

Die Geschichte der Bihar School of Yoga

Swami Niranjanananda Saraswati



Die Geschichte der Bihar School of Yoga

Swami Niranjanananda Saraswati



Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

© Bihar School of Yoga 2013
© Deutsche Übersetzung SYF

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 IYFM. Die Nutzung dieser Markenzeichen ist nur für dieses Buch genehmigt und berechtigt nicht zu einer weiteren Nutzung.

Die englische Originalversion wurde durch den Yoga Publications Trust veröffentlicht: 1. Auflage 2013.

ISBN: 978-93-81620-41-0

www.biharyoga.net

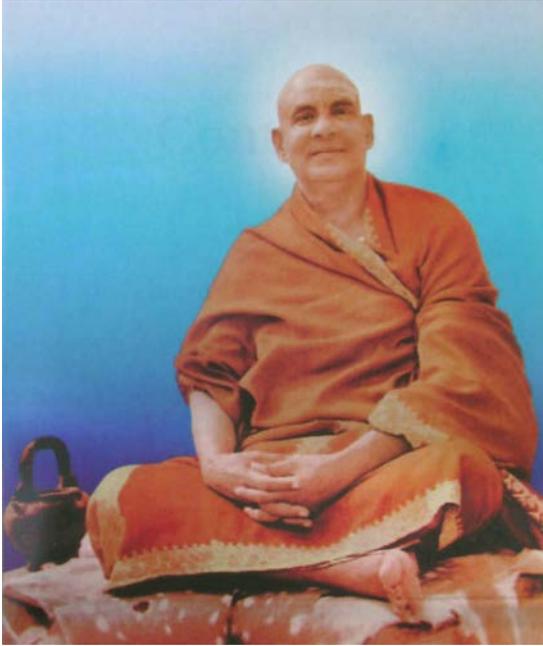
Für die deutsche Ausgabe: 1. Auflage 2019

Satyananda Yoga Freundeskreis (SYF)

www.yoga-freundeskreis.de

Gedruckt in Ungarn.

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



Widmung

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

Inhalt

Die Geburt einer Bewegung	1
Ausbildung, Forschung und Anwendung in der Gesellschaft	15
Visionen und neue Horizonte	31

Die Geburt einer Bewegung



Die Geschichte von Yoga im 20. Jahrhundert beginnt in den 40er Jahren. Bis dahin war Yoga weitestgehend unbekannt. Keiner wusste etwas darüber, wie man ihn anwendet, oder wie man damit die eigene Entwicklung fördern kann. Yoga existierte, aber er wurde als Sadhana betrachtet, als Übung für Entsagende, Sadhus und Sannyasins, die nach Erleuchtung streben. Yoga war kein Teil der Gesellschaft.

1943 gründete unser Paramguru Swami Sivananda Saraswati den Sivananda Ashram in Rishikesh, am Ufer des Flusses Ganges. Viele junge Menschen, die seinem Aufruf folgten, ein gesegnetes Leben zu führen, schlossen sich ihm an. Die Mission von Swami Sivananda kennt man heute als Divine Life Society.

Swami Sivanandas Aufruf zum gesegneten Leben

Die Hauptvision, die Swami Sivananda jedem vermittelte, war, dass das materielle Leben, dieses konfliktgeladene Leben, mit Würde, Klarheit, Kreativität und im Bewusstsein der inneren, höheren, spirituellen Natur gelebt werden kann. Die Person, die fähig ist, die höhere spirituelle Natur und Bewusstheit zu kultivieren und ein kreatives, diszipliniertes Leben zu leben, führt ein gesegnetes Leben, ein harmonisches Leben, ein ganzheitliches Leben. Das wurde zu Swami Sivanandas Botschaft als er die Divine Life Society, den Sivananda Ashram, 1943 gründete.



Um die Erfahrung und ein Verständnis von einem gesegneten Leben zu vermitteln, nutzte Swami Sivananda zwei Werkzeuge: Yoga und Vedanta. Das Werkzeug Yoga wird als Sadhana angewendet, um die niedere Natur und die niederen Qualitäten und Eigenschaften der menschlichen Persönlichkeit zu verwandeln und physisches, mentales, emotionales und spirituelles Gleichgewicht und Harmonie zu erlangen. Vedanta wird angewendet, um in diesem materiellen Leben einem Ideal zu folgen, das einen mit der höchsten Wirklichkeit verbinden kann. So nutzte Swami Sivananda die beiden Werkzeuge Yoga und Vedanta, um die Menschen zu ermutigen und zu inspirieren, das spirituelle Leben zu erfahren. Dann, im Laufe der Zeit, gab er seinen Anhängern den Auftrag, Yoga zu verbreiten.

Viele seiner Anhänger zweifelten und fragten ihn: „Warum verlangst du von uns, Yoga zu verbreiten, wenn wir doch in unserer Sannyasa Tradition dem Vedanta folgen und zur Gesellschaft und den Menschen Abstand halten? Warum willst du, dass wir in die Gesellschaft hinausgehen, um Yoga zu verbreiten, obwohl es nicht einmal unser Fachgebiet ist?“ Er antwortete: „Ja, in deinem persönlichen Leben bist du ein Sannyasin, so verkörpere Sannyasa. Deine Tradition ist der Vedanta, so folge dem Vedanta. In deinem öffentlichen und beruflichen Leben aber bist du ein Vermittler von Yoga. Deshalb lebst du dort Yoga.“

Swami Sivananda machte also einen sehr klaren Unterschied zwischen dem persönlichen und dem beruflichen Leben seiner Schüler. Er sagte: „In deinem persönlichen Leben bist du ein Sannyasin, also lebe wie ein Sannyasin. In deinem beruflichen und öffentlichen Leben aber bist du ein Vertreter von Yoga, also verbreite Yoga. In beiden Welten lebe die Ideale von Vedanta, da letzten Endes sie es sind, die dich erheben, verwandeln und verändern und zu einem wahren menschlichen Wesen machen.“ Mit diesen Worten schickte er seine Schüler hinaus in die verschiedenen Winkel der Erde, wo sie Yoga unterrichteten. Swami Sivanandas Schüler sind weltweit bekannt für ihre Erläuterungen zu Yoga: Swami Satchidananda, Swami Vishnudevananda,

Swami Sahajananda, Swami Satyananda. So lebten Swami Sivanandas Schüler den Lebensstil eines Sannyasin, verkörperten die Ideale von Vedanta und verbreiteten dabei Yoga. Dies war Swami Sivanandas Vorstellung von Sannaysa Leben.

Das Licht von Yoga weiterreichen

Als er seinen Schülern den Auftrag gab Yoga zu verbreiten, verteilten sie sich in alle Teile der Welt. Swami Satyananda kam nach Mungger.

Swami Satyananda war kein Yogalehrer, er hatte selbst nie Yoga erlernt. Als er den Ashram verließ, sagte er zu Swami Sivananda: „Ich weiß nichts über Yoga. Ich wurde nie in Yoga ausgebildet. Wie soll ich Yoga unterrichten? Wie kann ich deine Anweisung ausführen? Wie kann ich deinen Auftrag erfüllen?“ Daraufhin weihte Swami Sivananda Sri Swamiji in einer sehr kurzen Zeit in die Geheimnisse des Yoga ein. In fünf bis zehn Minuten übertrug er sein Yoga Wissen an Sri Swamiji. Das war nur möglich, weil Sri Swamiji selbst keine gewöhnliche Person war.

Das gesegnete Leben von Swami Satyananda

Sri Swamiji wurde 1923 geboren. Seit seiner Kindheit hatte er verschiedene spirituelle Erfahrungen, was die Leute um ihn herum für eine Art Geistesschwäche oder Krankheit hielten, die einer Behandlung bedurfte. Yogis und Sannyasins jedoch, die auf ihren Reisen durch das Dorf kamen und den jungen Knaben sahen, erklärten, dass er nicht an einer Geisteskrankheit oder Schwäche litt, sondern Zustände von Samadhi und höherem Yoga erlebe. Sie bestanden darauf, dass er, anstatt medizinisch behandelt zu werden, zu einem Guru gebracht werden sollte.

Das zeigte seiner Familie, dass Sri Swamiji mit besonderen Samskaras geboren war, mit bestimmten Merkmalen und Eigenschaften, die die Familie allein nicht fördern konnte. Es waren diese Samskaras und Eigenschaften, die Sri Swamiji veranlassten, in jungen Jahren sein Zuhause zu verlassen. Letztendlich fand er 1943 seinen Guru Swami Sivananda, in dem Jahr, als dieser den

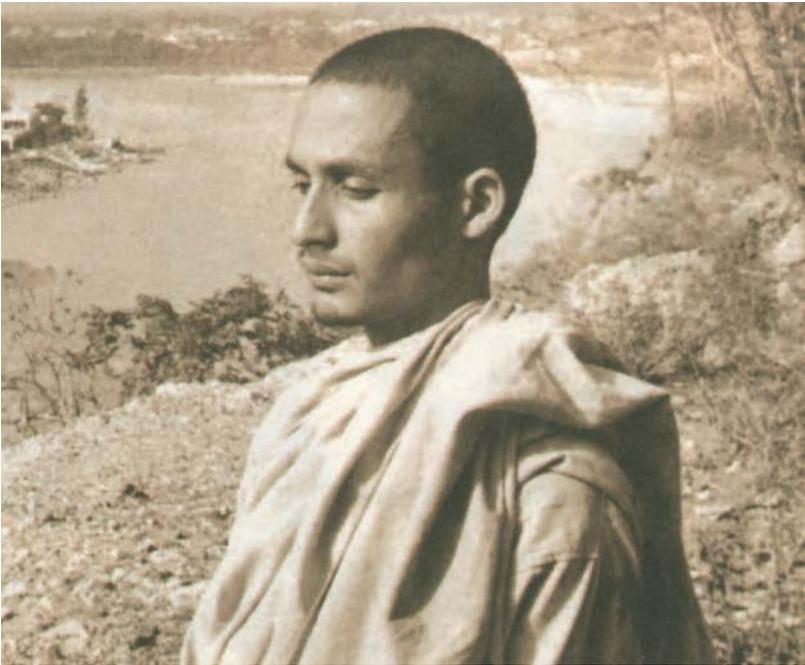
Ashram in Rishikesh gründete. Sri Swamiji lebte fortan mit ihm, wobei er genau einer Anweisung seines Gurus folgte: „Gebe dich dem selbstlosen Dienen hin und führe alle deine Pflichten aus. Das Licht ist in dir. Wenn du dich durch Seva gereinigt hast, wird das Licht aus dir strahlen.“ Er verinnerlichte diese Anweisungen und nahm während seines zwölfjährigen Aufenthaltes im Ashram seines Gurus nicht an einer einzigen Unterrichtsstunde teil, weder in Yoga noch in Vedanta. Stattdessen erledigte er alle Verwaltungsaufgaben und andere Arbeiten des Ashrams: Vom Wasser holen, übers Kochen, vom Verlagsredakteur bis hin zum Sekretär von Swami Sivananda.

Sri Swamiji erfüllte im Ashram viele Funktionen. Er reinigte



sich durch Gurus Gnade, da er keine Erwartungen irgendwelcher Art hatte. Er wollte nur in der Gegenwart seines Meisters leben. Da gab es keinen Ehrgeiz, keine Erwartungen, kein Verlangen, nichts, was ihm den Gedanken hätte geben können: 'Ich sollte aus Rishikesh wegziehen.' Es war Swami Sivananda, der ihm den Anstoß gab, als er sagte: „Rishikesh ist zu klein für dich. Geh hinaus. Die Welt wartet. Verbreite Yoga.“

Sri Swamiji sagte zu ihm: „Ich habe keine Ahnung von Yoga, was erwartest du von mir?“ Da die weiche Tonerde jedoch geeignet und bereit war, konnte der Töpfer in sehr kurzer Zeit ein perfektes Gefäß formen. In zehn Minuten gab Swami Sivananda Sri Swamiji *Shaktipat*, die Übertragung von Energie und Erfahrung von einem Guru zu einem würdigen und geeigneten Schüler, die Übertragung der Daten einer Festplatte auf eine andere. Swami Satyananda verließ Rishikesh nicht als Swami Satyananda, sondern als Swami Sivananda selbst. Die Logik hinter diesem



Prozess ist ziemlich einfach: Sobald man den Inhalt von einer Festplatte auf eine andere überträgt, ist die zweite Festplatte die exakte Kopie der ersten. Das geschah mit Sri Swamiji. Er wurde die exakte Kopie seines Gurus Swami Sivananda in Verstand, Geist, Gedanken und Tat.

