Christlichen bleiben will, wählt einen geistigen Konzentrationspunkt und konzentriert sich dort entweder auf Jesus, auf das Kreuz, auf die Heilige Maria oder auf das Jesuskind, oder er betet den Rosenkranz. Wichtig ist, daß er einen Punkt hat, auf dem sich der Geist ausruhen kann. So wie ein Vogel auf einem Zweig sitzt und dort ruht, so muß sich auch der menschliche Geist während der Meditation auf einen Punkt setzen, um nicht wieder in die alten Gedanken zu verfallen. Wenn jemand ein christliches Symbol mag, dann bleibt er dabei. Er kann auch ein buddhistisches, jüdisches oder islamisches Bild nehmen.

Wer aus irgendwelchen Gründen mit den alten, bekannten religiösen Formen nicht mehr zurechtkommt, kann sich ein *vedantisches* Bild nehmen. Um diese spirituellen Meditationsbilder zu verstehen, ist eine Einführung in die *Vedanta*-Philosophie notwendig. *Vedanta* ist die höchste Philosophie, die wir kennen, weil sie aussagt, daß es nur eine Wirklichkeit gibt. Sie spricht nicht einmal von Gott, sondern von einer Wirklichkeit, die unveränderlich und immer gegenwärtig ist, in allen sichtbaren und unsichtbaren Gegenständen der Natur, auch in uns. Es ist etwas Alldurchdringendes, Wirkliches, das immer existent ist.

OM, *A-U-M*, ist das Wort, das alle Ebenen dieser Wirklichkeit im Klang ausdrückt. Die Musik ist im Yoga ein ganz wichtiger Träger, sie stimmt uns ein in eine Lieblichkeit und letztlich auch in *Chakra*-Energien, in innere *Anahata*-Klänge, die wir nur hören, wenn wir ganz tief nach Innen gehen und uns von allem abwenden, was unsere Sinne stimuliert und nach außen zieht. Jedes Energiezentrum hat seinen eigenen Klang. Der *Ajna-Chakra*, das Energiezentrum des Denkens und der Erkenntnis, hat den Klang *OM*. *OM* ist ein Energielaut und hat nichts mit Name und Form zu tun, sondern ist der universellste Ausdruck des Klanges, der unserem menschlichen Klangapparat möglich ist. Der ganze *AUM*-Klang schwingt in diesem Mmmm, dem Urklang des Universums, auf den wir uns in der Meditation konzentrieren können. Die vergleichenden Religionswissenschaften sagen, daß aus *OM* auch die Worte *Amen* und *Shalom* entstanden sind.

Diese *Mantren* oder Meditationsklänge sind sehr hilfreich, denn die Worte unserer Sprache sind ja auch Klänge, und wenn diese Worte in uns klingen, lenken sie uns ab und bringen uns wieder zurück zu unserem Alltag, zu unseren Sorgen, Ängsten und Wünschen. Wir versuchen, die Gedankenkonzentration zu halten und uns wieder zurückzubringen zu dem Klang, der eigentlich in allem schwingt. Und das ist das *AUM*, das Mmmmm.

Manchen stellt sich die Frage: Woher wissen wir, daß *OM* der Urklang ist? Die Seher haben uns das gelehrt, Wesen, die selbstverwirklicht sind und das gelehrt haben. Da hört es dann auf, das muß man dann glauben, nicht wahr? Aber es gibt ja für alles einen Meister, der andere lehrt. Auch im Medizinstudium müssen wir zunächst die Dinge glauben. Und dann lernen wir langsam und werden selbst zum Arzt. Genauso beim Fahrlehrer oder beim Schreiner, und so auch beim Yogi. Der Yogi hat von seinem Meister eine Übertragung bekommen. Und woher hatten es Jesus und Buddha? Aus ihren eigenen Erfahrungen. In der Yoga-Tradition nennen wir sie Seher, Wesen, die

diese Klänge gehört und in den *Veden* aufgeschrieben haben, den ältesten Schriften, die wir überhaupt noch auf der Erde haben.

<!if !

Wer nicht praktiziert, hat viele Zweifel. Wer aber praktiziert, macht eigene Erfahrungen und zieht daraus einen Glauben. Mit diesem Glauben führt er sich weiter und macht schließlich die absolute Erfahrung.

