



## Karma

*Der Begriff Karma ist in dieser Ausgabe unser Leitthema. Im Zusammenhang mit ‚Karma Yoga‘ war es das erste Thema, dem sich Swami Niranjanji im Jahr 2010 in einer neuen Phase seines Sannyasa Lebens widmete. Karma Yoga ist einer der vier großen Yoga Wege. Es könnte dieser im Westen so wenig beachtete Weg sein, der uns zur Bewältigung unseres Alltagslebens die beste Hilfe ist. (siehe Verlagsempfehlungen)*



### Darshan mit Swami Satyananda Saraswati

*Yoga Magazine Year 9 Issue 11 December 2010*

#### Die Gesetze des Universums

Im unermesslich großen Universum ist der Mensch eine sehr kleine Kreatur. Wir können uns nicht einmal vorstellen, wie groß das Universum mit seinen Tausenden von Sonnensystemen, Hunderten und Tausenden von Sonnen und unendlichen Entfernungen wirklich ist. Es gibt nicht nur ein Sonnensystem, es gibt ein zweites und ein drittes Sonnensystem. Es gibt eine Sonne, eine größere Sonne und eine noch größere Sonne. Darüber nachzudenken, wird weder das Ende der Zeit, noch das Ende des Raumes sichtbar machen. Wie leben wir in einem solch unermesslichen Universum?

In diesem riesigen Universum ist alles vorherbestimmt. Alles was existiert ist vorherbestimmt. Es gibt nichts zu fürchten. Angst zu haben ist auch vorherbestimmt, Furcht ist vorherbestimmt, Entsagung ist vorherbestimmt, Befreiung ist vorherbestimmt. Jeder Zeitpunkt steht bereits fest. Die gesamte Computersoftware dieses Universums ist festgelegt. Diese Welt bewegt sich nach festgelegten Mustern. Wir können nicht sagen, dass ein Ereignis auf unserer Leistung beruht und ein anderes

Ereignis auf der Leistung eines anderen. *Purushartha*, das eigene Bemühen, die eigene Leistung, ist Teil des unabänderlichen Schicksals, *Prarabhda*. Ich will euch nicht entmutigen, euch zu bemühen, zu handeln. Doch alles ist determiniert, von der Maschine bis hin zum Geist. Wer all dies bestimmt hat – ich weiß es nicht.

Wären die Dinge nicht determiniert, herrschte Chaos im Universum. Der Mond und die Sonne würden nach ihrem eigenen Willen aufgehen, der Ganges würde von Kalkutta in die Himalajas fließen. In der *Brihadaranyaka Upanishad* wird es deutlich durch die Worte *Yajnavalkyas an Gargi*: Einst saß König Janaka mit seinen Höflingen und Gelehrten in seinem Hof. Er ließ seinen Minister verkünden, dass der, der sich von allen Anwesenden für den Gelehrtesten hielt, die zehntausend Kühe des Königs erhalten würde. Viele große Gelehrte waren dort, doch alle schwiegen.

Yajnavalkya aber stand auf und befahl seinem Schüler, die Kühe fortzubringen und erklärte sich damit selbst als den Gelehrtesten unter allen Anwesenden. Nun begannen die anderen ihn herauszufordern. „Wie kannst du der Gelehrteste der Gelehrten sein?“ fragten sie. Yajnavalkya entgegnete: „Fragt mich, was immer ihr wollt und ich werde antworten.“ Einer nach dem anderen stellte eine Frage. Als letzte fragte Gargi nach der Bedeutung von *Purushartha*, der eigenen Anstrengung. Yajnavalkya antwortete: „*Estasya vaa aksharashya prashaasane Gaargi surya-achandramasau vidhritau tishthata*“ – „Oh Gargi, in dieser unvergänglichen, herrschenden Ordnung kreisen die Sonne und der Mond entsprechend ihren eigenen Regeln auf ihren Pfaden. Das Gesetz der Schwerkraft ist von Anbeginn festgelegt. Keiner kann es brechen. Die Sonne und der Mond gehen nach für sie festgelegten Zeiten auf. Jeder Fluss fließt entsprechend den Regeln, die ihm zu eigen sind, die nicht gebrochen werden können.“

Wenn die Naturgesetze vorherbestimmt sind, dann muss es auch unser Karma sein, denn auch Karma fällt unter das Schicksal. Wenn du schwer arbeitest, ist das dein Schicksal. Schicksal bedeutet *Prarabdha*, das, was vorherbestimmt ist, was zugeordnet ist. Eins plus eins kann nicht

drei sein; es ist festgelegt. Ohne festgelegte Regel bewegt sich nichts, nicht die Sonne, nicht der Mond, weder die Sterne noch das Wasser, weder du noch ich.

