



Der neue Abschnitt meines Lebens

Swami Niranjanananda Saraswati

Letzten Monat habe ich mir eine kurze Zeit des Rückzugs genommen und verbrachte einen Teil davon in völliger Einsamkeit hoch oben in den Bergen. Hier dachte ich über das nach, was mir Sri Swamiji als Auftrag gegeben hat und fragte mich, wie ich euch an diesem Übergang zu meinem neuen Lebensabschnitt teilhaben lassen kann. Und es fiel mir die folgende Geschichte ein, die Sri Swamiji mir als Kind erzählt hatte....



Die Geschichte des Reisenden

Aus: Der Weg von Pravritti & Nivritti

Mister Atmaram und die Stadt des Lichts

Nicht einen wichtigen Posten, nicht eine mit Macht ausgestattete Position in einer Institution oder Organisation hinterließ mir Swami Satyananda als Erbe. Es ist etwas völlig anderes. Es ist die Aufgabe, die Sannyasa Tradition zu neuem Leben zu erwecken!

Auf diesem Weg werde ich allein gehen! Und meine Verpflichtung wird es sein, dieses Erbe zu bewahren und gleichzeitig Sannyasa den Weg in die Zukunft zu ebnen.

An diesem ganz besonderen Tag von Guru Purnima 2010 richte ich daher meine Schritte in eine neue Richtung, nämlich die, die Sri Swamiji mir vorgegeben hat und dabei begleitet mich:

*Satyam, das Mantra
Satyam, die Gottheit
Satyam, Verehrung
Satyam, Inspiration
Satyam, die Vision
Satyam, der Meister*

Als ich ungefähr neun Jahre alt war, erzählte mir Sri Swamiji die Geschichte eines Reisenden mit dem Namen Atmaram.

Atmaram reist aus einer weit abgelegenen Gegend nach Hause, nach Brahmapuri, der kosmischen Stadt. Nach endloser Zeit und einem langen Weg erreicht er ein Fünf Sterne Hotel mit dem Namen „Grand Universal of Samsara“. Hier will er nur ausruhen. Er erfreut sich an gutem Essen und Unterhaltung und befreundet sich mit dem Hotelchef, Mister Money Ram und den zahlreichen liebenswürdigen Hotelangestellten.

Atmaram erhält die Fürstensuite 666 im sechsten Stock. Von hier aus kann er die glitzernden Flure sehen, die eleganten Bäder und die wunderschönen halbnackten Badegäste sowie die Restaurants, Bars und Casinos des Grand Universal Hotels. Er ist derart berauscht von all diesen Eindrücken, dass er sich in der Gesellschaft der reizvollen Damen Miss Begehren, Miss Vernarrtheit, Miss Verständnissvoll und Miss Nehmen kaum wiedererkennt. Täglich unterhalten sie Atmaram mit ihren körperlichen Reizen, Tanz, Wein und Musik. Zur Clique gehören auch ihre Freunde Mister Geiz, Mister Zorn, Mister Eifersucht und Mister Ego. Die Zeit fließt dahin und Atmaram fühlt sich wohl, denn all diese Menschen sind seine Freunde geworden. Seine Heimat, sein Zuhause, das Ziel seiner Reise, all das tritt immer mehr in den Hintergrund.

Eines Tages steigt ein anderer Reisender in dem Hotel ab. Er erhält das bescheidene Zimmer 108 im ersten Stock, ohne Luxus. Er scheint irgendwie seltsam – sein Kopf ist rasiert, er trägt ein ockerfarbenes Gewand, seinen Hals zieren hölzerne Perlen. Sein Körper leuchtet wie Bronze und es umgibt ihn etwas Majestätisches, fast Geheimnisvolles.

Die meiste Zeit verbringt er allein auf seinem Zimmer. Beim Essen sitzt er an einem Eckstisch im Speiseraum und vermeidet alle unnötigen Gespräche mit den anderen Gästen und Hotelangestellten. Atmaram fühlt sich von dem neuen Gast irgendwie angezogen.

Money Ram versucht sein Bestes, Atmaram davon zu überzeugen, dass der Neuankömmling ein Exzentriker ist, der von Zeit zu Zeit im Hotel absteigt und immer im gleichen Zimmer übernachtet. Atmaram aber lässt sich von Money Rams Worten nicht beeinflussen und möchte nun endlich wissen, wer dieser seltsame Reisende ist. Eines Abends nimmt er seinen ganzen Mut zusammen und klopft an die Tür von Zimmer 108.

Die Tür öffnet sich langsam und Atmaram spürt einen alles durchdringenden Blick, so als würde dieser Mann bis tief in seine Seele blicken. Atmaram ist für einen Augenblick verängstigt, doch dann begreift er, dass hinter diesen durchdringenden Augen keine Gefahr lauert, es sind Mitgefühl und Freundlichkeit, die sie ausstrahlen.

„Tritt ein“, sagt der Fremde und wie hypnotisiert betritt Atmaram den Raum. Der Fremde lächelt still und schließt die Tür. „Ich möchte dein Freund sein“, platzt es aus Atmaram heraus. „Ich heiße Atmaram. Wer bist du?“ Wieder lächelt der Fremde: „Für die Menschen bin ich ein Freund, der sie führt. Sie nennen mich den Lotsen.“ „Wen führst du und wohin?“ fragt Atmaram. „Ich führe Reisende wie dich, die vom Weg abgekommen sind und begleite sie nach Brahmapuri, der Stadt des Lichts“, antwortet der Fremde.