Stille ist nicht still. Wir tauchen ein und vereinigen uns mit dem Klang, den wir bereits in uns im *Ajna Chakra* haben. Dies ist die einfachste, praktischste, logischste und schnellste Art, sich von den eigenen Wortschwingungen zu lösen. Denn auch wenn sie noch so gut sind, sind sie doch immer noch Bewußtsein. Wir wollen über dieses Bewußtsein hinaus, um unser wahres Selbst zu erkennen. Der Zweifler oder der Anfänger, der noch unsicher ist und noch Angst hat vor seiner eigenen Spiritualität, beginnt zunächst mit *OM*, der einfachsten Art, sich in eine klassische Yoga-Meditation einzuschwingen. Wer bereits die eigene Spiritualität in sich gefestigt und die Formen der Spiritualität in seiner eigenen Religion gefunden hat, der kann die Konzentration auf sein eigenes Religionsobjekt lenken und dabei immer noch das *OM* dazu verwenden. *OM* ist neutral.

Wer aber weiter zu den spirituellen Meditationsbildern des *Vedanta* gehen möchte, der kann sich mit verschiedenen Energieebenen verbinden, die letztlich zum absoluten, unveränderlichen Sein führt. Die *Vedanta*-Lehre erklärt diese Energieebenen mit den drei Pole von Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung.

Die Schöpfung ist das, was sich ständig neu kreiert. Jetzt ist alles noch voller Farben, im Winter sehen wir, wie alles vergeht und scheinbar stillsteht, im Frühjahr ist alles wieder neu. Im Yoga wird das Schöpferische, das Erhaltende und das Zerstörende als etwas Göttliches angesehen, weil es ein Phänomen im ganzen Universum ist. Es sind keine Götter, die nur eine gewisse Sprache sprechen oder ein gewisses Aussehen haben, sondern Energieebenen, die bestimmte Klänge beinhalten, die als göttlich bezeichnet werden.

So gibt es Energieklänge des Schöpferischen, Energieklänge des Erhaltenden und Energieklänge des Zerstörenden. Auf diesen Ebenen haben die Yogis oder Seher, die überbewußt meditiert haben, die Energieklänge aus dem Universum gehört und uns gelehrt. Somit sind die klassischen *Mantren* schon sehr alt, und man sollte sich das zu Nutze machen. Die *Mantren* sind wirklich da, sie sind noch erhalten und das ist das einzigartige am Yoga. Es gibt ganz wenige Systeme, die dieses System der *Mantren* noch pflegen.

Wir können uns auf die Klänge der drei verschiedenen Ebenen einstimmen, wie auf einen Radiosender, und die Klänge auf uns herabfallen lassen, indem wir sie wiederholen. Dann sind wir wie in eine Glashaube eingehüllt, es ist wie ein Goldregen, der auf uns fällt in Form von Energien, die wir durch das geistige Wiederholen anziehen und wieder aussenden. Je mehr wir uns auf das *Mantra* einstimmen, desto mehr verschmelzen wir mit der kosmischen Energie.

Das ist eine sehr hohe Art der Spiritualität, in der wir empfinden, daß Körper und Geist nicht das wichtigste sind auf dieser Welt. Yoga erklärt diese geistige Ebene jenseits von

Körperhygiene und Körperübungen, was für den Anfänger schwer zu verstehen ist. Es braucht eine gewisse Reinigung, um sich langsam in diese Ebenen hineinzubegeben.

Es ist eine kosmische Spiritualität, die nicht auf eine einzige Religion beschränkt werden kann. Ich glaube, daß das auch letztlich die Zukunftsreligionen sein werden, und wir uns dann nicht mehr bekämpfen müssen und sagen: „Mein Gott ist besser als Dein Gott.“ Langsam kommen wir dahinter, daß dies nicht mehr unserer Zeit entspricht. Zwar gibt es immer noch viele Menschen, die das nicht glauben, aber die Tendenz zu einer wirklich inneren Religionsfreiheit, zu einer wahren kosmischen Spiritualität, ist sehr stark.

Man nähert sich diesen Energien, indem man sie als Klang selbst ausspricht, und dabei körperlich ganz ruhig ist. Dabei kommt es zusätzlich zu der bereits erwähnten physischen Reinigung zu einer geistigen Reinigung. Es ist phänomenal, was alles in uns ist: Die Zeitungen, das Fernsehen, die Ausbildung, die Beziehungskisten, der Beruf, die Sorgen und die Angst vor der Zukunft. Wir sind bombastisch aufgeladen und finden keine Ruhe in diesem Computer, den wir auf dem Kopf tragen. Er muß immer wieder neu gelöscht werden, damit er wieder neue Dinge aufnehmen kann.

