

# SWAN Meditation

## Theorie und Praxis

Swami Satyadharma



# SWAN Meditation

Theorie und Praxis

Swami Satyadharma

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



Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

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

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

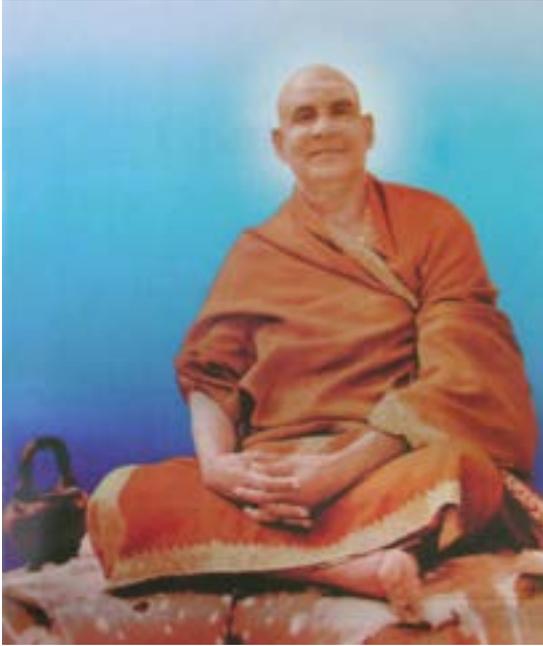
Die Begriffe Satyananda Yoga© und Bihar Yoga© sind eingetragene Markenzeichen des International Yoga Fellowship Movement IYFM. Die Nutzung dieser Markenzeichen ist nur für dieses Buch genehmigt und berechtigt nicht zu einer weiteren Nutzung.

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

Für die gedruckte Version: 1. Auflage 2013  
Durch den Bihar Yoga Publications Trust veröffentlicht.  
[www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net)

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

ISBN 978-3-907287-00-2



## **Widmung**

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



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





# Inhalt

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



# Einleitung

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

## **Unterscheidungsfähigkeit**

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

In den SWAN Übungen bezieht sich:

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

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

### **Sich selbst verstehen**

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

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

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

### **Sich selbst akzeptieren**

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

# 1

## Stärken

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

### **Physische Stärken**

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

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

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

### **Emotionale Stärken**

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

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

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

Familie, in unserem Zuhause, bei unserer Arbeit.

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

## **Mentale Stärken**

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

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

## **Psychische Fähigkeiten**

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

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

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

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

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

### **Übung: SWAN Meditation – Stärken**

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

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

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

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

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

bewusst, welche du entwickeln möchtest.

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

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

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

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

*Hari Om Tat Sat*

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

– Swami Niranjanananda

## 2

# Schwächen

Wie können wir wissen, ob ein bestimmter Aspekt eine Schwäche ist? Er begrenzt uns, er blockiert uns, er bremst unsere Entwicklung und hält uns davon ab, unsere Ziele zu erreichen. Schwächen sind jene Tendenzen, die unser Wohlbefinden, unsere Entwicklung und unsere Evolution hemmen. Ebenso sind es unsere Unfähigkeiten. Diese müssen wir uns genau anschauen.

### **Physische Schwächen**

- *Schlechte Gesundheit*
- *Übergewicht*
- *Untergewicht*
- *Mangel an Kraft*
- *Mangel an körperlicher Anpassungsfähigkeit*
- *Mangel an Ausdauer*
- *Unbeweglichkeit*
- *Blindheit*
- *Taubheit*
- *Bluthochdruck*
- *Schlechter Knochenbau*
- *Kopfschmerzen*
- *Altern*
- *Empfindlichkeit gegenüber chemischen Zusatzstoffen*
- *Allergien*
- *Andere körperliche Schwächen*

## **Emotionale Schwächen**

- *Emotionales Ungleichgewicht*: Manchmal sind wir fröhlich, manchmal traurig. Das Leben hat ständig Höhen und Tiefen.
- *Sensibilität*: Einige Menschen sind übersensibel, andere sind unsensibel.
- *Anhänglichkeit und Abhängigkeit*: Wir hängen an Dingen und sind von ihnen und von unserem Partner, von unseren Kindern und unseren Eltern abhängig.
- *Unfähigkeit, sich an verändernde Umstände anzupassen*
- *Unfähigkeit, mit Stress umzugehen*
- *Ständige Sorge, Angst und Aufregung*
- *Unsicherheit*
- *Ungeduld*
- *Eifersucht*
- *Aggression*
- *Wut*
- *Pessimismus*
- *Panik*
- *Depression*
- *Apathie*
- *Mangel an Vertrauen/Glauben*
- *Mangel an Respekt*
- *Mangel an Motivation*
- *Schwaches Selbstwertgefühl*

## **Mentale Schwächen**

- *Negativität*: Negatives Denken, ständiges Kritisieren
- *Neurosen*: Ständiges Grübeln, Grübeln, Grübeln – immer wieder über dieselbe Angelegenheit nachgrübeln. Dieselben Gedanken, dieselben Ängste und Aufregungen wiederholen sich immer und immer wieder.
- *Dumpfheit*: Der Geist ist getrübt und man kann nicht klar denken.

- *Rastloser Geist*: Ständiges hin- und herbewegen von einem Gedanken zum nächsten.
- *Skeptisch sein*
- *Hemmungen*
- *Mangel an Achtsamkeit*
- *Fehlendes Verständnis*
- *Verwirrung*
- *Schlechtes Erinnerungsvermögen oder Gedächtnisverlust*
- *Zerstreuung*

### **Psychische Schwächen**

- *Verwirrung bezüglich der inneren und äußeren Realität*: Du denkst, dass die innere, psychische Realität, die äußere Realität ist.
- *Verfolgungswahn*: Menschen erleben Angst im Inneren und projizieren diese Angst nach außen.
- *Fehlende Einsicht*: Nach innen zu schauen ist eine Sache, nach außen zu schauen eine andere. Normalerweise blicken wir nach Antworten suchend nach außen. Menschen mit psychischen Fähigkeiten jedoch schauen nach innen. Eine psychische Schwäche ist die Unfähigkeit, nach innen schauen zu können.
- *Fehlende Voraussicht*: Menschen mit psychischer Fähigkeit haben eine Ahnung davon, was kommen wird. Ein Mangel an dieser Fähigkeit ist eine Schwäche.
- *Mangel an Vorstellungskraft*
- *Mangel an Kreativität*

### **Stärken nutzen, um Schwächen zu überwinden**

Nun wissen wir etwas über unsere Stärken und Schwächen. Oft überschatten die Schwächen die Stärken, da wir uns mit den Schwächen identifizieren und nicht mit den Stärken. Einerseits vergessen wir unsere Stärken zu nutzen und weiterzuentwickeln, andererseits versuchen wir unsere Schwächen zu verstecken. Dabei sollten wir eigentlich lernen, durch das bewusste Einsetzen unserer Stärken, unsere Schwächen auszugleichen und zu überwinden.

### **Übung: Liste deine Stärken und Schwächen auf**

Stelle zwei Listen zusammen, eine mit deinen Stärken und eine weitere mit deinen Schwächen. Teile sie in die Kategorien körperlich, emotional und mental ein. Dann versuche jene Stärke herauszufinden, welche dich bei einer bestimmten Schwäche unterstützen kann. Auf diese Art und Weise können wir mit der Zeit unsere Schwächen überwinden.

### **Wenn Stärken zu Schwächen werden**

Manchmal werden unsere Stärken auch zu unseren Schwächen. Zum Beispiel kann eine Person, die körperlich sehr stark ist, anderen oder sich selbst Schaden zufügen. Manchmal vertraut eine schöne Frau oder ein schöner Mann zu sehr auf die eigene Schönheit und entwickelt keine anderen Eigenschaften, sodass dies letztendlich zur Schwäche wird. Entschlossenheit ist eine gute Eigenschaft, doch manchmal kann eine sehr entschlossene Person stur werden. Deswegen müssen wir uns mit unseren Stärken und wie wir diese nutzen, wirklich gut auseinandersetzen.

### **Sich selbst zu kennen ist unerlässlich**

Es ist äußerst wichtig zu bedenken, dass das, was wir im Leben erreichen können oder nicht, von unseren Stärken und Schwächen abhängt, und davon, ob wir uns selbst kennen und in der Lage sind, unsere Persönlichkeit zu verstehen. Nur wenn wir unsere Stärken und Schwächen verstehen lernen, können wir im Leben Verantwortung für uns selbst übernehmen. Unsere Stärken und Schwächen zu verstehen ist keine Fünf-Minuten-Aufgabe. Es ist ein lebenslanger Prozess. Nur wenige Menschen besitzen dieses Wissen über sich selbst. Psychologen und Psychiater mögen eine Menge an Informationen in ihren Büchern haben. Ich spreche hier jedoch von direktem, praktischem und nützlichem Wissen. Wissen, welches sich auf dich bezieht, auf dein Leben, deine Stärken und Schwächen. Ein Therapeut kann dich nie so verstehen, wie du dich selbst verstehen kannst. Nur du kannst dich wirklich kennen.