Nachdem er Rishikesh verließ, reiste Sri Swamiji durch den gesamten indischen Subkontinent und durchwanderte dabei die Gebiete von Pakistan, Afghanistan, Burma, Bangladesch, Ceylon und Indien.

Munger wird der Hauptsitz von Yoga

Neun Jahre lang reiste Sri Swamiji, um die Bedürfnisse der Gesellschaft kennenzulernen und einschätzen zu können. 1956 kam er zum ersten Mal nach Munger. Genau an dem Ort, wo sich heute Paduka Darshan befindet, wurde ihm von der Besitzerfamilie in einem Haus in der Nähe des Ganges ein Zimmer gegeben. Sri Swamiji führte dort seine Sadhana in der runden Golkothi durch, die heute immer noch existiert. Von Zeit zu Zeit kam er zurück, führte seine Sadhanas durch, vertiefte seine spirituellen Erfahrungen und reiste dann weiter und lehrte Yoga; ein bisschen hier, ein bisschen dort, traf diese Person, traf jene Person, begann andere Arbeiten, wie die Veröffentlichung von Magazinen, und kehrte dann wieder nach Munger zurück.

Munger war im Prinzip seit 1956 sein Hauptsitz. Es war der Ort, an den er häufig zurückkehrte, um zwischen seinen öffentlichen Tätigkeiten ein abgeschiedenes Leben zu führen. Es war hier in Munger, wo er die Vision einer weißen Gestalt hatte, die ihm, aus dem Boden auftauchend, erschien - an der Stelle, wo heute das Jyoti Mandir steht, in dem die Öllampe brennt. Diese aus dem Nichts auftauchende Gestalt sagte zu ihm: „Dieser Ort wird der Sitz von Yoga sein, und Yoga ist die Kultur von Morgen.“ In dem Moment realisierte Sri Swamiji, dass sein Schicksal irgendwie mit diesem Grundstück verbunden war und dass etwas, was mit Yoga zu tun hat, sich hier entwickeln würde.

Ganga Darshan: Die Erfüllung einer Vision

Viele Jahre später erzählte Sri Swamiji rückblickend eine Geschichte, die sich um 1950, während einer längeren Indienreise mit Swami Sivananda, zutrug. Sie waren an der südlichsten Spitze Indiens, in Rameshwaram im Jyotirlinga Tempel. Dort hatte Sri Swamiji die Vision eines Gebäudes auf einem kleinen Hügel an einem Fluss. Später dann, im Jahr 1977, als ihm die architektonischen Baupläne von Ganga Darshan gezeigt wurden, erkannte er darin plötzlich die damalige Vision. Er sagte: „1950 in Rameshwaram habe ich diese Konstruktion, diesen Ort, diesen Ashram in meiner Vision gesehen.“ Was man hier sieht, diesen Ashram, sah er 1950 in Rameshwaram als seine zukünftige Mission.

Als Swami Sivananda am 13. Juli 1963 seinen irdischen Körper verließ, befand sich Sri Swamiji in Munger. In der Sannyasa Tradition heißt es, wo immer ein Sannyasin sich zum Zeitpunkt des Samadhis seines Gurus befindet, genau dort solle er sich niederlassen. Und da Sri Swamiji zu diesem Zeitpunkt in Munger war, gründete er hier die Bihar School of Yoga. Von dem Tag an, als im Jahr 1963 der Grundstein für die Schule gelegt wurde, drehen sich Sri Swamijis Gedanken nur noch um die Entwicklung von Yoga; als Fachgebiet, als Wissenschaft und als Lebensstil. All seine Bemühungen richteten sich darauf aus. Sri Swamijis Art war einzigartig, denn er war nicht nur ein Verbreiter von Yoga. Vielmehr kann man sagen, dass er viele kleine Bewegungen initiierte, die im Laufe der Zeit groß wurden.

Sannyasa Ausbildung

Sri Swamiji begann damit, Sannyasins auszubilden. Die erste Gruppe von Sannyasins kam 1964 zu ihm, und es waren nur sechs Personen. Ich war eine von ihnen. Ein anderer war ein Herrenfriseur, einer Schuster, ein anderer ein Straßenfeger, einer war ein Hochscholstudent und eine weitere Person war Haushälterin. Er begann seine Ausbildung mit einer Gruppe von sechs Personen, und er bildete uns mit Bestimmtheit aus. Von nun an wur-



den Klassen und Seminare durchgeführt. Ich spreche von den Jahren 1964, 1965, 1966. Dann begannen allmählich, Schritt für Schritt, weitere Menschen mitzumachen. Regelmäßige Fünfzehntages- und Monatskurse begannen stattzufinden. Einmal gab es einen sechsmonatigen Yoga Sadhana Kurs für Inder, an dem ungefähr sechzig Leute teilnahmen, was unsere maximale Auslastung zu dieser Zeit war. Swami Shankarananda, der heute Hüter des Ashrams ist, der älteste Sannyasi, kam in der Zeit, um am Kurs teilzunehmen.

Dann wurde eine neunmonatige internationale Yoga Lehrerausbildung durchgeführt, in der Lehrer aus Dänemark, Frankreich, Amerika und Australien ausgebildet wurden. Swami Janakananda, von Swamiji 1968 ausgebildet, wurde Yoga Emissär in Dänemark. Swami Devatmananda wurde 1968 Yoga Emissär in Frankreich. Swami Nirmalananda, Roma Blair, wurde 1968 Yoga Emissärin in Australien.

Auf diese Weise waren es die Sannyasins, die nach dem Abschluss dieser neunmonatigen Ausbildung zurückkehrten und in ihren jeweiligen Ländern die ersten Yoga Schulen errichteten. Dann, in den 1970ern, wurde die Yoga Arbeit global. Swamiji führte einen Sannyasa Ausbildungskurs durch, zu dem 108 Teilnehmer kamen. Viele gingen wieder und viele blieben. Swami Kaivalyananda ist einer von ihnen; Swami Gorakhnath ist einer von ihnen; Swami Nityabodhananda ist einer von ihnen. Aus dieser Gruppe von 108 Sannyasins gibt es viele, die immer noch dabei sind. Es waren diese Menschen, die sich in verschiedene Teile der Erde verteilten und die ersten Ashrams eröffneten.



Es waren diese Sannyasins, die die Bihar Yoga Tradition, die Satyananda Yoga Tradition, erschufen. Was ist die Bihar School of Yoga letztendlich? Die Bihar School of Yoga ist eigentlich nur eine Ansammlung von Gebäuden, und Gebäude reisen nicht herum, um Yoga zu unterrichten. Die Menschen, die mit Überzeugung hinter der Entwicklung einer Idee stehen, repräsentieren deren Gedankengut. Das Gedankengut, das wir repräsentieren, ist Bihar Yoga.

Weltweit wird Yoga von vielen Individuen, Zentren und Organisationen gelehrt. Es ist wie im Bildungswesen. Dieselben Fächer von Kunst, Wissenschaft und Handel werden in allen Universitäten, von Timbuktu über China bis Amerika, unterrichtet. Global gibt es in allen Universitäten dieselben Unterrichtsfächer: Geschichte, Geographie, Mathematik, Wissenschaft, Kunst, Handel. Einige Universitäten sind dabei jedoch herausragend und gelten als führend. Warum? Es ist wegen der Menschen, der Lehrer und Professoren, die es auf sich nehmen, das Beste zu leisten, ihr Bestes zu geben. Oxford ist weltweit bekannt. Cambridge ist weltweit bekannt. Warum? Es ist wegen der Menschen und der Lehrer dort. Würde sich das ändern, dann würde der Ruf schon morgen sinken; die Institute würden zu gewöhnlichen Einrichtungen werden.

Bihar School of Yoga: das Oxford des Yoga

Es gibt viele Yoga Schulen und Organisationen, die Hatha Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga unterrichten. Die Bihar School of Yoga jedoch wurde durch das Engagement, die Verpflichtung und Bemühung seiner Lehrer und der leitenden Sannyasins zum Oxford des Yoga. Auch heute gibt es nur wenige Organisationen, die weiterhin forschen und die Prinzipien und Techniken des Yoga untersuchen, so wie es die Bihar School of Yoga tut. Ein Beispiel dafür ist das große Spektrum von Publikationen und Literatur, die von der Institution regelmäßig veröffentlicht werden. Ein neues Kapitel in der Geschichte der Spiritualität und des Yoga zu erschaffen, ist ein bedeutender Beitrag, den die

Menschen erbringen, die mit der Bihar School of Yoga verbunden sind. Diese Vision begann mit Swami Sivananda, wurde an Swami Satyananda weitergegeben und durch ihn dann an uns. Sri Swamiji hatte einen einzigartigen Weitblick; klassischer Yoga, aber mit einer praktischen und wissenschaftlichen Anwendung. Er inspirierte so die Yoga Forschung und Yoga Bildung.

Durch Engagement die Tradition pflegen

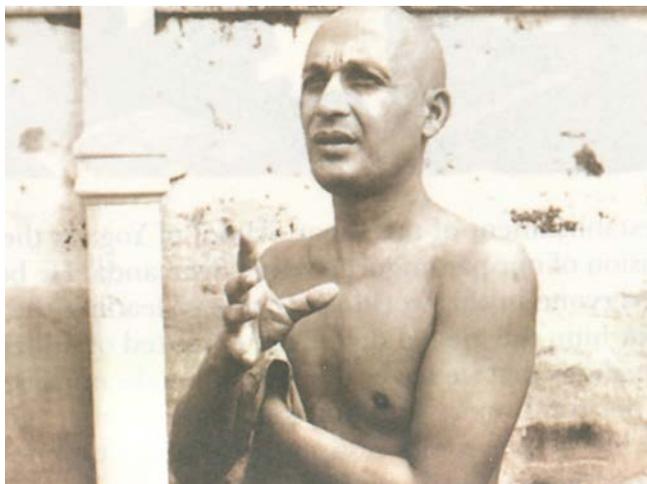
Es sind die engagierten Menschen, die Sannyasins und die Lehrer der Bihar School of Yoga, welche die Tradition gepflegt, geschützt und erhalten haben. Für Sri Swamiji war es eigentlich nicht notwendig, eine Sannyasa Tradition zu initiieren. Wenn es ihm nur darum gegangen wäre, dass Yoga Zentren entstehen und Yoga unterrichtet wird, dann hätte er lediglich Menschen als Yoga Lehrer einzuweihen gebraucht. Es war jedoch sein Wille und Wunsch, dass nur treue und engagierte Menschen in seiner Mission eingebunden sind, da nur sie fähig sein würden, positiv zur Entwicklung von *Vidya*, einem Wissenskörper, beizutragen. Wenn es ein hintergründiges Motiv gibt, dann wird dieses Motiv rasch zum Hauptfokus und nicht mehr die selbstlose Teilnahme an der Erschaffung eines schönen Gartens. Wenn du an einem Garten arbeitest, dann versuchst du ihn zu verschönern und stiehst nicht Pflanzen aus diesem Garten.