„Ist das wahr? Ich war auch auf dem Weg nach Brahmapuri. Ich kam hierher, um mich ein bisschen auszuruhen, nun bin ich schon seit vielen Jahren hier. Dieses Hotel, seine Gäste und Angestellten sind zu meinem Heim, zu meiner Familie geworden. Jeder hier liebt, braucht und respektiert mich“, sagt Atmaram. „Erinnerst du dich denn nicht mehr an deine wahre Heimat? Möchtest du deine Reise nicht fortsetzen?“ fragt der Fremde und lächelt. „In manchen Nächten träume ich von einem Ort, meinem Zuhause und sehe schemenhaft bekannte Gesichter, aber das sind ja nur Träume“, erwidert Atmaram versonnen. „Ich kenne den Weg dorthin und kann dich sicher zu deinem Ziel geleiten“, entgegnet ihm der Lotse. „Das klingt gut. Wann könnten wir denn gehen?“, fragt Atmaram zögernd. „Heute Nacht, solange es kühl und frisch ist. Pack deine Sachen, checke aus, dann gehen wir“, sagt der Lotse gelassen und blickt ihn allwissend an.

Atmaram läuft in sein Zimmer, packt seine Sachen und geht zur Rezeption, um die Rechnung zu begleichen. Money Ram, der hinter der Empfangstheke steht, ist entsetzt: „Hat der Sonderling dein Gehirn gewaschen? Warum willst du jetzt abreisen? Es ist Irrsinn, mitten in der Nacht zu einer Stadt aufzubrechen, die noch nie jemand gesehen hat. In tiefer Finsternis werdet ihr auf engen Trampelfaden schutzlos durch den Dschungel stolpern, in dem es von wilden Tieren nur so wimmelt“, kreischt Money Ram. Und mit trauriger Stimme fährt er fort: „Du wirst die Herzen von Miss

Begehren und Miss Vernarrtheit brechen. Sie lieben dich so sehr! Und ich erst – mit wem soll ich lachen und Witze erzählen? Mit wem soll ich trinken und Poker spielen? Wenn du gehst, werde ich allein sein, verlassen vom besten Freund.“ Dann greift er nach Atmarams Arm und sagt vergnügt: „Komm, lass uns was trinken, vergiss den Verrückten. Er führt die Menschen nur in die Irre, raubt sie aus und tötet sie im Dschungel. Hier hast du doch alles: Behaglichkeit, Wein, schöne Frauen und Unterhaltung. Hier mit uns wirst du die fixe Idee, mit dem Fremden wegzugehen, schnell vergessen. Sieh nur, Miss Begehren und Miss Vernarrtheit warten schon, um dich in jeder Hinsicht glücklich zu machen.“

Atmaram lässt sich von Money Ram überzeugen. Er verbringt die Nacht mit seinen Freunden und den schönen Frauen, er trinkt und tanzt. Als der Morgen schon anbricht, torkelt er in sein Zimmer und versinkt in einen tiefen Schlummer – in den Armen von Miss Begehren. Der Lotse ist vergessen.

Am späten Nachmittag geht ein erschöpfter und verschlafener Atmaram ins Restaurant, um Kaffee zu trinken. Am Ecktisch sitzt der Lotse und beobachtet ihn, Atmaram aber vermeidet es, ihn auch nur anzusehen und setzt sich an einen weit entfernten Tisch. Nach einiger Zeit kommt der Lotse zu ihm und sagt: „Ich habe auf dich gewartet! Wo warst du? Was ist geschehen?“ Atmaram reagiert kurz angebunden: „Ich habe meine Meinung geändert. Ich gehe nirgendwo hin. Meine Freunde kann ich nicht mit gebrochenem Herzen zurücklassen. Sie lieben mich und sie brauchen mich. Sie überleben es nicht, wenn ich sie verlasse. Ich habe sogar vor, Miss Begehren zu heiraten. Sie ist so traumhaft schön und ohne mich will sie nicht mehr leben.“

„Du irrst, wenn du glaubst, die Hotelgäste seien deine Freunde, die dich lieben und brauchen. In diesem Hotel gibt es keinen Freund, jeder kümmert sich nur um sich, denkt nur an sich, andere sind für sie nur Mittel zum Zweck“, sagt der Lotse. Doch Atmaram glaubt ihm kein Wort. „Das ist nicht wahr, sie alle lieben mich. Sie haben mich sogar vor dir gewarnt. Kannst du mir beweisen, was du sagst? Dann würde ich es mir überlegen.“

„Gut“, sagt der Lotse. „Komm heute Nacht zu mir und du wirst die Wahrheit erfahren.“ Die Kraft dieser Worte überrascht Atmaram und er geht verwirrt und nachdenklich zu seinem Zimmer.

Money Ram lädt ihn ein, am Abend in die Bar zu kommen. Doch er täuscht Müdigkeit vor und ist fest entschlossen, nicht in die Bar zu gehen. Weit nach Mitternacht ziehen sich alle Gäste zurück. Jetzt schleicht Atmaram auf Zehenspitzen zum Lotsen, der ihn durch die dunklen und stillen Flure zu einem bestimmten Zimmer führt. Er gibt Atmaram ein Zeichen, der Unterhaltung im Raum zu lauschen.