Also versuchen wir, in der Meditation Dinge zu löschen. Dabei wählen wir aber nicht gezielt aus, was wir löschen wollen, sondern wir löschen durch Erkenntnis. Im Sanskrit heißt das *Vidya* und ist das Gegenteil von *Avidya*, Unwissenheit. Diese Erkenntnis ist nicht das Wissen, das wir uns alle normalerweise aneignen, sondern jenes Wissen, das durch eine innere Erkenntnis erarbeitet wurde. Diese innere Erkenntnis entsteht, wenn wir merken, daß etwas Größeres in uns ist als der Körper und die Gedanken, die wir zur Genüge kennen. Dabei entsteht eine gewisse Verhaftungslosigkeit, die aber nicht auf Faulheit, Trägheit oder Intoleranz basiert, sondern auf Nächstenliebe. Der Übende spürt, daß da etwas ist, was ihn trägt und daraus entsteht die Verhaftungslosigkeit.

Alles andere bis dahin kann man auch noch in den modernen Etablissements erreichen, wo man hinget, um fit und schlank zu werden. Hier aber beginnt wirklich der Yogaweg, das eigentliche Praktizieren, wie zum Beispiel auf unseren Seminaren: Wir meditieren wirklich, singen die *Mantren* und versuchen in den Vorträgen immer wieder das Positive des Yoga darzulegen, damit man auf den Hindernissen des inneren Weges nicht abfällt und sagt: „Ach, das ist ja nichts für mich.“ Und so muß man immer wieder sehen, daß man zu einem *Satsang* kommt. *Satsang*, das ist Sanskrit, es bedeutet, zu Seminaren gehen, wo man wieder hört, daß es wirklich gut ist und wo man wieder mit Leichtigkeit übt und sich wieder wohl fühlt, voller Positivität und Zuversicht, es auch im Alltag weiterzuführen.

Das größte Hindernis auf diesem inneren Weg ist das Undisziplinierte. Wenn man das in sich erkennt, versucht man schrittweise und langsam diese Disziplin zu entwickeln. Swami Sivananda erklärt mit vielen Beispielen, wie man diese eigene Selbstdisziplin aufbauen kann. Es sind Dinge, die so einfach sind, daß man sie vielleicht unterschätzt, zum Beispiel *Mouna*, nicht sprechen. Es ist nicht so einfach, einen halben Tag nicht zu sprechen. Gemeint ist aber nicht jenes *Mouna*, wenn man sowieso alleine ist, sondern *Mouna* mitten im Geschehen, ohne sich dabei ein großes Schild umzuhängen: „Ich bin im *Mouna*.“ Einfach einmal alles ruhen lassen. Das ist eine sehr große Disziplin und ein ganz beliebtes Mittel, um die echte Selbstdisziplin zu aktivieren.

Denn wir haben nur motivierte Disziplin: Ich muß morgens sowieso aufstehen, sonst verliere ich meinen Job. Ich muß das Auto pflegen, sonst fährt es nicht für mich. Ich darf nicht soviel essen, sonst werde ich zu dick, dann sehe ich nicht gut aus und finde keinen Partner. All das sind motivierte Disziplinsübungen, die zählen nicht. Die machen wir alle. Viel studieren, damit ich meinen Titel habe, damit ich mich über andere stellen kann, - all das ist keine Selbstdisziplin. Selbstdisziplin heißt, etwas abgeben im Innern, wirklicher Verzicht, wobei ich nicht direkt etwas damit erreiche, aber wodurch ich meine Gedankenkontrolle allmählich aufbauen kann. Das ist eine ganz andere Motivation, die viel schwieriger ist als die einer Disziplin, für die ich sofort etwas bekomme. Deshalb fällt uns die Selbstdisziplin oft sehr schwer und ist eines der größten Hindernisse.

Denn das Leben geht ja auch ohne Körperübungen, ohne Meditation und ohne *Mouna* weiter, wir haben bisher ja auch gelebt. Gewisse Schwierigkeiten haben wir alle schon erfahren, aber der Mensch, der wirklich genügend davon erfahren hat, der fragt sich ernsthaft, wie kann ich das ändern. Er hat genügend Grund in sich, die Selbstdisziplin zu entwickeln. Wenn er es versucht, merkt er, daß es ihm hilft. Dadurch wird es dann leichter. So ist *Mouna* ein gutes und einfaches Mittel, selbst wenn es nur eine Stunde ist. Meister Sivananda sagt, man solle es am Samstag oder am Sonntag versuchen, denn im Beruf ist es ja wirklich nicht angebracht, da bekommt man gleich die Kündigung.

