

Kapitel 1

Die edle Yogatradition

Moderne Gelehrte, die fest daran glauben, dass vor 10 000 Jahren das ganze Menschengeschlecht im barbarischen Steinzeitalter versunken war, tun damit summarisch alle Traditionen und Aufzeichnungen der antiken Zivilisationen Indiens, Chinas, Ägyptens und anderer Kulturen schlicht als Mythen ab.

Autobiografie eines Yogi

Namaste, strahlende Seele!

Willkommen zu diesem Buch über Ananda-Yoga, einer besonderen Form des Hatha-Yoga, der Wissenschaft der *asanas* – der Yogahaltungen. Die folgenden Kapitel sind voll von Schätzen, reich an yogischem Wissen und genug für ein ganzes Leben, das der inneren Erkundung gewidmet ist. Es ist ein Geschenk an Yogis aller Entwicklungsstadien, dargeboten von einem ganz besonderen Yogi, der inzwischen in die höhere Welt eingegangen ist: Swami Kriyananda, einem hochentwickelten Schüler von Paramhansa Yogananda. Obwohl er selbst kein Wort in diesem Buch geschrieben hat, wirst du merken, lieber Leser, dass jedes Lehrstück von ihm stammt.

Wenn du neu im Yoga bist, dann lasse dieses Buch wie eine Landkarte für dich sein, die dir wirksame Schritte beibringt, mit denen du dein Leben voll Spaß und Freude transformieren kannst. Yoga wird dich stärker machen, entspannter und von innen heraus glücklicher. Und das ist erst der Anfang.

Wenn du schon viel Erfahrung mit Yoga hast, dann hoffen wir, dass du auf diesen Seiten eine Menge neuer Inspirationen findest, die dich dazu anregen, deine Praxis um einen weiteren Schritt weiterzubringen. Mögest du damit über deine gewohnte Welt hinaus neue Bereiche entdecken, indem du deine Asanas von einem ganz neuen Blickwinkel aus praktizierst und sie mit ganz neuen Worten erklärt bekommst.

Jede Tradition des Yoga besitzt ein besonderes Geschenk, das sie der Welt macht. Die besondere Absicht des Ananda-Yoga besteht darin, dir einen Weg des Glücklichenans anzubieten, mit dem du zur Verwirklichung deines wahren Selbst gelangen kannst. Sie wendet dabei die Lehren von Paramhansa Yogananda für Körper, Geist und Seele an. Jeder Schritt wird dir eine Belohnung und tiefe Erfüllung schenken und dich auf deinem Entwicklungsweg weiterbringen.

Aber bevor ich anfangende, Ananda-Yoga zu beschreiben, lasst uns zunächst einen Blick auf den größeren Hintergrund des Yoga werfen. Das ist sinnvoll, um die Praxis in ihren richtigen Zusammenhang einordnen zu können. Woher also kommt Yoga überhaupt, was ist es eigentlich und warum wird es seit Jahrhunderten unterrichtet?

Yoga, die Wissenschaft der Einheit

Yoga ist eine uralte Wissenschaft, sie ist Tausende von Jahren alt und man sagt, sie sei im sogenannten Goldenen Zeitalter (*Satya Yuga* genannt) in Indien entstanden und durch die verschiedenen Zeitalter hindurch immer weitergegeben worden. Das typische Charakteristikum der indischen Kultur hat schon immer darin bestanden, die höchste Wahrheit zu suchen. Diese Suche hatte die Entwicklung von sechs vedischen Philosophierichtungen zur Folge, die man „*Darshana*“ oder „Visionen“ nennt. Eine von ihnen ist die Wissenschaft des Yoga, die besondere Praktiken enthält, mit denen es möglich ist, die „Vision“ der Einheit, „*Samadhi*“ zu erreichen.

Yoga bedeutet wörtlich „Einheit“. Auf der höchsten Ebene meint dies die Einheit mit der Absoluten Wahrheit. Auf einer unmittelbar spürbaren Ebene bedeutet es die vollkommene Harmonie von Körper, Geist und Seele, ohne die wahres Glück unmöglich ist. Swami Kriyananda schreibt: „Vor vielen tausend Jahren wurde die-

se Wissenschaft in Indien unter der Bezeichnung Yoga entwickelt. Yoga bedeutet ‚Einheit‘, was bedeutet, die vollständige Integration von Körper, Geist und Seele, die zu einer Einheit mit der bewusst erfahrenen Seligkeit führen kann.“(1)

Die Yogalehren wurden von erleuchteten „*Rishis*“ (Heiligen) empfangen und niemals von irgendeiner Kirche oder Institution weitergegeben, sondern immer nur auf ganz persönliche und liebevolle Weise von einem Yogameister an seine Schüler – von einer Generation zur nächsten, durch alle Zeitalter hindurch, bis zum heutigen Tag. Auf diese Weise wurde dafür gesorgt, dass das Licht des Yoga bis heute unverändert scheinen kann.

Eine der wichtigsten heiligen Schriften, die *Bhagavad Gita*, lehrt uns die vier wichtigsten Wege des Yoga:

- ◆ *Karma-Yoga*, das Yoga der Tat,
- ◆ *Gyana-Yoga*, das Yoga der Unterscheidungsfähigkeit,
- ◆ *Bhakti-Yoga*, das Yoga der Hingabe
- ◆ *Raja-Yoga*, das Yoga der Meditation

Raja-Yoga bedeutet, wörtlich genommen, das „Königliche Yoga“. Die Hauptschrift, auf die es sich bezieht, ist die Sammlung der *Yogasutras* von *Patanjali*, die als wichtigstes Handbuch für Yogis angesehen wird. Patanjali definierte Yoga mit den Worten „*Yogas chitta vritti nirodha*“, was bedeutet, dass Yoga praktiziert wird, um völlige Ruhe und Stille zu erreichen. Unser Herz und unsere Gedanken müssen still sein, wenn wir die allertiefste Wirklichkeit wahrnehmen wollen: das Einssein, die Einheit allen Seins. Sonst nimmt man alles auf einer oberflächlichen Ebene wahr, scheinbar getrennt voneinander, was eine Illusion ist. Wenn man dagegen das Einssein wahrnimmt, wird dies begleitet von Glücksgefühlen (*ananda*), während das Getrenntsein die Isolation des Ego (*ahamkara*) und Unwissenheit (*avidya*) zur Folge hat – die Quelle allen Leids.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga, die Wissenschaft von den Yogahaltungen, ist der Yogabereich, der im Westen am bekanntesten geworden ist. Es handelt sich um den körperlichen Teil des Raja-Yoga (des Yoga der Meditation). Die klassische Schrift des Hatha-Yoga, die *Hatha Yoga Pradipika* (2), betont diesen Punkt in ihrem allerersten Satz:

„Hatha-Yoga führt den Aspiranten wie eine Treppe zum höchsten Gipfel des Raja-Yoga“. Bezeichnenderweise bezieht sich nur das erste Kapitel auf die Haltungen (*Asanas*). Die folgenden drei Kapitel führen den Yogi in tiefere Bereiche: *Pranayama* (die Kontrolle der Energie), *Mudra* (Siegel, mit denen man die Kundalini-Energie wecken kann) und *Samadhi* (die Erfahrung der Einheit). Samadhi bedeutet die innere Erfahrung der Einheit in einem Zustand erweiterten Bewusstseins.

Hatha-Yoga wirkt dieser Schrift zufolge auf verschiedenen Ebenen:

- ◆ Durch die *Asanas* wirkt Hatha-Yoga auf den Körper, um Gesundheit und Reinigung zu erzielen.
- ◆ Durch *Bandhas*, *Mudras* und *Pranayamas*, die die feinstofflichen Nervenbahnen (*Nadis*) reinigen und den Fluss des *Prana* (der Energie, der Lebenskraft) lenken und ausrichten, wirkt Hatha-Yoga auf das *Prana*, die Lebensenergie, ein.
- ◆ Das höchste Ziel des Hatha-Yoga jedoch besteht, wie gesagt, darin, *Samadhi* zu erreichen, die Einheit der Seele mit *Brahma* (dem göttlichen Geist). Dies wird möglich, wenn man die innere Energie in den Zentralkanal (*Shushumna*) in der Wirbelsäule und von dort zum obersten Punkt des Kopfes lenkt, sodass die *Kundalini*-Energie erweckt wird.

Geschichtlich betrachtet hat das Hatha-Yoga seine Ursprünge im Tantrismus. Nein, Tantra bedeutet nicht, dass man dadurch seine sexuellen Genüsse steigern kann, was der Autor Georg Feuerstein (3) scherzhaft mit dem Begriff „Kalifornisches Tantra“ umschrieb. Tantra bedeutet einfach, dass man den menschlichen Körper auf der Suche nach der höchsten Wahrheit nicht asketisch kasteien und so überwinden sollte, sondern bewusst mit ihm arbeiten kann. Tantra schätzt den Körper als Tempel und versucht, seine inneren Kräfte (*Kundalini*) zu erwecken, wobei auch die Kräfte des Universums (*Shakti*) dazu eingeladen werden. Der Gründer des Hatha-Yoga unserer Zeit ist angeblich *Gorakshna* (oder *Gorakschnath*), der aus der *Natha*-Tradition stammt. Das höchste Ziel all dieser Praktiken war immer schon die Erleuchtung. Eine rein körperlich ausgerichtete Hatha-Yoga-Praxis ohne jeden spirituellen Hintergrund ist lediglich der erste Schritt, aus dem sich dann hoffentlich die nächsten ergeben.

Ein Mensch, der Hatha-Yoga mit rein körperlicher Absicht betreibt, ist wie jemand, der zu einem Flamenco-Gitarren-Kurs geht und zum Lehrer sagt: „Ich habe mich hier eingeschrieben, weil ich gehört habe, dass Gitarrespielen gut für

die Fingergelenke sein soll.“ Der Flamenco-Lehrer lächelt dann und sagt: „Okay.“ Innerlich denkt er: „Vielleicht wird auch dieser Schüler irgendwann die Schönheit und Tiefe des echten Flamenco kennenlernen.“

Yoga ist relativ neu im Westen, eine Art Kleinkind, das erst im Laufe des vergangenen Jahrhunderts, in den 1950er und 1960er Jahren dort ankam. Aber es wächst voller Kraft weiter, stimuliert von einigen sehr enthusiastischen Yogaschulen. Die einflussreichsten Lehrer im Westen waren die Schüler von Krishnamacharya (B.K.S. Iyengar und Pattabhi Jois) sowie von Swami Shivananda (Vishnudevananda, Satchidananda, Satyananda, André van Lysebeth). Eine weitere starke Richtung nahm das Kundalini-Yoga, das von Yogi Bhajan in den Westen gebracht wurde.

Ananda-Yoga

Auch andere Traditionen sind an die westlichen Ufer geschwemmt worden. Sie wurden von großartigen Lehrern und Gurus vermittelt. Eine von ihnen ist das Ananda-Yoga. Es bezieht sich auf die Lehren von Paramhansa Yogananda, dem Autor des Buches „*Autobiografie eines Yogi*“. Yogananda lehrte Meditation, Kriya-Yoga und Selbstverwirklichung. Hatha-Yoga wurde als Teil dieses umfassenderen Ansatzes unterrichtet. Swami Kriyananda, ein direkter Schüler von Swami Yogananda, entwickelte daraus das System, das heute unter dem Begriff Ananda-Yoga bekannt ist.

Ananda-Yoga ist eine der ältesten Hatha-Yoga-Schulen im Westen: Kriyananda unterrichtete dieses System von 1965 an, als Yoga in unserer Kultur noch relativ unbekannt war. Er hatte enormen Erfolg damit: Etwa 300 Schüler kamen Woche für Woche zu seinen Yogaklassen. Das ist unglaublich, vor allem in jenen Pioniertagen des westlichen Yoga.

Das System des Ananda-Yoga, arbeitet, wie wir sehen werden, bewusst am Körper, am Geist und an der Seele des Menschen. Schritt für Schritt begleitet es den Yogaübenden auf seiner Reise zur Selbstverwirklichung. Jeder Schritt ist anregend und stimulierend.

Im Laufe der Zeit wird der Yogapraktizierende auf ganz natürliche Weise in Kontakt mit den tieferen Lehren jener uralten Wissenschaft gebracht: mit der Energiekontrolle (*Pranayama*), mit dem Rückzug nach innen (*Pratyahara*), mit der Konzentration in Stille (*Dharana*), mit der Meditation (*Dhyana*) und mit der Einheit (*Samadhi*).