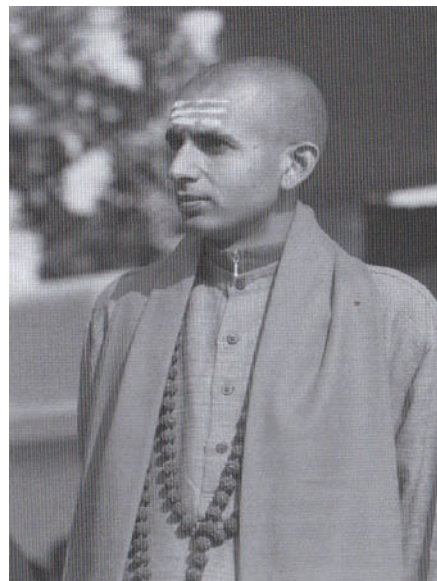
Atmaram erkennt die Stimme von Miss Begehren. Mit süßen Worten umschmeichelt sie den Zimmergast: „Du bist der Beste, mein ein und alles. Ich gehöre dir ganz allein. Liebe mich.“ Atmaram kann seinen Ohren nicht trauen. Er schaut durch das Schlüsselloch und sieht Miss Begehren und Miss Vernarrtheit, die sich im Liebesspiel an den Gast schmiegen und ihm allerlei süße Worte ins Ohr flüstern.

Atmaram kann nicht länger zusehen. Enttäuscht sagt er zum Lotsen: „Bring mich schnell von hier weg. Das kann ich mir nicht länger ansehen. Danke, dass du mir die Augen geöffnet hast.“ Der Lotse fordert Atmaram auf, in sein Zimmer zu gehen und seine Sachen zu packen. Doch Atmaram sagt: „Alles was ich brauche, trage ich am Leib. Falls noch etwas fehlt, kann ich es unterwegs besorgen.“

Noch immer ist er traurig und enttäuscht, doch dann stellt sich Atmaram entschlossen seinem Ziel: „Ich will all das, was hier passiert ist, vergessen. Ich werde das Hotel verlassen und meinen Blick auf ein einziges Ziel ausrichten – Brahmapuri“. Der Lotse bittet Atmaram, seine Kleider und den Schmuck abzulegen, Dinge, die er im Hotel erworben hat. Er rasiert Atmarams Kopf und gibt ihm ockerfarbene Gewänder, die er von nun an tragen wird. Dann verlassen beide das Grand Universal Hotel und machen sich auf den Weg nach Brahmapuri, der kosmischen Stadt, der Stadt des Lichts.

Ich habe lange genug im Grand Universal Hotel gelebt und alles erfahren, was es darüber zu wissen gibt. Die Zeit ist gekommen, die Reise nach Brahmapuri wieder aufzunehmen. Durch die Gnade meines Gurus und mit der Hilfe eurer Gebete werde ich diese Reise erfolgreich beenden.

Hari Om Tat Sat



Zukunftspläne

Swami Suryaprabhakar Saraswati

Swamiji wurde einmal gefragt: „Im Jahr 2009 hast du aufgehört zu reisen und im Jahr 2010 mit einer Serie von Satsangs begonnen. Könntest du uns bitte etwas über deinen neuen Lebensweg und deinen weiteren Auftrag sagen?“ Swamiji gab eine wunderschöne Antwort: Er sagte, dass er nicht die Absicht habe, diese Frage zu beantworten; er würde aber gern seine Gedanken hierzu mitteilen.

Als Swami Satyananda ihn zu seinem Nachfolger ernannte, ging es nicht um die Übernahme einer Institution, sondern um etwas, das wesentlich bedeutender und in die Zukunft gerichtet ist – das Erwecken der Sannyasa Tradition zu neuem Leben. Im Alter von dreiundzwanzig Jahren wurde er zum Präsidenten der Bihar School of Yoga (BSY) ernannt und mit achtundvierzig Jahren hat er diese Aufgabe an die nächste Generation übergeben. Swamiji leitete die BSY über fünfundsiebzig Jahre.

Achtunddreißig Jahre lang lebte Swamiji praktisch aus dem Koffer. Als Kind sah ich ihm einmal beim Packen zu und fragte ihn, wofür der zweite Koffer gedacht sei. Er sagte mir, wenn er von einer Reise zurückkehre, müsse er so nicht mehr für die nächste Reise packen. Er müsse dann nur den einen Koffer abstellen und könne den anderen sofort mitnehmen. In diesem Moment hörte sich das seltsam an, aber wenn man sich vergegenwärtigt, was für ein rastloses Leben er führte, macht es absolut Sinn. Er reiste durch ganz Indien und um die gesamte Welt und erfüllte alle Menschen, die ihn trafen, mit seiner Lehre und Inspiration.