Dann gibt es kleinere Verzichtübungen zur Selbstdisziplin: Man ist an Zucker im Tee gewöhnt. Wenn man darauf einmal verzichtet, auch keinen künstlichen Süßstoff oder Honig, dann schmeckt es überhaupt nicht. Wenn man das einen ganzen Tag lang praktiziert, merkt man, wie der Geist sich an den Zucker gewöhnt hat. Er ist nur glücklich, wenn er Zucker bekommt. Es ist nur ein Löffelchen, an dem unser Glück hängt. Wer sowieso keinen Zucker nimmt, der hat damit überhaupt kein Problem. „Ich bin schon selbstverwirklicht, ich brauche keinen Zucker“. Dann verzichten Sie einmal aufs Fernsehen. „Ich habe ja sowieso keinen Fernseher zu Hause.“ Dann verzichten Sie einmal auf Musik, auf die Zeitung oder abends einmal nicht telefonieren. Das ist heute auch schon ein *Tapas*, eine Askese. Einmal abends nicht telefonieren und gar nichts machen. Stattdessen etwas Yoga praktizieren, etwas meditieren und dann sagen, das war's für heute. Nicht alle möglichen Dinge planen. Das ist Freizeitstress, nur nicht alleine sein, immer alles aktivieren. Darauf verzichten, das ist auch Entsagung. Langsam kommen wir auf eine Ebene, auf der der Geist merkt, da ist jetzt jemand, der mich disziplinieren will, das gefällt mir aber überhaupt nicht.

Und dann fängt das Bewußtsein an, frech zu werden. Scheinbar drückt sich das in Form von Intelligenz aus, aber leider ist es keine Intelligenz, sondern Instinkt. Der Geist fängt an, so instinktiv zu werden, wie man es sonst nur von Tieren kennt. Klug wie ein Hund, eine Katze, ein Vogel, ein Huhn, die alle möglichen Wege finden, um ans Essen zu kommen oder herauszukommen. Und dann sagen wir: „Oh schaut mal, wie intelligent das Tier ist.“ Aber es ist nur Instinkt. Und all diese Dinge sind in uns. Alle diese Tricks sind in uns vergraben und kommen hervor, wenn wir den Riegel verschieben.

Dann lernen wir uns selbst kennen, und wenn wir unsere Instinkte kennen, können wir sie überwinden. Sublimieren, nicht unterdrücken, langsam sublimieren, das heißt, wir gehen soweit, daß noch eine gewisse Ruhe in uns ist und keine Revolution. Wenn wir zu weit gehen, ist Revolution, und dann ist alles vorbei, und wir müssen wieder neu anfangen. Das passiert bei vielen, die sich nicht genügend informieren, keine Führung

haben und voller Revolution zu schnell vorgehen. Dabei entsteht eine Rückkopplung und dann ist alles vorbei. Sie werden süchtig auf die eine oder andere Weise.

Und so ist dieses *Tapas*, diese Selbstdisziplinsübung mit sehr viel Vorsicht zu genießen, schrittweise, behutsam, so, wie man es verträgt. Wie wenn man sich ein Bad einlaufen läßt und das Wasser ausprobiert, bevor man einsteigt. Man setzt sich nicht ins Wasser und sagt dann: Oh es ist zu heiß, und kommt dann heraus wie ein Krebs. Man probiert es, kann ich es so vertragen, ein bißchen mehr warmes, ein bißchen mehr kaltes Wasser, und dann schlüpft man in das Bad. Und so sollte man auch mit den Entsagungsübungen umgehen. Nicht einfach radikal: keinen Alkohol, kein Fleisch, keinen Fisch, nur noch Rohkost, nur noch Salat, *Asanas* 2 – 3 Stunden pro Tag, morgens um 5 Uhr aufstehen, bis 6 Uhr meditieren, dann zur Arbeit. Dann schaut der Kollege Sie an und fragt: „Was ist denn mit Dir los ? Deine Augen sind so glasig, Du bist so blaß, Du riechst aus dem Hals, was machst Du denn ?“ – „Ja, ich mache Yoga.“ Dann dreht er sich herum und denkt: Schon wieder ein Fanatiker. Schon wieder jemand, der einer Sekte in die Hände gefallen ist. Er geht zum Chef: „psch, psch, psch.“ Einen Monat später kommt ein freundlicher Brief: Im Rahmen unserer Reduzierungen nehmen wir nur noch Teilzeitkräfte. Dann sind Sie Ihren Job los.

Sein Sie da bitte sehr vorsichtig. Aber die Selbstdisziplin ist nur zu finden, indem man sich selbst über die Sinne diszipliniert. Entweder hören, sehen, schmecken, fühlen oder riechen. Mehr haben wir nicht, Gott sei Dank, sonst hätten wir noch mehr Probleme. Und nur so geht es. Aber nicht alles radikal auf einmal.