Die Prinzipien des Ananda-Yoga sind universell und können auch in anderen Traditionen wiedergefunden werden. Wahre Prinzipien verlieren ihre Gültigkeit

nicht und gehören nicht nur einem Einzigen. „Copyright“ ist ein Phänomen, das es im Yoga nicht gibt. Dennoch wirst du merken, dass sich Ananda-Yoga in einigen Aspekten von anderen Traditionen unterscheidet, und jeder Aspekt ist in gewisser Hinsicht einzigartig.

Warum auch nicht? „Einheit in Vielfalt“ ist ein typisch indisches Konzept, das Liebe und Toleranz gegenüber anderen spirituellen Wegen, Unterrichtsstilen und Methoden beinhaltet. Kein Yogastil ist für alle Menschen der einzig richtige. Yoga sollte immer an die Bedürfnisse der Menschen angepasst werden, denen es dient, und unterschiedliche Menschen (wie auch Kulturen) brauchen unterschiedliche Praktiken und Techniken. Kurz gesagt: Jede Yogarichtung erfüllt bestimmte Bedürfnisse und das ist genau richtig. Eine Wiese ist wunderschön, weil in ihr eine Vielzahl von Blumen wachsen.

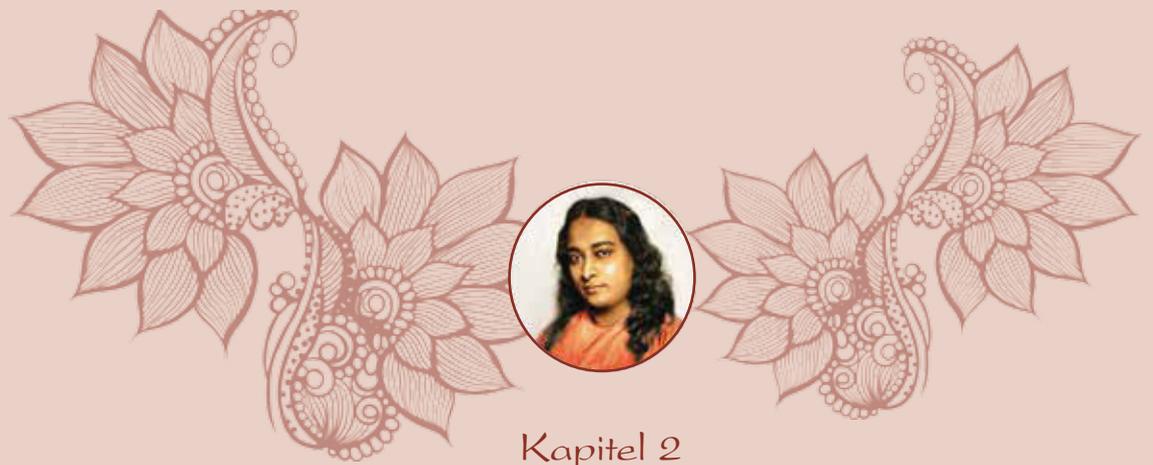
Der brüderliche Geist unter den authentischen Yogarichtungen ist beispielsweise sichtbar in der online errichteten Yogaschule www.yogare.eu, wo bekannte Yoga-Lehrer sich zusammengetan haben, um nebeneinander die verschiedenen Yogaansätze anzubieten.

Alle wahren Traditionen beschreiben unser Selbst als göttlich: Unsere Aufgabe besteht darin, dies wiederzuentdecken. Lasst uns darum anfangen, unsere wahre Identität zu erkunden. Lasst uns unser Selbst zum Scheinen bringen, Tag für Tag, und dann unseren inneren Reichtum mit unseren Freunden, Kollegen, Familien und Fremden teilen.



Affirmiere jetzt mit Yogananda:

*„Lass' meine Seele durch mein Herz lächeln,
und lass mein Herz durch meine Augen lächeln,
sodass ich Deinen lächelnden Reichtum
zu allen traurigen Herzen und überallhin verteilen kann.“*



Kapitel 2

Die Geschichte des Ananda-Yoga

„Die Jungen reagierten wunderbar auf dieses Training und sie entwickelten eine außergewöhnliche Begabung darin, ihre Lebensenergie von einem Körperteil in den anderen zu verlagern und auch schwierige Körperpositionen in vollkommener Haltung auszuführen.“

Autobiografie eines Yogi

Die Ursprünge in Indien

Ananda-Yoga hat tiefe und starke Wurzeln: Es entwickelte sich aus der uralten Tradition des Kriya-Yoga (einer fortgeschrittenen Meditationstechnik), die von Paramhansa Yogananda (1893 – 1952) erstmals in den Westen gebracht wurde.

Yoganandas zentrale Ausrichtung war das Kriya-Yoga, Meditation und seine *Energie-Aufladeübungen*. Zusätzlich dazu empfahl er Körperhaltungen. Seine Organisation, die SRF (Self-Realization Fellowship), erläutert dies auf ihrer Webseite: *„Während die Lektionen der SRF keine Asanas (Haltungen) des Hatha-Yoga beinhalten, animierte Paramhansa Yogananda seine Schüler dazu, sie auszuführen, weil sie nach seinen Worten äußerst heilsam seien.“*

Als er noch in Indien war, wurden Asanas in der Yogaschule gelehrt, die Yoga-

nanda in Ranchi gegründet hatte, wie man in seiner „*Autobiografie*“ lesen kann. Sein jüngerer Bruder, Bishnu Gosh, meldete sich 1917 im Alter von 14 Jahren in dieser Schule an und berichtete, dass Yogananda damals 84 Asanas in ein System brachte. (4)

Bishnus Geschichte ist sehr interessant. Seine Mutter starb, als er erst zehn Monate alt war. Da ihm die Liebe und auch die Milch der Mutter fehlte, war er ein sehr schwächliches Kind. Seine Gesundheit verbesserte sich dramatisch, als er von Yogananda unterrichtet wurde. Im Laufe der Zeit wurde er zu einem der stärksten Männer Indiens. (5)

Sein zweiter Bruder Sananda schreibt in seinem Buch „*Mejda*“: „Von Mejda (das war der Name, mit dem Yogananda in seiner Familie gerufen wurde) lernte Bishnu die Yogaübungen.“ Yoganandas 84 Yogahaltungen (6) wurden dann zur Grundlage des „*College for Physical Education*“ (Hochschule für körperliche Ausbildung), die Bishnu 1923 gründete. Er verband darin die Anleitungen von Yogananda mit westlichen Praktiken und wurde ein berühmter Hatha-Yogi. Obwohl er Yogananda als seinen Guru bezeichnete, blieben seine eigenen Lehren leider eher weltlich orientiert und bezogen sich ausschließlich auf Gesundheit und Fitness. Seine Demonstrationen unglaublicher Leistungen durch seine Kraft und Stärke zogen Tausende in seinen Bann, von denen viele zu seinen Schülern wurden.