Im Jahr 2009 bekam er von Paramahamsaji den Auftrag, sein Leben als Parivrajaka (ohne festen

Wohnort) zu beenden und Munger als seinen festen Platz zu wählen. Frei von den Verpflichtungen und Verantwortungen, die mit der Leitung der verschiedenen Institutionen verbunden sind, widmet er weiterhin Yoga sein Leben, doch seine Lebensweise begann sich zu verändern. Er nahm sich Zeit für Tirtha Yatra (Pilgerreisen) und wandte sich Anushthanas, intensiven Sadhanas, zu. Von seinem Guru wurde ihm der Auftrag anvertraut, sich der Entwicklung der Sannyasa Lebensweise zu widmen, und der Platz hierfür würde *Paduka Darshan Ashram* sein, ein Campus an den Ufern des Ganges, abseits aller Aktivitäten, die mit den Institutionen und der Vermittlung der Lehre in Ganga Darshan zusammenhängen.

Swami Satyananda schenkte der Welt zwei Denkmäler. Das erste ist der weltweit bekannte Platz für Yoga – Ganga Darshan in Munger, und das zweite der Platz des Dienens in Rikhiapeeth, Deoghar. Ganga Darshan entwickelte sich zu einem Zentrum des Studiums und des Wissens. Sein Symbol ist das Ajna Chakra, das Symbol für inneres Wissen und Weisheit. Rikhiapeeth steht für „Dienen, Lieben, Geben“, den drei fundamentalen Lehren von Swami Sivananda, die Teil des Lebens aller Menschen werden sollten. Wir alle leben und agieren in dieser Welt mit unserem Kopf (der geistigen Aktivität), unserem Herz (dem Ausdruck der Emotionen) und den Händen (der Handlung und Verhaltensweise). Ganga Darshan wurde zur hohen Schule für den Kopf und Rikhiapeeth die Schule für das Herz. *Sannyasa Peeth* wird der Ort für eine Schule sein, in der sich Kopf, Herz und Hände miteinander verbinden.

Vervollständigen eines Puzzles

Swamiji machte einen weiteren Aspekt sehr deutlich. Er erkannte, dass es für seine weitere Entwicklung auf diesem Weg notwendig sein würde, weniger mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Die Satsangs, die im Jahr 2010 begannen, sind bewusst öffentliche Veranstaltungen, bei denen die Menschen Gelegenheit haben, ihm zu begegnen und gleichzeitig yogisches Wissen und Verstehen zu entwickeln. Um sich ganz auf die bevorstehenden Aufgaben zu konzentrieren, würde er gern den Kontakt nach außen vollständig einstellen. Da die Menschen jedoch den sehnlichen Wunsch haben, ihn zu sehen, entschied er sich für die Veranstaltung der Satsangs. Auf diese Weise kann er sich ganz allmählich aus der Öffentlichkeit zurückziehen.

Swami Niranjana gab das Beispiel eines großen Puzzles, bei dem bereits viele Teile an die richtige Stelle gelegt wurden, aber ebenso viele müssen erst noch eingefügt werden. Dazu braucht er junge, dynamische und verantwortungsfreudige Menschen, die in der Lage sind, diese große Aufgabe zu unterstützen und auch mitzutragen. Wenn mehr Teile des Puzzles ihren

Platz finden, wird das so entstehende Bild schließlich selbsterklärend. Dann erst wird es jedem möglich sein, das neu Erschaffene zu begreifen. Auch nach Swamijis Erklärung mit dem Bild eines Puzzels blieben bei Vielen zwei Fragen bestehen: „Wie geht es weiter?“ und „Was wird mit uns, wenn Swamiji nicht mehr da ist?“ Ich persönlich bin der Meinung, ehe wir solche Fragen stellen, sollten wir zunächst versuchen, Dinge mit etwas Abstand aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Mit mehr Klarheit und Verständnis lassen sich unnötige Zweifel und schmerzliche Gedanken vermeiden.

Was hat sich überhaupt verändert? Die Bihar School of Yoga bleibt bestehen und all ihre Aktivitäten gehen ungehindert weiter. Schon vor zwei Jahren, im Februar 2008, hat Swami Niranja die Leitung übergeben. Man hat sie mir übertragen, obwohl ich gar keine speziellen Kenntnisse oder Qualifikationen hatte. Mit dieser Aufgabe hätten andere, bei weitem kompetentere Menschen betraut werden können. Doch mir wurde die Chance zum Lernen gegeben. Zuerst kommt die neue Aufgabe und mit der Verantwortung kommt dann das Lernen anhand der verschiedenen Situationen, die ich zu meistern habe. Swamiji erzählte mir, dass er im Alter von dreiundzwanzig Jahren ganz und gar nicht mit der Leitung einer Institution vertraut war und ungefähr fünfzehn Jahre benötigte, um die ganze Verantwortung wirklich zu übernehmen. An dem Tag, als er dies schließlich erreicht hatte, gab ihm Paramahamsaji den Auftrag, mit der Ausbildung der kommenden Generation zu beginnen.

