



# Newsletter

Satyananda Yoga Zentrum e.V. Köln

Kunibertkloster 7 D-50668 Köln Tel. 0221-1397750 Fax 0221-1397752  
email: syzyoga@t-online.de www.satyananda-yoga.de

## Der Beginn des Bhakti Zeitalters



Paramahansa Satyananda

“Bhakti ist nicht Teil von Entsagung und Askese. Es ist der grenzenlose Ausdruck deines Selbst.”

Paramahansa Satyananda



### Aus dem Inhalt:

- |   |         |
|---|---------|
| - Das Bhakti Zeitalter                                | Seite 1 |
| - Veranstaltungen vom SYZ Köln                        | Seite 2 |
| - Ein Bericht aus Mungler                             | Seite 3 |
| - SatyanandaYogalehrer in Deutschland                 | Seite 3 |
| - Der AnandaVerlag stellt sich mit<br>Europreisen vor | Seite 4 |
| - Das Geheimnis von Kirtan                            | Seite 7 |
| - Programm 2002                                       | Seite 8 |

### Das Bhakti Zeitalter

von Paramahansa Satyananda

Über dieses Thema spricht Paramahansa Satyananda seit mehreren Jahren, dann, wenn er zum Darshan nach Rikhia, seinem momentanen Aufenthaltsort, einlädt.

Mit einer Passage aus dem Büchlein 'Das Bhakti Zeitalter' möchten wir das alte Jahr beenden und das neue Jahr unter dieses Motto stellen.

Im Kali Yuga (dem dunklen Zeitalter) ist Gottes Name die einzige Basis. Dieses Zeitalter ist sehr kompliziert und verwirrend, voll von Stress und Angst. Für die körperliche Gesundheit sind Asanas, Pranayamas, Neti und Dhauti gut, aber um Gott zu verwirklichen und ein gottverwirklichtes Leben zu führen, sind diese Sadhanas unnötig, weil sie zu schwierig sind. Es gibt nur ein Sadhana, das uns geblieben ist, und das ist das pausenlose Singen von Gottes Namen, *Nam Sankirtan*.

Das ist der Yoga des 21. Jahrhunderts. Menschen aus aller Welt, unabhängig von ihrer Staatsangehörigkeit, Kultur, Hautfarbe, Religion oder Rasse werden die Freude von Kirtan erleben. Die Menschen werden sich in ihren Familien zusammenfinden, um Kirtan zu singen. Durch das Singen von Gottes Namen lösen sich physische, mentale und soziale Leiden.

Weil wir dem sinnlichen Vergnügen und den materiellen Freuden auf Kosten anderer die größte Bedeutung beimessen, haben wir so viele Probleme, sind unglücklich und unzufrieden.

Überall auf der Welt wurden Politik, Materialismus und materielle Wünsche als das Wichtigste betrachtet. Wenn du dir ein Fahrrad, ein Motorrad oder ein Auto wünschst, dann bist du unablässig besessen von diesem einen Gedanken. Das ist nicht der Weg, um individuellen oder kollektiven Frieden zu finden. Auch durch internationale Konferenzen lässt sich der Weltfrieden nicht erlangen. Erst wenn jeder Einzelne und jede Familie Frieden findet, kann es Frieden überall auf der Welt geben. Nur wenn jeder Einzelne ein Licht anzündet, kann die ganze Menschheit erleuchtet werden.

Bald wird sich jeder Einzelne, die gesamte Gesellschaft und jeder Wissenschaftler für Bhakti interessieren. Nuklearwissenschaftler werden sich der Erforschung von Bhakti widmen und auch ohne deine Zustimmung werden deine Kinder Kirtan singen.

*'The Bhakti Age' wird in Kürze in Deutsch erscheinen. Unsere Mitglieder werden es als verspätetes Weihnachtsgeschenk zugeschickt bekommen. Es kann jedoch auch für 5 € ganz offiziell bei uns bestellt werden.*

## Veranstaltungen des SYZ

Das zweite Mal war das Team des SYZ mit Büchern und Kassetten bei den **Gesundheits- und Naturheiltagen** vom 28.-30. 9. in Köln-Bonn vertreten und stellte Satyananda Yoga durch verschiedene Vorträge der Öffentlichkeit vor.

Bereits im zweiten Semester vermitteln wir mit erfreulicher Resonanz **Yoga Nidra an der Uni**. Diese von Swami Satyananda formulierte Technik an junge Menschen weiter zu geben, die sich auf ihren Beruf vorbereiten, ist ein erfreulicher Anfang, um Yoga aus den Nischen herauszuholen und in andere Gesellschaftsgruppen hineinzutragen, ein wichtiger Schritt, um im Bildungsbereich weitere Türen für Yoga zu öffnen.



Am Messestand vom SYZ

## Benefiz Konzert

Mit stetig wachsendem Interesse etabliert sich die Musik (Nada Yoga) als ein wichtiger Bestandteil des umfassenden Angebotes unseres Zentrums. Am 19. September fand ein Benefiz Konzert für die Leprahilfe in Indien (Puri und Orissa) im SYZ statt.

Unter dem bezeichnenden Titel "Lieder der Liebe, Lieder der Einheit" verwandelten der Italiener und Jünger Paramahansa Yoganandas, **Giorgio Nirvanananda**, und der Österreicher, **Herbert Walter**, den Yoga Raum des Zentrums in einen Ort des vibrierenden, freudigen Klanges. Gitarre, Ud, Ney und Rebab begleiteten die Stimmen der Sänger und bald trauten sich auch die Zuhörer, bei bekannten Kirtans wie "Hari Om Namah Shivaya" ausgelassen miteinzustimmen.

Es schien, als verginge die Zeit wie im Fluge und die hingebungsvollen Musiker waren gerne bereit, mehrere Zugaben zu geben. Das Konzert war eine gelungene Veranstaltung, die auf Wiederholung und auf Ausweitung unseres kulturellen Programmes hoffen läßt.



Jeden Samstag von  
18 bis ca. 19 Uhr chanten wir das  
'Mahamrtyunjaya Mantra', das große  
Mantra zur Heilung unseres Planeten  
und seiner Bewohner.