## **Übung: SWAN Meditation – Schwächen**

Nun werden wir die Meditation üben, in der wir unsere Schwächen betrachten. Bitte nimm eine angenehme Meditationshaltung ein, platziere deine Hände in einer Meditationsmudra deiner Wahl und schließe die Augen sanft. Lenke deine Aufmerksamkeit nach innen und werde dir deines physischen Körpers bewusst. Werde dir des gesamten Körpers bewusst, vom obersten Punkt des Kopfes bis zu den Zehen. Fühle wie der Körper still und bequem ruht. Erlaube dem gesamten Körper sich zu entspannen. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Körper und auf das Entspannen. Werde dir des natürlichen Atems bewusst. Beobachte jeden einzelnen Atemzug, während du ein- und ausatmest. Folge dem Fluss jedes einzelnen Atemzuges mit deiner Achtsamkeit.

Während du den Atem beobachtest, erlaube Gedanken an körperliche Schwächen in deinem Geist zu erscheinen. Gleichzeitig mit dem Atem, werde dir einer körperlichen Schwäche bewusst, die du haben magst. Benenne sie ganz direkt. Du musst nicht lange darüber nachdenken. Nimm einfach eine wahr; dann die nächste und dann noch eine. Versuche so viele körperliche Schwächen wie möglich zu erkennen und benenne eine nach der anderen.

Werde dir nun des Atems an der Nasenspitze bewusst. Lass die Gedanken an die körperlichen Schwächen los und folge nur noch dem Atem. Sei dir deines Körpers und deines Atems bewusst. Während du den Atem beobachtest, werde dir der emotionalen Schwächen bewusst. Versuche einige zu benennen, die dein Leben betreffen. Gleichzeitig bist du dir der Atmung bewusst – emotionale Schwächen und die Atmung gleichzeitig.

Nun löse dich auch von den emotionalen Schwächen. Sei dir einen Moment lang nur der Atmung bewusst. Werde dir nun mentaler Schwächen bewusst. Welche mentalen Schwächen fühlst du in deinem Leben? Behalte deine Aufmerksamkeit beim Atmen und versuche gleichzeitig mentale Schwächen

zu erkennen, die dich in deinem Leben tangieren. Achte auch auf den Atem, folge jedem Atemzug. Lass nun auch die mentalen Schwächen los und sei dir nur dem Körper und der Atmung bewusst.

Während du der Atmung folgst, erkenne psychische Schwächen, falls du zu dieser Ebene Bezug nehmen kannst. Halte deine Achtsamkeit auf die Atmung gerichtet und wenn du zu einer psychischen Schwäche Bezug nehmen kannst, dann benenne diese.

Wende dich nun von den Schwächen ab und blicke in den Raum vor deinen geschlossenen Augen. Schaue mit entspanntem, freien Geist. Gleichzeitig bist du dir der natürlichen Atmung bewusst. Blicke ganz entspannt in den Raum, das ist alles. Schau ob dir spontan weitere Schwächen in den Sinn kommen. Betrachte was auch immer kommen mag, ohne irgendetwas Bestimmtes zu erdenken.

Betrachte was auch immer kommen mag. Schau es einfach an und lasse es dann wieder gehen. Sei dir des Atems bewusst, während du in den Raum blickst. Inmitten dieses Raumes, vor deinen geschlossenen Augen, beginnst du eine kleine, ruhige, hell leuchtende Kerzenflamme zu sehen. Halte deinen Blick auf diese Flamme gerichtet und chante das Mantra OM dreimal.

Lenke nun deine Achtsamkeit zurück in die Umgebung. Werde dir des physischen Körpers bewusst. Werde dir der Wirkung der Übung bewusst. Versuche dich zu erinnern, was du während der Übung über dich selbst entdeckt hast und erinnere dich an die vorige Übung zur Benennung deiner Stärken. Erkenne wie Stärken und Schwächen Teil deines Lebens wurden. Und sei dir bewusst, wie du durch das Erkennen von Stärken und Schwächen dein Leben verändern kannst, falls du dies wünschst. Nun kannst du langsam deine Augen öffnen und dich aus deiner Sitzhaltung lösen.

*Hari Om Tat Sat*

Durch die SWAN Übung entfaltet sich eine neue Sichtweise auf uns selbst und unser Leben. Sie ermöglicht eine Erfahrung von innerer Einheit und Selbstakzeptanz, welche unberührt ist von äußeren Einflüssen und Veränderungen.

– *Swami Niranjanananda*

## 3

# Ziele

Nachdem wir unsere Stärken und Schwächen erkannt haben, sollten wir nun verstehen, wie wir dieses Wissen anwenden. Es gibt viele Menschen, die weder Ziel noch Richtung im Leben haben. Sie leben einfach nur vor sich hin. Diese Menschen kommen normalerweise nicht sehr weit. Um im Leben erfolgreich zu sein, um etwas zu erreichen, brauchen wir eine Absicht, ein Ziel, eine Richtung. Wir sollten darauf hinarbeiten, etwas für uns selbst zu erreichen. Genauso sollten wir für die Menschen um uns herum, für die Gesellschaft, für die Menschheit etwas tun. Ein Ziel gibt unserem Leben eine Richtung, einen Sinn. Unsere Ziele und Ambitionen bestimmen darüber, was uns motiviert, was wir erreichen wollen und wie wir unser Handeln ausrichten.

### **Die meisten Menschen sind ohne Ziel**

Viele Menschen haben kein Ziel im Leben. Als ich das erste Mal zu meinem Guru kam, war ich eine junge Frau in meinen Zwanzigern. Als mein Guru fragte: „Was ist dein Ziel im Leben?“, sagte ich nur: „Ich weiß es nicht.“ Ich hatte nie darüber nachgedacht! Er sagte: „Du kannst nicht ohne Ziel leben. Ein Leben ohne Ziel, ist es nicht wert, gelebt zu werden.“ Weiter sagte er: „Du musst dich von heute an fragen, was dein Ziel im Leben ist, warum du lebst. Warum solltest du sonst überhaupt leben? Es wäre eine Verschwendung von Nahrung!“

## **Realistische Ziele auswählen**

Unsere Ziele können anhand unserer Stärken und Schwächen erkannt und anvisiert werden. Du musst deine Stärken und Schwächen kennen, um zu verstehen, ob ein Ziel sinnvoll ist oder nicht. Bin ich fähig es zu erreichen? Ist das mit meinen positiven Veranlagungen und meinen Defiziten möglich? Ja? Großartig! Nein? Finde etwas anderes.

Falls ich ein mittelloser Mann bin, ohne große Bildung und ohne große politische Kenntnisse, dann ist es nutzlos, das Ziel zu verfolgen, Präsident eines Landes oder Bürgermeister einer Stadt zu werden. Was ich tun kann, ist etwas zu wählen, worin ich gut bin, es weiterzuentwickeln und zu meistern. Unsere Ziele sollten also praktisch erreichbar sein.

Viele Menschen haben die Vorstellung, ambitioniert zu sein, sei eine schlechte Eigenschaft. Mein Guru sagte, dass Ambition absolut notwendig ist im Leben, sogar für einen Mönch. Es ist die Ambition, die uns hilft, etwas im Leben zu erreichen. Unsere Ambitionen sollten jedoch auf positive und greifbare Resultate ausgerichtet sein.

Ambitionen und Ziele definieren, was wir gerne tun und sein möchten. Jeder einzelne von uns ist mit einem Potential geboren, etwas zu tun und zu sein. Somit ist der nächste Schritt im Leben, dieses Ziel zu entdecken und sich in diese Richtung zu bewegen.

## **Zwei Arten von Zielen: äußere und innere Ziele**

*Äußere Ziele:* Bis zum jetzigen Zeitpunkt waren wir uns überwiegend der äußeren Ziele bewusst. Auf körperlicher Ebene haben wir Ziele. So mag sich beispielsweise ein Junge wünschen, seine Muskeln aufzubauen. Das ist ein Ziel. Ein Mädchen mag sich wünschen, schlank und schön zu sein. Das ist ein Ziel. Mit solchen Zielen vor Augen kannst du Jungen und Mädchen beobachten, wie sie joggen, ins Fitnessstudio gehen, oder mit körperlichen Fitnessübungen, Gymnastik oder Yoga beginnen. Junge Leute mögen den Wunsch haben, eines Tages eine Familie

zu gründen und dafür müssen sie arbeiten. Sie brauchen einen Job, ein Auto, ein Haus, ein Bankkonto. Wir streben einen bestimmten Beruf an. Dafür benötigen wir eine spezifische Ausbildung und müssen Erfahrungen sammeln, damit wir schließlich den gewünschten Beruf ausüben können. Das alles passiert nicht einfach so über Nacht. Wir haben lange darauf hingearbeitet, um in eine bestimmte Firma reinzukommen, eine bestimmte Position zu erlangen oder einen Laden zu besitzen, eine gute Hausfrau oder Mutter zu werden.