Und da sollten wir mit der Praxis stehen. *Swami Vishnu-devananda* hat es in den berühmten 5 Punkte gekehrt, indem er sagt: „Gesundheit ist Reichtum. Geistiger Frieden ist Glück. Yoga zeigt den Weg, durch:

1. Richtige Körperübungen (*Asanas*)
2. Richtige Atmung (*Pranayama*)
3. Richtige Entspannung (*Savasana*)
4. Richtige Ernährung (vegetarisch)
5. Positives Denken und Meditation (*Vedanta* und *Dhyana*)“

Üben Sie *Asanas* und *Pranayama*, sein Sie entspannt inmitten der Hektik. Das kann man nur in der Verhaftungslosigkeit üben. Dann die richtige Ernährung, damit muß man sich sehr viel beschäftigen, besonders wenn man neu anfängt. Und der letzte Punkt, das Positive Denken, was dann zur Meditation führt. Das Praktizieren mit Mantrén ist dabei eine wunderbare Hilfe, weil man mit Kraft-Klängen arbeitet, die im Universum alles wachsen lassen, alles zerstören und alles erhalten. Die Klänge sind in uns, Körper und Geist sind ein Teil dieser Natur und deshalb auch veränderlich. Aber etwas ist auch noch da, was unveränderlich ist und was als Seele bezeichnet wird. Wir finden die Spiritualität, indem wir die Veränderlichkeit während dem Üben zurücklassen. In diesem Augenblick transzendieren wir die Naturebene. Wir tauchen ein in das, was ist.

Das ist wirklich unser Geburtsrecht und das Ziel eines jeden Yogis, das Ziel eines jeden spirituellen Menschen. In Ashrams und auf Seminaren haben wir die besten Bedingungen: die Natur, die Yogaübungen, gutes Essen, frische Luft. Es war *Swami Vishnu-devananda's* Wunsch, daß diese Seminare uns immer wieder genügend Kraft geben, um im Alltag weiterzumachen.

Wenn wir dann sehen, wie nötig wir es haben, verstehen wir auch, daß all das, was hier erwähnt wurde, mit Ost oder West überhaupt nichts zu tun hat. Deshalb ist der Yogaweg bei uns so beliebt. Viele Ärzte haben Yoga übernommen, aber aufgrund mangelnder Ausbildung nur den körperlichen Aspekt. Für die geistige Arbeit hohlen sie dann die Fachleute des Yoga. Viele Ärzte, Krankenhäuser und Kurkliniken arbeiten mit Yoga. Auch in den Kirchen ist Yoga mehr und mehr verbreitet. Und somit üben Sie es, lernen Sie es, vertiefen Sie es in sich, es ist ein Lebensbegleiter bis zum Ende, auch wenn der Körper durch irgendeine Krankheit die Yogaübungen einmal nicht mehr ausführen kann. Oft ist das ein Schicksal, nicht alles ist immer lenkbar, man hat auch *karmische* Tendenzen, durch die man krank werden kann. Dann haben Sie aber immer noch diese inneren geistigen Werte, die Ihnen niemand nehmen kann. Sie können sich immer noch geistig beschäftigen und in eine kosmische Wirklichkeit einklingen. Auch wenn rechts und links die Fetzen fliegen, setzen Sie sich hin und nehmen Sie Verbindung auf mit diesem kosmischen Selbst, mit dieser wahren Energie, die in der Natur sprießt, die auch in uns ist. Sie wird nur verhüllt durch die ständige Versinnlichung im alltäglichen Leben, die uns von dieser Erfahrung abhält. So ist Yoga bis zum Ende ein ganz wichtiger Begleiter.

Yoga ist nur ein Weg dorthin, die eigentliche Erfahrung ist nicht mehr Yoga, da endet alles. Es gibt viele Wege, aber nur eine Wirklichkeit. Yoga ist nur der Weg zum Ziel, und so sollten Sie es auch sehen. Wer das Ziel erreicht hat, der sieht sich nicht mehr als Yogi, als Christ, als Jude, als Hindu oder als Moslem, es ist eine kosmische Wirklichkeit, die er in sich erfährt. Alle Weisen, die auf verschiedenen Wegen zu dieser Erkenntnis gekommen sind, können sich die Hand reichen. Sie brauchen sich nicht zu bekämpfen. Die, die sich noch bekämpfen, haben die Wirklichkeit nicht erfahren, hängen noch an der Form und an dem Namen, und deshalb bekämpfen sie sich. Das ist der Sinn von *Swami Vishnu-devananda's* Arbeit im Westen: Durch die Praxis des Yoga Einheit in Verschiedenheit zu erfahren.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.