Sri Swamiji sagte, dass das Fundament und die Mauersteine gelegt sind. Jetzt ist es eure Aufgabe, das Gebäude hochzuziehen, und dafür ist jede Bemühung willkommen. Das ist die Situation, in der sich die Bihar School of Yoga heute befindet. Jede Anstrengung ist willkommen. Es ist jetzt eine Veränderung im Bewusstsein der Menschheit nötig. Ohne diese Veränderung kann die Lebensqualität nicht verbessert werden. Es wird eine Verbesserung der Lebensqualität gebraucht. Was nützen Bequemlichkeiten und Luxus, wenn dabei die Qualität des Lebens abhanden kommt? Wenn jedoch die Qualität des Lebens gepflegt und verbessert wird, dann haben Bequemlichkeiten und Luxus keine Bedeutung mehr. Um die Idee eines gesegneten Lebens

zu erfüllen, begann Sri Swamiji Sannyasins auszubilden, damit letztendlich, eines Tages, einer von ihnen zum Vorbild würde, dem viele Menschen folgen könnten. Es sind die Sannyasins, die die Tradition am Leben erhalten.

Sannyasa: Leben für andere

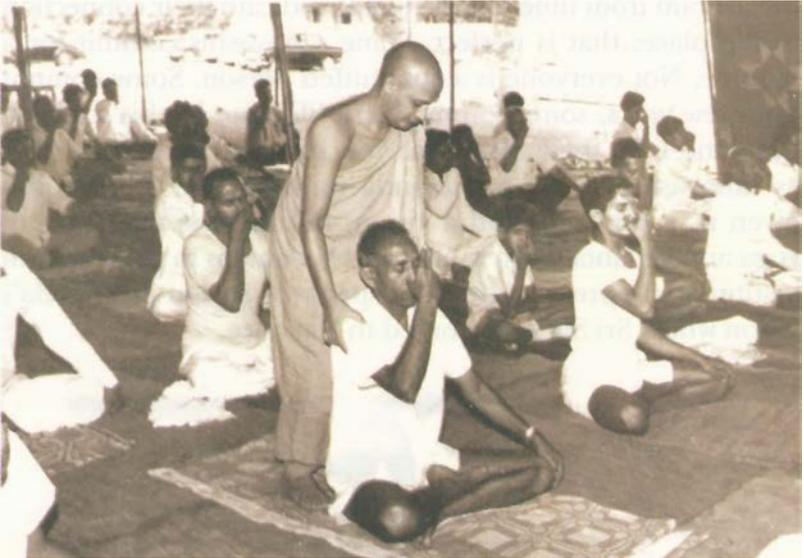
Viele Menschen wurden eingeweiht. Viele Menschen haben sich dem Weg des Yoga und der Spiritualität verpflichtet, und viele Menschen leben zu Hause ein spirituelles Leben im Bewusstsein oder mit der Identität von ‚ich bin ein Sannyasin‘. Das ist gut, denn diese Identität verbindet dich mit der selbstlosen Qualität deines Wesens. Die Eigenschaft eines Sannyasins muss selbstlos sein. Sri Swamiji erzählte uns viele Male: „Die Kuh frisst Gras, aber gibt dir Milch zum Trinken. Die Kuh trinkt nicht ihre eigene Milch. Sie frisst Heu und Gras, was für dich wertlos ist. Nachdem sie jedoch das Heu und Gras verwertet hat, gibt sie dir Milch, die dich nährt.“ In gleicher Weise ist das Wasser im Fluss für andere; der Fluss trinkt nicht sein eigenes Wasser. Die Früchte am Baum sind für andere; Bäume essen nicht ihre eigenen Früchte. Der Duft einer Blume ist für andere da; die Blume labt sich nicht an ihrem eigenen Duft. Ebenso ist das Leben eines Sannyasin zum



Nutzen der Menschen in seiner Umgebung und nicht für seinen eigenen Nutzen. Wenn du über die Geschichte der Bihar School of Yoga liest, dann wirst du sehen, was Sri Swamiji über Sannyasins sagte: „Ich will Stahl. Ich möchte kein Holz. Ich will Stahl.“ Er sah sie als Kraft von etwas Positivem, etwas Erhebendem, etwas, was neue Inspiration in die Gesellschaft bringen kann. Das ist die Idee, die wir verstehen müssen, die wir versuchen müssen aufzunehmen. Schließlich wird man ja nicht einfach Arzt, indem man im Krankenhaus wohnt. Es kann sein, dass du über Medizin Bescheid weißt, aber offiziell bist du kein Arzt. Ebenso wirst du noch kein Sannyasin, nur weil du im Ashram lebst. Dafür muss strenge mentale Bewusstheit aufrechterhalten werden. Ich benutze die Worte ‚strenge mentale Bewusstheit‘, ständige mentale Bewusstheit muss aufrechterhalten werden.

Es ist natürlich, dass die Menschen auf die Weise leben, die ihnen angenehm ist. Einige Sannyasins leben mit Familie, als Karma Sannyasins, ihre Pflicht als Eltern erfüllend, und das ist vollkommen in Ordnung. Einige Sannyasins leben als Yoga Lehrer und haben ihre Gruppe von Yoga Schülern; das ist genauso in Ordnung. Einige Sannyasins besuchen den Ashram von Zeit zu Zeit, um ihre Verbindung zu diesem Ort zu zeigen - das ist in Ordnung so. Einige Sannyasins verpflichten sich ein ganzes Leben lang. Nicht jede Person sieht sich dazu verpflichtet. Einige verpflichten sich für ein paar Jahre, andere verpflichten sich ein Leben lang. Auf diese Weise lebt jeder sein Sannyasa. Du musst verstehen, dass Sri Swamiji uns, als Sannyasins der Satyananda Yoga Tradition, eine Richtung und eine Vision gegeben hat, nämlich die Ziele von Yoga und Vedanta zu erfüllen. Yoga ist hier und Vedanta ist in Rikhia. Beide Einrichtungen repräsentieren die zwei Aspekte von Swami Sivananda's Vision, für deren Verwirklichung Sri Swamiji arbeitete.

Ausbildung, Forschung und Anwendung in der Gesellschaft



Die Erschaffung der Bihar School of Yoga ist das Resultat einer Vision unseres Paramgurus Swami Sivananda. Er glaubte daran, dass jeder in dieser Welt fähig sei, ein gesegnetes Leben zu führen. Für ihn bestand die Idee darin, die besten Qualitäten, mit denen wir gekommen sind zu nutzen, um unser Leben besser, schöner, erfüllender und kreativer zu gestalten. Für ihn hieß gesegnetes Leben nicht Gottes-Rausch, sondern das Leben, als ein Geschenk von Gott an uns, zu schätzen und zu verehren.

Swami Sivanandas Vision der Verbreitung von Yoga

Um die Erfahrung des gesegneten Lebens, von dem er sprach, zu erklären und zu vermitteln, wählte Swami Sivananda die Wege von Yoga und Vedanta. Diese Form der Ausbildung gab er all seinen Schülern weiter. Auch wenn für uns als Sannyasins Yoga nicht unser Fachgebiet ist, bildete Swami Sivananda all seine Sannyasins neben Vedanta auch speziell in Yoga aus und bat sie, sich in der Welt zu verteilen und die Botschaft von Yoga zu verbreiten.

Als unser Guru Swami Satyananda den Auftrag erhielt, Yoga zu verbreiten, begann er durch Indien und den Subkontinent zu reisen. Im Verlaufe seiner Wanderschaft und seines Studiums der menschlichen Mentalität und Bedürfnisse kam er nach Munger und erreichte hier den Höhepunkt seiner spirituellen Erkenntnis. Hier wurde ihm die Mission von Swami Sivananda klar. Aufgrund einer Reihe von Erfahrungen und der Aufträge, die er aus diesen Visionen und Erlebnissen erhielt, gründete er 1963 die Bihar School of Yoga (BSY) und begann mit der Verbreitung von Yoga.

Die Anfänge der Ausbildungstätigkeiten an der BSY

1964 wurde die erste Gruppe von Studenten in Yoga ausgebildet. Diese erste Gruppe bestand vorwiegend aus Menschen aus der Stadt Munger. Im selben Jahr schloss sich Sri Swamiji zudem noch eine Gruppe an, die die Einweihung in Sannyasa von ihm ersuchte.

Diese Gruppe bestand aus einem Friseur, einem Schuster, einem Grundschullehrer, einem Studenten, einer Hausfrau und einem kleinen Kind namens Niranjan. So wurden wir sechs die ersten Sannyasin Anhänger von Sri Swamiji.

Das Leben mit ihm war definitiv ein Leben von Yoga. Wir nahmen Yoga von ihm auf. Es war nicht so, dass er uns formellen Unterricht gab, denn du musst verstehen, was unsere Absicht zu der Zeit war. Wenn heute Menschen kommen, dann haben sie die spezifische Absicht etwas zu lernen. Als wir kamen, war

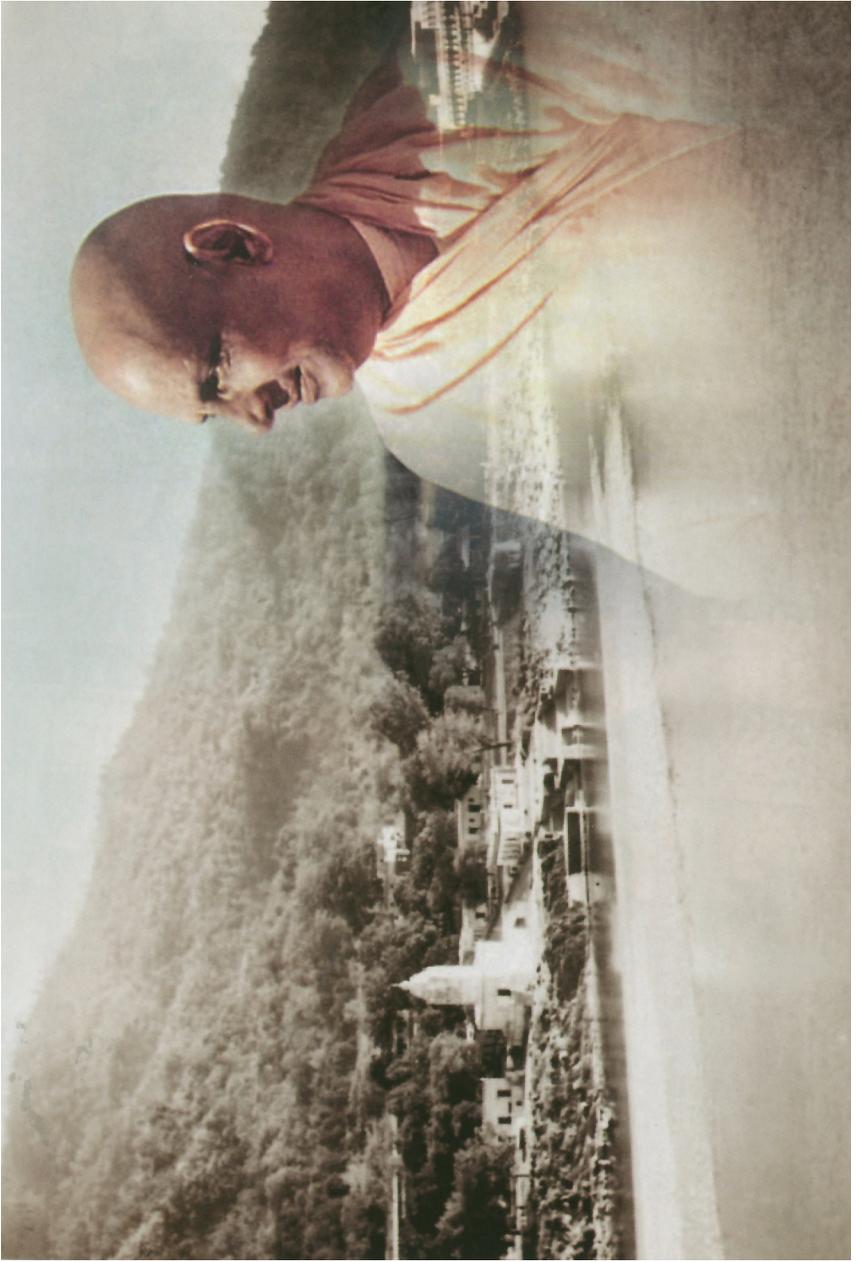
das nicht mit der Absicht Yoga zu lernen. Wir kamen einfach, um mit unserem Guru zu leben. Ob wir in eine Unterrichtsstunde gingen oder nicht war uns egal. Wir waren zufrieden, dass wir mit unserem Guru zusammen waren, das war unser Leben. Er war das Vorbild, er war unser Held. Wie er dachte, wie er lebte, wie er handelte, wie er sprach, wie er lehrte; wir beobachteten all diese Dinge, nahmen sie auf und lernten dadurch von ihm.