## Shatkarma und Antar Mouna Seminar in Holland

Reinigung des Körpers und des Geistes – dafür waren wir vom 20. bis zum 22. Juli zu Gast bei den Swamis Savitananda & Suryamitra im wunderschönen Satyananda Yoga Zentrum in Nederasselt, Holland. Swami Prakashananda führte uns in die yogischen Reinigungsübungen Laghu Shankprashalana, Jala Neti, Sutra Neti und Kunjal Kriya ein. Dazu durchspülten wir unsere Körperinnenräume Darm, Magen und Nase mit Salzwasser. Leicht verdauliches Essen bereitete den Darm am Abend auf die bevorstehende Reinigung vor. Früh am nächsten Morgen begannen wir mit dem Großreinemachen.

Es kostete schon Überwindung, sich auf das ungewohnte Frühstück einzulassen. Aber schon bald waren die Toiletten belegt,



Satyananda Yoga Zentrum Nederasselt / Holland

und erleichtertes Seufzen erfüllte das Haus. Erlöst von der Darmschlacke gingen wir mutig an das Erbrechen von lauwarmem Salzwasser. Das war für viele eine große Überwindung, dabei durften wir uns nochmal wie kleine Kinder fühlen und wurden liebevoll begleitet

Die meditative Übung Antar Mouna (Innere Stille) rundete das Programm ab. Sie ist sehr hilfreich, um Distanz zu seinen Gedanken zu bekommen und wieder mehr zu fühlen als zu denken. Auch unangenehme Lebenserinnerungen kamen an die Oberfläche, was jedoch den Erfolg des Seminars in keiner Weise beeinflusste.

**Niels**

## Im Januar sind die Mitgliedsbeiträge fällig!

Wir freuen uns über neue Mitglieder und hoffen, die alten bleiben uns treu. Mit Deinem Beitrag förderst Du unsere Arbeit, wozu auch dieser Newsletter gehört.

Nicht alle unsere Mitglieder haben uns eine Einzugsermächtigung für den Mitgliedsbeitrag erteilt, und wir erinnern daran, dass der Beitrag für 2002 zum 1. Januar fällig wird. Wer in Zukunft das Lastschriftverfahren für den Mitgliedsbeitrag nutzen möchte, kann uns bis spätestens 31. Dezember '01 dazu die notwendigen Unterlagen schicken: Name, Bankverbindung und Unterschrift. Der Einzug erfolgt jeweils zum 15. 1. eines Jahres.

Die Verwaltung der Mitgliedsbeiträge wird durch den Einzug stark erleichtert. Von Bank-, Konto- oder Adressänderungen müssen wir umgehend informiert werden. Sollte der Wunsch bestehen, die Mitgliedschaft zum Jahresende aufzulösen, bitten wir ebenfalls bis zum 31. Dezember '01 um Mitteilung.

Diejenigen, die noch nicht Mitglied im Saytananda Yoga Zentrum sind, es aber gerne werden möchten, finden alle nötigen Informationen auf unserer website: [www.satyananda-yoga.de](http://www.satyananda-yoga.de)

## Ein Bericht aus Munger

### Munger, Ganga Darshan, November 2001

**K**urzentschlossen reisten wir nach Munger, um dort, wo die Wurzeln von Satyananda Yoga liegen, zu erfahren, was Yoga in Indien und im Ashram bedeutet. Wir waren wenig überrascht, schien es doch beinahe so, als hätte Swami Prakashananda uns schon durch ihre Erzählungen und ihre authentische Art des Unterrichts alles vermittelt, was im Ashram gelebt wird. Und doch ist es etwas Besonderes, wirklich dort zu sein. Das wirkliche Erlebnis läßt sich mit Worten nicht vermitteln, denn es ist in jeder Hinsicht nicht greifbar.

Leicht folgten wir der strengen Ashramdisziplin: standen um 4:30 auf und widmeten uns unserem persönlichen Sadhana, aßen begeistert das einfache, aber köstliche vegetarische Essen, das wir als Karma Yogis selbst zuzubereiten halfen und arbeiteten unermüdlich im Verlag und im Garten - trotz noch immer schweißtreibender Hitze.



Bihar School of Yoga, Munger, Indien

Unser persönlicher täglicher Höhepunkt war der abendliche Satsang. Um Punkt sechs läutete die Glocke und rief ausnahmslos alle zum Kirtan.

Über 200 Leute fanden sich entweder in einem herrlichen Raum mit unvergleichlicher Akustik im Ganga Darshan Gebäude ein oder trafen sich auf dem Vorplatz. Mit dem ersten OM legte sich die Rede- und Bewegungslust, und die Töne verzauberten die Gruppe, die plötzlich wie eine einzige Stimme klang. Wir sangen Bhajans und Kirtans - viele hatten wir noch nie gehört. Aber es war leicht, sich von den wundervollen Stimmen, die uns führten, mitreißen zu lassen.

Schon nach wenigen Minuten war es schwer weiter still zu sitzen und alle klatschten und wogten im Takt, der sich steigerte, bis die Lippen die Laute fast nicht mehr formen konnten. Unser persönlicher Favorit lautete: „Jagomar, jagomar, shankarimar...“ Er gefiel auch den Kirtansängern, denn er wurde mehrmals von denen vorgesungen, die aus der Menge zum Kirtan gerufen wurden.

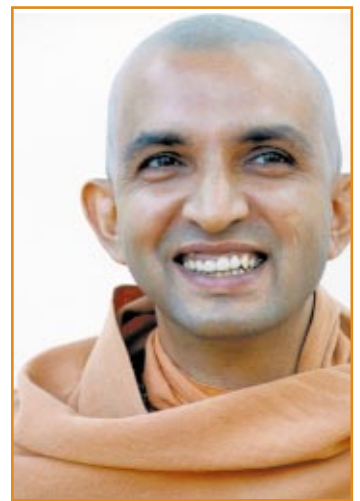
Einige trauten sich zu Beginn nicht recht, man spürte ihre Scheu, ihr klopfendes Herz, aber nach den ersten Zeilen wurden sie mutig und überraschten alle mit einer herausragenden Führung.