Wie hast du ohne zu atmen im Bauch deiner Mutter neun Monate lang überlebt? Du warst vollkommen umgeben von Flüssigkeit. Dein Mund, deine Augen, deine Ohren waren geschlossen wie bei einem Fisch. Deine Mutter hat geatmet und du hast gelebt. Nach welchem Naturgesetz? Die Nahrung, die der Mensch zu sich nimmt, wird zu Knochen, Blut, Hormonen, Samen, Haaren, Nägeln, Ausscheidungen und Urin. Überall, wo diesem Gesetz Folge geleistet wird, gibt es keine Alternative und keine Hindernisse. Deshalb sollten wir stets akzeptieren, dass alles, was existiert, dem einen Gesetz unterworfen ist.

Sprichst du über dein Karma, solltest du daran denken, dass auch dein Karma unter dieses Gesetz fällt. Wenn du ins Büro gehst, um zu arbeiten, ist das vorherbestimmt. Deine Bemühungen, dein Streben sind vorherbestimmt. Das bedeutet, dass freier Wille und eigenes Bemühen, Purushartha, nicht existieren. Schicksal, Prarabdha allein existiert.

Was ist freier Wille? Wer bist du? Du bist ein kleines menschliches Wesen. Welche Stellung hast du in dieser unendlichen Schöpfung? Du bist nichts als ein kleiner Wurm in diesem ewigen Universum. Im Verhältnis zu ganz Indien bist du nirgendwo. Im Verhältnis zu der Bevölkerung von Bihar bist du nicht mehr als ein Atom.

In meiner jetzigen Lebensphase habe ich begriffen, dass freier Wille oder Purushartha, eigene Anstrengung, nichts sind. Du strengst dich an, weil das dein Schicksal ist. Du handelst, weil du einen Geist hast. Die Entstehung von Karma ist in den Upanishaden mit dem Entschluss erklärt worden: *Ekoham bahusyam* – „Ich bin eins, lass mich viele werden.“ Dennoch gibt es Verwirrung. Jeder ist verwirrt. Wo Ego ist, herrscht Verwirrung. Doch nachdem der Mensch eine bestimmte Stufe erreicht hat, weiß er alles.

Damals, als ich ein junger Mann von Anfang zwanzig war, habe ich immer für das eigene Bemühen und Streben gesprochen. Doch heute denke ich nicht mehr so. Nun wird mir klar, dass dieses Denken auch nur vorherbestimmt gewesen ist.

Heute blicke ich auf die Erfahrung von siebzig, achtzig Jahren zurück. Jetzt wird deutlich, dass ich nichts getan habe, all das, was immer auch geworden ist, geschah durch sich selbst. Karma ist ein Teil des Schicksals, ebenso wie freier Wille und eigene Handlung. Selbst Ego und Geduld sind Teil des Schicksals. Alles geschieht als Teil deines Schicksals, entsprechend den Regeln. Die Regeln sind die Gesetze, nach denen du dich bewegst, nach denen Karma geschieht. *Ravana* und *Rama*, *Kamsa* und *Krishna* werden leben. Kriege werden passieren. Du wirst dir etwas wünschen, er wird sich etwas wünschen. All diese Ereignisse

sind Gottes Schauspiel und jeder sollte seine Rolle entsprechend spielen. Alles, was du im Leben wirst, alles, was du findest, gibst oder erlangst, ist vorherbestimmt. Freude oder Leid sind vorherbestimmt. Jede Errungenschaft ist vorherbestimmt, ebenso wie das Scheitern. Es ist unmöglich, sich nicht entsprechend der Gesetze zu bewegen, die das Universum regieren. Du bewegst dich entsprechend dieser Gesetze, ebenso wie ich.

Niemand leugnet deine Willenskraft, die der freie Wille ist. Aber der freie Wille besteht auch nur innerhalb der festgelegten Gesetze. Du bist frei, in dein Büro zu gehen, doch diese Freiheit besteht nur innerhalb der Gesetze deiner Firma. Wenn du pensioniert wirst, kannst du nicht mehr dort arbeiten. Genauso gibt es auch festgelegte Gesetze für die Karmas. Die Frucht der Karmas ist festgelegt. Mangos wachsen an einem Mangobaum, und selbst derjenige, der diesen Baum pflanzt, ist vorherbestimmt.

Der Gedanke, dass ich vollkommen frei bin und alles tun kann, ist nicht wahr. Gott, der Schöpfer des Universums, ist auch durch die Gesetze gebunden. *Ritam cha satyam cha*, sagen die Upanishaden. Es gibt zwei Gesetze: *ritam* und *satyam*. Das gesamte ewige Universum ist an diese Gesetze gebunden.

Rita ist das natürliche Gesetz. Satya bedeutet Wirklichkeit. Etwas geschieht. Satya ist das Geschehen selbst und Rita ist die Regel, entsprechend der es geschieht. Diese beiden sind die Basis von allem, das, was wir *Brahman* nennen. Was ich Schicksal genannt habe, ist dasselbe wie Brahman. Brahman ist das Gesetz, hält das Gesetz in Händen und schafft die Infrastruktur des gesamten Universums. Nicht nur Indien, nicht nur die Welt, die Sonne, der Mond und die Planeten sind von Brahman geschaffen worden, sondern das gesamte Universum.