Bevor er 1970 starb, wies Bishnu einen seiner Schüler, Bikram Choudhury, an, seine eigene Schule in Indien und anderen Ländern zu gründen. Bikram-Yoga (das „heiße“ Yoga) wurde äußerst erfolgreich. Es behielt die körperliche Ausrichtung von Bishnu bei, der sich jedoch weit von Yoganandas ursprünglicher Lehre weg bewegt hatte.

Bishnu hatte einen weiteren hervorragenden Schüler, Buddha Bose, der der ursprünglichen Quelle näher verbunden blieb und eine Initiation in den Kriya-Yoga durch Yogananda selbst erhielt. Buddha unterrichtete also einerseits therapeutisches Hatha-Yoga in seinem Yoga-Institut für Heilung in Kalkutta, andererseits unterrichtete er Kriya-Yoga, da Yogananda ihn autorisiert hatte, solche Initiationen zu leiten. Buddha schrieb ein Buch mit dem Titel: *Key to the Kingdom of Health: The Buddha Bose Collection of 84 Asanas* (Schlüssel zum Reich der Gesundheit: Die Buddha-Bose-Sammlung von 84 Asanas).

Bishnu und Buddha begleiteten 1935 Yogananda auf seiner Tournee durch Südindien, die in der „*Autobiografie eines Yogi*“ beschrieben wird. Vor seinen Vorträgen führten sie dem Publikum die *Yogoda-Übungen der Energetisierung* und andere erstaunliche körperliche Kunststücke vor, wie man in Yoganandas Zeitschrift „*Inner Culture*“ (Innere Kultur) lesen kann. Ein Foto zeigt sie alle zusammen in Mysore, wo Yogananda Vorträge vor Tausenden von Zuhörern hielt. (7)

Yoganandas Ansatz der Asanas für den Westen

Als Yogananda sich in den USA niederließ, empfahl er, immer noch die Haltungen zu üben – nicht so sehr für irgendeine besondere körperliche Entwicklung, sondern begleitend zum Raja-Yoga (Meditation). Hatha-Yoga, so erklärte er, diszipliniert den Körper, hält ihn gesund und bereitet ihn darauf vor, den spirituellen Fortschritt des Raja-Yoga zu unterstützen: die Meditation zur Kommunion mit Gott werden zu lassen. (8)

In seinen „*Praecepta-Lektionen*“ schreibt Yogananda:

„Hatha-Yoga lehrt verschiedene Körperübungen, um den Körper fit für die Meditation sowie für eine höhere Erfahrung der Ekstase zu machen sowie die höhere Spannung der kosmischen Energie aufzunehmen, die von Gott ausgeht. Dennoch ist es nicht unbedingt nötig, all die verschiedenen quälenden Körperverdrehungen des Hatha-Yoga zu beherrschen. Die 84 oder mehr Körperhaltungen, die vom Hatha-Yoga empfohlen werden, sind am effektivsten, wenn sie von jungen Menschen geübt werden. Männer und Frauen über 40 sollten nicht die schwierigen Haltungen des Hatha-Yoga üben, da ihre Knochen, Muskeln und Nerven nicht mehr biegsam genug sind.“

Es gibt Menschen, die Hatha-Yoga als Ganzes verurteilen – aus dem einfachen Grund, dass ältere Menschen, die versucht haben, die schwierigen Haltungen durchzuführen, ihre unbiegsamen Knochen und Sehnen verletzt haben. Es ist jedoch eine Tatsache, dass Meditation nicht möglich ist, ohne dass man wenigstens eine geringe Kontrolle über seinen Körper besitzt. Gewisse Ernährungsgesetze und einige Haltungen des Hatha-Yoga sind in jedem Fall sehr gut und sie können praktiziert werden, damit man seine Gesundheit verbessert.

Man sollte sich jedoch immer daran erinnern, dass Hatha-Yoga nicht das ganze Leben lang praktiziert werden sollte (ohne dass man danach Meditation übt), denn sonst hält man seine Seele ausschließlich mit der Körperdisziplin beschäftigt und vergisst den wahren Zweck des Yoga, die Einheit von Seele und göttlichem Geist zu erlangen. Die Körperdisziplin des Hatha-Yoga ist nur dazu da, um das Körperfahrzeug auf den Beginn des spirituellen Wachstums vorzubereiten. Die Hatha-Yoga-Methoden sind kein Selbstzweck. Die Körperdisziplin ist dazu da, eine spirituelle Kultur vorzubereiten und spirituellen Frieden zu verkörpern, nicht nur dazu, eine gute Gesundheit zu erlangen. Deshalb verurteilt Hatha-Yoga nicht als Ganzes, aber lasst euch auch nicht von einigen seiner Methoden einnehmen, die nur dazu da sind, die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit zu fesseln. Sucht mehr in der Tiefe.“

Yogananda wies darauf hin, dass die Haltungen vor allem von jungen Menschen geübt werden sollten, da „ältere Menschen, wenn sie noch nicht die Unterscheidungsfähigkeit besitzen, sich beim Versuch, die Asanas zu praktizieren, verletzen könnten.“ Er betonte, dass die Asanas einem zu außergewöhnlicher Jugendlichkeit und Gesundheit verhelfen könnten, „wie man es bei den jungen Männern und bei den jungen Mönchen und Nonnen beobachten kann, die unsere Ashrams bewohnen.“ (9)

Natürlich gibt es eine passende Art und Weise für das Üben der Asanas für jede Altersgruppe und für jedes Stadium körperlicher Voraussetzungen, um sie praktizieren zu können. Denn in Wirklichkeit praktizierten nicht nur junge Schüler Yoganandas die Yogahaltungen: Seine beiden Schüler, die am weitesten fortgeschritten waren – Rajarshi Janakananda und Oliver Black, die in Yoganandas Alters waren – praktizierten beide sowohl Raja-Yoga als auch Hatha-Yoga. Es gibt ein Foto, auf dem man Rajashis Vorführung der schwierigen Pfauenhaltung (*Pincha Mayurasana*) bewundern kann. Oliver Black gründete 1970 eine spirituelle Gemeinschaft, die er „Morgenlied-Ranch“ nannte und in der er neben Meditation auch unter der Bezeichnung „Selbstverwirklichungs-Yoga“ seine eigene Hatha-Yoga-Richtung lehrte.