Das frühe Leben in der BSY

Was man heute hier sieht gleicht einem Wunder, das nicht einmal ich verstehe. In der Anfangszeit, von 1963 bis 1970, hatten wir nicht einmal Geld, um eine Mahlzeit zu kaufen. Aber wir waren niemals hungrig. Im Alter von sechs Jahren ging ich mit einem Jutesack auf den Markt in Munger, um das Grün vom Gemüse, das auf die Straße geworfen wurde, aufzusammeln. Weißt du, wie die Blätter vom Gemüse auf dem Markt abgerissen und weggeworfen werden? Ich las diese Blätter auf, legte sie in meinen Jutesack und brachte sie zum Ashram, wo wir sie säuberten, die verdorbenen Teile beseitigten und die restlichen kochten. Da waren vielleicht drei Blätter Spinat in zehn Liter Wasser. Das war unsere Mahlzeit.

Wir lebten definitiv ein hartes Leben. Keiner von euch kann sich vorstellen, was wir durchgemacht haben. Wenn wir jemals Salz kriegten, war es ein Festmahl. Das waren die Zustände, in denen wir lebten, die Beschwerden, durch die wir gingen. Durch das Leben unter diesen Bedingungen entstand jedoch die Wertschätzung für jeden einzelnen Cent.

Ich erinnere mich daran, als einmal ein Swami 25 Paisa auf dem Bahnhof in Jamalpur verloren hatte, sechs Kilometer entfernt vom Ashram. Er musste zurück zum Bahnhof gehen und nach den 25 Paisa suchen, die auf den Boden gefallen waren und mit ihnen zurückkommen. Sri Swamiji schickte ihn zurück und sagte: "Nein, du kannst sie nicht verlieren. Geh, finde sie und komme zurück, wenn du sie hast." Das waren die Bedingungen, unter denen wir mit unserem Guru lebten.