Als ich ein Kind war, habe ich ein Buch geschenkt bekommen, es hieß „Der unendliche Kosmos“. Nachdem ich es gelesen hatte, begann ich über die Planeten, die Sterne, das Sonnensystem, Lichtjahre etc. nachzudenken. Ich war verwirrt und beunruhigt und entschied, das Buch zu schließen. All diese Dinge sind jenseits der Reichweite des Geistes. Das, worüber wir gesprochen haben, ist eine große Show. Wir sind ein sehr kleines Fragment dieser einzigartigen Show. Der Geist kann weder Zeit, noch Raum, noch Materie erfassen. Oft fragt man sich, ob all diese Dinge wirklich existieren. Das Wort „unendlich“, das in der Wissenschaft benutzt wird, ist auch nur ein Konzept der Realität. Entspricht es aber der Wirklichkeit? Ist diese Unendlichkeit nur ein Traum? Sind wir alle hypnotisiert von diesem einzigartigen Traum?



## Karma & Karma Yoga

Swami Niranjanananda Saraswati

Auszug aus dem Vortrag: **Karma-Arten**

### Die Suche nach Befreiung

Swami Sivananda sagte zu Swami Satyananda: „Arbeite hart, gib dich ganz hinein in Karma Yoga, dann wird dein Licht aus dem Inneren erstrahlen.“ Es ist der Guru, der die Qualität in einem Jünger erkennt und diese Eigenschaft zum Keimen bringt.

[...] Das *Prarabdha Karma*, das bestimmende Karma, mit dem wir dieses Leben betreten haben, gibt eine Richtung, ein Ziel, einen Sinn im Leben, eine eigenständige Richtung, die es einzuschlagen gilt. Oftmals wird die natürliche Richtung des Lebens durch Einflüsse von Erziehung, Gesellschaft und Familie verwischt. Wir bewegen uns in eine ganz andere Richtung und sammeln so ein weiteres Set von Karmas an.

Wir haben diese Welt betreten, um frei zu sein und unserem vorherbestimmten Weg zu folgen. Der Geist sucht Freiheit. Er wird Situationen vermeiden, in denen er gebunden ist. Der Wunsch nach Befreiung wird *Mukti* oder *Moksha* genannt. Gäbe es die Forderung des Geistes nach Befreiung von der niederen karmischen Fessel nicht, könnte eine Vorstellung von Moksha und Mukti niemals auftauchen. Ohne Krankheit hätte sich keine Medizin entwickelt. Diese Wissenschaft entstand, weil wir von den Wirkungen der Krankheit frei sein wollen. Die spirituellen Wissenschaften haben sich entwickelt, weil wir von niederen, materialistischen Bindungen und den Fesseln durch Gesellschaft, Familie und Welt frei sein wollen.

Wir spielen im Leben viele Rollen. Als Kinder haben wir eine bestimmte Rolle gespielt, wir veränderten uns als Heranwachsende und reiften zu Erwachsenen. Unser Denken veränderte sich, die Anreize, die Ideen, der Glaube, alles hat sich verändert. In jeder Situation, unter jeder Bedingung haben wir uns unterschiedlich verhalten. Der Unterschied im Verhalten ist Reife, ein besseres Verständnis als vorher. Reife ist das Ergebnis von besserem Verstehen, während mangelndes Verständnis Unreife ist.

### Verschiedene Karma-Arten

Betrachte die vielfältigen Karmas dann, wenn sie in Erscheinung treten.

*Selbstsüchtiges Karma*: Das Ego und mentale Karmas zeigen sich als selbstsüchtige Karmas. Sie werden als *Sakama Karma* bezeichnet. Sie werden ausgeführt, um eigene Bedürfnisse und Ambitionen zu befriedigen. *Sakama* bedeutet ‚mit Wunsch‘.

*Selbstloses Karma*: Eine andere Karma-Art wird *Nishkama* genannt, es sind selbstlose Karmas, die ausgeführt werden, um anderen zu helfen. *Nishkama* bedeutet ‚ohne Wunsch‘.

*Nishkama Karma* ist nicht für mich selbst. Was immer ich für mich selbst mache, ist *Sakama*. Ich verlange Nahrung, Kleidung, Komfort. So lange es die Idee von ‚Ich brauche‘ gibt, ist es immer für mich selbst. *Sakama* ist selbstorientiert, *Nishkama* dagegen ist ohne Eigenwunsch. ‚Ohne Wunsch‘ bedeutet nicht, dass kein Wunsch vorhanden ist, sondern eher, dass diese Wünsche nicht einen selbst betreffen, sie haben keinen persönlichen, sondern einen höheren Nutzen.

*Soziales Karma*: Eine weitere Karma-Art ist das soziale Karma. In Hindi gibt es einen Begriff für etwas, das zum Wohl anderer gemacht wird, *Paropkara*. Eine Handlung, die mehr betrifft, als nur eine eins-zu-eins Beziehung, die die Gesellschaft als Ganzes umfasst, wird als soziales Karma bezeichnet. Im Sinne von *Paropkara Karma* zu leben, ist notwendig, um das Muster der Selbstorientierung, das Verlangen in sich trägt, zu überwinden.