Ich habe erlebt, dass sich viele zurückversetzt sehen in die Zeit, als Swami Satyananda im Jahr 1988 Munger verließ, um niemals wieder zu kommen. Damit die Tradition weiterleben kann, übergab er damals alle Verantwortung an Swami Niranja, der zu seinem Nachfolger und auch zum Guru wurde. Wenn wir nun glauben, dass sich dies genauso wiederholen wird, übersehen wir, dass die Situation jetzt eine völlig andere ist. Swami Niranja hat niemanden zu seinem Nachfolger bestimmt. Nirgendwo gibt es einen Hinweis auf seinen Nachfolger. Mir wurden diejenigen Verantwortungen übertragen, die mit der Leitung der Bihar School of Yoga zusammenhängen, nichts weiter. Wenn Menschen zu mir kommen und mich um Segen bitten, dann sage ich ihnen: „Ich bitte um euer Verständnis, aber ihr habt euch an die falsche Abteilung gewandt, gute Wünsche kann ich euch viele mitgeben, aber um Segen zu erhalten, müsst ihr euch da vorne anstellen.“

Die Aktivitäten der Institutionen, die Teil des Auftrags von Satyananda Yoga sind, und die Führung des Gurus werden kontinuierlich weitergehen. Swami Niranja wird vermehrt Pilgerreisen ausführen und sich dem Sadhana widmen, und während dieser Übergangszeit wird er die häufigen Begegnungen mit den Menschen

allmählich einschränken. Jedoch werden letztendlich wir diejenigen sein, die durch die Früchte seines Sadhanas beschenkt werden. Nachdem er nun vierzig Jahre lang gereist ist und dabei ein Leben geführt hat, das allein Yoga und dem Dienen zum Wohle der Menschen gewidmet war, erhält Swamiji nunmehr die Möglichkeit, sich seinen neuen Aufgaben zu stellen.

Die Bihar School of Yoga wurde durch Swami Satyananda Saraswati gegründet, um Yoga einen neuen Stellenwert zu geben und Yoga umfassender zu verbreiten. Er hat diese Institution zwanzig Jahre lang geleitet und widmete sich dann weiteren Aufgaben. Sein Werk wurde fortgeführt und die Yoga Gemeinschaft wuchs kontinuierlich. Fünfundzwanzig Jahre lang widmete

Swami Niranjan sein Leben diesem Weg und übertrug dann seine diesbezüglichen Verantwortungen an mich, Swami Suryaprakash. Paramahamsajis Mission wird sich auch jetzt immer weiter entwickeln. Swami Niranjan verlässt nicht einfach die Bühne. Mit dem Aufbau von *Sannyasa Peeth* widmet er sich dem von Sri Swamiji gegebenen Auftrag. Er hat sich selbst von allen administrativen Aufgaben gelöst, hat sein Leben als Parivrajaka hinter sich gelassen und beginnt nun den ihm vorgegebenen Weg, während er uns weiterhin seine spirituelle Führung in ihrer ganzen Fülle gewährt.



Sannyasa Peeth

Noch ehe Swami Satyananda 2009 in Mahasamadhi einging, gab er seinem spirituellen Nachfolger Swami Niranjananda Saraswati den Auftrag, Sannyasa Peeth zu gründen. Diese Einrichtung soll dazu dienen, das Fundament der heutigen Gesellschaft wieder mit einer uralten spirituellen Kultur zu untermauern. Diese einst blühende Kultur wurde in Indien erhalten.

Sannyasa Peeth wurde am 6. Dezember 2010, dem ersten Jahrestag von Sri Swamijis Mahasamadhi, gegründet. Dieser Ort soll nur einem einzigen Ziel gewidmet sein, die erhabene Sannyasa Lebensweise aufrecht zu erhalten und sie jungen Menschen nahe zu bringen. Aus allen Gesellschaftsschichten sollen Menschen hierher kommen können, um *Sanskriti* Teil ihres Lebens werden zu lassen.

Dieser von alten Weisen und Denkern hervorgebrachten lebendigen und nachhaltigen spirituellen Kultur folgen wir bis heute, denn allein durch die Kraft und Tiefe dieser Kultur hat unsere Zivilisation bis zum heutigen Tag überlebt. Der materielle Wahn hingegen lässt den Menschen sich selbst, seine eigene Kultur und vor allem *Sanskriti* vergessen. *Sanskriti* ist das, was unsere Gedanken und Handlungen verfeinert und vergeistigt. ***Samyak kriteh iti sanskritih – Wenn wir all unsere Handlungen makellos und vollkommen ausführen, dann nehmen sie den Charakter von Sanskriti an.***

Das ist unsere Lehre, sie müssen wir lernen und dann weiter geben – unser Leben mit Vollkommenheit erfüllen! Die Werte und Ideale der Sannyasa Lebensweise sollten ganz natürlich und lebensnah in unser normales Gesellschaftsleben einfließen, so dass *Sanskriti* für jeden und alle erfahrbar wird. Die Sannyasa Lebensweise hat etwas zum Ziel, wonach wir alle streben sollten – die geistigen Kräfte von Ballast zu befreien und die Wahrnehmung auszuweiten. Sannyasa Peeth wurde an den heiligen Ufern des Ganges im Paduka Darshan Gurukul in der historischen Stadt Munger mit diesem Ziel gegründet.



Persönlicher Bericht von Marko über das Seminar mit Swami Anandananda Saraswati im September 2011 im SYZ Köln.

Einführung und Vorbereitung auf Kriya Yoga

Das Team des SYZ hatte Swami Anandananda eingeladen, dieses Seminar zu geben als wir seine Zusage erhielten, war unsere Freude groß.