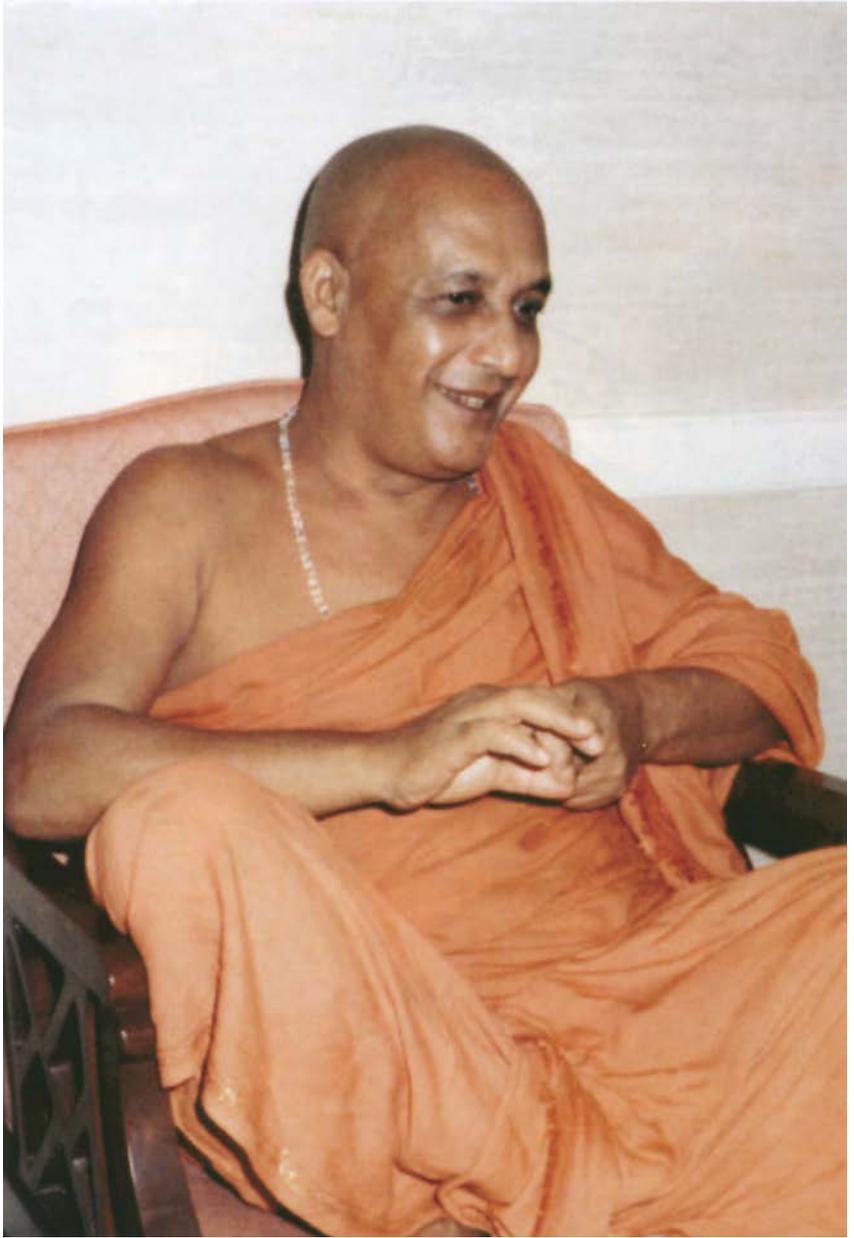


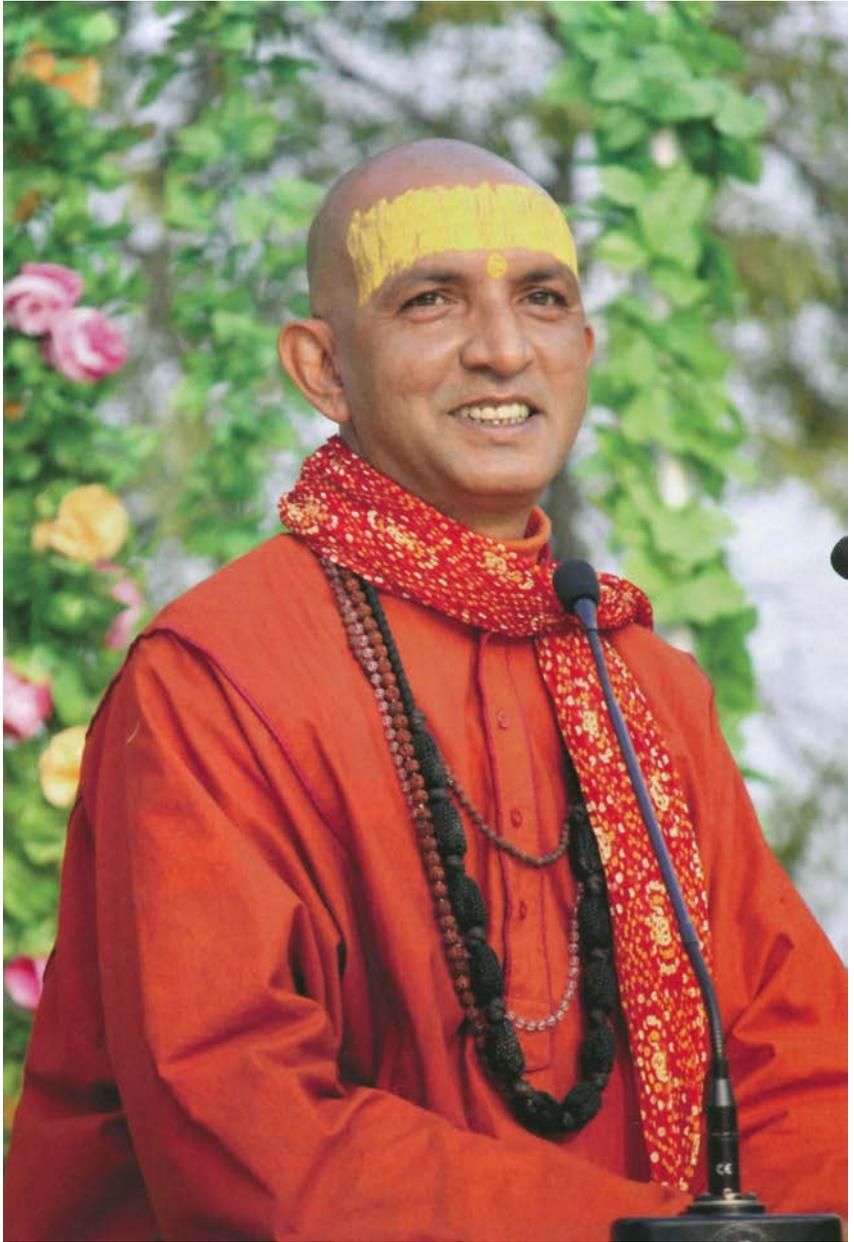


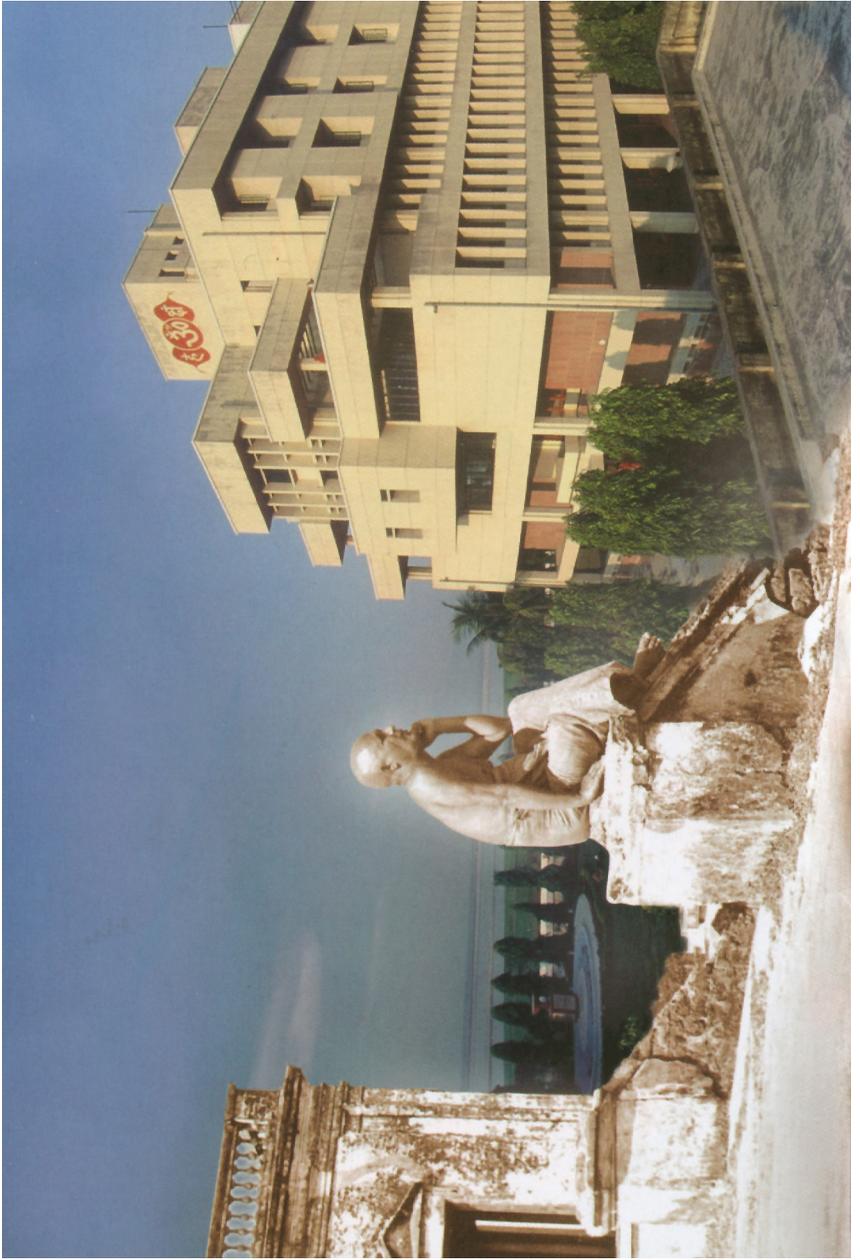


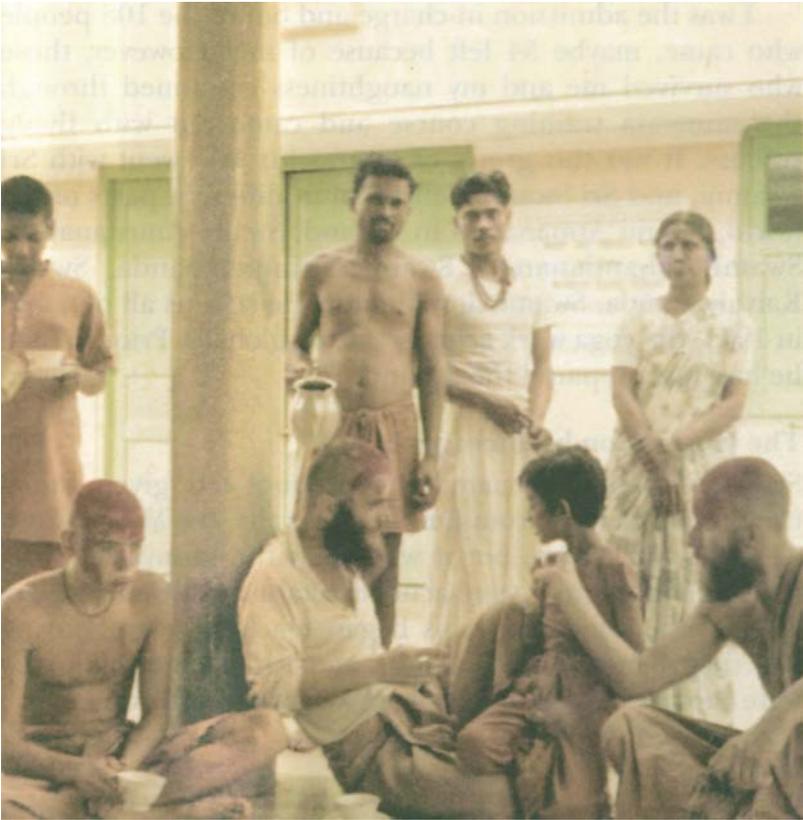












Mit der Zeit begann die Karawane zu wachsen, da sich immer mehr Leute anschlossen. 1970 fand die erste dreijährige Sannyasa Ausbildung statt, zu der 108 Teilnehmer kamen, und sie wurde von Sri Swamiji selbst geleitet. Zu dieser Zeit konnten wir durchhalten, da wir weder Erwartungen noch Zukunftspläne jeglicher Art hatten.

Der erste Test

Damals war ich ein rechtes Schlitzohr. Ich war unter anderem verantwortlich für das Aufnahmeverfahren in den Kurs. Als die dreijährige Sannyasa Ausbildung begann, kamen die Teilnehmer mit einem dreijährigen Vorrat an Rasierklingen,

dreijährigen Vorrat von diesem und jenem, und ich nahm ihnen alles weg. Jemand kam mit einer Büchse Kekse, mit dem Gedanken: ‚Im Ashram gibt es nicht genug zu essen‘. Da gab es also eine Büchse Kekse, und ich bemerkte es. Als diese Person Yoga Nidra übte, ging ich in das Zimmer, holte mir die Büchse, verteilte die Kekse an alle, die da waren und legte die leere Büchse zurück. Als diese Frau nach Yoga Nidra hungrig zurückkehrte, ging sie zu ihrer Büchse, doch die war leer. Wir hatten damals viel Spaß.

Ich war verantwortlich für die Aufnahme, und von den 108 Leuten die kamen, gingen vielleicht 54 wieder wegen mir! Diejenigen jedoch, die mich und meine Ungezogenheit überlebten, führten die Sannyasa Ausbildung fort und kamen glänzend heraus. Es war diese Gruppe von Sannyasins, die Sri Swamiji mitnahm und in verschiedenen Regionen der Welt platzierte; Swami Atmananda in Irland, Swami Amritananda, Swami Niranjanananda, Swami Kaivalyananda, Swami Gorakhnath. Er entsandte uns alle, und damit begann 1971 die Yoga



Arbeit im eigentlichen Sinne global zu werden. Davor bereitete er lediglich den Boden vor.

Die Yogavision wird global

Sri Swamiji hatte den Boden vorbereitet und Lehrern aus Europa, Australien, dem Nahen Osten, Amerika und Afrika eine Grundlagen-Schulung gegeben. Die Ashrams wurden jedoch erst gegründet, als die Sannyasins in die Welt hinausgingen. Zentren wurden gegründet und Sannyasins begannen Yoga zu unterrichten. Während dieser Zeit traf ich Rishi Vasishtha und Rishi Arundhati, die in den frühen siebziger Jahren Pioniere in der Gründung von Yoga Zentren in Europa waren.

Sri Swamijis Absicht war, dass ein Team von Menschen mit hohem spirituellem Bewusstsein entstehen sollte, um einen bestimmten Lebensstil, ein Wissen und eine Erfahrung zu wahren und zu nähren. Das Sannyasa Training wurde zum Medium, durch welches Menschen eine andere Form von Bewusstheit in ihrem Leben kultivieren konnten, jenseits des normalen, materiellen Bewusstseins.

Sri Swamiji spürte immer, dass der Yoga Lehrer, der in der Gesellschaft lebt, durch das Umfeld da draußen sehr zerstreut und abgelenkt wird. Er sucht immer Wege zum Überleben. Für solch eine Person kann Yoga niemals eine selbstlose Tätigkeit sein. Ein bisschen Eigennutzen wird sich immer einschleichen. Wenn der Eigennutzen sich einschleicht und entwickelt, dann wird Yoga zu einer kommerziellen Aktivität und nicht zu einem Prozess persönlicher Erfahrung und Erkenntnis. Aus diesem Grund betonte er die Idee, dass es Sannyasins sein müssen, die die Meister von Yoga werden. Sie sind es, die mit einem anderen Bewusstsein, mit einer anderen Auffassung und mit einem anderen Sankalpa mit den Bedürfnissen der Menschen in Verbindung treten können. Sannyasins sind mit ihrer losgelösten, selbstlosen und mitfühlenden Einstellung besser in der Lage, den Menschen zu helfen. Im Laufe der Zeit waren es die durch ihn ausgebildeten Sannyasins, die Yoga verbreiteten,

wo immer sie auch hingingen und die auch die Tradition von Satyananda Yoga entwickelten.

Der Yoga von Kopf, Herz und Händen

Yoga zu unterrichten war für Sri Swamiji nicht genug. Er hatte immer die Richtlinien seines Gurus, Swami Sivananda, im Kopf. Yoga muss für die ganzheitliche Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit verwendet werden. Yoga muss genutzt werden, um das latente Potential der Persönlichkeit zu erwecken und nicht nur als Hilfsmittel um sich körperlich besser zu fühlen und beweglich und stressfrei zu werden. Das kann eine der Absichten, eine der Aufgaben sein, für die du Yoga in deinem Leben anwendest. Es ist aber nicht die entscheidende Rolle von Yoga. Die entscheidende Rolle von Yoga ist die Entwicklung der menschlichen Natur und die Förderung des positiven Potenzials, des kreativen Potenzials.

Das war auch der Gedanke von Swami Sivananda. Er sagte: „Yoga muss eine ganzheitliche Übung sein.“ Hatha Yoga allein ist kein Yoga. Raja Yoga allein ist kein Yoga. Kriya Yoga allein ist kein Yoga. Karma Yoga allein ist kein Yoga. Es muss eine vollständige Integration geben, um den maximalen Nutzen von Yoga zu erreichen. Welche Bereiche oder Aspekte deiner Persönlichkeit und deines Charakters müssen verbessert werden? Der Verstand, das Herz und die Hände. ‚Kopf, Herz und Hände‘. *Jnana*, der Intellekt, die Weisheit, das Wissen, das Verständnis, die Achtsamkeit: das ist ‚der Kopf‘. *Atmabhava*, das Empfinden, die Offenheit, die Klarheit, das Mitgefühl: das ist ‚das Herz‘. *Kriya*, die Kreativität, die Effektivität, der Ausruck: das sind ‚die Hände‘.“

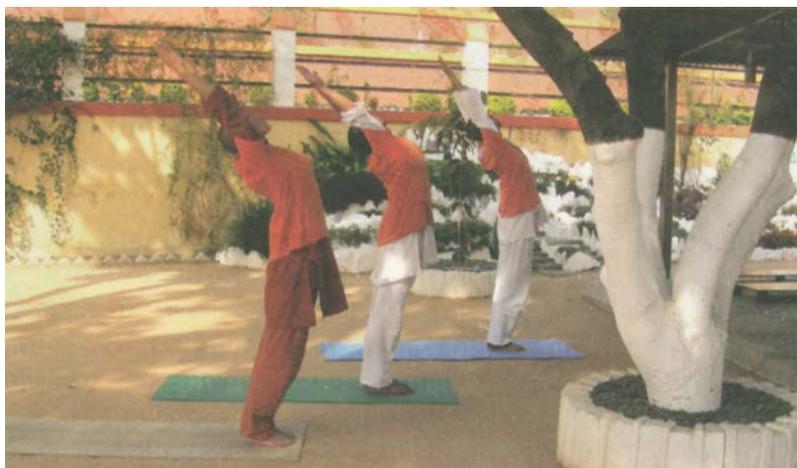
Systematischer und progressiver Unterricht

Eine Kombination von Übungen hilft die Qualitäten in allen Bereichen zu fördern, und Sri Swamiji war der Erste, der Meditation in systematischer, progressiver Weise unterrichtete. Er war der Erste, der Pranayama in systematischer, progressiver

Weise unterrichtete. Er war der Erste, der das Wissen und die Vorstellung von Mudras und Bandhas in systematischer, progressiver Weise vorstellte. Er war der Erste, der Asanas unterteilte, von Anfängern über Mittelstufe bis zu Geübten, alles systematisch und progressiv. Er fasste die Übungen von Yoga aus den ursprünglichen Traditionen und Schriften zusammen und legte sie in einfacher, verständlicher, praktischer und wissenschaftlicher Weise dar, um den Menschen zu ermöglichen, die weitreichenden Wirkungen von Yoga zu verstehen und Wert zu schätzen.

Die Menschen, die Sri Swamiji ausbildete, folgten dieser Tradition, in welchem Maße sie auch immer dazu fähig waren. Er begann auch mit dem Prozess der Sannyasa Einweihung, und dabei offenbarten sich viele verschiedene Wege für das Sannyasa Leben. Menschen werden in Sannyasa eingeweiht, manche kommen für eine begrenzte Zeit; ein Jahr, zwei Jahre, drei, vier oder fünf Jahre. Das ist die Zeitspanne, in der sie ihr Sannyasa leben. Perfekt. Sie unterrichten im Ashram und auch ausserhalb, sie dienen und sie sammeln Erfahrung. Dann





gehen sie zurück in die Gesellschaft und leben ein normales Leben. Es gibt Menschen mit Familie, Verpflichtungen und Verantwortung, die kommen und eingeweiht werden. Sie gehen zurück, üben ihr Sadhana und erfüllen ihre Verantwortungen, während sie ein normales Leben in der Gesellschaft führen. Es gibt solche die kommen, eingeweiht werden und einige Zeit in der Gegenwart des Meisters im Ashram leben, bis in ihrem Leben ein Durchbruch geschieht, und dann gehen sie wieder.