Wenn wir in der Geschichte zurückschauen und das Leben großer Menschen betrachten, werden wir erkennen, dass sie sich von einem bestimmten Moment in ihrem Leben an dem Aspekt von *Paropkara* gewidmet haben, Franz von Assisi, Swami Sivananda, Swami Satyananda und viele andere.

Die Kraft des Mitgefühls, die jemanden zum Dienen antreibt, heißt *Paropkara*, eine Handlung für das Wohlergehen der Gesellschaft. Gesellschaft bezeichnet nicht nur menschliche Wesen. Viele spirituelle Weisen haben sich um Insekten, Vögel und Tiere gekümmert und sie beschützt. Das aus dem Inneren aufsteigende Mitgefühl gilt allen Lebensformen der Schöpfung. Sie haben Lebensformen geholfen, die stumm und taub sind. Diese Wesen können ihr Leid, das sie fühlen, nicht aussprechen und trotzdem leiden sie. Heilige konnten sich in dieses Leid einfühlen und einer solchen Lebensform Nahrung für die Seele geben. Sie konnten sich mit all diesen Gruppen identifizieren und ihnen Kraft geben.

Karmas können durch Vertrauen, *Shraddha*, gestärkt werden. Mit Vertrauen kannst du dich tief auf *Paropkara* einlassen. Ohne Vertrauen wird das ganze nur darin enden, dass du für dein eigenes Ansehen und Selbstwertgefühl arbeitest. Nur Vertrauen lässt eine Handlung zu *Paropkara* werden. Die Botschaft von Buddha an seine Jünger lautete: *Bahujan hitaya, bahujan sukhaya* – „Für das Wohlergehen und zur Freude Vieler,“ „O Sadhu, O Sannyasi, O Bhikku, fahre fort zu arbeiten, strebe weiter, höre nicht auf zu laufen.“ *Paropkara* ist da, wo du die dir innewohnenden göttlichen Eigenschaften zum Leben erweckst und nach außen bringst und dich selbst mit jedem Wesen verbindest. Swami Sivananda sagte, dass es das eigentliche Ziel des spirituellen Lebens sei, zu dienen, zu lieben und zu geben.

*Festgelegtes Karma*: Diese Karma-Art besteht aus dem festgelegten Karma, *Prarabdha Karma*. Was ist

festgelegt? Naturgesetze und die Wirkung dieser Gesetze auf die menschliche Existenz – das ist Prarabdha Karma. Was bedeutet Prarabdha Karma für den Körper? Was ist das Karma des Körpers, das vorherbestimmt ist? Es sind Geburt, Krankheit, Alter und Tod. Niemand kann dieses Karma verändern. Niemand kann verhindern, dass der Körper älter wird, unabhängig davon, welche Verjüngungsmethoden eingesetzt werden. Trotz aller Anstrengung wird der Körper verfallen. Das ist das Karma des Körpers und nichts wird dieses Prarabdha Karma ändern. Auch die geistige Ausrichtung ist festgelegt, die Grundeinstellung mit dem Ziel für das Leben. Egal, wie viel du unternimmst, um die Richtung zu umgehen – Körper und Geist unterliegen dem Gesetz von Prakriti und werden sich in ihrer eigenen Weise entwickeln. Über die Prarabdha Karmas haben wir keine Kontrolle.

*Sanchita Karma:* Eine weitere Karma-Art ist *Sanchita Karma*. Dies sind Karmas, Erfahrungen oder Lebensplanungen, die von unserem Bewusstsein registriert wurden, die aber bisher noch keine Möglichkeit hatten, unser Leben zu beeinflussen. Sie sind zwar da, so wie eine Geldanlage, sie sind jedoch noch nicht zur Reife gelangt, es sind Einflüsse aus den vergangenen Leben. Was immer du in deinen früheren Leben gemacht hast, ist in deinem Unterbewusstsein eingebettet und bleibt dort liegen. Es ist Sanchita Karma, Ansammlungen aus vergangenen Leben.

Prarabdha Karma aufzulösen ist unmöglich, denn Bestimmung ist unabdingbar. Die anderen Karma-Arten jedoch können verändert werden. Befinden sich bestimmte Samskaras in deinem Unterbewusstsein und du willst nicht, dass sie Früchte bilden, kannst du sie sofort entfernen, wenn du die Methode dafür kennst. In den Inhalt des Unterbewusstens kannst du eingreifen, auch in die im Geist gegenwärtigen Karmas im Wachbewusstsein. In die Prarabdha Karmas jedoch, die in Form von Freud und Leid zu dir kommen werden, kannst du nicht eingreifen. Wenn du das versuchst, werden sie mit doppelter Kraft zurückkommen.