Auf ähnliche Weise kommen wir zu Freunden, zu einem Status innerhalb der Gesellschaft. Wir wollen ein gutes Mitglied der Gesellschaft sein, vielleicht sogar in führender Position. Wir wollen gute Freunde in der Gesellschaft haben, auch dafür arbeiten wir.

Wir haben Ziele hinsichtlich Familie, Beruf und Finanzen. Wir mögen das Ziel haben, finanziell abgesichert zu sein. Wenn es uns wichtig ist, so zu leben, wenn wir dieses Ziel haben, müssen wir das erkennen. Einige von uns streben danach, sich im Beruf einen Namen zu machen oder Ruhm zu erlangen. Wir möchten einen Status, Anerkennung bekommen; vielleicht als Tänzer, als Yoga Lehrer, als Geschäftsmann oder Ladenbesitzer.

Wahrscheinlich sind wir mit Zielen, die Dinge betreffen, die uns offensichtlich interessieren, etwas vertrauter. Oder dann, wenn wir etwas gerne tun oder gerne wären. Insgesamt sind wir uns aber selten wirklich im Klaren über sie. Also müssen wir Klarheit schaffen und unsere Ziele nach Prioritäten ordnen.

*Innere Ziele:* Genauso wie die äußeren, haben wir innere Ziele im Leben. Diese können schwieriger zu erreichen sein, da sie nicht materieller oder physischer Natur sind. Zum Beispiel würde ich gerne eine fröhliche oder eine gütige Person sein. Eine Person, die anderen hilft, eine kreative Person, oder ich wäre gerne eine hart arbeitende Person, da ich mich als faul erachte.

Menschen können mentale Ziele haben. Beispielsweise würde ich gerne ein besseres Erinnerungsvermögen besitzen. Ein anderer strebt danach, geistige Klarheit zu erlangen, und wieder jemand anderer wünscht sich, eine stärkere Willenskraft zu ent-

wickeln. Jemand mag sich wünschen sein Vertrauen zu stärken, die Erfahrung eines erhabenen Lebens zu machen, eines inneren Lebens.

In unserem Leben sollten wir versuchen, ein Gleichgewicht zwischen den beiden Bereichen herzustellen, den inneren und äußeren Zielen.

## **Übung: Ziele identifizieren**

### **Schritt 1: Schreibe deine Ziele auf**

Setze dich hin mit Stift und Papier und notiere die Ziele, die du in deinem Leben hast: äußere, innere, körperliche, berufliche, finanzielle, familienbezogene, all deine Ziele. Was wünsche ich mir zu erreichen? Was möchte ich schlussendlich sein?

Wenn es darum geht unsere Ziele zu verstehen, gilt es einige wichtige Aspekte zu berücksichtigen:

- Du hast dann Erfolg, wenn deine Ziele realistisch, praktisch und erreichbar sind. Wäge deine positiven Veranlagungen und deine Defizite, deine Stärken und Schwächen, ab. Deine Ziele sollten erreichbar sein.
- Du solltest ebenso untersuchen, ob deine Ambitionen positiv oder negativ sind. Lasse die Negativen fallen.
- Habe nicht zu viele Ziele auf einmal, setze Prioritäten.

### **Schritt 2: Setze Schwerpunkte**

Nimm die Liste aller Ziele, die du zu erreichen wünschst und sortiere sie nach Prioritäten. Konzentriere dich nur auf die ersten drei. Du kannst nicht alles erreichen. Wenn du versuchst, zu viele Dinge zu tun, erreichst du nichts. Du musst dich einem Ziel wirklich widmen, um etwas zu erreichen.

In Indien gibt es eine Geschichte über einen Mann, der auf seinem Grundstück Wasser finden wollte. Er begann an einem Ort einen Brunnen auszuheben. Er grub drei Meter tief, und als er kein Wasser fand, verließ er diese Stelle und ging zu einer an-

deren, grub dreieinhalb oder vier Meter tief und fand immer noch kein Wasser. Er verließ die Stelle, ging zu einer dritten und begann von Neuem zu graben und zu graben. Er muss an zwanzig verschiedenen Stellen Löcher gegraben haben und fand trotzdem nie Wasser. Eines Tages kam ein Rutengänger auf sein Grundstück. Er fragte: „Was hast du da getan, all diese vielen Brunnen auszuheben? Wasser wäre bereits an der ersten Stelle zu finden gewesen, aber du hast nicht tief genug gegraben!“

Tun wir nicht genau das Gleiche? Wir müssen ein, zwei oder drei Ziele wählen und auf sie hinarbeiten. Verschwende nicht deine Zeit, indem du an zu vielen Dingen gleichzeitig arbeitest. Und verschwende sie nicht mit Zielen, die du nicht erreichen kannst oder die keine positiven Resultate erzeugen werden. Dieser Aspekt erfordert eine eingehende Betrachtung.

### **Übung: SWAN Meditation – Ziele**

Bitte setze dich in eine bequeme Meditationshaltung und bilde mit den Händen eine Meditationsmudra deiner Wahl. Überprüfe ob Kopf, Nacken, Schultern und Wirbelsäule entlang einer geraden Linie ausgerichtet sind.

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Körper. Werde dir des ganzen physischen Körpers von der Kopfkrone bis zu den Zehen bewusst. Nimm die Körperhaltung wahr und werde dem Zustand des Körpers in dieser Position bewusst. Bringe deine ganze Aufmerksamkeit zum Körper und fühle, wie er sich in dieser Position einfindet. Mach es dir bequem in dieser Sitzhaltung. Erlaube dem ganzen Körper sich in der Haltung zu entspannen. Achte auf diesen Entspannungsprozess und auf die Behaglichkeit deines Körpers. Während du dich auf den Körper konzentrierst, fühle, wie der ganze Körper sich mehr und mehr entspannt. Du fühlst dich total entspannt und wohl in deiner Mitte. Fahre fort, deine Aufmerksamkeit auf den entspannten Körper zu richten und fühle, wie deine Haltung stabil wird und sich immer mehr entspannt. Bemerke wie der ganze Körper absolut

still wird. Achte weiterhin auf die Festigkeit und Stille deines Körpers. Fühle wie der Körper absolut fest und still wird, wie ein Felsen.

Werde dir nun des Atems im Körper bewusst. Fühle wie der Körper ein- und ausatmet. Du beobachtest gleichzeitig Körper und Atmung. Beginne der Bewegung jedes Atemzuges zu folgen, mit deiner ganzen Aufmerksamkeit. Achte auf den einströmenden und auf den ausströmenden Atem. Fühle wie deine Aufmerksamkeit fest auf den Atem gerichtet ist. So wie der Atem, fließt auch die Achtsamkeit ein und aus. Du folgst jedem Atemzug, von seinem Anfang, zu seiner Mitte, bis zu seinem Ende.

Nun, gleichzeitig zur Atembewusstheit, beginne den Raum vor deinen geschlossenen Augen zu betrachten. Fühle dich wohl in diesem inneren Raum, während du hineinschaust. Dies ist dein innerer Raum, deine innere Existenz. Sei dir beidem gleichzeitig bewusst, deinem Atem und dem inneren Raum. Werde dir, ohne dich gedanklich anzustrengen, deinem Ziel im Leben bewusst. Ganz spontan. Was ist dein Ziel im Leben? Falls es dir nicht in den Sinn kommt, dann frage dich, was du im Leben erreichen willst. Das kann die körperliche, soziale oder auch eine innerer Ebene betreffen. Erlaube diesem Ziel, sich dir mit Klarheit zu zeigen. Spüre, dass es das richtige Ziel ist für dich und du es erreichen kannst.

Beginne dann nach deinen inneren und äußeren Stärken zu suchen, die dir helfen können, dein Ziel zu erreichen. Versuche die Stärken zu benennen, die dir helfen werden, dieses bestimmte Ziel zu erlangen. Auch wenn du nur eine oder zwei Stärken bestimmen kannst, ist dies gut. Präge sie dir ein. Richte die ganze Achtsamkeit darauf und sei dir gleichzeitig der Atmung bewusst. Der Atem dient dir als Unterstützung.

Beginne nun die Schwächen in dir zu identifizieren, die dich davon abhalten, dieses Ziel zu erreichen. Bemühe dich nicht

krampfhaft, lass sie von selbst kommen. Sie sind deinem Verstand bekannt. Lass sie erscheinen und setze sie auf die andere Seite des Ziels. Du hast das Ziel in der Mitte, auf der rechten Seite hast du die Stärken, die dir helfen, das Ziel zu erreichen und auf der linken Seite die Schwächen, die dich hemmen.

Suche nun nach Stärken, die dich bei den Schwächen, die dich blockieren, unterstützen. Bemühe dich nicht zu sehr. Lasse es geschehen – es wird geschehen. Behalte die Idee in deinem Geist: Einerseits dein Ziel, welches du mit deinen Stärken erreichen kannst. Andererseits die Schwächen, die dich auf dem Weg zum Ziel behindern. Und auch die Stärken, mit denen du die Schwächen bewältigen kannst, die dich hemmen. Halte dieses Konzept in deinem Geist klar, aber ohne dich anzustrengen. Betrachte es einfach im Raum vor deinen geschlossenen Augen.