Die verschiedenen Instrumente (Harmonium, Gitarre, Trommel und Zimbeln) gaben dem Gesang einen herrlichen Hintergrund. Der junge Trommler kam nie aus dem Rhythmus, niemand traute sich, ihn zu ersetzen. Krönender Abschluß des Abendprogrammes war der Bhajan „E malik tere bande ham“, der so etwas wie ein gut behütetes Geheimnis zu sein schien, denn es kursierten nur

wenige Abschriften des Textes, der jedoch so eingängig war, daß wir ihn - zumindest teilweise - bald auswendig mitsingen konnten.

Am nächsten Tag hörte man überall, in der Dusche, im Garten, in der Küche, Gesang: jeder hatte das selbe Lied im Ohr. So sangen wir automatisch den ganzen Tag den Namen Gottes. Im Ashram wird Bhakti Yoga zur einfachsten Sache der Welt. Nichts lenkt den Geist ab, allein das Echo des abendlichen Kirtan begleitet einen durch die Nacht bis in den nächsten Tag hinein.

Natürlich wünschten wir uns nichts sehnlicher als diese Kirtanatmosphäre mit nach Deutschland zu tragen. Der Kirtan lebte. Er lebte vor allem durch die Menge und die Vielfalt der Instrumente und der Stimmen.



Swami Niranjanananda Saraswati  
Leiter der Bihar School of Yoga

Eine Vielfalt, die wir hoffentlich bald im Satyananda Yoga Zentrum erreichen werden, wenn unsere Stimmen Sonntags bis zum Dom und darüber hinaus erklingen und Neugierige anziehen.

*Shraddha und Daya*

#### Kirtan und Satsang

Jeden Sonntag in der Zeit zwischen 17.00 - 19.00 Uhr  
mit Swami Prakashananda.

Kirtan ist ein Teil von BhaktiYoga, dem Yogaweg der Liebe  
und der Hingabe.

Kirtana sind Mantras, die wir gemeinsam singen, begleitet  
von Instrumenten und Rhythmus. Auch Kinder sind herzlich  
willkommen. (kostenlos)

#### Einige der YogalehrerInnen, die SatyanandaYoga in Deutschland unterrichten

##### Otilie Heil,

Malkeserstr. 18, 36041 Fulda-Malkes,  
Tel. 0661-9016168, e-mail: yoga\_in\_malkes@gmx.de

##### Rosemarie Mosbacher,

Schlierholzweg 23, 88400 Biberach an der Riß, Tel.07351-76775

##### Paula Schaaf-Jocham,

Halbinselstr. 49, 88142 Wasserburg, Tel. 08382-887375

##### Petra Scherer,

Honsberger Str. 24, 42477 Radevormwald, Tel. 02195-1861

(Für einen Eintrag an dieser Stelle kontaktiere bitte das SYZ)

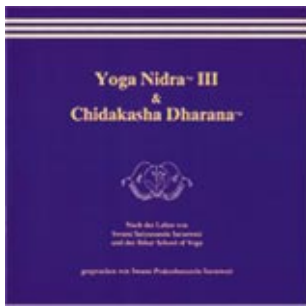
#### Impressum

Newsletter  
Herausgeber:

Nr.1 • 12/2001  
Satyananda Yoga Zentrum e.V.  
Kunibertkloster 7• 50668 Köln  
Tel. 0221-1397750 F. 1397752  
e-mail: syzyoga@t-online.de  
ca. 3 mal im Jahr  
Christian Knips  
Serga Jodorf

erscheint:  
Redaktionsteam:

## Neuerscheinungen im AnandaVerlag



### CD Yoga Nidra™ III & Chidakasha Dharana™

© 2001 AnandaVerlag  
ISBN 3-928831-18-6  
Preis: €17

**Yoga Nidra™** ist eine Meditation aus der tantrischen Wissenschaft. Es ist ein ganz bestimmter Bewusstseinszustand, in dem wir uns auf der Grenzlinie zwischen äußerer und innerer Welt befinden, nicht ganz wach, aber auch nicht im unbewussten Schlaf. In diesem kraftvollen Zustand erfahren wir körperliche Ruhe, emotionalen Frieden, mentale Klarheit, Aufblühen unseres kreativen Potentials, tiefes Einssein mit unserer inneren Persönlichkeit und die Kraft und Kreativität unseres Geistes.

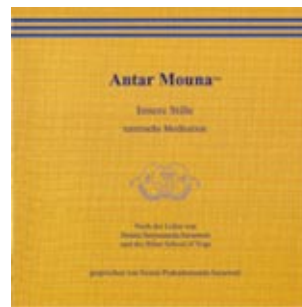
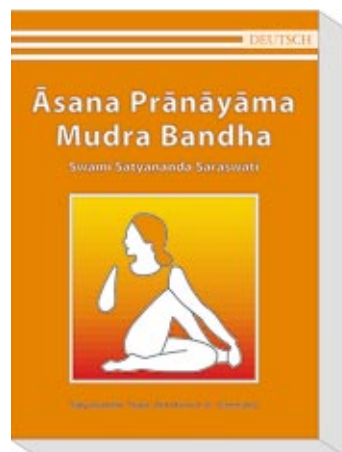
Diese Grenzerfahrung machen wir kurz vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen. Diese Zeiten systematisch auszuweiten, von wenigen Sekunden auf 30 Minuten und mehr, ist ein wichtiger Aspekt der Übung Yoga Nidra. Nach der Übung ist der Geist klar und frisch, ein arbeitsreicher Tag wird so zur Freude. Yoga Nidra ist eine große Hilfe in der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen, weil der Geist von Ängsten, tiefsitzenden Komplexen, Phobien, Neurosen, ungewollten Konditionierungen und Abhängigkeiten frei wird.

Die von Swami Satyananda Saraswati entwickelte Übung gilt als Essenz von Satyananda Yoga™, der Lehre der Bihar School of Yoga.