*Daiva Karma:* Die letzte Karma-Art ist *Daiva Karma*. Sie hilft dabei, das Erfassen der transzendenten Natur, der Göttlichkeit und der Reinheit im Leben zu stärken. Dein spirituelles Sadhana ist Daiva Karma. Meditation ist ein Daiva Karma, ein Sadhana, um die transzendenten Eigenschaften im Leben zu erfahren. Es ist auch der Wunsch, inneren Frieden zu erlangen und dich um dieses Ziel in richtiger und geeigneter Weise zu bemühen. Einen Zustand des Friedens, der Ruhe, Harmonie und Leuchtkraft zu erzeugen, ist Daiva Karma.

Nach den Regeln der Natur zu leben, ist Prarabdha Karma. Für das Wohlergehen anderer zu arbeiten und damit positive Stärken wie Mitgefühl, Sympathie und Verstehen zu entwickeln, ist Paropkara Karma,

gesellschaftliches Karma. Jemandem zu helfen, aus einem augenblicklichen Leid herauszukommen, ist Nishkama Karma. Sich selbst die Chance zu geben, ein Ziel für sich zu finden, ist Sakama Karma.

## Die Wechselbeziehung der Karma-Arten

Unser Einfluss auf die Bewältigung unserer Karmas ist nur möglich im Bereich von Sakama – selbstorientiertem Karma, Nishkama – selbstlosem Karma, und Paropkara – Gemeinwohl. Dies sind die drei Bereiche der menschlichen Interaktion, sie betreffen mich, eine andere Person und die Gruppe. Was Prarabdha Karma betrifft, leben Körper und Geist nur aus, was festgelegt ist.

Kosmisches Karma oder Daiva Karma kann nur ein Mensch ausführen, der sich dem höheren Weg hingeeben hat. Hier übernimmt Gott die Führung und benutzt ihn als Instrument, um die Melodie, die ER zu spielen wünscht, erklingen zu lassen. Franz von Assisi sagt es in seinem Gebet – *Mache mich zum Instrument Deines Friedens*. Das kann nur nach absoluter Hingabe geschehen, nicht eher. Nicht, so lange wir von unserem Ego gesteuert werden. Auf den anderen Ebenen von Karma arbeiten wir mit unserem Ego, motiviert von Selbstsucht, Selbstlosigkeit und für das Wohlergehen anderer. In Prarabdha gibt es kein Ego, weil dieses Karma sich schlicht nicht handhaben lässt. Und in Daiva Karma ist kein Ego, weil wir uns dem göttlichen Willen hingeben und nicht der Handelnde sind, Gott oder Guru sind die Handelnden.

Obwohl in den letzten vier Tagen ein umfassendes Bild von Karma entstanden ist, liegt unser Fokus doch nur auf dem Ego und damit auf selbstsüchtigem Karma, selbstlosem Karma und gemeinnützigem Karma. Ich habe das gesamte Abbild von Karma dargelegt, doch nun geht es darum, dass wir uns von *Ahamkara* aus nur auf Sakama, Nishkama und Paropkara konzentrieren. Wenn es uns gelingt, mit diesen drei Karma-Arten richtig umzugehen, entwickeln wir Immunität gegenüber den Reaktionen der Welt und werden zum Karma Yogi. Uns diese Immunität zu eigen zu machen, ist jedoch schwer, denn wir alle sind leicht reizbare Wesen.

## Entwickle Immunität und fließe mit dem Karma

[...] Das letzte Hindernis ist das Ego. Das Ego verursacht die größten Schmerzen, weil es dich deiner selbst bewusst macht, es macht dich bewusst für Status, Name und Anerkennung. Es trägt dich auf den Gipfel der Erfahrung deiner selbst. Und es ist dieses Ego, das einen Menschen an die Karmas bindet und ihn von Dharma entfernt. Die Entfernung von Dharma ist der Grund, warum wir ein Karma nicht als Verantwortung sehen können, sondern es als Last empfinden. Und das Ego wird weiter mit Wünschen und Verlangen gefüttert.

Um das Ego in den Griff zu bekommen, musst du dich selbst akzeptieren. So lange das Ego vorherrscht, wirst du auf deine Umgebung reagieren. In der Reaktion können sich nur die negativen Konditionierungen des Geistes ausdrücken.

Aktion und Reaktion werden sich fortsetzen und zu Konflikten mit anderen führen. Du wirst auf das, was andere sagen oder tun, reagieren und damit ist der Konflikt vorprogrammiert. So lange du das Ego nicht im Griff hast, wirst du kein Einverständnis in dir finden. Frei von Ego herrscht Einigkeit, und Karma kann sich in Karma Yoga verwandeln. Folge weiterhin dem menschlichen Dharma und erlaube dem Ego nicht, seinen Kopf zu erheben. Lerne die Umstände,

die Gedankenabläufe und Bedürfnisse anderer kennen. Und bemühe dich auch dann, wenn du für dein eigenes Wohlergehen arbeitest, für das Wachstum anderer zu sorgen. Das ist es, was einen Karma Yogi ausmacht. Der Weg ist ein innerer Prozess, der zu einem unverfälschten und ruhigen Charakter führt.