Du hast nun also dein Ziel in der Mitte. Du hast die Stärken auf der rechten und die Schwächen auf der linken Seite. Und du hast in Bezug zu den Schwächen Stärken, die dir hinsichtlich der Schwächen Unterstützung bieten.

Im nächsten Schritt bestimmst du, was du genau benötigst, um dieses Ziel zu erreichen. Entspanne dich. Lass deinen Verstand die Arbeit tun. Du schaust einfach zu. Sei dir des Atems bewusst. Schau, ob du ein, zwei oder drei Bedürfnisse identifizieren kannst, die dir helfen werden, dieses Ziel zu erreichen. Diese Bedürfnisse sollten nur auf das eine Ziel gerichtet sein und nicht andere Aspekte deines Lebens betreffen. Entspanne dich. Sei dir des Atems bewusst. Atme ein, atme aus. Nutze den Atem, um diese Betrachtung zu unterstützen.

Sei dir der Ein- und Ausatmung bewusst. Schau nochmals hin. Dein Ziel ist in der Mitte. Betrachte es. Betrachte es, als hättest du es schon erreicht, als wärest du bereits in diesem Ziel aufgegangen. Auf der rechten Seite siehst du die Stärken, die dir helfen das Ziel zu erreichen, mit dem Ziel eins

zu werden. Auf der linken Seite des Ziels siehst du die Schwächen, die dich zurückhalten. Erkenne ein oder zwei Stärken, die jeder Schwäche die Stirn bieten, damit sie dich nicht mehr blockieren.

Nun, um das ganze Konzept zu unterstützen, siehe darunter die Bedürfnisse in körperlicher, emotionaler, mentaler, sozialer, beruflicher oder in anderer Hinsicht. Sie zeigen dir was du benötigst, um dein Ziel zu erreichen. Was sind deine Bedürfnisse, damit du dein Ziel erreichen kannst? Sei dir des Atems bewusst. Nutze den Atem, um deine Betrachtung zu unterstützen.

Das ist dein innerer Schwan. Erlaube dem gesamten Konzept, sich in einen wunderschönen Schwan zu verwandeln. Sieh einen wunderschönen weißen Schwan in deinem inneren Raum. Lass die Vorstellung des Schwans sich dann langsam auflösen. Schau weiter in den inneren Raum und sieh eine kleine, ruhige, hell leuchtende Kerzenflamme. Halte die Vorstellung dieser Flamme, während du dreimal das Mantra OM chantest.

Sitze weiterhin mit geschlossenen Augen für einige Momente ruhig da. Werde dir der Wirkung dieser Meditation, die du gerade abgeschlossen hast, bewusst. Versuche dich an jede Stufe und an jeden Prozess der Meditation zu erinnern, an die Schöpfung deines inneren Schwans. Bitte werde dir nun deines physischen Körpers, in diesem Raum sitzend, bewusst. Bewege langsam deine Finger. Bewege deine Zehen. Neige deinen Kopf langsam nach vorn, nach hinten, bewege ihn von Seite zu Seite und dann löse dich allmählich aus der Asana und öffne deine Augen. Nun hast du deinen eigenen Schwan erschaffen. Wenn du ihn anwendest und ihn in dir entwickelst, wirst du zu einer besonderen Person. Du wirst etwas erlangen, was niemand sonst hat: Integration der verschiedenen Ebenen deiner Persönlichkeit, die harmonisch funktionieren und ineinander spielen. Es liegt an dir. Manchmal erhalten wir wundervolle Geschenke, obwohl wir sie nie

nutzen. Dies ist ein Geschenk unseres Meisters an dich. Er überreicht es dir in Liebe und mit den besten Wünschen für dich und dein Leben. Er sagt aber auch, dass es nun an dir liegt, die Gabe des Schwans zu nutzen.

*Hari Om Tat Sat*



## 4

# Bedürfnisse

Nun kommen wir zur vierten Komponente der SWAN Theorie. Wir haben unsere Stärken, unsere Schwächen und unsere Ziele erörtert. Es gibt einen weiteren Aspekt, den wir betrachten müssen: unsere Bedürfnisse.

### **Zwischen Bedürfnissen und Wünschen unterscheiden**

Wir sind verwirrt, wenn es um die Frage geht, was wir wirklich brauchen. Die modernen Medien erzählen uns ständig: „Du brauchst dies, du willst das, du genießt jenes, du musst dieses kaufen, du musst das haben, dein Kind muss das haben, dein Ehepartner muss das haben...“ Was wollen wir? Was brauchen wir? Wir wissen es nicht mehr. Unsere Häuser quellen über vor Sachen, die wir nicht brauchen. Wir verschwenden unser gutes Geld, den Lohn harter Arbeit. Das kann vermieden werden. Erinnerung dich daran, dass der Schwan die Qualität hat unterscheiden zu können. Entwickle Unterscheidungskraft, bevor du noch etwas erwirbst, was du nicht brauchst. Bedürfnisse unterscheiden sich von Ambitionen und Zielen, obwohl wir sie manchmal durcheinanderbringen.

Wir sehen, dass ein Freund oder unser Nachbar ein neues, toll glänzendes Auto hat und wir denken: „Oh, ich brauche auch ein neues Auto!“ Eigentlich habe ich ein Auto. Es funktioniert prima und fährt mich überall hin. Trotzdem, jetzt, wo ich das glänzende, neue Auto gesehen hab, geht es mir nicht mehr aus dem Sinn. Es könnte auch ein neues Kleid oder eine neue Wohn-

ung sein. Wir müssen dieses Auto, diese Wohnung oder dieses Kleid in eine neue Kategorie einordnen. Es ist kein Bedürfnis, es ist ein Wunsch. Darüber müssen wir uns im Verstand klar werden. Okay, ich mag viele Wünsche haben. Wenn ich entscheide, mir einen Wunsch zu erfüllen, beispielsweise das glänzende, neue Auto, dann mache ich dies zu einer meiner Ambitionen, zu einem Ziel. Vielleicht entscheide ich mich aber auch: „Nein, ich brauche das wirklich nicht.“ Also lasse ich diesen Wunsch fallen und ich muss nicht durch all die Mühe, die zu seiner Erfüllung nötig ist.

Wünsche können zu Ambitionen werden. Über diesen Vorgang müssen wir Kontrolle erlangen, denn er geschieht ständig in unserem Leben und überall um uns herum. Alle unsere Freunde verhalten sich so. Sofort, wenn sie etwas sehen, denken sie: „Ich brauche das. Ich muss es auch haben!“ und sie verstehen nicht warum. So funktioniert die ganze materialistische, konsumorientierte Gesellschaft. Wir müssen erkennen, was wir tatsächlich und wirklich brauchen.

### **Vereinfachen**

Wir brauchen weniger als wir denken. Und genauso brauchen wir nicht alles, was uns die Medien weismachen möchten. Eine wichtige Qualität, die wir durch Yoga erlernen, ist Einfachheit. Je weniger wir haben wollen, desto einfacher wird das Leben. Je mehr wir brauchen, desto komplizierter wird es. Das ist eine yogische Sichtweise. Lasse uns jetzt die grundlegenden Typen von Bedürfnissen betrachten, um den Unterschied zwischen Bedürfnissen, Wünschen und Ambitionen zu klären.

### **Körperliche Bedürfnisse**

- *Nahrung*: Wenn wir sie nicht haben, sterben wir. Wenn wir zu viel essen, sterben wir auch! Deswegen richtet sich das Bedürfnis danach die richtige Menge zu essen und ebenso danach, die richtige Art von Nahrung zu uns zu nehmen. Dies ist für jeden sehr individuell. Ein Holzfäller, der im Wald

arbeitet, braucht das für ihn richtige Maß und die für ihn richtige Nahrung. Eine Person, die den ganzen Tag im Büro sitzt, benötigt eine andere Menge und Art von Nahrung. Eine Person, die auf chemische Zusatzstoffe sensibel reagiert, braucht wiederum etwas anderes. Wenn wir glauben, etwas zu brauchen, müssen wir genau bestimmen, was unser Bedürfnis ist. Nahrung ist notwendig, gleichzeitig kann uns leckeres, aber zu reichhaltiges Essen, schaden. Wenn wir nicht rechtzeitig erkennen, welche Art von Essen wir benötigen, werden wir krank.