**Chidakasha Dharana** ist eine tantrische Meditation. Sie zählt zur Essenz von Satyananda Yoga™. Chidakasha bedeutet 'Raum des Bewusstseins'. Es ist das Blickfeld im Ajna Chakra, der Raum vor oder hinter den geschlossenen Augen, der schwarze Raum. Hier zeigen sich psychische Bilder, die uns mit unserer inneren Welt verbinden.

Das Ajna Chakra ist ein kraftvolles Energiezentrum in der Mitte des Schädels und korrespondiert mit der Zirbeldrüse oder Epiphyse. Es ist das Bindeglied zwischen Wachbewusstsein, Unbewusstem und Höchstem Bewusstsein, hier lässt sich am leichtesten das Objekt der Meditation wahrnehmen. Es ist ein Raum ohne Form, Leere, die nicht zu beschreiben ist.

Meditation führt uns in unsere eigene Mitte und erlaubt uns, das äußere Leben aus der Kraft unserer innersten Quelle zu gestalten und zu leben. Um in einen meditativen Zustand zu gelangen, reicht es nicht aus, nur die Augen zu schließen. Eine geführte Meditation gewährleistet, dass die Achtsamkeit nicht nachlässt - eine wichtige Voraussetzung zum Gelingen.



### CD Antar Mouna™ (Innere Stille)

© 2001 AnandaVerlag  
ISBN 3-928831-19-4  
Preis: €17

**Antar Mouna™** ist eine tantrische Meditation. Sie wurde von Swami Satyananda Saraswati entwickelt und zählt mit ihren sechs Stufen zu den wichtigsten Übungen im Satyananda Yoga™.

Antar bedeutet innen und Mouna bedeutet Stille. Durch die Übung Antar Mouna lernen wir zu erkennen, wie der Geist mit Gedanken und Gefühlen arbeitet und auch, wie wir die Überfüllung im Geist reduzieren, den Geist leeren können. Dazu öffnen wir die Tore zum Unterbewussten und stellen uns all den Einprägungen, die hier oft seit Jahren oder Jahrzehnten ihr Unwesen treiben.

Hier wie bei den meisten Techniken von Satyananda Yoga™ und der Bihar School of Yoga, geht es in erster Linie um die Achtsamkeit und darum, die Ereignisse im Leben, ob außen oder innen, mit etwas Abstand betrachten zu können. So leben wir unser Leben und sind zugleich Zuschauer unseres eigenen Lebens. Erst wenn der Geist von all seinem Ballast befreit ist, können wir in tiefere Schichten bis hin zum eigenen Wesenskern vordringen. Um Erfolg mit Antar Mouna zu haben, ist es sehr wichtig, eine Stufe nach der anderen und jede über einen längeren Zeitraum bis zur Vollkommenheit zu üben.

#### Üben mit der CD:

Auf dieser CD wird zuerst der Sinn der jeweiligen Stufe erläutert. Dann folgt eine Führung durch die Übung. So ist gewährleistet, dass immer nur eine Übung regelmäßig geübt werden kann, ohne sich voreilig durch die Übung der folgenden Stufen ablenken zu lassen.

## Asana Pranayama Mudra Bandha (APMB) NEU!

Asana Pranayama Mudra Bandha (APMB) ist heute international als eines der systematischsten Handbücher über Yoga bekannt. Erstmals 1969 von der Bihar School of Yoga veröffentlicht, wurde es inzwischen 12 Mal neu aufgelegt und in viele andere Sprachen übersetzt.

Es wird nicht nur Yogalehrern und Yogaschülern empfohlen, die der International Yoga Fellowship Movement angehören, sondern auch von vielen anderen Traditionen und Ausbildungsschulen benutzt.

Diese erweiterte und völlig überarbeitete Auflage von APMB ist mit klaren Zeichnungen versehen und gibt genaue Anweisung zur Ausführung der Übungen sowie Hinweise für die Wahrnehmung der Chakras. Praktizierende und Lehrende werden mit einfachen und allen notwendigen Hinweisen durch die Übungen geführt, von den ersten Anfängen bis zur Stufe der Geübten.

Für Ärzte und Yogatherapeuten wurde ein neues Stichwortverzeichnis hinzugefügt, das den aktuellen Erkenntnisstand der wissenschaftlichen Forschung mitberücksichtigt.

Die klare Darstellung der Yogaübungen macht diese Ausgabe zu einem Standardwerk für höchste Ansprüche.

560 Seiten, Pb, mit vielen Zeichnungen  
ISBN 3-928831-17-8, €32

**Yoga Nidra**

Yoga Nidra ist eine Meditation aus der tantrischen Wissenschaft und deutet auf einen ganz bestimmten Bewusstseinszustand hin, in dem wir uns auf der Grenzlinie zwischen äußerer und innerer Welt befinden. In diesem kraftvollen Zustand erfahren wir körperliche Ruhe, emotionalen Frieden, mentale Klarheit und tiefes Einssein mit unserer inneren Persönlichkeit.

Diese von Swami Satyananda Saraswati formulierte Technik mit dem Namen Yoga Nidra bezeichnete er selbst als das größte Geschenk, das Indien dem Westen geben kann. Die drei Teile des Buches enthalten:

1. *Wie das Gehirn und das Bewußtsein arbeitet. Wie Streß entsteht, und wie wir ihm entgegenwirken können. Wie wir wertvolles Potential in uns anzapfen können.*
2. *Einen praktischen Teil mit genauer Übungsanleitung.*
3. *Wissenschaftliche Untersuchungen.*

236 Seiten, Pb, €15

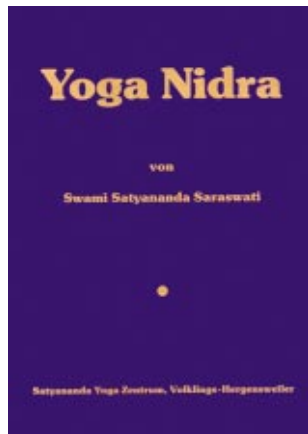
ISBN 3-928831-04-6

Kassetten/CD zum Buch:

Yoga Nidra I (ISBN 3-928831-05-4), €12

Yoga Nidra II (ISBN 3-928831-06-2), €12

Yoga Nidra III / Chidakash Dharana (ISBN 3-928831-18-6), €17



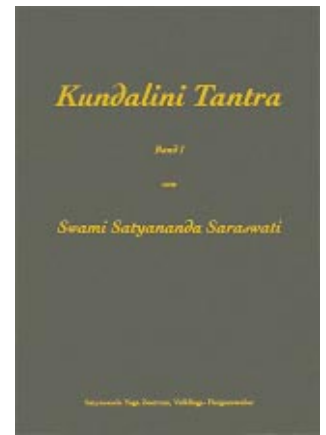
**Kundalini Tantra**

Von allen in schriftlicher Form vorliegenden Unterweisungen des großen Meisters Swami Satyananda Saraswati kann dieses Buch als der Klassiker betrachtet werden.