Yoga in Verbindung mit Karma ist der Weg, Immunität zu entwickeln gegenüber der sensiblen Natur des Geistes und dem leicht reagierenden, aggressiven Verhalten des Egos. So wirst du in der Lage sein, zu beobachten, zu verstehen und mit Leichtigkeit und Anmut durch das Leben zu gehen. Du wirst dich bemühen, deine Handlungen positiv, befreiend, konstruktiv und perfekt werden zu lassen. Das ist der ganze Prozess von Karma Yoga.

### **Dharma und Karma**

Karma wird nur Früchte tragen, wenn es mit Dharma einhergeht. Um Karma anzunehmen, erkenne also zuerst das menschliche Dharma, die uns innewohnende, natürliche Verantwortung im Rahmen der kosmischen Ordnung. Verbinden sich beide, verändert sich Karma, es entsteht eine innere Verantwortung.

**Mache Verantwortung zum ersten und wichtigsten Baustein und nicht Karma! So nur wirst du Karma bejahen können.**

Mit diesem Bund läuft alles ganz natürlich, Pläne entstehen, Tätigkeiten werden ausgeführt, Ergebnisse folgen und das Leben macht Fortschritte.



## **Einführung und Vorbereitung auf Kriya Yoga mit Swami Anandananda Saraswati**

**23. - 25. September 2011**

Mit Swami Anandananda konnten wir einen kompetenten Experten für die Einführung in Kriya Yoga gewinnen. In diesem Seminar vermittelt er die theoretischen Hintergründe und führt in vorbereitende Techniken aus den Bereichen Mudra, Bandha und Pranayama ein, die Teil des Kriya Yoga Systems sind. Die Teilnehmer erlangen so die notwendige Erfahrung, um sich auf Kriya Yoga vorzubereiten. (Weitere Einzelheiten siehe [www.satyananda-yoga.de](http://www.satyananda-yoga.de))

## Yogaschulen, in denen Satyananda Yoga unterrichtet wird:

### Yogaschule Bindu Bergkamen

Shaktichaitanya  
Rotherbachstraße 45  
59192 Bergkamen-Oberaden  
Tel.: 02306-9418660  
Fax: 02306-9418661  
Mail: [mblech@yogaschule-bergkamen.de](mailto:mblech@yogaschule-bergkamen.de)  
[www.yogaschule-bergkamen.de](http://www.yogaschule-bergkamen.de)

### Yogaschule Gisela Bosrup

Mantra Dhyanam  
Mittelstrasse 10  
39114 Magdeburg  
Tel.: 0391-4022262  
Fax: 0391-4022263  
Mail: [g.bosrup@web.de](mailto:g.bosrup@web.de)  
[www.yogaschule-magdeburg.de](http://www.yogaschule-magdeburg.de)

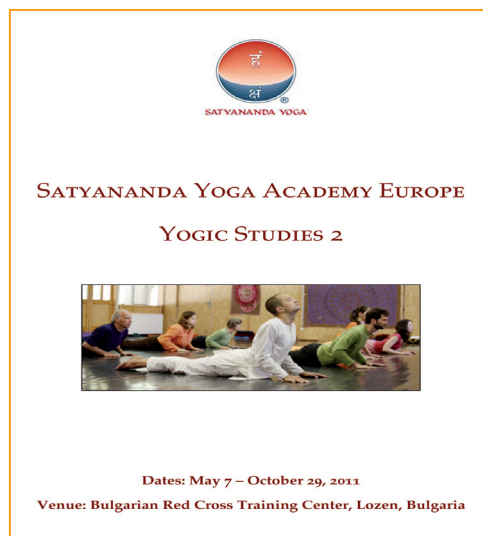
### IBY Institut für Business Yoga

Yogatara  
Eiswerderstrasse 18, Haus 130  
13585 Berlin  
Tel: 030-47595773  
Mail: [info@businessyogainstitut.de](mailto:info@businessyogainstitut.de)  
[www.businessyogainstitut.de](http://www.businessyogainstitut.de)

### Samatvam - Yogaschule Zürich

Anandaratna  
Kronenstrasse 37  
8006 Zürich  
Tel: +41 (0)78 822 01 34  
Mail: [anandaratna@samatvam.ch](mailto:anandaratna@samatvam.ch)  
[www.samatvam.ch](http://www.samatvam.ch)

## Satyananda Yoga Ausbildung in Europa 7. Mai - 29. Oktober 2011 (Bulgarien)



Spätere Ausbildungen siehe:

[www.syae.org](http://www.syae.org)  
[admin@syae.org](mailto:admin@syae.org)

## Goldenes Jubiläum und Welt Yoga Kongress



7. - 12. September 2013  
Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Munger,  
Bihar 811201, India  
Tel: +91 (0)6344-222430, 9304799615  
Fax: +91 (0)6344-220169  
[www.yogavision.net/bsy/wyc.html](http://www.yogavision.net/bsy/wyc.html)