- *Schutz und Obdach*: Wir müssen in Sicherheit schlafen können, geschützt vor Wind, Regen, Schnee und Hitze. Betrachte aber all die Schwierigkeiten, die entstehen, wenn – nachdem die Grundbedürfnisse erfüllt sind – die Wünsche immer mehr zunehmen. Viele Menschen verfügen über riesigen Wohnraum und große Wohngebäude, die bis in den Himmel ragen. Lasse dieses Bedürfnis praktisch sein. Ich muss nicht mein ganzes Leben damit verbringen, mir ein riesiges Haus zu erarbeiten oder um in der obersten Etage eines Wolkenkratzers zu leben. Was brauche ich wirklich als Schutz? Ein Dach über dem Kopf, für mich selbst und für meine Familie. Das ist wiederum für jeden einzelnen von uns ganz individuell.
- *Kleidung*: Wir müssen den nackten Körper bedecken. Das ist alles, wofür Kleidung wirklich nötig ist: Unseren Körper vor Kälte, Regen und anderen extremen Witterungen zu schützen. Doch schau, was wir daraus gemacht haben. Jedes Jahr sind so viele neue Kleidungsstücke, in jeder möglichen Preisklasse, erhältlich. Welche Kleidung brauchen wir wirklich und wann beginnt einfach nur das „Habenwollen“? Welches Kleidungsstück haben wir uns in den Kopf gesetzt, besitzen zu wollen? Eigentlich ist es eine kleine Sache und doch nimmt sie in unserem Leben einen überproportionalen Stellenwert ein.
- *Sicherheit*: Wir alle müssen uns sicher fühlen und unsere Familie sollte sicher sein. Dazu haben wir alle möglichen

Sicherheitssysteme eingerichtet.

- *Komfort*: Wir brauchen etwas grundlegenden Komfort in unserem Leben. Wiederum haben wir übertrieben und uns auf nichts als Komfort ausgerichtet und die wirklichen Bedürfnisse vergessen. Übertriebener Komfort schwächt uns.
- *Bewegung*: Wenn wir uns nicht bewegen, werden wir schwach. Während gewisse Menschen sich gar nicht bewegen, bewegen sich andere unnatürlich viel. Welche Art von körperlicher Übung und Bewegung wird zu unserem allgemeinen Wohlbefinden beitragen? Die Bedürfnisse eines jeden sind auch hier verschieden.
- *Medizin*: Wir brauchen sie. Nichtsdestotrotz, tun wir auch hier zu viel des Guten. Gegen jedes Symptom, das auftritt, nehmen wir ein Medikament. Auch das sollten wir überprüfen. Es ist nicht alles nötig, was wir einnehmen.

### **Emotionale Bedürfnisse**

- *Beziehungen*
- *Liebe*
- *Unterstützung*
- *Ideale*
- *Glauben*

### **Mentale Bedürfnisse**

- *Zufriedenheit*
- *Sinn*
- *Anregung und Inspiration*
- *Frieden*

### **Psychische Bedürfnisse**

- *Innere Erfahrungen*
- *Innere Reinigung und Klärung*
- *Einheit mit dem Göttlichen*

Genauso haben wir Bedürfnisse im Hinblick auf die Gesellschaft, unsere Familie und das soziale Umfeld. Wir haben Bedürfnisse in Bezug auf unsere Bildung, und wir haben Vorstellungen darüber, wie die Ausbildung unserer Kinder gestaltet werden soll. Wir brauchen bestimmte Qualifikationen und müssen einen Beruf haben. Wir brauchen eine bestimmte Menge Geld zum Leben. Wir brauchen ein Telefon und müssen uns fortbewegen. Auf all diesen Gebieten müssen wir ein Gleichgewicht finden zwischen zu viel und zu wenig und erkennen, was wir wirklich benötigen. Wenn du das tust, wirst du überrascht herausfinden, dass du eigentlich überschüssig Geld hast und auch mehr Zeit als du denkst. Zeit, die du zum Yoga üben einsetzen kannst.

### **Übung: Erstelle eine Liste mit deinen Bedürfnissen**

Erstelle eine Liste mit den Dingen, die du wirklich brauchst. Dann schaue dir an, was dir effektiv zur Verfügung steht und was du davon benötigst und was nicht. Was meinst du haben zu müssen und was brauchst du nicht effektiv?

### **Verschiedene Bedürfnisse in verschiedenen Lebensphasen**

Ein weiterer Punkt, den ich in Bezug auf Bedürfnisse hervorheben möchte, ist, dass sich in verschiedenen Lebensphasen unterschiedliche Bedürfnisse zeigen.

*Geburt bis 25 Jahre:* Eine junge Person, von der Geburt bis 25 Jahren, hat bestimmte Bedürfnisse nach Wachstum und Ausbildung.

*25-50 Jahre:* Der Mensch zwischen 25 und 50 Jahren hat Bedürfnisse in Bezug auf das Familienleben. Die Bedürfnisse eines Studenten unterscheiden sich von den Bedürfnissen einer Person, die eine Familie hat.

*50-75 Jahre:* Die nächste Stufe ist vom 50. bis zum 75. Lebensjahr, wenn dein Leben nicht länger von den Bedürfnissen der Familie dominiert wird. Du musst beginnen, ein Konzept deiner eigenen inneren Bedürfnisse zu entwickeln, ein Konzept, welches dich als Mensch erfüllt. Von 50 bis 75 müssen wir damit

beginnen, uns selbst zu entdecken. Dann wird unser inneres Leben wichtig, unsere inneren Qualitäten. Zuvor war unser äußeres Leben wichtig: Gesellschaft, Beruf und Familie.

*Ab 75 Jahren:* Nach dem 75. Lebensjahr verändern sich unsere Bedürfnisse nochmals vollständig. Nach 75 entfernt sich die Welt von dir und du stimmst dich auf dein Inneres ein und kommunizierst mit der höheren Realität, der Dimension jenseits der materiellen Welt. Können Menschen, die älter als 75 Jahre sind, nicht über die materielle Welt hinausblicken, werden sie oft negativ. Sie beschweren sich und kritisieren die Welt um sich herum. Obwohl sie in eine Lebensphase treten, die ihnen erlauben würde, mit einer höheren Dimension zu kommunizieren, bleibt dieses Bedürfnis unerfüllt.

Das war eine kurze Erklärung, wie unsere Bedürfnisse zu verstehen sind und wie wir unterscheiden können, zwischen dem was wir brauchen und was wir nicht brauchen.

### **Übung: Schreibe über deinen SWAN**

1. Du hast bereits vier Listen geschrieben: Stärken, Schwächen, Ziele und Bedürfnisse. Du hast jede Liste in körperlich, emotional, mental und auch psychisch (wenn du eine Neigung dazu hast) unterteilt. Solltest du das noch nicht erledigt haben, dann tue es jetzt!
2. Du hast Stärken und Schwächen zusammengeführt und erkannt, bei welchen Schwächen du dich mit welchen Stärken unterstützen kannst. Solltest du das noch nicht getan haben, dann mache es jetzt. Du kannst die Übung nur ausführen, wenn du die Liste vor dir hast. Wähle eine Schwäche aus, die dich in deinem Leben stört. Dann betrachte die Liste mit den Stärken und finde eine oder zwei, die dir helfen werden, diese Schwäche zu überwinden.
3. Betrachte deine Liste mit Zielen und wähle das primäre aus. Erkenne, welche Stärke dir helfen kann, das Ziel zu erreichen. Erkenne ebenfalls, welche Schwäche dich

daran hindert, dieses Ziel zu erreichen. Welche Stärke unterstützt dich, diese Schwäche zu überwinden? Auf diese Weise kannst du dich deinem Ziel nähern.

4. Was benötigst du, um dieses Ziel zu erreichen? Schau die Liste mit den Bedürfnissen an. Finde heraus, ob du bereits alles Nötige hast, um das Ziel zu erreichen. Wenn nicht, wie willst du diesen Bedürfnissen gerecht werden?

## SWAN Meditation: Das vollständige System

SWAN ist ein vollständiges System, mit dem Ziel, dein Leben in Einklang zu bringen, dich selbst und dein Leben zu verstehen und deine Ziele zu erreichen.

Das Thema ist anspruchsvoll. Gleichzeitig ist es immens bereichernd, dein Leben und deine Persönlichkeit zu entwickeln und die Person zu werden, die du wirklich sein willst. Wenn du dich umschaust, wirst du nur sehr wenige Menschen sehen, die an diesen Punkt gelangt sind; es sind die außergewöhnlichen und erfolgreichen Menschen, welche dies erreicht haben. Die anderen haben es nicht geschafft.

Wenn du dich wirklich für dieses Leben entscheidest, solltest du dir darüber bewusst werden, wie du das Beste daraus machen kannst. Warum solltest du dich mit weniger zufrieden geben?

### **SWAN als Kompass für dein Leben**

Du kannst es schaffen und im Leben erreichen, was du willst. Du benötigst jedoch einen Wegweiser, vergleichbar mit einem Kompass, den du brauchst, wenn du an ein bestimmtes Ziel gelangen möchtest. Wenn du keinen vorgegebenen Weg hast oder keiner Karte folgen kannst, bist du orientierungslos. Du biegst hier und dort ab, und so kann es Jahre dauern, bis du das Ziel erreichst. SWAN ist wie ein Kompass für dein Leben, der dir hilft, dein Ziel in diesem Leben zu erreichen – nicht erst im nächsten! Du wirst dein Ziel erreichen; du wirst diejenige Person sein, die du sein

willst. Beginne die Übung deines inneren SWAN, um deine innere Urteilsfähigkeit zu entwickeln. Dafür solltest du die folgenden vier Aspekte deiner Persönlichkeit kennen: deine Stärken und Schwächen, deine Ziele/Ambitionen sowie deine Bedürfnisse.