Begriffe wie Tantra, Kundalini oder Chakra werden derart lebendig, dass das Buch in jeder Lebenssituation eine Bereicherung sein wird. Mit farbigen Chakra Karten.

224 Seiten, Pb, farb. Chakra Karten, €21

ISBN 3-928831-08-9



**Yoga - Weg zur inneren Freiheit**

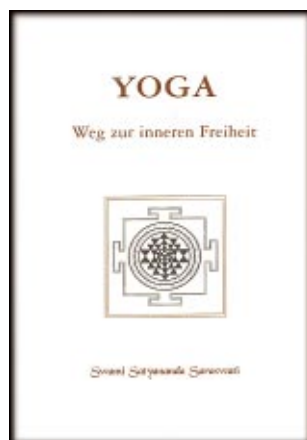
Vorträge über Yoga, die Swami Satyananda Saraswati während seiner ersten Weltreise 1968 gehalten hat. Er beleuchtet die einzelnen Yogawege so lebendig und gibt derart konkrete Anleitungen, dass das Buch Begleiter im Alltagsleben sein kann.

Er spricht über Tantra und Kriya Yoga und klärt Missverständnisse, die über diese beiden großen Wege herrschen. Wörtliche Unterrichtsweisungen von Swami Satyananda in:

YogaNidra, Antar Mouna und Antar Tratak geben einen tiefen Einblick in tantrische Übungen.

195 Seiten, Pb, €13

ISBN 3-928831-10-0



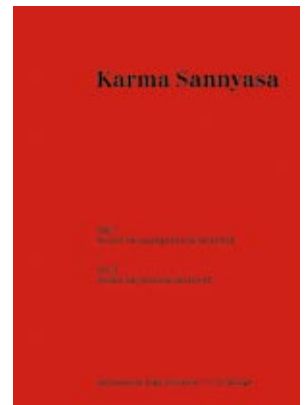
**Karma Sannyasa**

Sich innerlich aus der Umklammerung dessen zu lösen, was uns lieb und teuer ist, seien es Dinge oder Menschen, ist ein Merkmal von Sannyasa. Karma Sannyasa zeigt Wege, eine solche Einstellung im ganz normalen Alltagsleben zu gewinnen.

Dieses Buch enthält die Weisheit der Bhagavad Gita, übertragen auf die heutige Zeit.

324 Seiten, Pb, €11

ISBN 3-928831-03-8

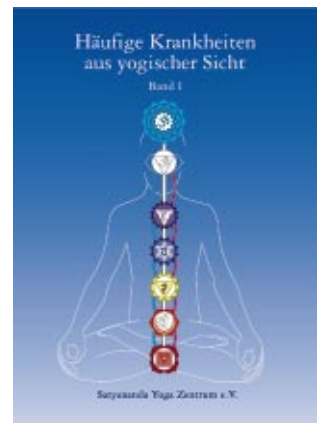


**Häufige Krankheiten aus yogischer Sicht I**

In dem 1. Band dieser Reihe werden folgende Krankheiten unter dem Aspekt yogischer Behandlung beschrieben: Rückenprobleme, Schilddrüsenerkrankungen, Probleme im Urogenitalsystem, Verdauungsprobleme, Herz-Kreislaufkrankungen.

72 Seiten, Pb, €11

ISBN 3-928831-13-5

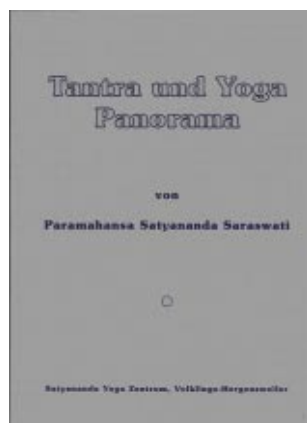


**Tantra und Yoga Panorama**

Dieses kleine Buch enthält Vorträge, die Swami Satyananda zum Gedenken an seinen Guru Swami Sivananda gehalten hat. Eine aufschlußreiche Lektüre für Yogalehrende.

95 Seiten, Pb, €11

ISBN 3-928831-07-0

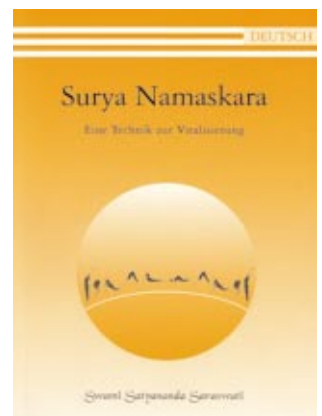


**Surya Namaskara**

Eine Technik zur Vitalisierung Eine der bekanntesten und beliebtesten YogaÜbungen, in der die wichtigsten Aspekte von Yoga integriert sind. Ausgeführt wie ein Tanz führt sie zu einem beweglichen Körper, zu ruhigem und rhythmischem Atmen und einem klaren Geist.