Yogananda erläuterte, dass es neben dem Gesundheitsaspekt auch noch andere, spirituelle Aspekte der Asanas gebe. Sie seien, so sagte er, auch eine Methode innerer Energiekontrolle, die dazu diene, seine Energie nach innen zu ziehen. Hier seine interessante Definition, wie aus einer Asana ein *Mudra* wird: „*Mudras*, die man im Yoga einsetzt, sind Haltungen, kombiniert mit Atemkontrolle, um die Lebensenergie von den Sinnen abzuziehen und ins Gehirn zu lenken.“ (10)

In seiner Zeitschrift „*Selbst-Verwirklichung*“ schrieb Yogananda Artikel über die verschiedenen Haltungen. Er bat auch seine Schüler, seinen Besuchern im Ashram Yogahaltungen vorzuführen. Dasselbe tat er auch, wenn er Vorträge hielt oder wichtige öffentliche Auftritte hatte.

Der Anfang von Ananda-Yoga

Swami Kriyanda war einer der Mönche, den Yogananda manchmal bat, die Asanas vorzuführen. Er lernte die Kunst und die Tiefe der Haltungen kennen, als er in Gegenwart des Meisters übte. Allerdings geschah diese Art des Lernens in einer eher ungewöhnlichen Art und Weise: nicht durch Lernen im herkömmlichen Sinn („lege das Knie hierher, lenke den Atem dorthin...“), sondern von innen, durch eine Art innerer Einstimmung auf den Meister, wenn er die Haltungen vor Yogananda einnahm.

Die Segnungen, die er so von Yogananda empfing, waren ganz offensichtlich, wie Kriyananda in seinem Buch „*The New Path*“ beschrieb:

„Im Herbst 1949 bat mich der Meister, Yogahaltungen zusammen mit anderen Mönchen vor Swami Premananda vorzuführen. Ich war damals ein höchstens mittelmäßiger Hatha-Yogi, viele der Haltungen konnte ich nicht einnehmen, da ich mich nicht so verdrehen konnte. An diesem Abend jedoch, in Gegenwart des Meisters, fiel es mir plötzlich ganz leicht, sogar die schwersten Positionen einzunehmen. Tatsächlich wurde ich von jenem Abend an zu einer Art Hatha-Yoga-„Experten“ der SRF. Ich demonstrierte die Haltungen für die Fotos, die in einer Artikelserie im „*Self Realization Magazine*“ erschienen. Und wenn jemand gesucht wurde, der für Besucher die Yogapositionen vorführen sollte, war ich meist derjenige, der ausgewählt wurde. Der Meister bat mich oft, das Mittagessen zu servieren, wenn Besucher da waren, und danach musste ich oft die Yogahaltungen vorführen. Würde Expertenwissen bloß öfter auf diese mühelose Weise erworben werden!“ (11)

Aus diesem profunden Wissen heraus erschuf Swami Kriyananda dann den Yogastil des Ananda-Yoga, wobei er konsequent alle Lehren von Yogananda, die er empfangen hatte, in diese Yogarichtung einfließen ließ. Er schreibt: „Ich weiß, dass das System, das ich entwickelt habe, im Einklang mit allem steht, was er vermittelt hat, und ich glaube aus vollem Herzen sagen zu können, dass ich hier *seinen* Yogastil vermittele und nicht meinen eigenen.“ (12)

Der Hauptzweck des Ananda-Yoga besteht darin, den Yogaübenden in das Bewusstsein seines Selbst bzw. in seine Selbstverwirklichung zu begleiten. Dies ist ein Zustand anhaltender innerer Freude und Glückseligkeit (*ananda*). Eins der Grundprinzipien des Ananda-Yoga ist: „Die Freude ist in dir!“ *Ananda* bedeutet die ganz natürliche, uns innewohnende Freude des reinen Selbst.

Samenkörner und Blüten

In seinem Einführungsbuch „*Ananda Yoga for Self-Awareness*“ (1967) umriss Swami Kriyananda die Grundprinzipien dieser neuen Yogarichtung. Andere wichtige Elemente verteilte er wie Samenkörper in seinen Studienlektionen „*14 Steps to Perfect Joy*“ (14 Schritte zu vollkommener Freude) (1969), die zweimal monatlich an seine Schüler verschickt wurden. (13)

Dann überließ er es anderen, Ananda-Yoga weiterzuentwickeln, damit die Samenkörner wachsen und blühen konnten. Das war die Art und Weise, in der Swami Kriyananda handelte. Er säte alle Arten von Samen und bat dann andere, dafür zu sorgen, dass sie blühen konnten: bei seinen Bildungskonzepten, in seiner Mu-

sik, bei spirituellen Unternehmungen, in der Astrologie, in der Kunst, Heilung, Beratung und in seinen Büchern. Einer seiner Schüler, Gyandev McCord, wurde der Verantwortliche für die Entwicklung der Yogarichtung des Ananda-Yoga und brachte es auf seinen derzeitigen Standard.

Die Struktur

Swami Kriyananda hinterließ, wie gesagt, viele grundlegende „Samenkörner“ zur Wissenschaft von den Asanas, auf allen Ebenen. Das vorliegende Buch nun bringt alle diese Lehren zusammen und gibt ihnen eine didaktische Struktur, was dem Leser hilft, sie alle nach und nach systematisch aufzunehmen. Die Struktur, die wir dazu gewählt haben, besteht aus drei Ausbildungsphasen, die uns Schritt für Schritt der höchsten Freude der Selbstverwirklichung näherbringen. Jeder kann so weit gehen, wie er möchte.