Eine einzigartige Ausbildung

Von den Tausenden, die auf diese Weise hierher kommen, gibt es einige, die sich entscheiden, ihr Leben Sannyasa zu widmen. Diejenigen, die sich entscheiden, ihr Leben hinzugeben, müssen auf eine bestimmte Weise begleitet werden. Diejenigen, die eingeweiht werden, sich aber wünschen, Yoga Lehrer zu bleiben, müssen anders ausgebildet werden. Du kannst deine Sannyasa Identität leben, deine spirituelle Identität, aber du musst dich daran erinnern, dass du Yoga Lehrer bist und dass dies nicht der Höhepunkt von Sannyasa ist. Du bist nicht die Erfüllung oder Vervollständigung von Sannyasa. Du lebst einfach deine spirituelle Identität. Dann gibt es solche, die sich voll und ganz

hingeben, und für diese Menschen ist eine andere Ausbildung erforderlich.

Auch jetzt findet ein dreijähriger Sannyasa Kurs statt. Für viele ist das nur eine dreijährige Phase. Ich muss mit ihnen auf eine bestimmte Weise arbeiten, weil ich weiß, dass sie nach drei Jahren weg sein werden. Sie werden ihr Leben mit einem anderen, spirituellen Bewusstsein und einer anderen, spirituellen Identität weiterleben, und wenn ich sie dabei unterstützen kann, perfekt.

Dann wird es einige geben, die etwas länger bleiben. Ich werde sie anders ausbilden müssen. Es wird einige geben, die sich dazu entscheiden, ihr Leben hinzugeben, und ich werde sie wiederum anders aufbauen müssen. So gibt es nicht die gleiche Behandlung für jeden, der hier aufgenommen wird, merke dir das. Vielmehr muss es eine unterschiedliche Ausbildung gemäß der Bedürfnisse, der Neigungen und der Ambitionen geben.

Forschung in Yoga

Nachdem das Sannyasa Ausbildungssystem begann, konzentrierte sich Sri Swamiji auf die Forschung. Die Zeitspanne zwischen Mitte der Siebziger und Mitte der Achtziger war eine Zeit intensiver Forschung in Yoga. Es gab zu dieser Zeit sehr wenige Yoga Institutionen, die Forschungen durchführten. Genau genommen gab es nur zwei in ganz Indien. Eine Reihe von anatomischen und physiologischen Experimenten wurde von Swami Kuvalyananda in Kaivalyadham durchgeführt. Es war eine rein physiologische Forschung. Er führte Uddiyana Bandha aus, und dabei wurde eine Computertomographie angefertigt, um die Lage der Organe in dieser bestimmten Haltung zu zeigen. Auf diese Weise versuchte er die inneren Aktivitäten des Körpers, die Lage der verschiedenen Körperorgane und die möglichen Ergebnisse der Haltungen zu zeigen. Dann begann er mit seiner Arbeit, den gesundheitlichen Nutzen der Haltungen festzustellen.



Zur gleichen Zeit begann die Bihar School of Yoga als erstes mit der Erforschung der Yoga Therapie. Es wurde erforscht, wie die Auswirkungen von Asanas und Pranayamas, Entspannung und Meditation die körperliche und geistige Gesundheit entwickeln und verbessern können. Wie Asanas, die helfen den Brustkorb zu öffnen und zu vergrößern, bei asthmatischen Beschwerden und Beeinträchtigung des Atemsystems eingesetzt werden können. Ob eine Haltung, die auf den Unterleib, die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Nieren wirkt, bei Diabetes helfen kann usw.

Auf diese Weise startete die Forschung in der Yoga Therapie durch die Bihar School of Yoga. In den Siebzigerjahren wurden Asthma, Diabetes, Hauterkrankungen und viele andere körperliche Beschwerden untersucht. Diese ganze Arbeit wurde ausschließlich von Sri Swamiji koordiniert, indem er Lehrer und Sannyasins von der Bihar School of Yoga an verschiedene medizinische Zentren, Krankenhäuser und Forschungszentren entsandte. Sie sprachen mit den Doktoren, bildeten Gruppen, führten Ausbildungen und Untersuchungen durch und werteten die Ergebnisse aus. Über die positiven Ergebnisse, Entdeckungen und Erkenntnisse wurden Bücher geschrieben.

Während die Yoga Therapieforschung in den Siebzigern in Indien stattfand, gab mir Sri Swamiji eine Aufgabe: Das Vorhandensein von Yoga in verschiedenen Weltkulturen zu entdecken. Ich begann in Südamerika zu forschen, da ich zu dieser Zeit in Kolumbien lebte. Durch meine Studien in Südamerika, den Reisen an abgelegene Orte und Museen, sowie den Untersuchungen von Statuen und Figuren, fand ich heraus, dass vor langer Zeit eine yogische Kultur in Südamerika lebendig war.

Während meiner Untersuchungen in Museen verschiedener Ländern fand ich ähnliche Beweise für Skandinavien und Afrika. Diese Funde brachten die Erkenntnis, dass Yoga vor langer Zeit nicht nur eine indische, sondern eine weltweite Kultur war. Durch den Lauf der Zeit, Hungersnöte, Tod, Zerstörung, Krieg, Völkerwanderungen, Erdbeben, Vulkanausbrüche und mehr, veränderte sich die Gesellschaft. Neue Einflüsse kamen und die Vorherigen ließen nach. Das geschah auch mit Yoga. In Indien blieb Yoga jedoch erhalten. Während es in den anderen Teilen der Erde verloren ging, wurde es in Indien erhalten. Die Erneuerung und Reaktivierung von Yoga geht heute von Indien aus.



Sri Swamiji inspirierte mich auch dazu, Forschungen mit der Kirlian-Fotografie, Prana und Pranayama, Meditation, Mantra und Musik durchzuführen. Während ich im Ausland lebte, reiste ich oft und traf viele Menschen. Dadurch war ich in der guten Lage, mich zum Zweck der Forschung mit verschiedenen Menschen auseinander setzen zu können. Während ich in den Vereinigten Staaten lebte, führten wir Forschungen zu Drogenabhängigkeit durch und solche mit katatonischen Patienten. Wir begannen mit Programmen in Gefängnissen und in Einrichtungen für Drogenrehabilitation. Gleichzeitig fanden viele dieser Aktivitäten auch in Australien statt. Die Sannyasins dort gingen in Gefängnisse, um den Gefangenen Yoga zu unterrichten. Die Sannyasins brachten Yoga Techniken in ihre beruflichen Gebiete wie Medizin und Psychiatrie ein, nur um herauszufinden, wie Yoga Einzelpersonen und der Gemeinschaft helfen könnte. So wurde Forschung zum Hauptfokus der Bihar School of Yoga zwischen den Mittsiebzigern und Mittachtzigern. Es war eine wahre Zeit der Entdeckung, Forschung und Errungenschaften.

Anwendung in der Gesellschaft

Als die Forschung den Punkt erreichte, wo es genügend Erkenntnisse gab, begann die Anwendung von Yoga in der Gesellschaft. Das war in den Achtzigern, als die BSY angefragt wurde, Yoga in der Kohleindustrie, Stahlindustrie, Papierindustrie, in Regierungsunternehmen und Großprojekten zu unterrichten. Es wurde entdeckt, dass durch Yoga die Leistungsfähigkeit bei der Arbeit verbessert werden kann. Wird die Leistungsfähigkeit gesteigert, steigt der Ertrag. Eine weitere Erkenntnis war, dass wenn beide, Arbeiter und Geschäftsführer, Yoga üben, es weniger arbeitsrechtliche Auseinandersetzungen gab.

Auf diesem Weg entstand vieles, viele Entdeckungen wurden gemacht und Yoga wurde in der Gesellschaft in verschiedenen Gebieten und Unternehmungen integriert. Schulen, Gefäng-



nisse und Therapie waren die drei Gebiete, die von Sri Swamiji zu dieser Zeit abgedeckt wurden.

Swami Niranjans Rückkehr nach Munger

1982 sagte Sri Swamiji zu mir: „Ich möchte, dass du nach Indien zurückkommst.“ Zu dieser Zeit war ich in den Vereinigten Staaten. Ich fragte ihn: „Wozu?“ Er sagte: „Um die Organisation zu übernehmen.“ Ich sagte: „Ich bevorzuge es, in Amerika zu bleiben.“ Er sah mich an, und ich sagte zu ihm: „Aber eine Sache ist sicher, wenn du mich rufst, dann gibt es keine Macht auf der Erde, die mich davon abhält, zu dir zu kommen.“ Er blieb ruhig und kehrte nach Indien zurück. Am 20. Dezember 1982 erhielt ich ein Telegramm aus Munger: ‚Komme definitiv bis zum 16. Januar nach Indien zurück.‘ Ich sagte mir: ‚In Ordnung, er hat mir 20 Tage gegeben, um hier alles abzuschließen. Es war Weihnachtszeit. Keine Flüge waren verfügbar, alle

Geschäfte, öffentlichen Ämter und alle Regierungsbüros waren geschlossen, und ich hatte gerade ein Angebot für einhundert Morgen Land (Anm. der Übersetzer: Ein Morgen entspricht ca. 4047 m²) in Virginia unterschrieben, um einen Ashram aufzubauen. Drei Tage später musste ich das Land zurückgeben, mit der Begründung, dass ich zurückgerufen wurde. Überraschenderweise gelang es mir, den gesamten Ashram in zehn Tagen aufzulösen und das einzig verfügbare Flugticket zu bekommen. Ich kam nachts in Munger an, nachdem ich zwölf Jahre, von 1971 bis 1983, aus Indien weg war. Ich sprach nicht einmal Hindi.

Als ich am Bahnhof in Jamalpur ankam, wusste ich nicht, wohin ich gehen musste. Also nahm ich einen Trekker und kam nach Munger. Ich stieg am Bahnhof aus und nahm eine Rikscha. Der Rikschafahrer fragte mich: „Welcher Ashram?“ Ich sagte: „Was soll das heißen, welcher Ashram? Es gibt nur einen Ashram, die Bihar School of Yoga.“ Er sagte: „Nein, es gibt zwei. Einer ist da und der andere dort.“ ‚Da‘ bedeutete Ganga Darshan und ‚dort‘ bedeutete der alte BSY Ashram. Ich fragte: „Wo wohnen denn jetzt alle?“ Er sagte: „Oh, im Neuen.“ Ich sagte: „Bring mich dorthin.“

Ich erreichte Ganga Darshan in der Nacht des 16. Januars, kam am Tor an und klopfte. „Wer bist du?“ fragten sie und ich sagte: „Ich bin Swami Niranjana.“ „Einen Moment“ kam die Antwort. Natürlich kannten mich die Sannyasins nicht, da ich nie hier gewesen war. Sie hatten meinen Namen nur gehört, aber sie hatten mich nie gesehen. Deshalb musste ich um 21 Uhr nachts am 16. Januar in der Eiseskälte warten, und ich konnte jemanden am Telefon hören: „Jemand namens Swami Niranjana ist am Tor.“ Sri Swamiji spielte einen Streich mit mir; er hatte niemanden informiert. Dann hörte ich seine Stimme am Telefon. „Ja, lass ihn herein und schick ihn zu meinem Zimmer.“ Ich betrat den Ashram und wurde zu seinem Zimmer gebracht, dort öffnete er die Türen und sagte: „Herzlich willkommen!“

Am 19. Januar übergab er mir die Leitung und sagte: „Ich gehe.“ Ich sagte: „Was meinst du mit ‚gehen‘?“ Er sagte: „Ja, ich gehe jetzt.“ Ich sagte: „Nein. Ich kenne nicht einmal die Sprache. Ich kenne nicht einmal die Leute. Ich kenne nicht einmal diesen Ort. Du musst mir etwas Zeit geben.“ Er sagte: „Okay, ich werde dir etwas Zeit geben.“ Die gab er mir, um das Nötige zu lernen, und dann ging er und ließ sich schließlich in Rikhia nieder.