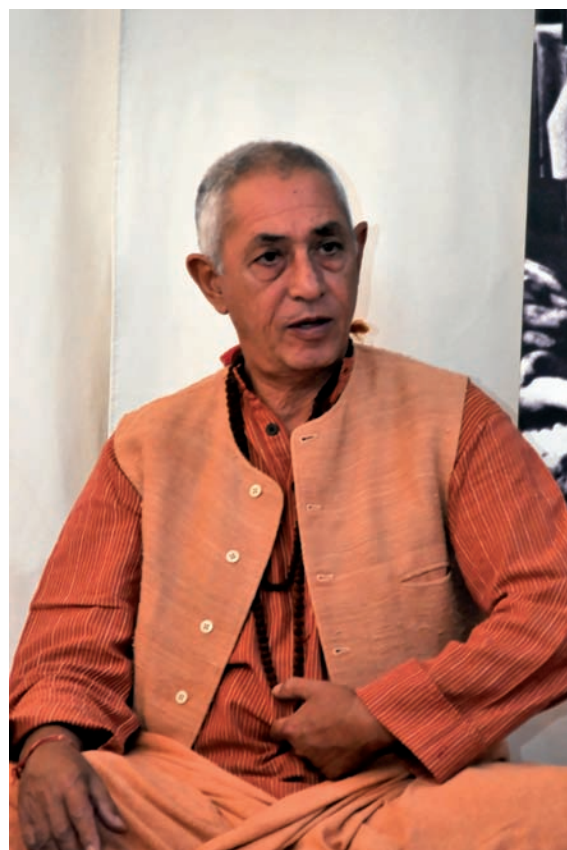
Swami Anandananda leitet seit dreißig Jahren die Satyananda Yoga Bewegung in Italien. Es ist die umfassende Lehre seines Gurus, die er durch Kurse, Seminare und Kongresse nicht nur in Italien, sondern auch in Indien und verschiedenen Ländern Europas und anderer Kontinente weiter trägt. In Italien gründete er mehrere Yoga Zentren, den Satyananda Ashram Italia in Montescudo und den Verlag „Edizioni Satyananda Ashram Italia“.

Während des Seminars in Köln gab Swami Anandananda umfassend Einblick in diese besondere Form von Kriya Yoga und führte die Teilnehmer mit Hingabe und Humor in vorbereitende Übungen ein. Durch seine prägnanten Beispiele und sprachlichen Bilder stellte er die zum Teil komplexen Zusammenhänge und auch abstrakten Aspekte von Kriya Yoga leicht und



verständlich dar. Manche seiner Aussagen und einige der angesprochenen Aspekte kamen mir erstaunlich vertraut vor. Im Verlauf des Seminars wurde mir klar, dass Swami Prakashananda sie uns in sehr ähnlicher Form vermittelt haben muss. Und so konnte ich durch die Übereinstimmung dieser beiden Swamis unmittelbar den einen Ursprung der Lehre erkennen, Paramahansa Satyananda.

Eine Aussage von Swami Anandananda blieb mir besonders in Erinnerung: „Alles, was wir in der Außenwelt wahrnehmen, ist in uns. Die Schönheit





einer Blume, die Unendlichkeit des Sternenhimmels und ebenso die Trostlosigkeit einer Landschaft ist in uns.“ In dieser Aussage erkannte ich die Nähe zur modernen Physik, und damit erhielt ich die Antwort auf eine lange in mir brodelnde Frage. Ein kleiner Satz wurde für mich zu einem großen Schatz.

Das kleine Karma Yoga Team des SYZs wurde während des Seminars und auch schon in der Vorbereitungszeit zusätzlich durch intensive Karma Yoga Erfahrungen beschenkt. Uns allen wurde klarer, was es heißt, eine solche Veranstaltung vorzubereiten und zu organisieren. Von all dem, was vor einem Seminar von Swami Prakashananda geplant und vorbereitet wird, hatten wir nur ein sehr unvollständiges Bild.

Wir konnten erkennen, dass ein gutes Ergebnis nur erreicht werden kann, wenn Kopf, Herz und Hände das gleiche Ziel haben. Und so wurde aus dem, was wir bis dahin nur gelesen oder gehört hatten, nun eine persönliche Erfahrung. Und wir begriffen, dass nur daraus echtes Wissen entstehen kann.

Aus einem externen Raum, den wir noch wenige Tage vor dem Seminar als eine chaotische Baustelle

sahen, wurde durch Karma Yoga, durch Phantasie und Kreativität ein ansehnlicher Raum für die morgendlichen Asanas. Wir erlebten, wie wir durch Karma Yoga wacher wurden, aber auch ruhiger, entspannter, fröhlicher und gleichzeitig stärker und effektiver. Wir erlebten, dass eine Gruppe, in der alle das gleiche Ziel haben, sehr viel umsetzen kann. Wir sahen, wie einzelne ihre bisherigen Grenzen überschritten und sich in nur vier oder fünf Tagen regelrecht verwandelten. Wir wurden mit unerwarteten Ereignissen konfrontiert und konnten lernen, mit diesen kreativ und entspannt umzugehen. Karma Yoga während dieses Seminars ist für mich ein Lehrstück für das Leben geworden. Aus ein paar Tagen wurde eine unvergessliche Zeit! Im Namen des Karma Yoga Teams möchte ich Swami Anandananda für das Seminar danken und Swami Prakashananda dafür, dass sie uns die Möglichkeit gibt, die Schönheit von Karma Yoga zu erkennen.

Om Tat Sat Marko

Im Januar 2012 sind die Mitgliedsbeiträge fällig!

Die Verwaltung der Mitgliedsbeiträge wird durch den Einzug stark erleichtert. Über Bank-, Konto- oder Adressänderungen müssen wir umgehend informiert werden.