104 Seiten, Pb, €11

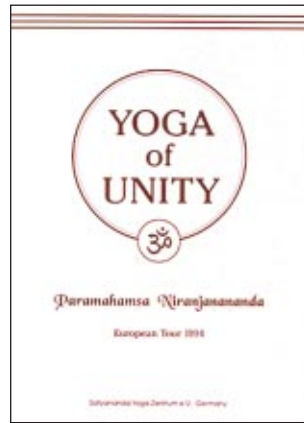
ISBN 3-928831-16-x



### Yoga of Unity

Das erste europäische 'IYFM Publication Project'. Durch Swamiji's Vorträge und Satsangs während seiner ersten Europa-Tour werden Ähnlichkeiten und Unterschiede der europäischen Länder deutlich. Mit klaren und einfachen Worten und kleinen Parabeln erläutert er die klassischen Yoga Begriffe.

**288 Seiten, Pb, 2 farbige und viele s/w Fotos, englisch €11 ISBN 3-928831-09-7**



In Swami Niranjanananda erkennen Yoga Aspiranten überall in der Welt einen hochentwickelten Yogi und erleuchteten spirituellen Lehrer. 1964 kam er in die BSY, in der seine Gurukul Erziehung begann, mit der er in das Werk seines Meisters hineinwuchs.

Meist als 13 Jahre verbrachte er auf Anweisung seines Meisters im Ausland, als sein Repräsentant hielt er Vorträge und widmete sich der Lebensweise verschiedenster Kulturen.

1983 ernannte Paramahansa Satyananda ihn als seinen Nachfolger. Mit 30 Jahren wurde er in den Paramahansa Orden eingeweiht. 1994 gründete er die erste YogaUniversität unserer Zeit, Bihar Yoga Bharati.

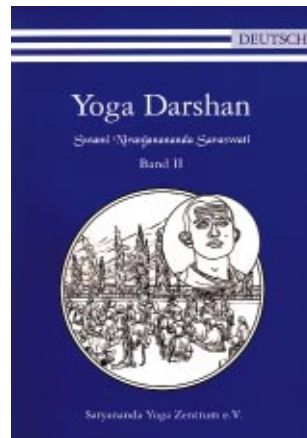
Trotz tiefer Weisheit hat Swami Niranjanananda ein ergreifend kindliches Gemüt und einen bezaubernden Humor, der die Herzen aller, die ihm begegnen, berührt.

### Yoga Darshan Bd. I & II

In Yoga Darshan wurden Vorlesungen über die Yoga Upanishaden zusammengetragen.

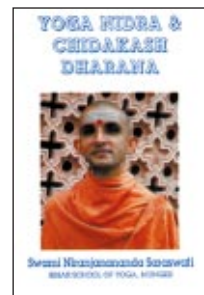
Swami Niranjanananda hielt diese Vorträge während des 6-monatigen 'Sannyasa Training Course' von Oktober 1992 bis März 1993 in Ganga Darshan (Munger), Indien.

Band II enthält u. a. eine meisterhafte Kommentierung des 'Yoga Sutra' von Patanjali.  
**Band I: 176 Seiten, Pb, €13 ISBN 3-928831-11-9**  
**Band II: 240 Seiten, Pb, €16 ISBN 3-928831-14-3**



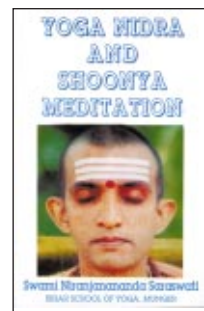
### Yoga Nidra and Shoonya Meditation

Swami Niranjanananda führt durch Yoga Nidra und eine meditative Übung, die in den Zustand der Leere (Shoonya) führt, in dem nur noch Energie und Bewusstsein existiert.  
 In Englisch. €12



### Yoga Nidra and Chidakash Dharana

Swami Niranjanananda führt durch Yoga Nidra und eine meditative Übung, die durch Wahrnehmen von Chidakash in den Zustand von Dharana führt.  
 In Englisch. €12



Die englischen Bücher und Kassetten der Bihar School of Yoga können im SYZ bestellt werden.

Kassetten von Swami Niranjanananda

### Kassetten/CDs mit Swami Prakashananda Saraswati:

**Neu!** CD Yoga Nidra III / Chidakash Dharana, €17

**Neu!** CD Antar Mouna, €17

Yoga Nidra I (ISBN 3-928831-05-4)

Yoga Nidra II (ISBN 3-928831-06-2)

Surya Namaskara Mantra & Yoga Nidra

Meditation I: Tratak/Anahat Shuddhi

Meditation 2: Kaya Stairyam & Atemmeditation

Ajapa Japa & Antar Mouna (klass. geführte Meditationen)

**Jede Kassette kostet €12**

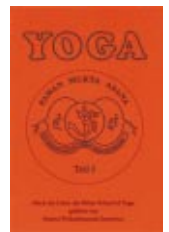
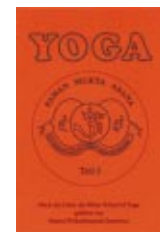
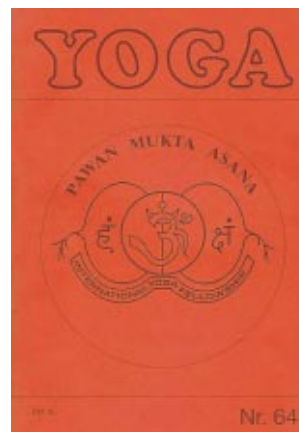
### Yogahefte

Im Yogaheft wurden verschiedene Themen aus der großen Welt des Yoga jeweils in einem Heft zusammengefasst. Vorträge, vorrangig von unserem Meister Paramahansa Satyananda und seinem Nachfolger Swami Niranjanananda oder ihrer Sannyasins, sind unsere Quellen.

Es sind bisher 64 Hefte erschienen, wovon fast alle noch zu bestellen sind.

Die Hefte kosten zwischen 2 und 3€.

Ein Stichwortverzeichnis kann kostenlos bei uns angefordert werden.



### Führung durch die 'Pawanmuktasanas

Diese Übungsreihe besteht aus 34 Asanas und zählt zu den Klassikern der BSY-Lehre. Mit diesen Asanas bewegen wir uns durch alle Gelenke des Körpers, erhalten sie geschmeidig und für Energiebewegungen durchlässig und beugen vielen Problemen, Krankheiten und Alterserscheinungen vor; vorhandene Probleme werden gelindert oder beseitigt.