Jede Stufe ist voll von inspirierenden Zitaten (den „Samenkörnern“) von Swami Kriyananda, die beinahe alle aus den beiden Schriften stammen, die ich oben zitiert habe. (14). Sie erscheinen in der Typographie wie folgt:



„Wir müssen zu dem zurückkehren, was die großen Meister getan und gelehrt haben. Diese Meister verstanden den menschlichen Körper von der Seelenebene aus. Sie wussten, dass gewisse Haltungen natürliche Ausdrucksformen bestimmter Bewusstseinszustände sind.“

Diese Zitate kannst du als kurze Weisheitssprüche nehmen, über die du meditieren kannst, um die Wissenschaft des Yoga tief in dein Bewusstsein aufzunehmen. Schon dieses hier ist reich an Weisheit und Inspiration. Es benennt nämlich das Kernstück des Ananda-Yoga: dass Asanas natürliche Ausdrucksformen von erweiterten Bewusstseinszuständen sind.

Innere Führung und regelmäßige Praxis

Das obenstehende Zitat weist auch auf einen weiteren, uralten und wichtigen Schlüssel zum Erfolg im Yoga hin: sich auf einen großen Meister oder Guru innerlich einzustimmen. Wenn dich das inspiriert, dann kannst du dich einmal innerlich für die Führung von Yogananda öffnen, während du übst. Dann könnte es sein, dass plötzlich, wie „aus dem Nichts“ heraus, sich in dir ein neues Verständnis für deine Praxis ergibt. Eine solche Einstimmung auf einen wahren Meister kann deine Yogaerfahrung deutlich vertiefen.

Dieses Prinzip der Einstimmung gilt nicht nur für die Entwicklung im Yoga, sondern ist ein universelles Mittel, um sein Lernen in jedem Bereich zu beschleunigen: Wenn du beispielsweise gerne Klavier spielen lernen möchtest, dann wird eine sensible innere Einstimmung auf einen wirklich großartigen Pianisten deine eigene Entwicklung deutlich beschleunigen.

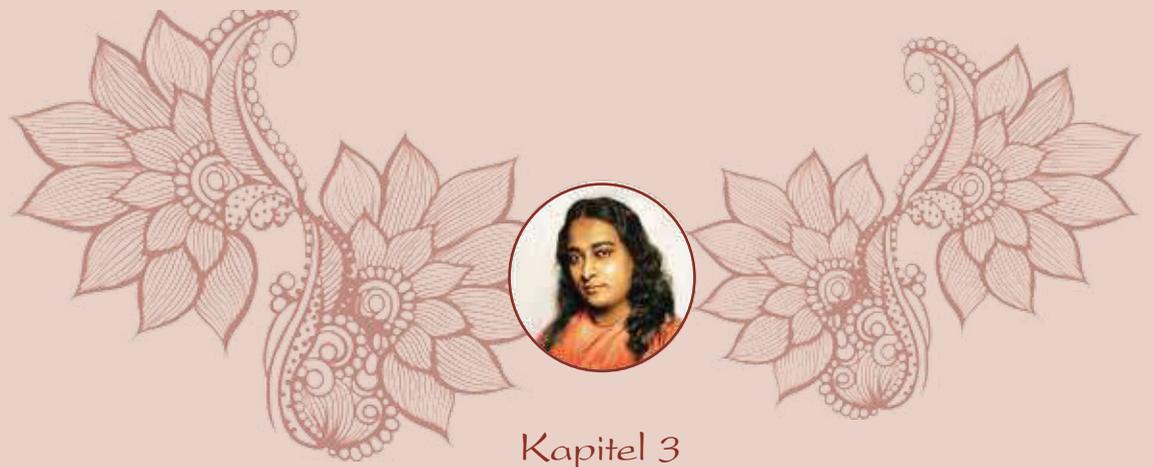
Yoga basiert auf Praxis und auf persönlicher innerer Erfahrung. Diejenigen unter euch, die wirklich tief gehen wollen, sollten regelmäßig, wenn möglich täglich, praktizieren. Wir möchten dich hier einladen, dich mit den drei Phasen der yogischen Ausbildung zu beschäftigen und sie dann, im „Labor“ der eigenen Matte, eine nach der anderen sorgsam zu erforschen.

Während du dich weiterentwickelst, wird dein Yoga sich zusammen mit dir entwickeln. Es beginnt mit dir, genau an der Stelle, wo du gerade bist, und wird ständig tiefer werden, weiter entwickelt und verfeinerter. „Hört die Weiterentwicklung irgendwo auf?“, wurde Yogananda einst gefragt. Der Meister antwortete: „Es gibt keinen Endpunkt. Du machst weiter, bis du selbst endlos geworden bist.“



Affirmiere jetzt mit Yogananda:

*„Unsere Erfahrungen werden alle gemessen
mit der Schale unserer Empfänglichkeit.
Ich will meine Entwicklung beschleunigen,
indem ich alle meine Erfahrungen
durch meine Konzentrationskraft
bewusst verdichte.“*



Kapitel 3

Die erste Ausbildungsphase – Körper, Geist und Seele

*„Das Land der Heilung liegt in dir,
es strahlt voller Glückseligkeit,
die du so oft gesucht hast –
nur blind und auf tausend falschen Wegen.“*

Autobiografie eines Yogi

Wir sind ein dreifaltiges Wesen

Die Art und Weise, wie Hatha-Yoga unterrichtet wird, unterscheidet sich, je nachdem, welcher Tradition du folgst. Das ist ganz richtig so: Jede Richtung folgt den Lehren ihres Guru. Ananda-Yoga stellt da keine Ausnahme dar: Wenn wir uns mit einer Asana beschäftigen, wenden wir dabei bewusst die Philosophie Yoganandas an. Deshalb könnte man Ananda-Yoga auch „Yogananda-Yoga“ nennen, genau wie man von „Shivananda-Yoga“ oder „Iyengar-Yoga“ spricht.

Worin aber besteht die Philosophie Yoganandas? Im Kern umfassen seine Lehren alle Aspekte des Lebens, denn sie soll uns körperlich, geistig und spirituell weiterbringen. Er sprach deshalb in drei seiner elf grundlegenden „*Ziele und Ideale*“ (seinen Aussagen zu seiner Aufgabe auf dieser Erde) von drei Dimensionen des Seins: Körper, Geist und Seele.