Da wir den Newsletter und andere Informationen den Mitgliedern mit E-Mail Adresse über diesen Weg schicken, bitten wir unbedingt um Mitteilung der E-Mail Adresse oder etwaiger Änderungen, von denen wir noch nichts wissen.

Sollte der Wunsch bestehen, die Mitgliedschaft zum Jahresende aufzulösen, bitten wir ebenfalls um Mitteilung bis zum 5. Januar 2012. (Bitte den Einzug nicht über die eigene Bank löschen lassen, da wir dann als Auftraggeber mit € 8,- belastet werden!)

Sat Chandi Mahayajna & Yoga Purnima 26. November bis 10. Dezember 2011

Programm-Verlauf

SAT CHANDI MAHAYAJNA

Zeit: 26. - 29. November 2011

YOGA PURNIMA CELEBRATION

Zeit: 6. - 10. Dezember 2011

Ort: Paramahansa Alakh Bara, Rikhiapeeth, Deoghar, Jharkhand, 814112

Verantwortlich: Sivananda Math, Rikhiapeeth

Rikhia Tel: 0091-9304 488889

Munger Tel. 0091 6432 290870 Tel/Fax: 0091 9304 799449



3 jähriger Sannyasa Kurs - Beginn Januar 2012

Ein wahrer Sannyasin ist die vielleicht einzige große Kraftquelle auf dieser Erde. Er wird von der Gesellschaft niemals etwas nehmen, denn seine Verpflichtung ist das Geben. Es waren die bedeutenden Sannyasins der Vergangenheit, die Großes vollbrachten und es werden Sannyasins sein, die in der Gegenwart und in der Zukunft Großes vollbringen werden. Doch nur ein mutiger Sannyasin, jemand, der alle Bindungen und Abhängigkeiten hinter sich gelassen hat, der furchtlos ist, befreit von Täuschung, Selbstsucht und Leidenschaft, kann der Gesellschaft wahrhaft dienen. Ein einziger Sannyasin kann das Schicksal der ganzen Welt verändern.

World Yoga Convention 2013

Dieses besondere Event wird unter der Führung von Swami Niranjanananda stattfinden. Im Programm sind Vorträge, Gruppendiskussionen, Präsentationen und praktische Demonstrationen vorgesehen sowie Gesprächskreise zum Austausch über yogische Prinzipien und Techniken und deren Einfluss auf das Individuum und die Gesellschaft. Die angesprochenen Themen werden durch eine Buchausstellung vertieft. Darüber hinaus wird Swami Niranjanananda in der Nachfolge von Swami Satyananda einen kristallklaren Blick auf die antiken Yajnas und die alten yogischen Kriya Systeme geben.

Wir laden dazu ein, in jeder nur möglichen Weise dabei zu helfen, dieses Ereignis zu einem Erfolg werden zu lassen. Anfragen oder Vorschläge sind an das Kongress Komitee zu richten.

Das WICHTIGSTE jedoch - kommt unbedingt, um die Segnungen zu erhalten, welche das Werk von Dharma jedem schenkt, den es berührt.



Golden Jubilee of Bihar School of Yoga & World Yoga Convention

7th-12th September 2013

For information contact:

Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Munger, Bihar 811201, India

Tel: 06344-222430, 9304799615 • Fax: 06344-220169

Website: www.biharyoga.net

Donations should be sent in the name of BIHAR SCHOOL OF YOGA, MUNGER

A self-addressed, stamped envelope must be sent along with enquiries to ensure a response to your request



Yogaschulen, in denen Satyananda Yoga unterrichtet wird:

Yogaschule Bergkamen, Bindu Institut
Shaktichaitanya
Rotherbachstraße 45
59192 Bergkamen-Oberaden
Tel.: 02306-9418660
Fax: 02306-9418661
Mail: mblech@yogaschule-bergkamen.de
www.yogaschule-bergkamen.de

Yogaschule Gisela Bosrup
Mantra Dhyanam
Mittelstrasse 10
39114 Magdeburg
Tel.: 0391-4022262
Mail: info@yogaschule-magdeburg.de
www.yogaschule-magdeburg.de

IBY Institut für Business Yoga UG
Nives Yogatara Kostovic
An der Kirche 19
14476 Potsdam
Tel: 0163 803 1971
Mail: info@businessyogainstitut.de
www.businessyogainstitut.de
Weiteres Angebot:
Bauen & Gestalten mit Feng Shui
Häuser, Wohnungen, Geschäftsräume
Mail: info@nives-kostovic.de
www.nives-kostovic.de

Samatvam – Yogaschule Zürich
Anandaratna
Kronenstrasse 37
8006 Zürich
Tel: +41 (0)78 822 01 34
Mail: anandaratna@samatvam.ch
www.samatvam.ch