## Karma & Karma Yoga

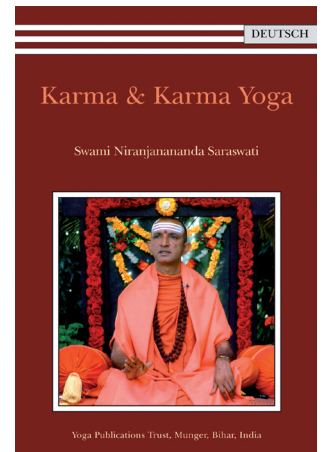
Die aufschlussreichen Vorträge geben eine neue Perspektive auf ein zeitloses Thema und darüber hinaus eine klare Abbildung unseres Lebensverlaufs. Die Satsangs sind Beispiel von Swami Niranjans einzigartigem Stil: leicht und doch tief, erfrischend und doch klassisch, tiefgründig und doch praktisch.

„Karma ist die Manifestation der menschlichen Natur. Karma drückt sich spontan, natürlich und bedingungslos aus, weil die gesamte Schöpfung nichts anderes ist, als die Manifestation von Karma. Die gesamte Schöpfung, das ganze Universum, das ganze Leben ist die Manifestation von Karma und der Same von Karma wurde durch den göttlichen Willen in die Schöpfung gelegt.“

Erste Auflage 2011

Pb., 120 Seiten, farbige Bilder

Preis: € 12,- ISBN: 978-3-928831-40-6



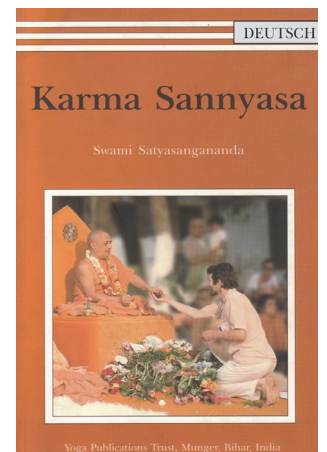
## Karma Sannyasa - nur Neues Cover

[...] Du siehst, dass diese Philosophie nicht ganz einfach ist. Sie muss in ihrer tiefen Wahrheit erkannt werden. Der Wechsel, über den ich spreche, muss sich innen abspielen. Dein äußeres Leben geht weiter wie zuvor; du lebst mit deiner Familie, arbeitest, machst Ferien, gehst ins Kino. Nach außen hin solltest du dich nicht verändern, aber innen hast du viele Ausbesserungsarbeiten zu leisten. Die Veränderungen, die stattfinden müssen, vollziehen sich innen, nicht außen. Natürlich geschieht das nicht über Nacht, es ist ein allmählicher Prozess. Sobald du jedoch in der Lage bist, die Bedeutung dieser Idee in Beziehung zu deinem Leben und deinem individuellen Wachstum zu sehen, wirst du die Antwort für deine Probleme finden.“

(Erste Auflage 1988)

Pb., 324 Seiten

Preis: € 11,- ISBN: 3-928831-03-8



## Empfehlung zur Vertiefung in Karma, Jnana und Bhakti Yoga:

### Gott spricht mit Arjuna - Die Bhagavad-Gita

von: Paramahansa Yogananda

Unter den heiligen Schriften der Welt findet sich kaum eine, die so viel Anklang gefunden hat wie die Bhagavad-Gita. Ihre erhabene Weisheitslehre hat im Laufe der Jahrhunderte die Herzen zahlloser Wahrheitssucher in Ost und West erobert; doch ihre tiefste Bedeutung, oft in Allegorien gekleidet, blieb bisher verborgen. In Gott spricht mit Arjuna – nun zum ersten Mal als deutschsprachige Ausgabe erhältlich – präsentiert Paramahansa Yogananda eine Übersetzung und Auslegung von ungeahnter Tragweite. Er lotet die psychologischen, spirituellen und metaphysischen Tiefen der Gita aus, gewährt Einblick in das innerste Wesen dieser erhabenen Schrift, und gibt dem Leser mit diesem Werk einen weisen und ermutigenden Ratgeber an die Hand, der ihm viele Fragen beantwortet: Wer bin ich? Warum wurde ich erschaffen? Was ist der Sinn dieses gigantischen kosmischen Dramas und welche Rolle spiele ich darin?

Preis: € 58,- ISBN: 0-87612-032-X

Gebunden, 2 Bände im Schuber, 1424 Seiten

Sprache: Deutsch



# Programm im SYZ 2. Halbjahr 2011

## Juli 2011

**8. - 10. Weiteres Yoga Nidra Kompaktseminar**  
4 WE besonders für Yogalehrende, mit Abschlussprüfung und Diplom (7.-9.10., 13.-15.1 2012, 20.-22.4.2012).