Er sei hier, so sagte er,

- ◆ „um den Menschen von seinem dreifachen Leid zu heilen und zu befreien: von seinen körperlichen Krankheiten, von seinen geistigen Disharmonien und von seiner spirituellen Unwissenheit.“ (15)
- ◆ „um eine dreifache, vollkommene Entwicklung des Menschen zu erreichen: körperlich, geistig und spirituell“
- ◆ „um die Überlegenheit des Geistes über den Körper zu beweisen und der Seele über den Geist.“

Yogananda erläuterte darüberhinaus, dass Yoga eine „vollständige, umfassende Wissenschaft“ sei, „die jeden Aspekt der dreifaltigen Natur des Menschen umfasst: Körper, Geist und Seele.“ (16) Das wichtigste Training, so fügte er hinzu, „besteht in einer wissenschaftlichen, ausbalancierten Disziplin von Körper, Geist und Seele.“ (17)

Auch die heiligen Schriften, meint Yogananda, wenden sich an Körper, Geist und Seele, da diese die Ebenen des Lebens sind, mit denen die Menschen sich auseinandersetzen müssten: „Alle heiligen Schriften, wie die Bibel, die *Bhagavad Gita* (die Hindu-Bibel) und andere, kann man auf drei verschiedene Arten deuten. Mit anderen Worten, die heiligen Schriften beschäftigen sich mit den drei grundsätzlichen Bereichen der menschlichen Existenz, nämlich der materiellen, der mentalen und der spirituellen. Deshalb sind alle wahren Schriften so geschrieben worden, dass sie dem Körper, dem Geist und der Seele des Menschen nützlich sind. Wahre Schriften sind wie Brunnen göttlichen Wassers, die den dreifachen Durst des Menschen stillen können: seinen körperlichen, seinen geistigen und seinen spirituellen.“ (18)

Ananda-Yoga übernimmt seine Lehren und entwickelt in vollem Bewusstsein Körper, Geist und Seele, um Glücklichkeit auf allen Ebenen erreichbar zu machen.



„Wenn du die Yogahaltungen einnimmst,
dann solltest du dich nicht nur als Körper wahrnehmen.
Wir sind dreifaltige Wesen.
Körper, Geist und Seele sind keine getrennten Einheiten:
Sie durchdringen einander und sind miteinander verbunden.“

Alle unsere Teile wollen glücklich sein und benötigen sorgsame Pflege. Mit Yoga können wir ihnen unsere liebevolle Aufmerksamkeit schenken – jedem von ihnen. Unser Ziel besteht darin, sie alle zum Lächeln zu bringen.



*Yoga, was ja Einheit bedeutet,
beinhaltet die vollkommene Harmonie
von Körper, Geist und Seele.
Auf körperlicher Ebene bedeutet Yoga
strahlende Gesundheit.
Auf geistiger Ebene bedeutet Yoga
die harmonische Integration der Persönlichkeit
und, damit verbunden, die Auslöschung psychischer „Komplexe“.
Auf der Seelenebene bedeutet Yoga
die Einheit des kleinen, persönlichen Selbst
mit dem großen, göttlichen Selbst,
des Egos mit der Weite kosmischen Bewusstseins,
der individuellen Seele mit ihrem endlosen Ursprung: Gott.*

Ananda-Yoga zielt in der Tat nicht nur darauf ab, uns körperlich zu verwandeln. Die Haltungen zielen darauf ab, unser gesamtes Sein zu transformieren, wie Swami Kriyananda oben erläutert hat. Lasst uns darum erforschen, in welcher Weise Ananda-Yoga die Lehren Yoganandas über Körper, Geist und Seele anwendet, indem wir sie, eine nach der anderen, betrachten.

Unser Ausgangspunkt wird der Körper sein. Der Yogaschüler muss am Anfang die korrekte körperliche Ausrichtung lernen. Damit beginnt unsere Reise zu den Asanas.



A) Der Körper



Strahlende Gesundheit

Strahlende Gesundheit und Heilung sind zentrale Elemente in den Lehren von Yogaananda: „Wir wollen in jeder Hinsicht frei von Krankheiten sein und aus diesem Grund sollte unsere gesamte Konzentration darauf ausgerichtet sein, körperliche, geistige und spirituelle Krankheiten zu verhindern.“ (19) Die Asanas sind ein hervorragendes Mittel dafür.

Im Hinblick auf die Yogahaltungen erklärte er: „Die Vorstellung dahinter ist folgende: Krankheit ist ein großes Hindernis.“ (20) Deshalb haben die Meister Hatha-Yoga entwickelt. Denn diese Übungen tragen dazu bei, den Körper gesund zu erhalten. Viele Menschen jedoch fingen an, sich für Hatha-Yoga zu interessieren, wobei sie den eigentlichen Sinn dahinter vergaßen – den Körper gesund zu erhalten, um Gott zu finden. Wenn man diese Haltungen perfektioniert, dann wird man seinen Körper in einen vollkommenen Zustand bringen.“ (21)

In Wahrheit ist Gesundheit der natürliche Zustand des Körpers. Aber wer kann das wirklich von sich sagen? Nur wenige. Die Asanas sind großartig, weil sie den Körper zu seinem angeborenen Zustand strahlenden Wohlbefindens zurückführen. Diejenigen, die sie korrekt praktizieren, wissen, dass der Körper anfängt, sich leichter zu fühlen. Überall im Körper gehen Anspannungen zurück, was uns wirklich Freude bringt. Die Muskulatur wird tonisiert. Der Atem fließt freier. Und der ganze Körper fühlt sich einfach glücklicher. Die Wirbelsäule wird beweglicher und richtet sich auf, während unsere körperliche Empfänglichkeit zunimmt. Und stimmt es nicht, dass Menschen, die Hatha-Yoga praktizieren, oft viel jünger aussehen, als sie in Wirklichkeit sind?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit den Asanas umzugehen, dynamisch oder langsam. Ananda-Yoga ist eine Richtung des Hatha-Yoga, die mehr den „langsamen“ Ansatz, verbunden mit einer tiefen Achtsamkeit, betont. Es ist eine sanfte Richtung, die natürliche Bewegungen einsetzt, um den Körper so wenig wie möglich zu belasten und ihm den größtmöglichen Nutzen zu schenken. Es ist sicher für jeden, der es mit einem Mindestmaß an gesundem Menschenverstand praktiziert.