Als ich, nachdem ich im Ausland war, wo ich durch viele verschiedene Kulturen, Gesellschaften und Nationalitäten beeinflusst wurde, hier ankam, hatte ich meine eigenen Vorstellungen. Ich erkannte jedoch, dass der Grundstein, der durch Sri Swamiji gelegt worden war, erhalten werden musste. Die Entwicklung von Yoga wurde auf ein anderes Niveau gehoben, indem es in die Gesellschaft integriert wurde: In die Armee, in den Bahnbetrieb und in verschiedene Großindustrien Indiens. Yoga wurde zu einem Alltagswort. Auch Bihar Yoga wurde zu einem alltäglichen Begriff, aber gleichzeitig auch ein Begriff für das ganzheitliche Konzept von Yoga. So waren es die Sannyasins und die Forschungsaktivitäten, die der Verbreitung von Yoga Auftrieb verliehen, entsprechend der Vision und den Lehren von Sri Swamiji.

Visionen und neue Horizonte



Sri Swami Satyananda begann die Verbreitung von Yoga 1963 von Munger aus, indem er Menschen ausbildete, die in der Gesellschaft lebten, ihnen eine Ausbildung gab für ihre Bedürfnisse und täglichen Anforderungen. Zusätzlich bildete er eine Gruppe von Lehrern aus, die zurück an ihre Herkunftsorte gehen konnten, um dort Yoga Lehrer zu sein, und er bereitete eine Gruppe von treuen Sannyasins darauf vor, Yoga in ganz Indien und in der Welt zu verbreiten.

Die Auswirkungen von Yoga werden erforscht

Um das Fachgebiet Yoga in wissenschaftlicher und praktischer Weise zu entwickeln, regte Sri Swamiji an, Forschung zu betreiben, um die Übungen von Yoga zu verstehen. Als diese Forschungsarbeit begann, gab es nur zwei Yoga Ashrams in Indien, die versuchten, dieses Fachgebiet zu entwickeln, anstatt es aus den Büchern zu unterrichten.

Ein Institut, Kaivalyadham, befindet sich im westlichen Teil von Indien. Hier wurden die grundlegenden, physiologischen Forschungen an Yoga Asanas, Pranayamas, Mudras und Bandhas durchgeführt. Der zweite Ort, an dem Forschung angestoßen wurde, war die Bihar School of Yoga mit der Hilfe von Medizinern, Krankenhäusern, medizinischen Forschungszentren und medizinischen Fakultäten im ganzen Land. Die erste Art von Forschung, die von Sannyasins unter der Inspiration von



Sri Swamiji durchgeführt wurde, war die Forschung in der Yoga Therapie, wie Yoga genutzt werden kann, um verschiedene körperliche, psychologische, psychosomatische und somatopsychische Beschwerden zu lindern.

Als Resultat dieser Forschung wurden viele Entdeckungen gemacht und viele Daten gesammelt. Daraus entstand die Grundlage zur Veröffentlichung von Büchern, die den Umgang mit verschiedenen Krankheiten behandeln. Parallel zur Therapieforschung wurden auch Forschungen in anderen Aspekten von Yoga eingeleitet, besonders in der Meditation. Was geschieht mit dem Geist während der Übung von Meditation? Welche Arten der Erlebnisse tauchen auf, welche veränderten Zustände werden erfahren? Forschung zu Prana und Pranayama wurde betrieben und zur Anwendung von Yoga im Umgang mit verschiedenen sozio-psychologischen Missständen und Problemen, wie Drogenabhängigkeit, Alkoholabhängigkeit und den Problemen, die Menschen betreffen, die in Anstalten, katatonischen Zentren, psychiatrischen Kliniken und Gefängnissen leben. Allmählich begann die Anwendung von Yoga Therapie auch im großen Maßstab in der ganzen Welt. Es gab eine Zeit in Australien, als Satyananda Yoga so beliebt wurde, dass praktisch jedes Gefängnis einen Satyananda Yoga Lehrer in regelmäßigen Abständen vorbeikommen ließ, um den Gefangenen Yoga beizubringen. Auf diese Weise wurde die Anwendung von Satyananda Yoga in verschiedenen Bereichen der Gesellschaft verbreitet.

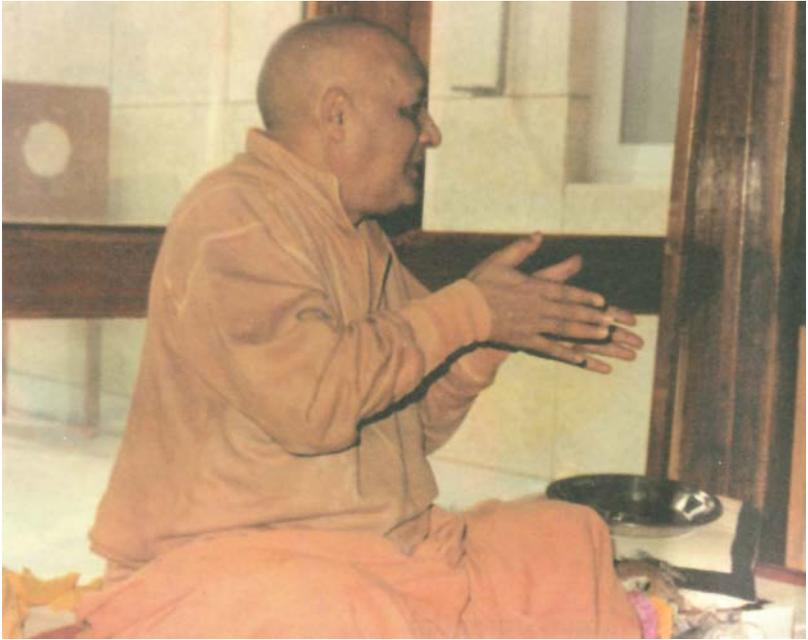
Sri Swamiji übergab mir bestimmte Gebiete der Forschung, in die ich mich vertiefen sollte, besonders Untersuchungen zu Meditation und Pranayama. Dadurch war es mir möglich, während meiner Zeit in den Vereinigten Staaten und Australien, Teil dieser Forschungen zu sein. In den Vereinigten Staaten arbeitete ich mit einem Doktor namens Joe Kamiya, der Nobelpreisträger in Alphaforschung war. Zusammen führten wir Experimente mit Meditation, Antar Mouna und Ajapa Japa durch, um die verschiedenen meditativen Zustände, die man erfahren kann,

wenn man tiefer geht, zu erkennen und zu definieren. Es gab einen anderen Mediziner, Dr. Todd Mikuriya, ein Japanischer Arzt, der in San Francisco, Kalifornien am Gladman Gedenkzentrum arbeitete. Er führte Meditationsforschung an mir durch. Er ließ mich meditieren, während er mich überwachte. In einer dieser Sitzungen fielen die ganzen elektronischen Geräte aus, und er konnte nicht herausfinden, warum das passierte. Wir überprüften die Verbindungen immer wieder und jedes Mal war alles in Ordnung. Wenn er jedoch die Sensoren an mir anschloss, zeigte der Bildschirm nur eine flache Linie. Dieses seltsame Ergebnis führte zu einer neuen Ebene in der Erforschung des sensorischen Entzugs, *Pratyahara*, des totalen Rückzugs der Sinne und der Sinneswahrnehmung. Auch hier war ich wiederum mit einbezogen. Sogar in einer seiner Satsangs erwähnte Sri Swamiji diese Forschung. Er meinte spaßig: „Wenn ich Niranjan bitte herunterzufahren, wird er vollständig abschalten.“ Mit Hilfe der Kirlian Fotografie und verschiedenen anderen Techniken wurde auch Forschung an Prana durchgeführt, um zu sehen, wie Pranayama und Prana Vidya den Fluss von Prana Shakti im Körper verbessern, speichern und nutzen können. So wurden einige Untersuchungen durchgeführt, und das Ergebnis dieser Forschung wurde zur Richtlinie für die weitere Entwicklung und Vermittlung der Yoga Ausbildung.

Vier Ebenen der Yoga Anwendung

Obwohl er Yoga Ausbildungen initiierte, war Sri Swamiji kein Yoga Lehrer. Er war vielmehr ein Ingenieur des Lebens und nutzte Yoga als ein Hilfsmittel, um Qualitäten und Fähigkeiten im Leben zu verbessern. In diesem Zusammenhang machte er auch klar, dass Yoga aus der richtigen Perspektive verstanden werden sollte.

Der Yoga Übende: So lange du mit Yoga spielst, mit Yoga experimentierst und Yoga benutzt, um deinen eigenen Stress und die Ängste zu lösen und mit deinen eigenen Problemen, die



körperlicher und psychischer Natur sind, umzugehen, übst du nur bestimmte Aspekte von Yoga und bleibst ein Yoga Übender. Yoga Übende geben Yoga wieder auf, sobald ihre Absichten und Ziele erreicht sind.

Wenn du lernen kannst zu entspannen, gut zu schlafen und dich von Schlaflosigkeit und Angstgefühlen befreit hast, lässt du dein Yoga Üben nach einiger Zeit weg. Genauso wirst du nach einer gewissen Dauer aufgeben, wenn dir mit deinen Atemproblemen geholfen ist, du ein bisschen einfacher atmest, die Auswirkungen von Asthma und bronchialen Problemen nachlassen, und du dich besser fühlst.

Auf diese Weise nutzen die meisten Menschen Yoga, ohne in seine Tiefe zu gehen. Diese Menschen, die nur die Oberfläche von Yoga streifen, nennt man 'Yoga Übende', da sie wie Bienen von einer Blume zur nächsten fliegen und versuchen Pollen zu sammeln. Solche Menschen, die versuchen mit ihrem eigenen

Körper und Geist zu arbeiten, denken: ‚Wenn ich Kriya Yoga einen Monat lang übe, dann kann ich meine Kundalini erwecken und erleuchtet werden.‘ Ohne dass sie sich selbst kennen, springen sie in die Übung von Kriya Yoga. Wenn nichts passiert, sagen sie: „Ach naja, vielleicht war der Lehrer nicht gut, da ich das Steigen der Kundalini nicht gespürt habe.“ Das ist die erste Ebene, wo Yoga für persönliche Vorteile und Bedürfnisse genutzt wird, ohne irgendein Verständnis davon, wie man bewusst und schrittweise die Qualität des Lebens verbessern kann.

Yoga Sadhaka: Die zweite Ebene des Yoga Übens ist bekannt als Yoga Sadhana, wobei man das Ziel, wie es von Yoga gesetzt und definiert ist, versucht zu erfahren und zu erreichen. Schließlich hat jeder Yoga Zweig ein bestimmtes Ziel, eine bestimmte Absicht. Was ist das Ziel von Bhakti Yoga? Die Absicht von Bhakti Yoga ist, Emotionen zu klären und zu sublimieren, nicht Samadhi zu erreichen. Was ist die Absicht von Hatha Yoga? Die Absicht von Hatha Yoga ist, die Pranas im Körper zu





regulieren. Was ist die Absicht von Raja Yoga? Die Absicht von Raja Yoga ist, die aktiven Muster des Geistes zu beruhigen. So hat jeder Yoga ein Ziel, ein Bestreben, ein Sankalpa, eine Richtung. Wenn man sich in die Richtung bewegt, die Yoga vorgibt, wird man ein Yogi. Wenn man Yoga übt um *chitta vritti nirodha* zu erfahren, die Auflösung der mentalen Ablenkungen, dann wird man ein Yoga Sadhaka. Wenn man jedoch Yoga benutzt, um seinen Stress und seine Anspannung zu beseitigen, dann ist man ein Yoga Übender.