**15. Guru Purnima (19 - 21 Uhr)**  
**16. Besonderer Yogatag zu Guru Purnima**  
Zeit: Samstag 9-16 Uhr (Infos siehe: [www.satyananda-yoga.de](http://www.satyananda-yoga.de))

## September 2011

**23. - 25. Swami Anandananda Saraswati**  
Einführung und Vorbereitung auf Kriya Yoga. (Weitere Infos Seite 5.)

## Oktober 2011

**15. Einführung in die Shatkarmas**  
Zeit: 9.00 bis 14.00 Uhr Preis € 80,- (ermäßigt € 65,-)  
Um den spirituellen Weg sicher und frei gehen zu können, empfehlen wir dringend, sich in die Hatha Yoga Reinigungsübungen einführen zu lassen, um die inneren Räume zu reinigen. Auf diese Weise lassen wir unseren Körper zum Tempel unserer Seele werden. Die Reinigung umfasst: 1. den Kopfraum mit Nase, Ohren, Stirn & Mundhöhle; 2. den ganzen Verdauungstrakt; 3. spezielle Reinigung des Magens.

**22. 26. Mitgliederversammlung**

**29. - 30. Tattwa Shuddhi + Yoga Nidra**  
Zeit: Freitag 19 Uhr bis Sonntag 12 Uhr  
Preis € 140,- inkl. Mwst. (Kursteilnehmer € 90,-)  
Indem wir uns der Reinigung der Elemente, die die Grundstruktur unserer Persönlichkeit bilden, widmen, können wir bis tief in die dunkelsten Ecken unserer Persönlichkeit vordringen und auf diese Weise alten Ballast entfernen. Mit dieser Vorbereitung wird es möglich, die lichten Seiten zu entfalten. Yoga Nidra bildet dabei das Bindeglied, um veränderte Bewusstseins Ebenen zu erkennen.

### **Kirtan und Satsang mit Swami Prakashananda**

Jeden ersten Sonntag im Monat in der Zeit zwischen 17 - 19 Uhr  
Kirtan ist ein Teil von Bhakti Yoga, dem Yogaweg der Liebe und der Hingabe. Kirtan, das sind Mantras, die wir gemeinsam singen, begleitet von Instrumenten und Rhythmus. Auch Kinder sind herzlich willkommen. (kostenlos)

Wochenendseminare: beginnen in der Regel Freitags um 19 Uhr oder Samstag/Sonntag um 9 Uhr und enden am Sonntag um 13 Uhr. Preis: € 100,- bis 150,- (ohne Unterkunft und Verpflegung). Zusammenhängende Seminare können nicht einzeln gebucht werden.

Yogatage: Zeit: 10-16.30 (9-17) Uhr. Preis: € 50,- bis 70,- (inkl. veget. Imbiss + Getränken). Da unser City-Ashram nicht mehr als fünfzehn Teilnehmende aufnehmen kann, empfehlen wir frühzeitige Anmeldung.

## November 2011

**4. - 6. Yoga Nidra Weiterbildung**  
Zeit: Freitag 19 Uhr bis Sonntag 12 Uhr  
Preis € 140,- inkl. Mwst.  
Nur für Yogalehrer, die schon eine vertiefende Aus- und Weiterbildung in Yoga Nidra nach Satyananda Yoga gemacht haben.

**25. - 27. Weiteres Yoga Nidra Kompaktseminar**  
4 WE besonders für Yogalehrende, mit Abschlussprüfung und Diplom (10.-12.2.12, 18.-20.5., 28.-30.9.12).

## Dezember 2011

**9. - 11. PMA und die Verbindung zur chinesischen Medizin**

Zwei aufeinander aufbauende Wochenenden:

2. Seminar: 23. - 25. März 2012.

Zeit: Freitag 19 Uhr bis Sonntag 12 Uhr

Preis für zwei Wochenenden: € 240,- inkl. Mwst.

Die PawanMuktaAsanas (windbefreiende Körperbewegungen, 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 alle Körpersysteme und 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.

## Januar 2012

**8. (Sonntag) Jahresbeginn mit Yogatag**

Zeit: Sonntag 10 - 16 Uhr

anschließend Kirtan 17 - 18 Uhr

Preis € 45,- inkl. Mittags-Imbiss. Auch für Yoga-Neulinge.

### **Impressum**

Newsletter Nr. 19 • 07/2011

Herausgeber: Satyananda Yoga Zentrum e.V.  
Plankgasse 42· 50668 Köln Germany  
[szyyoga@t-online.de](mailto:szyyoga@t-online.de) \* [www.satyananda-yoga.de](http://www.satyananda-yoga.de)

erscheint: 2 Mal im Jahr

verantwortlich: Swami Prakashananda Saraswati

Mitarbeit: Advaita & Andreas

**Übernachtung:** Übernachtung im SYZ ist leider nicht möglich. Empfehlungen für kleine Hotels in unmittelbarer Nähe des SYZ geben wir gerne auf Wunsch.

**Anmeldung:** Anmeldung bitte schriftlich oder mündlich. Sie erfolgt mit gleichzeitiger Überweisung des Beitrags, auch für Yogatage:  
Postbank München, KtoNr. 403427-802, BLZ 70010080  
IBAN:DE78 7001 0080 0403 4278 02 BIC: PBNKDEFF