*„Hatha-Yoga ist eins der besten Systeme,
das der Mensch kennt,
um seine körperlichen Beeinträchtigungen zu heilen.“*

Wie Hatha-Yoga arbeitet

Es ist nicht übertrieben zu sagen, dass Hatha-Yoga manchmal wie Zauberei funktioniert: Frauen, die nicht in der Lage waren, ein Kind zu empfangen, werden plötzlich schwanger, chronische Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen verschwinden wie von Zauberhand, Müdigkeit löst sich wie von selbst auf, Menschen, die schon jahrelang nicht in der Lage waren, gut zu schlafen, erfreuen sich plötzlich eines friedvollen Schlummers. „Ich brauche keine Tabletten mehr“ ist etwas, was man nicht selten von Yogastudenten hört. Viele Yogalehrer können unglaubliche Heilungsgeschichten erzählen.

Hatha-Yoga ist schlicht eine unglaubliche Therapie. In Deutschland bezahlen Krankenkassen ihren Mitgliedern inzwischen Yogakurse, weil sie wissen, dass diese dann wahrscheinlich seltener krank werden und deshalb weniger kosten. Und warum? Weil Yoga „ganzheitlich“ wirkt, was bedeutet, dass es dem ganzen Körper mit all seinen Systemen nützt. Im Folgenden eine knapp zusammengefasste Darstellung, wie Hatha-Yoga dem Körper hilft:

- ◆ **Im Muskel-Skelett-System:** Yoga nährt die Bandscheiben und hält die Gelenke geschmeidig, es tonisiert, streckt und entspannt alle Muskeln und beugt Osteoporose vor.
- ◆ **Im Verdauungssystem:** Durch Druck/Absorption gibt Yoga allen dazugehörigen Organen eine belebende Massage. Ein weiterer, oft genannter Faktor ist die Reinigung des Körpers von Toxinen.
- ◆ **Im Nervensystem:** Yoga stimuliert das parasympathische Nervensystem (das für Entspannung verantwortlich ist) und gleicht das sympathische Nervensystem aus (das verantwortlich ist für Tätigkeiten).
- ◆ **Im Atmungssystem:** Yoga löst Spannungen, die den Atem blockieren, es lehrt, das Zwerchfell bewusst einzusetzen und vertieft so die Atmung.

- ◆ Im **Kreislaufsystem**: Yoga reguliert den Blutdruck und der Kreislauf wird verbessert.
- ◆ Im **Immunsystem**: Die Stimulation aller Lebenssysteme stärkt die natürliche Abwehrkraft des Körpers.
- ◆ Im **Drüsensystem**: Yoga stimuliert das gute Funktionieren der Hauptdrüsen, einschließlich derer, die das Gehirn regulieren, es hilft, den Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die überraschende Heilweise der uralten Yogawissenschaft bestätigt. Natürlich muss ein Yogaschüler, der solche Wirkungen erzielen will, Yoga in der richtigen Art und Weise praktizieren:

- ◆ Er muss lernen, sich richtig auszurichten und dabei die Körpergesetze zu beachten.
- ◆ Er muss eine Körperbewusstheit lernen, also darauf zu achten, wie der Körper reagiert, und der Wirbelsäule, dem Nacken und den Knien besondere Achtung schenken.
- ◆ Er muss lernen, nicht zu viel und nicht zu wenig zu tun, sich weder zu sehr anzustrengen noch unterhalb seiner Grenzen zu bleiben.
- ◆ Er muss lernen, welche Körperteile er aktivieren und welche er gleichzeitig entspannen soll, denn nur *entspannte* Muskeln können gestreckt werden und nur *aktivierte* Muskeln können uns in die richtige Haltung bringen. In Kapitel 6 werden die Fotos dem Schüler zeigen, wie man die Haltungen genau einnimmt.

Ein Beispiel

Lasst uns als Beispiel *Ardha Matsyendrasana* nehmen, den Drehsitz: Wenn man ihn richtig ausführt, also mit aufrechter Wirbelsäule, mit gleich hohen Schultern, rechtwinkligen Hüften, sich nach oben verlängernd und mit einer Drehung durch die gesamte Wirbelsäule, hat diese Haltung folgende positive Wirkungen:

- ◆ Sie massiert und tonisiert die inneren Organe durch einen „Druck- und Saugeffekt“.
- ◆ Sie nährt die Bandscheiben.
- ◆ Sie bringt die Wirbel in eine korrekte Ordnung und macht die Wirbelsäule elastisch.
- ◆ Sie erhöht die Flexibilität der Hüften.
- ◆ Sie löst körperliche Spannungen im Brustraum sowie in der Brust und löst damit auch emotionale Spannungen in diesem Bereich.



„Körperlich betrachtet, ist Hatha-Yoga ein einzigartiges, wundervolles System. Statt mit Gewalt auf den Körper einzuwirken, hilft er ihm auf wissenschaftliche Art und Weise... Du wirst mehr positive Wirkungen nach einer halben Stunde auf der Yogamatte erleben, als wenn du dieselbe Zeit auf dem Tennisplatz verbringst oder Fußball spielst.“

Bewegung, verbunden mit Atem

Der bewusste Einsatz des Atems ist ein weiterer, wichtiger Grund, warum Yoga so gesund ist. Unser Atem ist für Körper, Geist und Seele wie ein guter Arzt.

Tatsächlich ist es fast unmöglich, echte Gesundheit ohne richtiges Atmen zu erzielen. Besonders der *Volle Yogaatem* ist ein Geschenk des Himmels für unser Wohlbefinden. Er setzt alle Atemmuskeln ein, die Mutter Natur uns geschenkt hat. Er versorgt alle Gewebe mit Sauerstoff, befreit unseren Atem und lässt unser Leben heller strahlen. Allein dieser Atem kann Wunder bewirken, wenn man ihn regelmäßig ausführt. Wir werden ihn in Kapitel 9 näher kennenlernen. Swami Kriyananda sagte einmal in einem informellen Gespräch über den Vollen Yogaatem: „Je mehr man auf diese Weise atmet, desto besser wird deine Gesundheit werden, und oft, wenn du deprimiert bist oder deine Energie niedrig ist, wirst du schon nach einigen Malen, in denen du mit dem Vollen Yogaatem geatmet hast, merken, dass dein Energieniveau steigt.“