Wenn du dich von einer Ebene zur nächsten bewegst, wird deine Integration und die Verbindung zu Yoga stärker und tiefer. Deine Wertschätzung für Yoga wird stärker und tiefer, da du die qualitativen Veränderungen, die in dir stattfinden, zu sehen beginnst; an deiner Art, in deinem Verhalten, deiner Einstellung, deiner Weisheit. Wenn Yoga deine Weisheit nicht berührt, dann bist du kein Yoga Sadhaka, dann flirtest du nur mit Yoga.

Yogischer Lebensstil und Kultur: Nachdem Yoga zum Sadhana geworden ist, entfaltet sich die dritte Ebene, Yoga wird zum

Lebensstil. Du beginnst die Prinzipien des Yoga von Augenblick zu Augenblick zu leben. Du musst keine extra Zeit finden, um Yoga zu üben, dein Leben wird ein Ausdruck dieses yogischen Bewusstseins, dieser yogischen Erfahrung.

Die vierte Ebene ist die yogische Kultur. Du beginnst Yoga auszustrahlen. Du strahlst die Reinheit von Yoga aus, das Shanti - den Frieden - von Yoga. Du strahlst die Erfahrung und Perfektion von Yoga aus.

Diese Reihenfolge definierte Sri Swamiji als ‚progressiver Yoga‘, als den Ansatz, das Maximum aus dieser Wissenschaft zu erlangen und sich selbst zu erheben. Diese Unterteilung von Yoga wurde geschaffen, mit den Richtlinien von Swami Sivananda im Gedächtnis, dass Yoga den menschlichen Verstand, das menschliche Herz und die menschliche Kreativität entwickeln sollte.

Diese integrale Entwicklung der menschlichen Natur muss auch zu einer tieferen und progressiveren Erfahrung des yogischen Prozesses im Leben führen, da das Aufblühen der menschlichen Natur und die Entwicklung der yogischen Prozesse sich gegenseitig ergänzen. Diese elementare Idee liegt der Philosophie der Bihar School of Yoga zugrunde.

Das menschliche Potenzial entwickeln

Sri Swamiji beobachtete auch, dass ältere Menschen, Erwachsene, bereits konditioniert sind, wenn sie mit Yoga beginnen. Sie sind durch das Leben, durch die Gesellschaft, Kultur, Religion, durch ethische und moralische Vorstellungen und so viele weitere Dinge konditioniert. Es gibt so viele Einflüsse in der Gesellschaft, die die menschliche Natur formen. In diesem konditionierten Zustand ist es für die ursprünglichen Qualitäten des Bewusstseins schwer, sich zu zeigen, da durch Konditionierung die Türen der Wahrnehmung geschlossen sind.

Wenn man einen Raum mit vier Wänden und ohne Fenster baut, wie kann Sonnenlicht in diesen Raum dringen? Deine gesellschaftliche Konditionierung bezieht sich aufs Äußere.



Deshalb basiert deine Wertschätzung des Spirituellen auf deinen äußeren Verbindungen und deinem äußeren Verständnis. Du verstehst nicht, worum es geht. Du suchst im Außen nach Lösungen, mit Hilfe der Sinne, des Intellekts und des Verstandes. Du verbietest deinem intuitiven Bewusstsein, die Erfahrung der unkonditionierten Natur zu zeigen.

Sri Swamiji war kein Yogalehrer, denke daran. Er war ein Entwickler von Yoga. Während er Yoga entwickelte, entdeckte er die Auswirkungen von Yoga auf das Unterbewusste und das Unbewusste. Er folgerte: „Warum, zusammen mit dem Körper, nicht auch gleich die Stärke des Unterbewussten und Unbewussten entwickeln?“ Zu diesem Zweck nutzte Sri Swamiji die Werkzeuge von Pratyahara und Dharana, um auf das Unterbewusstsein zuzugreifen und um ihm Informationen zuzuführen. Diese Schlussfolgerung festigte sich zum geeigneten Zeitpunkt.

Viele kennen das Experiment, in dem Yoga Nidra genutzt wurde, um Kinder zu unterrichten. Das führte zum Gedanken, dass, wenn wir fähig sind, Kindern zu helfen, ihr Potenzial zu entwickeln, dann können sie zu besseren Bürgern von morgen werden. Sie werden stärker mit ihrer wahren Natur und ihrer Seele in Kontakt sein, als mit den Sinnesorganen und materiellen Dingen. Die Möglichkeit diese Theorie weiter zu entwickeln ergab sich, als Yoga an Schulen in Frankreich angewendet wurde.

Die Anwendung von Yoga in französischen Schulen bestätigte, dass Yoga Übungen sehr wohl eine Wirkung auf das Gedächtnis und mentale Verhalten von Kindern haben. Unter diesen Kindern wuchs die Aufmerksamkeitsspanne, die Konzentration, das Gedächtnis und die Aufnahmefähigkeit. Die Eingliederung sowie die Interaktions- und Kommunikationsfähigkeiten verbesserten sich, während die Zerstreuung abnahm und sich eine bemerkenswerte Veränderung im Verhalten zeigte. Als diese Ergebnisse herauskamen, verbreitete sich Yoga in Schulen wie ein Lauffeuer.

Yoga für Kinder

Damals, in den späten Siebzigern, gab es alleine in Frankreich 77 000 registrierte Yoga Lehrer. Ich spreche von der Zeit vor 35 Jahren: 77 000 registrierte Yoga Lehrer in Frankreich allein, aus verschiedenen Gruppen und Traditionen, Organisationen und Sekten. Für diese Zeit war die Anzahl riesig. Ich habe die heutigen Daten nicht, aber ich kann mir gut vorstellen, wie viele es heute sind. Damals war es unsere Aufgabe, Lehrer auszubilden, so dass an jeder Schule die Lehrer die Schüler in ihrer Klasse unterrichten konnten.

Später entstand daraus eine globale Bewegung, angeführt von Swami Yogabhakti in Paris, welche Research of Yoga in Education (Forschung von Yoga im Unterricht), oder RYE genannt wurde und den gesamten europäischen Bereich abdeckt.

Ebenso startete Rishi Arundhati in Kanada eine Bewegung, die Yoga Education in Schools (Yoga Ausbildung in Schulen) oder YES genannt wurde und Nordamerika und Südamerika abdeckt. Auf diese Weise wurde Yoga ein integraler Bestandteil des Bildungssystems.

Nach dem Welt Yoga Kongress 1993 war die Zeit in Ganga Darshan reif, Bal Yoga Mitra Mandal, die Kinder Yoga Gemein-



schaft, zu gründen. Diese Bewegung begann 1995 mit sieben jungen Schülern, und heute hat Bal Yoga Mitra Mandal über 5000 Kinder, die als Yogalehrer in Munger selbst ausgebildet wurden, 35 000 Kinder im Bezirk Munger und über 150 000 Kinder in ganz Indien. Diese Kinder führten ihre eigene Forschung durch, wofür sie drei Asanas, zwei Pranayamas und eine Entspannungs- und Konzentrationstechnik benutzten. Psychologische Prüfungen wurden mit vielen verschiedenen Bestimmungsfaktoren durchgeführt. 700 Kinder beteiligten sich an dieser Forschung, um die Verbesserung in Gedächtnis, Aufmerksamkeitsspanne, Kreativität, Kommunikation, Verhalten und persönlicher Disziplin aufzuzeichnen. Das Gesamtergebnis war eine deutliche Steigerung der mentalen Kreativität dieser Kinder.

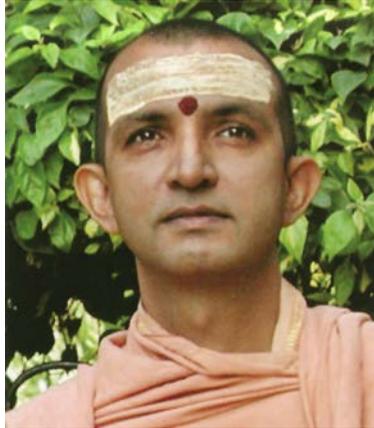
Die zukünftige Generation vorbereiten

Sri Swamiji sagte, dass, wenn wir fähig sind, Kinder zu erreichen und einen qualitativen Wandel in ihrem Leben herbeizuführen, dann werden sie in der Lage sein, in Zukunft besser mit Stress und Anspannung umzugehen. Sie werden ihre Kreativität bis zum maximalen Potenzial ausschöpfen können und immer einen Lichtblick hinter den dunklen Wolken sehen.

Die wirkliche Yoga Ausbildung ist für Kinder, nicht für dich. Du hast deinen Flug verpasst. Für dich ist Yoga auf Asana und Pranayama begrenzt und vielleicht ein kleines bisschen Meditation, um dich gut zu fühlen. Darüber hinaus eine qualitative Veränderung im Verhalten herbeizuführen ist nahezu unmöglich. Was konditioniert wurde, bleibt konditioniert, was geformt wurde, bleibt geformt, was fertig ist, ist fertig. Nur wenige Menschen können das überwinden.

Du kannst Yoga in deinem Leben anwenden um, was auch immer du davon benötigst, zu gewinnen. Damit aber eine qualitative Veränderung im Leben und in der Gesellschaft geschehen kann, muss Yoga der jüngeren Generation beige-

bracht werden. Das war ein Sankalpa von Sri Swamiji. Nachdem Bal Yoga Mitra Mandal hier 1995 startete, kam in Rikhia im Jahre 2000 die erste Gruppe der Kanyas zusammen. Die Herangehensweise dort war anders; es war keine yogische Herangehensweise. Die Verhältnisse, aus welchen diese Kinder kamen, waren anders; ihre sozialen Umstände waren andere und ihre Bedürfnisse waren andere. Trotz alledem absorbieren sie Yoga bis heute. Da sie Yoga in sich aufnehmen, sind sie fähig, aus ihren verschlossenen Schalen herauszukommen und eine einzigartige Kreativität auszudrücken. Es ist wunderschön, die Perfektion im Leben eines Kindes zu sehen, die Erwachsenen fehlt. Deshalb ist das Unterstützen der Kinder, um ein besseres Morgen zu schaffen, eines der Ziele der Bihar School of Yoga.



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 11 Jahre lang in verschiedenen Ländern und Erdteilen, um sich diverse Fähigkeiten und ein Verständnis für unterschiedliche Kulturen anzueignen und um die Gründung von Satyananda Yoga Ashrams und Zentren in Europa, Australien, Nord- und Südamerika zu unterstützen.

Auf Geheiß seines Gurus kehrte er 1983 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 Publications Trust und 1995 Bal Yoga Mitra Mandal, eine Yoga Bewegung für Kinder. Um weltweit Suchende auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten, reiste er neben seinen Tätigkeiten in Munger unermüdlich, bis er im Jahr 2009 den Auftrag erhielt, eine neue Phase seines Sannyasa Lebens anzutreten.

Als Autor zahlreicher klassischer Bücher zu Yoga und anderen spirituellen Strömungen ist Swami Niranjan eine magnetische 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:



SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

Die Bihar School of Yoga, die sich in Ganga Darshan Vishwa Yogapeeth in der provinziellen Stadt Munger in Bihar befindet, ist der Geburtsort von Satyananda Yoga, auch bekannt als Bihar Yoga. Von Swami Satyananda Saraswati 1963 gegründet, ist es ein internationales Yoga Ausbildungszentrum, ein Gurukul, sowie ein Sannyasa Ashram.

In dieser Ausgabe fasst Swami Niranjanananda, Yogapeethadhish und Nachfolger von Swami Satyananda, die Geschichte der BSY kurz und bündig zusammen. Er erklärt den Ursprung von Satyananda Yoga in den Lehren und in der Mission von Paramguru Swami Sivananda, die bescheidenen Anfänge in Munger, die unter Swami Satyanandas Leitung erreichten Meilensteine und die Fortsetzung der Reise im Verlaufe seiner eigenen Zeit. Swamiji umreißt nicht nur die Ereignisse, die zum Wachstum der Institution beigetragen haben, er fasst auch die Philosophie, die ihre Vision geformt hat, zusammen. Dieses Buch wird für alle ein Leitfaden sein, um zu verstehen, was in die Erschaffung dieses Yoga Monuments investiert wurde.