Auf zwei Kassetten wird durch alle Übungen geführt; das Begleitheft gibt einen tieferen Einblick in die Wirkungsweise dieser einfachen und doch so komplexen Übungen.

**2 Kassetten & Begleitheft, €21 ISBN 3-928831-15-1**



Ein Abendkurs im SYZ

Wir bitten jeden, der eine e-mail-Adresse hat und diesen Newsletter per Post bekommen hat, uns diese zuzuschicken.

Der normale Versand findet als e-mail-Anhang statt. Das hilft uns Kosten zu sparen und trägt dazu bei, die Umwelt nicht unnötig mit Papierkonsum zu belasten. Bitte informiere uns auch über Änderungen deiner e-mail Adresse.

## Das Geheimnis von Kirtan

Paramahansa Satyananda bezeichnet Kirtan als den sichersten, schnellsten und leichtesten Weg, den Geist zu transzendieren und ein höheres Bewusstsein zu erlangen. Wenn man zu Gott oder der einen Wahrheit finden will, ist es notwendig, die Gefühlswelt und Bhakti (demütige Hingabe und Liebe zum Höchsten) zu entwickeln und zu erwecken.

Kirtan ist ein wichtiger Aspekt von Yoga. Genau wie Tee ohne Zucker nicht schmeckt oder Spaghetti ohne Sauce nicht vollständig sind, so ist Yoga ohne Kirtan unvollständig. Kirtan ist kein religiöses Singen, und es ist nicht nur ein ständiges Wiederholen von einem Wort. Kirtan ist Teil von Nada Yoga, dem Yogaweg des Klangs, in dem Klangwellen erzeugt werden, denen aufmerksam gefolgt wird. Während du Kirtan singst, kannst du dich von deinem Körper und von deiner äußeren Umgebung zurückziehen.

Du fliegst mit einem Düsenjet der Gefühle, und deshalb gerätst du nicht mit deinen Gedanken in Konflikt. In Indien ist diese Wahrheit jedem bekannt. Zu einem Nada Yoga-Seminar mit Kirtan kommen bestimmt 10.000 Menschen, denn sie kennen das Geheimnis von Kirtan. In Raja aber beim Kirtan lässt du den Geist einfach

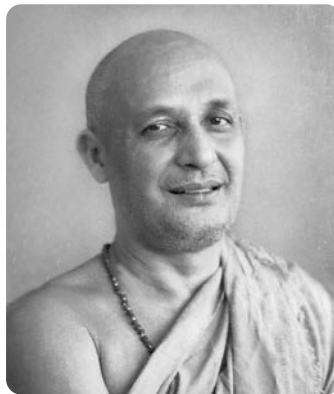
Vor fünfhundert Jahren lebte in Indien ein kannte ihn auch als Gauranga, weil er so grosser Gelehrter und Intellektueller seiner Intellekt eine Barriere für das spirituelle und dafür fand er Kirtan sehr geeignet. Trance und sang stundenlang 'Hari Krishna, Alle Dorfbewohner folgten ihm singend und Chaitanyas Zeiten hat sich die Tradition bis anderen Yoga Formen unbedingt zusammen der Meditation gehören ebenfalls Melodien

Lerne ein paar Kirtans und singe sie in che Instrumemte sind notwendig, ein und natürlich dein Herz und dein Vertrauen. Kirtan reinigt dich von Komplexen, Ängsten, Sorgen und Verwirrung. Es beeinflusst deine ganze Atmosphäre.

Vergiss, dass du ein feiner Herr bist, ein großer Mann oder eine berühmte Frau, ein Professor, ein Techniker, ein Wissenschaftler oder ein Arzt. Das sind Eingrenzungen der Persönlichkeit. Sie sagen nichts über dich aus. Sie legen ein Bild über dein wahres Ich. Wenn du sagst, "Ich bin Professor" oder "Ich bin eine Dame aus gutem Haus", so versuchst du, ein beeindruckendes Bild von dir zu geben. Wenn du Kirtan singst, musst du von der Kanzel deines Egos herunterkommen und wissen: "Ich bin nichts." Nur wenn du diese Haltung bewahren kannst, wirst du deine Begrenzungen und Komplexe transzendieren können.

Kirtan ist kein intellektueller Yoga, sondern jeder Ton, den man beim Kirtan erzeugt, dringt tief in das Bewusstsein ein. Intellektuelle werden versuchen, Kirtan zu verstehen; aber sie haben es sehr schwer, weil Kirtan hauptsächlich die Gefühlswelt im Menschen anspricht. Die Gefühle sind außerordentlich wirksame Werkzeuge in den Händen der Menschheit, Kirtan macht es möglich, dass sich die Gefühle zur richtigen Zeit und am richtigen Ort zum Ausdruck bringen. Mit dem Intellekt kommt man nicht sehr tief; du kannst dein Bewusstsein nicht begreifen. Mit dem Intellekt kannst du über Gott, die Wahrheit und viele Dinge etwas wissen, du kannst sie jedoch niemals erfahren.

*Unsere kleine Kirtangruppe ist noch im Wachsen begriffen und wir freuen uns über jeden Neugierigen, der seine eigene Erfahrung mit Kirtan machen möchte.*



# Seminarprogramm im SYZ (erstes Halbjahr)

## Januar 2002

### 6. **Yogatag** mit dem Thema: **Gyanendriya - Augen**

Die Sinnes- und Handlungsorgane spielen in unserem Leben und auch im Yoga eine große Rolle. An diesem Tag widmen wir uns den Augen, die am stärksten beansprucht werden. Neben dem Verstehen der yogischen Zusammenhänge gibt es viele Übungen, um die Augen zu entlasten und zu erfrischen.

### 12. **Die Shatkarmas** **yogische Reinigungsübungen**

Zeit: 8 - 15 Uhr €50

Um den spirituellen Weg sicher und frei gehen zu können, empfehlen wir dringend, sich in die Hatha Yoga Reinigungsübungen einführen zu lassen. Mit den diversen Übungen reinigen wir die inneren Räume und lassen auf diese Weise unseren Körper zum Tempel unserer Seele werden.