### **SWAN: Die tägliche Übung**

Damit du dir sicher sein kannst, dass die Richtung stimmt, musst du dir immer wieder über deinen Weg klar werden. Übe täglich die folgende Meditation für zehn Minuten. Dies wird dir helfen, deine Fortschritte zu verstehen und dir deine Richtung, deine Ziele und deine Bedürfnisse spiegeln. Wenn du jeden Tag auf diese Weise meditierst, stellt sich Klarheit in deinem Leben ein. Du wirst darauf vertrauen können, jeder Schwierigkeit gewachsen zu sein.

### **SWAN Meditation: Die gesamte Übung**

Nimm eine angenehme Sitzhaltung ein. Achte immer darauf, dass du während der Meditation entspannt bist. Setze die Brille ab, falls du eine trägst. Bringe deine Hände und Finger in eine Meditationsmudra. Überprüfe, dass Wirbelsäule, Hals, Kopf und Schultern gut aufgerichtet sind. Schließe die Augen.

Richte deine Achtsamkeit nach innen. Nimm deinen ganzen Körper bewusst wahr – vom Kopf bis zu den Füßen. Erlaube dem Körper sich in die Haltung hinein zu entspannen. Lenke deine Wahrnehmung auf deinen Körper und den Prozess der Entspannung. Spüre wie jeder Muskel und alle Bereiche des Körpers in dieser Position entspannen. Nimm wahr, wie der ganze Körper immer ruhiger und stiller wird. Du sitzt entspannt und Wohlbefinden breitet sich in deinem Körper aus.

Werde dir nun der natürlichen Atmung bewusst, die innerhalb der Stille des Körpers ein und aus fließt. Spüre wie der Körper atmet und du jeden Atemzug wahrnimmst. Der Körper atmet ein und der Körper atmet aus. Fixiere deine

Aufmerksamkeit auf den Atemfluss. Spüre, dass der Atem und deine Wahrnehmung gemeinsam fließen. Du nimmst jeden Atemzug in seiner vollen Länge wahr; vom Anfang, über die Mitte und bis zum Ende. Du nimmst deinen Körper und deinen Atem bewusst wahr.

Beginne nun, gleichzeitig zur Atemwahrnehmung, in den Raum vor deinen geschlossenen Augen zu blicken. Schau ganz entspannt in diesen Raum. Dieser Raum ist ebenfalls Teil deiner Existenz. Er ist das Medium für dein Bewusstsein. Deine Wahrnehmung ist auf den Atem und den Raum vor den geschlossenen Augen gerichtet. Blicke weiterhin entspannt in diesen Raum, ohne etwas Bestimmtes zu erwarten. Nutze die Atemwahrnehmung, um deine Meditationserfahrung zu unterstützen.

Während du in den Raum vor den geschlossenen Augen schaust, lasse ein Ziel vor deinem inneren Auge erscheinen. Streng dich nicht an, denke nicht krampfhaft nach, sondern lasse es einfach von selbst kommen. Dein Ziel ist bereits vorhanden.

Platziere dieses Ziel genau in der Mitte des Raumes vor deinen geschlossenen Augen und unterstütze den Vorgang mit deiner Atmung. Sei dir der Atmung bewusst und gleichzeitig dem Raum vor den geschlossenen Augen und dem Ziel mitten im Raum.

Platziere eine, zwei oder drei Stärken auf der rechten Seite deines Ziels. Benenne diese Stärken und platziere diese rechts neben deinem Ziel. Auch hier: unterstütze diesen Vorgang mit deiner Atmung. Nimm jeden Atemzug bewusst wahr.

Als nächstes platziere links von deinem Ziel eine, zwei oder drei Schwächen, jene Aspekte, die dich vom Erreichen deines Ziels abhalten. Streng dich nicht an, lasse diese Aspekte einfach kommen. Dein Geist kennt deine Schwächen. Unterstütze auch dies mit der Atmung – atme bewusst.

Sieh dein Ziel im Zentrum, die Stärken zur Rechten und die Schwächen zur Linken. Finde für jede Schwäche eine Stärke. Stelle neben jede Schwäche die passende Stärke, die dich bei der Bewältigung der Schwäche unterstützt. Und auch hier: bemühe dich nicht, lasse es geschehen.

Unterstütze diesen Prozess weiterhin mit der Atmung. Richte deine Wahrnehmung auf den natürlichen Atemfluss.

Schau jetzt in den Raum vor den geschlossenen Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf dein gewähltes Ziel, welches du in der Mitte platziert hast. Sieh es dort leuchten. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Stärken auf der rechten Seite. Beleuchte diese Stärken mit einem hellen Licht. Richte die Aufmerksamkeit nun auf die Schwächen auf der linken Seite. Beleuchte auch diese. Sieh wie jeder Schwäche eine Stärke gegenübersteht, die dich unterstützt.

Erkenne nun deine Bedürfnisse. Beleuchte mit einem hellen Licht, was du benötigst, um dein Ziel zu erreichen. Platziere diese Bedürfnisse unterhalb deines Ziels. Schreibe gedanklich deine Bedürfnisse unter das Ziel. Betrachte was dort steht.

Versuche an dieser Stelle das Gesamtbild, mit allem was du notiert hast, zu erfassen: das Ziel in der Mitte, rechts die Stärken, links die Schwächen, sowie zu jeder Schwäche die entsprechende Stärke, mit der du die Schwäche überwinden kannst. Betrachte unterhalb deines Zieles, was notwendig ist, um das Ziel zu erreichen – deine Bedürfnisse. Sieh das gesamte Bild auf entspannte Weise, so wie es ist. Während du es betrachtetest, erkennst du, wie es sich in einen wunderschönen weißen Schwan verwandelt. Sieh wie dieser weiße Schwan in deinem inneren Raum leuchtet.

Erlaube, dass sich das Bild des Schwans auflöst. Während du in den Raum vor deinen geschlossenen Augen blickst, beginne eine kleine, ruhige und hell leuchtende Kerzenflamme zu sehen. Betrachte die Kerzenflamme und singe das Mantra Om dreimal.

Verweile noch einen Moment ruhig in deiner Sitzhaltung

und sei dir der Wirkung der Meditation bewusst. Fühle die Kraft des Schwans in dir. Dies ist die wahre Kraft, die dir erlaubt zu sein und zu tun, wofür auch immer du dich entschieden hast. Vergiss nie: Du hast diese Kraft in dir. Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deinen Körper. Bewege langsam deine Finger und Zehen. Bewege langsam deinen Kopf nach vorne und nach hinten und danach zu beiden Seiten. Löse dich aus der Asana und öffne deine Augen.

*Hari Om Tat Sat*

Das Ziel der SWAN Meditation (Hamsa Dhyana) ist, die Wahrnehmung für unseren Seinszustand zu entwickeln. Sie führt uns durch einen Prozess der Beobachtung und Bewusstwerdung in die tieferen Schichten unserer Persönlichkeit, den Ego-Aspekten (Ahamkara), in unserem Leben. Die wahre, übergeordnete Natur des Egos ist, das Leben und die damit verbundenen Handlungen und Reaktionen vollkommen bewusst zu erleben. Der Sinn und Zweck der SWAN Meditation besteht darin, die positiven Aspekte des Egos zu verwirklichen.

– Swami Niranjanananda

## 6

# Fragen und Antworten

### **Worin besteht der Unterschied zwischen der emotionalen und der mentalen Ebene?**

Emotionen sind Teil des Geistes. Im Yoga sagt man, dass der Geist im Herzen wohnt. Das Gehirn ist ein Werkzeug des Geistes. Das Gehirn denkt und das Herz fühlt. Emotionen sind dem Herz und Gedanken dem Gehirn zugeordnet. Wenn du in der Lage bist, die Wahrnehmung auf die Herzebene zu verlagern, dann existieren nur sehr wenige Gedanken und du kannst eine reinere Form von Gefühlen erfahren. Solange deine Aufmerksamkeit auf den Kopf gerichtet ist, gibt es viele Gedanken.

Wir müssen aber auch verstehen, dass jeder Gedanke ein entsprechendes Gefühl hervorruft, und dass mit jeder Erinnerung ein Gefühl verbunden ist. Einige Erinnerungen machen dich glücklich und andere stimmen dich traurig. Auch Träume und sogar Tagträume erleben wir in Verbindung mit starken Gefühlen. Ein extremes Beispiel ist der Albtraum; dieser ist mit äußerst intensiver Angst verbunden. Wenn du aufwachst und dich schrecklich fühlst und zittrig bist, dann ist das ein Gefühl. Es gibt schöne Träume, nach denen du voller Liebe und Freude aufwachst. Du solltest dich also fragen: „Woher kommen diese Emotionen? Kommen sie aus dem Herzen oder aus dem Kopf? Wie können wir sie besser verstehen?“ Das Mysterium lässt sich lösen, sobald du die Psyche in die Betrachtung einbeziehst. Die Psyche ist das Unterbewusstsein und nicht das Gehirn. Die Psy-

che, das Unterbewusste, ist Teil des Bewusstseins. Das Unterbewusste ist der Ort, an dem die Erinnerungen und Assoziationen deines ganzen Lebens gespeichert sind. Alle Erfahrungen werden dort gespeichert, alle.