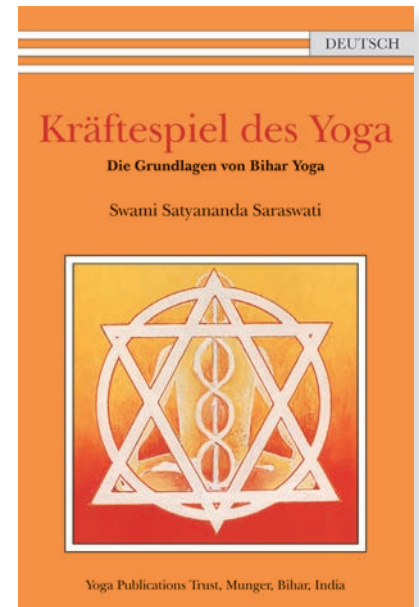
Empfehlung zu Weihnachten

www.yoga-anandaverlag.de

Kräftepiel des Yoga

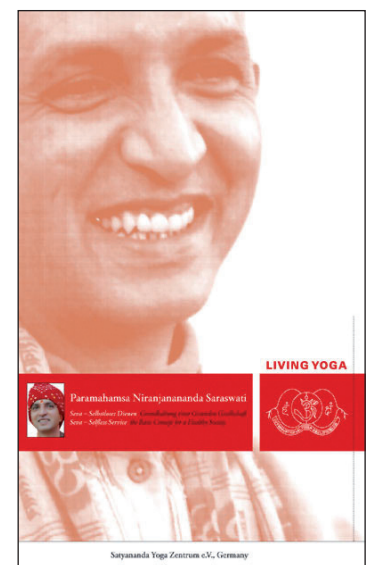
In diesem Buch werden die yogischen Grundsätze und Übungen skizziert, die das Fundament von Bihar und Satyananda Yoga bilden. Kräftepiel des Yoga gibt eine optimale Einführung für die praktische Anwendung von Yoga im Alltag. Vom Ausführen eines Asanas bis hin zur Meditation geht es immer um die Ausdehnung der Achtsamkeit.

178 Seiten, Pb.
ISBN 978-3-928831-35-2
Preis: € 16,- inkl. Porto



Living Yoga

Mit seinen vier Vorträgen zeichnet Paramahansa Niranjanananda einen klaren, systematischen Weg des Yoga vom Beginn bis zum Höhepunkt. Neben ‚Living Yoga‘ wurde mit dem Unterthema ein Weg in die Zukunft aufgezeigt: "Seva – Selbstloses Dienen als die Grundhaltung einer gesunden Gesellschaft". 80 Seiten, Pb., farbige Bilder
ISBN 978-3-928831-30-7
Preis: € 10,- inkl. Porto



Programm im SYZ 1. Halbjahr 2012

Januar 2012

8. Jahresbeginn mit einem Yogatag

Zeit: Sonntag 10 - 16 Uhr
anschließend Kirtan 17 - 18 Uhr
Preis € 45,- inkl. Mittags-Imbiss. Auch für Yoga-Neulinge.

Februar 2012

24. - 26. Nada Yoga & die Chakras

Zeit: Freitag 19 Uhr bis Sonntag 12 Uhr
Preis € 140,- inkl. MwSt. (Kursteilnehmer € 90,-)
Wir nähern uns an diesem WE den Chakras in Verbindung mit Tönen und Rhythmus. Die Teilnehmer sollten mit Yoga vertraut sein.

März 2012

9. - 11. Weiteres Yoga Nidra Kompaktseminar

4 WE besonders für Yogalehrende, mit Abschlussprüfung und Diplom (1. - 3. Juni, 5. - 7. Oktober; 25. - 27. Januar 2013)

16. - 18. SWAN Theorie

Zeit: Freitag 19 Uhr bis Sonntag 12 Uhr
Preis € 140,- inkl. MwSt. (Kursteilnehmer € 90,-)
Der Yogaweg gibt uns viele Hilfen an die Hand, um die wichtigen Kräfte Kopf, Herz und Hände harmonisch miteinander wirken zu lassen. Mit Erkennen unserer SWANs (Stärken, Schwächen, Ambitionen, Bedürfnisse), Sankalpa und spirituellem Tagebuch erhalten wir ideale Werkzeuge für diesen Prozess.
Bedenke, dass wir nicht mehr als 15 Teilnehmende aufnehmen können, daher ist eine baldige Anmeldung empfehlenswert.

April 2012

28. Einführung in die Shatkarmas

Zeit: Samstag 9.00 bis ca. 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.

Mai 2012

4. - 6. Tattwa Shuddhi

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 Bewusstseinssebenen zu erkennen.

Juni 2012

23. + 24. Sadhana

Zeit: Samstag 10 - 17 Uhr
Preis € 50,-, inkl. Mittags-Imbiss
Einführung in die 3 von der BSY empfohlenen Mantras
Zeit: Sonntag 10 - 17 Uhr
Preis € 50,-, inkl. Mittags-Imbiss
Einführung in die 5 Yoga Kapseln (Living Yoga)
Beide Tage: Preis € 90,-

Juli 2012

1. Besonderer Yogatag zu Guru Purnima

Zeit: Sonntag 9-16 Uhr
anschließend Kirtan 17 - 18 Uhr

2. Guru Purnima (19 - 21 Uhr)

Näheres später

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)

Impressum

Newsletter Nr. 20 • 12/2011
Herausgeber: Satyananda Yoga Zentrum e.V.
Plankgasse 42· 50668 Köln Germany
syzyoga@t-online.de * www.satyananda-yoga.de
erscheint: 2 Mal im Jahr
verantwortlich: Swami Prakashananda Saraswati
Mitarbeit: Advaita & Marko

Wochenendseminare: beginnen in der Regel Freitag 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.

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