Die Reinigung umfasst den Kopfraum mit Nase, Ohren, Stirn & Mundhöhle, den ganzen Verdauungstrakt und eine spezielle Reinigung des Magens.

In diese Übungen führen wir im Jugendgästehaus Köln-Riehl ein, deshalb: **Anmeldung bis zum 3. Januar!!**

## Februar

### 17. **Yogatag** mit dem Thema: **Gyanendriya - Ohren**

An diesem Tag widmen wir uns den Ohren, die als das weiblich geprägte Organ gelten und holistisch aufnehmen. Auch hier geht es zum einen um praktische Übungen, aber auch um die yogischen Hintergründe.

### 24. **Yogatag** mit dem Thema: **Nada Yoga, Mantra Yoga und Kirtan**

Für alle, die Musik lieben, ist dies ein besonders kraftvoller Yogaweg. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## März

### 1. - 3. **Tattwa Shuddhi** Reinigung der Elemente

Aus yogischer Sicht sind wir eine harmonische Zusammensetzung der Elemente. Tattwa Shuddhi ist ein tantrisches Ritual. Hier reinigen wir die in uns wirkenden universalen Elemente mit Hilfe der tantrischen Werkzeuge Yantra, Mantra und Mandala. (Anm. bis 15.2.)

### 8. - 10. **Surya Namaskara** Eine Technik zur Vitalisierung

Surya Namaskara ist eine der bekanntesten und beliebtesten yogischen Übungen. Es ist die Verehrung der Sonne und ihrer Allgegenwart im Mikro- und Makrokosmos. Durch die Übung wird vitale Energie freigesetzt. Ausgeführt wie ein Tanz führt sie zu einem beweglichen Körper, zu ruhigem und rhythmischem Atmen und einem klaren Geist.

An diesem Wochenende geht es u. a. um den Einfluss dieser Übung auf die Psyche. Teilnehmer sollten mit der Ausführung der Übung vertraut sein. (Anm. bis 28.2.)

**Wöchentlicher Unterricht siehe: [www.satyananda-yoga.de](http://www.satyananda-yoga.de) oder rufe uns an.**

**Anmeldung: *Yogatage*: spätestens 7 Tage vorher**  
***Wochenenden*: siehe Datum**

*Die Anmeldung erfolgt mit gleichzeitiger Überweisung der Seminarkosten, das gilt auch für Yogatage:*

**Postbank München, KtoNr. 403427-802, BLZ 70010080**

## noch März

### 22. - 24. **Yoga Nidra** besonders für Yogalehrer €300

#### **3 aufeinander aufbauende Seminare mit Diplom**

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung für Körper und Geist und ebenso eine Meditation aus den Tantras. In unserer heutigen Zeit zählt Yoga Nidra zu einer der wertvollsten Übungen aus dem Yoga und lässt sich als die Essenz von Satyananda Yoga bezeichnen. Ohne große Vorbereitung kann Yoga Nidra von jedem geübt werden, um in den Genuss der immensen Wirkungen zu kommen. Diese reichen von: Heilung auf körperlicher, mentaler & emotionaler Ebene; Freilegung unseres verborgenen kreativen Potentials; Stärkung von Konzentration & Gedächtnis, sowie Freude am Leben und an der Arbeit.

Im Wort Yoga Nidra ist alles enthalten: Yoga ist Bewusstheit, Nidra ist Schlaf. Die Verbindung dieser beiden allseits bekannten Zustände zu erkennen und zu nutzen, ist eine Kunst, die Yogis und große Menschen beherrschen. Seminare mit diesem Thema geben einen tiefen Einblick in unsere Lebensmuster, sie sind spannend und tragen dazu bei, Yoga Nidra in kompetenter Weise anderen zu vermitteln.

(21.-23.6. + 13.-15.9.) (Anm. bis 1.3.)

(Prüfung und Aushändigung von Diplom €25)

## April

### 14. **Yogatag** mit dem Thema: **Gyanendriya - Haut**

### 30. - 3. Mai **Yogische Lebensweise &** **Yoga in unserer Suchtgesellschaft**

Diese Veranstaltung findet in Holland statt; vielleicht sogar in anwesenheit von Swami Niranjanananda. Nähere Informationen können über [www.eyf-eu.org/BJ2002.html](http://www.eyf-eu.org/BJ2002.html) oder [sa.su@tref.nl](mailto:sa.su@tref.nl) erfragt werden.

## Mai

### 24. - 26. **PawanMuktaAsana** **& die chinesische Medizin**

Die PawanMuktaAsanas (PMA) sind ein einzigartiges Geschenk für alle Menschen, ob jung oder alt, ob gesund oder krank. Sie sind einfach auszuführen und haben dennoch bei richtiger Anwendung eine tiefgreifende und wohltuende Wirkung auf die Gelenke, auf die Verdauungsorgane, auf die Energie und auf den Geist. Besonders hilfreich sind sie in der Behandlung von Rheuma, Arthritis, allen Gelenkproblemen und Verdauungsstörungen. Sie wirken ganzheitlich wie eine Selbst-Akupunktur auf den Körper und zugleich wie eine Meditation auf den Geist. Wir widmen uns diesem Thema auch im Hinblick darauf, dass die Übungen weitervermittelt werden können. (Anm. bis 10.5.)

**Wochenendseminare beginnen Freitags um 19 Uhr und enden am Sonntag um 12 Uhr.**

**Preis: €100 (ohne Unterkunft und Verpflegung)**

**Zusammenhängende Seminare können nicht einzeln gebucht werden.**

*Für notwendige Übernachtung:*

*Hotel Thielen (5 Min. entfernt). Tel. 0221-123333, Fax: 121492  
Jugendgästehäuser Köln-Riehl + Köln-Deutz*

**Yogatage: *Zeit*: 10 - 16.30 Uhr**  
***Preis*: €35**

**Da unser City-Ashram nicht mehr als 15 Teilnehmer aufnehmen kann, empfehlen wir frühzeitige Anmeldung.**

**Weitere Details: [www.satyananda-yoga.de](http://www.satyananda-yoga.de)**