Denke daran, dass alle Erfahrungen, die du seit deiner Zeugung gemacht hast, mit bestimmten Gefühlen verknüpft sind. Die Gefühle, die mit einem Eindruck in Verbindung stehen, sind im Unterbewussten gespeichert. Dein Unterbewusstsein verfügt über ein Spektrum an Empfindungen jeglicher Art. Jedes Gefühl, das du je erlebt hast oder je erleben kannst, ist in deinem Unterbewussten gespeichert.

Du fragst dich vielleicht: „Woher kommt die ursprünglichste Empfindung, das ursprünglichste Gefühl?“ Alle Emotionen sind im Unterbewussten gespeichert, aber wie sind sie dorthin gelangt? Woher sind sie gekommen? Die allererste Empfindung – diese Ur-Empfindung – das ist dein ursprüngliches Selbst. Sie gehört zu deiner reinen Seele, zu deinem reinen Bewusstsein. Wir alle sind unter anderem reines Bewusstsein. Wir sind alle Geschöpfe des Lichts. Unser reines Bewusstsein ist in diesen Körper gelangt. Als Folge davon trägt es, trotz seiner Reinheit, auch all die Dinge, die mit dem Körper und dem Leben in Verbindung gebracht werden, mit sich. Diese „Fremdbestandteile“ sind quasi unsere Verunreinigungen, sprich unsere unreinen Emotionen.

Unsere unreinen Emotionen stehen in Verbindung mit unseren Assoziationen und den Erfahrungen, die wir in diesem Körper machen. Die unreinen Emotionen sind diejenigen, die wir kennen, an die wir uns erinnern und die wir tagtäglich erleben. Sie werden als unrein bezeichnet, weil sie sich auf den Körper und die Erfahrungen in der materiellen Welt beziehen. An diese erinnern wir uns. Sie sind in uns gespeichert.

Es gibt auch die reine Emotion, sie ist die Quelle unseres Seins. Diese reine Emotion ist Ausdruck unserer Seele, unseres reinen Bewusstseins. Sie ist die Quelle all unserer Emotionen.

Diese eine reine Emotion ist Glückseligkeit. Im Yoga nennen wir sie Ananda: Reine, ungetrübte Glückseligkeit. Aus dieser Glückseligkeit heraus entsteht Liebe. Diese ursprüngliche Liebe ist die Liebe zu allem – es ist die Liebe zu Gott, denn unser reiner Geist ist Teil von Gott. Da wir diese Glückseligkeit und auch diese Liebe tief in uns selbst erahnen, sind wir immer auf der Suche danach. Wir suchen sie in allem und jedem. Das Problem ist, dass wir an der falschen Stelle suchen. Wir können diese Liebe nie außerhalb von uns erleben. Wir müssen diese Liebe, diese Glückseligkeit und diese Wonne in uns selbst finden.

Das wahre, das reine Selbst ist die Quelle der ursprünglichsten Emotion. Diese reine Emotion wird reflektiert und dadurch Teil all der verschiedenen Aspekte unseres Seins – und dies erfahren wir in unserem Leben auf unterschiedlichste Art.

Wenn wir über den Verstand und die Emotionen sprechen, die wir im Laufe des Lebens erfahren, sind es eigentlich alles Entwicklungsschritte, die sich aus der einen reinen Emotion heraus entfalten. Emotionen sind ein äußerst umfangreiches Thema. Wir wissen sehr wenig über sie. Tatsächlich haben viele unserer Krankheiten und Probleme im Leben einen emotionalen Ursprung. Wir versuchen diese Probleme mit Medikamenten zu lösen und bekommen dadurch nur noch mehr Probleme.

### **Ist es möglich, mit mentalen Stärken emotionale Schwächen zu überwinden? Oder können nur emotionale Stärken emotionale Schwächen überwinden?**

Du musst herausfinden, welche Stärke sich dazu eignet, die entsprechende emotionale Schwäche zu bewältigen. Der Verstand ist dabei sehr wichtig, denn durch ihn kannst du analysieren und verstehen. Du musst den Verstand dazu nutzen, diejenige Schwäche zu identifizieren, mit welcher du den Prozess beginnst. Du musst den Verstand einsetzen, um zu verstehen, wann und wie dich die Schwäche behindert. Emotionen sind lediglich Gefühle, der Verstand ist hingegen in der Lage, jeden Aspekt der

Persönlichkeit zu erkennen und bewusst wahrzunehmen. Verstand und Gefühle arbeiten immer Hand in Hand. Wir haben sie getrennt betrachtet, um sie besser verstehen zu können, aber in Wirklichkeit arbeiten sie zusammen. Gedanken begleiten immer Gefühle und die Gefühle immer einen Gedanken oder eine Erinnerung. Sie arbeiten zusammen. Du kannst, bzw. solltest, immer entweder das eine oder das andere einsetzen.

Du kannst sogar eine physische Kraft einsetzen, um dich im Umgang mit Emotionen zu unterstützen. Du solltest das Gesamtbild betrachten und erkennen, wie du es mit deinen eigenen Ressourcen stärken kannst. Ähnlich wie du zum Begleichen deiner Schulden auf verschiedene Vermögensanteile und Einlagen, die du an unterschiedlichen Orten angespart hast, zurückgreifen kannst.

Allgemein gesprochen betrachtest du deine Schwäche und versuchst das Gegenteil zu entwickeln. Angenommen, ich würde viel Hass empfinden, wie könnte ich am besten damit umgehen? Yoga sagt, entwickle die entgegengesetzte Qualität. Wenn ich also Hass empfinde, sollte ich versuchen, Liebe zu entwickeln und auszudrücken. Indem du also deine Schwächen definierst, findest du auch entgegengesetzte Stärken, um sie zu überwinden.

### **Was soll ich tun, wenn ich keine Stärken finde, um meine Schwächen zu überwinden?**

Jeder hat Stärken. Selbst ein Wurm hat eine gewisse Stärke. Es stimmt nicht, dass du keine Stärken hast, aber du hast noch nicht genug danach gesucht. Selbst der schlimmste Trinker oder Wüstling hat positive Eigenschaften. Du musst sie nur entdecken. Du bist weder ein Trinker noch ein Wüstling, du hast positive Eigenschaften, du hast nur noch nicht gesucht. Du weißt, dass Edelsteine tief in der Erde verborgen sind. Auch du hast solche Schätze tief in dir drin; du hast Stärken. Wenn du diese Schätze nicht sofort erkennen kannst, heißt das nur, dass sie noch tief

in deinem Inneren verborgen sind – aber du hast diese Kräfte. Du magst sogar unzählige davon haben, du musst sie nur an die Oberfläche bringen und identifizieren.

Mit Stärken zu arbeiten ist am schwierigsten, weil wir sie nicht sehen. Wir kennen unsere eigenen Stärken nicht, und oft muss man uns darauf hinweisen. „Du bist darin stark und in diesem und in jenem“, und du antwortest: „Wirklich? Das wusste ich nicht.“ Du solltest folgendes tun: Sitze mit deinem Mann, deiner Frau, deiner Familie, deinen Kindern, deinen Freunden etc. zusammen und frage sie: „Könnt ihr mir sagen, welche positiven Seiten ihr in mir seht? Worin bin ich stark? Wie nehmt ihr mich wahr?“ Dadurch lernst du Dinge über dich, die du selbst nicht siehst. Du kannst deine Stärken nicht im Spiegel sehen, du siehst nur die Fehler.

Jeder Mensch sollte wissen, dass er positive, wunderbare Eigenschaften hat. Warum? Weil du ein Geschöpf des Lichts bist. Wie könntest du auch etwas anderes sein als stark, brillant und voller guter Eigenschaften? Die Welt und der Körper haben diese guten Eigenschaften überdeckt und uns diese vergessen lassen.

**Meine Intuition ist stark. Das zeigt sich oft positiv, führt aber auch zu Sensibilität gegenüber den schlechten Absichten und der negativen Energie anderer, und das erschöpft mich. Was soll ich tun, wenn sich die gleiche Eigenschaft – die Intuition – einerseits als Stärke und andererseits als Schwäche zeigt?**

Es ist nicht einfach, wenn man das Gefühl hat, dass die positiven Eigenschaften von der Negativität anderer Menschen beeinflusst werden. Das Problem ist, dass gewöhnliche Menschen, die jedoch einen Zugang zur psychischen Dimension besitzen, nicht viel von dieser Fähigkeit verstehen und nie darin geschult wurden, mit dieser Dimension umzugehen.

Wir alle haben einen Zugang zur psychischen Dimension, einige Menschen jedoch einen stärkeren. Der Fragende ist intu-

itiv, so dass er wahrscheinlich von Natur aus vermehrt über die psychische Dimension funktioniert. Im Allgemeinen denken wir, dass es eine Stärke sei, Zugang zur psychischen Dimension zu haben. Funktioniert eine Person jedoch vermehrt über die psychische Ebene, wird sie sehr verletzlich und empfindlich, wenn sie nicht genau weiß, wie damit umzugehen ist. Die Art und Weise, wie wir im Leben und im Umgang mit der Gesellschaft ausgebildet werden, bereitet uns nicht darauf vor. Wir entwickeln nur Fähigkeiten, um uns in der materiellen Wirklichkeit zu behaupten und nicht, um mit der psychischen Dimension umzugehen. Dies ist ein klassisches Beispiel dafür, wie aus einer Stärke eine Schwäche werden kann. Was solltest du also tun? Kümmere dich darum, ständig geerdet zu bleiben.

### **Wie kann ich besser geerdet bleiben?**

Du solltest dich mit Aktivitäten beschäftigen, die dich auf der Erde, auf dem Boden und in der Welt festigen. Du solltest auch Beziehungen pflegen, mit Menschen, die mit beiden Füßen auf dem Boden stehen. Die wichtigste Übung, um geerdet zu bleiben, ist Karma Yoga. Übe Karma Yoga – Meditation durch Handlung. Du denkst vielleicht, dass es dir helfen wird, viel zu meditieren und ruhig und allein in einem Raum zu sitzen. Das ist falsch, es wird dich nur noch verletzlicher machen. Du solltest mehr körperliche Aktivitäten einbeziehen, Dinge draußen, an der frischen Luft unternehmen. Sei mit Menschen zusammen, die stärker mit der körperlichen Ebene verbunden sind, auch wenn dich das vielleicht nicht anspricht. Auf diese Weise musst du lernen damit umzugehen. Deine psychische Ebene steht stark im Vordergrund, zu stark, um in der Welt zu funktionieren. Du solltest dich täglich erden. Übe Asana, übe Pranayama, treibe Sport, sei mit körperorientierten Menschen zusammen. Besteige einen Berg oder gehe mit einem Hund spazieren. Verbringe nicht zu viel Zeit allein. So wirst du kräftiger und kannst dein

Inneres mit deinem Äußeren ausgleichen. Es ist nicht einfach. Die psychische Ebene verschwindet nicht – aber du wirst lernen, dein Leben auf beiden Ebenen zu führen.

**In Bezug auf die Geschichte mit den Brunnen; wie kann ich meiner Intuition vertrauen und wissen, an welchem Ort ich das Loch bohren muss, um Wasser zu finden?**

Diese Frage bezieht sich auf die bereits erzählte Geschichte über den Mann, der viele Brunnen grub, aber nie auf Wasser stieß. Wir nutzen diese Geschichte, um zu verdeutlichen, dass das Verfolgen zu vieler verschiedener Ziele und Ambitionen nicht förderlich ist. Wir müssen Prioritäten setzen und auf ein oder zwei Ziele hinarbeiten. Wie kann ich nun aber erkennen, dass das von mir definierte Ziel auch wirklich meinem tiefsten inneren Wunsch entspricht und ich fähig sein werde, es zu erreichen?

Wenn ich nichts anderes tun und sein möchte, als einem bestimmten Ziel zu entsprechen, dann weiß ich, dass es meinem tiefsten inneren Wunsch entspricht. Ich habe ausführlich darüber nachgedacht, habe dann entschieden, dass ich es erreichen kann und erreichen werde. Auf diese Weise werde ich mir sicher. Es ist vergleichbar mit der Entscheidung ein Haus zu bauen; wie beginnt man mit einem solch großen Projekt? Du baust es Geschoss um Geschoss. Auf die gleiche Weise gehst du vor, wenn du dich für ein Ziel entscheidest: schrittweise, Jahr für Jahr, arbeitest du darauf hin und kommst ihm immer näher. Wenn du nicht zu viele Ziele hast, kannst du deine ganze Aufmerksamkeit bündeln und all deine Energie in die eine Richtung lenken. Dadurch wirst du es erreichen. Wenn du aber auf halbem Weg entscheidest: „Oh, es ist zu schwierig, ich schaff das nicht.“ und dann etwas anderes versuchst, und etwas später wieder etwas anders ausprobierst, dann wirst du am Ende deines Lebens nichts erreicht haben. Konzentrierst du dich jedoch auf ein Projekt, wirst du es verwirklichen.

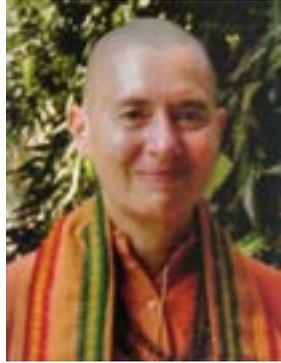
### **Könnte ich die SWAN Meditation im Zug durchführen? Wie kann ich diese Meditation am besten in meinen Alltag einbauen?**

Ja, du kannst die Meditation im Zug durchführen, speziell wenn du Zeit hast, über die verschiedenen Aspekte gründlich nachzudenken und sie niederzuschreiben. Wenn du lange im Zug sitzt, vor allem am Morgen, wenn der Geist noch klar ist, dann übe SWAN. Schließe die Augen und führe die Meditation durch.

Wenn du eine persönliche Yoga Praxis hast, die du am Morgen übst, dann wäre ein idealer Zeitpunkt für die SWAN Meditation, direkt im Anschluss daran. Du machst einige Asanas und Pranayama und dann direkt im Anschluss 10 Minuten SWAN. Warte nicht bis zum Abend, dann wirst du müde sein. Du kannst SWAN auch am Wochenende integrieren.

### **Wie kann ich in Bezug auf meine Ambitionen Prioritäten setzen?**

Der wichtigste Aspekt ist, dass du es wirklich willst. Du fühlst dich hingezogen, jeder Anteil in dir will es sein, will es tun. Die Motivation kommt nicht aus dem sozialen Gefüge oder von den Vorstellungen deiner Eltern. Versuche den Unterschied zu erkennen. Oft streben wir nach dem, was unsere Eltern von uns erwarten, oder danach, was die Gesellschaft als gut erachtet. Das wird langfristig nicht funktionieren, denn jeder Mensch wird mit einer Berufung geboren, um etwas Einzigartiges für sich zu werden und zu tun. Dein Herz weiß, zu was du berufen bist; es würde dich nie anlügen. Versuche dieses Ziel und diese Ambition für dich selbst in deinem Herzen zu finden, und du wirst erkennen, ob es das Richtige ist. Nur keine Eile. Du solltest alles aufschreiben, was dir einfällt und dann langsam ein paar Begriffe herausstreichen und danach ein paar weitere. Lass dir Zeit. Sei nicht übereilig. Letztendlich wirst du fünf Begriffe aufgelistet haben. Von diesen fünf streiche zwei weg, dann hast du deine drei Favoriten. Konzentriere dich auf diese drei.



Swami Satyadhama wurde im Jahr 1946 geboren. Auf der Suche nach ihrem spirituellen Weg bereiste sie von 1965 bis 1975 die ganze Welt. 1975 wurde sie von ihrem Guru Swami Satyananda Saraswati in Poorna Sannyasa eingeweiht und blieb unter seiner Führung als Sannyasin Schülerin in Indien.

Von 1976 bis 1994 war sie für die Redaktion und Herausgabe des Yoga Magazins sowie vieler weiterer wichtiger Yoga Publikationen der Bihar School of Yoga zuständig. Von 1995 bis 2005 half sie bei der Gründung der weltweit ersten Yoga Universität – Bihar Yoga Bharati. Während dieser Zeit leitete sie den für das Grundstudium zuständigen Bereich und war Mitglied im Yoga Education Council.

Swami Satyadhama lebte bis zu ihrem Tod im Jahr 2019 in Australien. Sie hielt internationale Vorträge und Seminare und trug so zur weltweiten Entwicklung von Satyananda Yoga bei.



SATYANANDA YOGA  
BIHAR YOGA

Die von Swami Niranjanananda Saraswati entwickelte SWAN Meditation hilft uns, unsere Persönlichkeit zu ergründen und diese im Alltag positiver zum Ausdruck zu bringen.

SWAN ist die Abkürzung für die vier Prinzipien, die unsere Persönlichkeit und Lebensrichtung beeinflussen: S – Stärken (Strengths), W – Schwächen (Weaknesses), A – Ambitionen/Ziele (Ambitions) und N – Bedürfnisse (Needs). In jedem von uns überwiegen bestimmte Stärken und Schwächen, die uns in unserem Handeln oder Denken entweder unterstützen oder hemmen.

Das ganze Leben hindurch müssen wir unter anderem daran arbeiten, unsere Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen. Bringen wir diese vier Aspekte zum Ausdruck, machen sie uns zu dem, wer wir sind. Wenn wir ihre einzigartige Ausdrucksweise in unserem Leben verstehen, entsteht ein kreativer, dynamischer und klarer Geist.

