

Tradition



Ohne tieferes Verständnis mag man Yoga auf „Bauch Beine Po“ reduzieren. Tatsache ist, dass es im Yoga als Meilenstein ein festes Ziel gibt, das mit Wörtern wie

- All-integration, kosmisches Bewusstsein, Gottesbewusstsein, Selbst-bewusstsein
- Einheit, Liebe, Harmonie, Erleuchtung, Reinheit, Heil
- zeitlos, raumlos, dimensionslos
- paradox, Nicht- oder „Über“-existent
- in die eigene Mitte finden, auf den Punkt kommen
- oder dergleichen

angedeutet werden mag. Letztlich ist Yoga praktische Erfahrung, individuelle Erfahrung aus der eigenen Weisheit heraus. Yoga ist nichts, wofür man irgendwo hin gehen müsste, so und so viele Sonnengrüße machen und so und so viele Mantras rezitieren müsste. Yoga ist. Yoga ist eine Praxis des bewusst Seins, der Öffnung – für etwas, das (all-bewusst, liebevoll, harmonisch etc.) fortwährend gleichwohl ohne Zeit da ist.

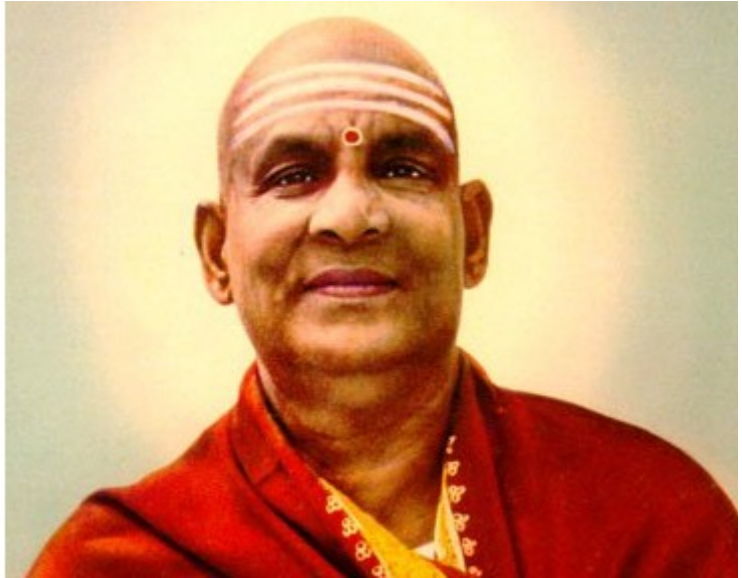
Erreicht jemand dieses Ziel bleibt dies selten unentdeckt, oft selbstverständlich, denn diese/r jemand gibt (Techniken, Anweisungen, Hilfen weiter). So wie die folgenden drei Yogis, mit denen eine Linie, eine "Tradition" entstanden ist, deren Techniken, Anweisungen etc. sich von anderem unterscheiden.

- **Adi Shankaracharya**, Yogameister aus dem 8. Jahrhundert: Bedeutender Advaitalehrer und begründete die Dashnami Sannyasa Tradition, auch, um die damals in ganz Indien zerstreuten, vielfältigen und unterschiedlichen Strömungen zu vereinen. Seine Lehre vermittelt die "ewige Botschaft" oder Synthese aller Glaubensrichtungen, die in Advaita kulminiert, der monotheistischen Vorstellung von Wirklichkeit, in der letztlich alles als Eines betrachtet wird.

Anhänger dieser Tradition vermitteln noch immer Adi Shankaracharyas ewige Botschaft, eine Synthese aller Glaubensrichtungen, die in Advaita, der monotheistischen Vorstellung von Wirklichkeit, in der letztlich alles als Eines betrachtet wird, kulminiert.



- Von **Swami Sivananda** wird unter anderem Folgendes gesagt: "Sivananda verhielt sich ein-fach und freundlich und gleichwohl wie ein ehrwürdiger Weiser. Er verneigte sich vor Heiligen und Straßenkehrern, vor Steinen, Ziegen und Eseln. Selbst kleine Kinder sprach er höflich an. Er achtete die Rechte der Tiere und begegnete ihnen mit größter Liebe und Mitgefühl. Göttliche Weisheit floss in einem ständigen Strom von seinen Lippen. Seine machtvollen, inspirierenden Gedanken beeinflussten Menschen auf der ganzen Welt. In seiner beispiellosen sprichwörtlichen Nächsten- liebe verteilte er die meisten seiner Bücher kostenlos. Heilige, Minister und Politiker, Philosophen und Doktoren, Filmstars und Künstler huldigten dem Meister zu seinen Lebzeiten."¹



Swami Sivananda war ein Heiliger, und das macht ihn zu Licht der (meiner) Praxis. Zu den Aufgaben des menschlich-irdischen, täglichen Lebens bzw. warum Yoga war sein Lieblingssatz "Diene, liebe, gib, reinige Dich, meditiere und verwirkliche"², was auch als (meine) Maxime des Lebens und Ausrichtung des (meines) Lebens gelten kann.

- Auch Yoga nach **Swami Satyananda** ist eine Lehre, die alle Ebenen des Seins mit einbezieht, und ein international bekanntes Yogasystem: Gespeist aus vedischen und tantrisch-yogischen Quellen älter als unsere Schrift, und den Bedürfnissen des modernen Lebens angepasst.

Auch nach Swami Satyananda sind verschiedene klassische Yogawege in einem umfassenden und flexiblen System zusammengehalten. Der Satyananda Yoga Zentrum e.V. schreibt hierzu: "Paramahansa Satyananda Saraswati wird die Ehre zuteil mehr als 50 Jahre damit zugebracht zu haben, yogische Techniken auszuprobieren und den Menschen von heute zugänglich zu machen. Sein Meister, Swami Sivananda, bezeichnete ihn als 'vielseitiges Genie mit ausgeprägtem Intellekt'. 1956 rief er die 'International Yoga Fellowship Movement' (IYFM) ins Leben und gründete 1963 die Bihar School of Yoga (BSY), um mehr Menschen auf ihrem spirituellen Weg helfen zu können. Seine Lehre verbreitete sich schon bald in der ganzen Welt. Die BSY hat über 100 Bücher mit seiner Lehre veröffentlicht."³ Yoga nach Satyananda bedeutet in der (meiner) Praxis vor allem die Übung nach dem dem, was er theoretisch über Yoga Nidra (wörtl. „yogischer Schlaf“, Tiefenentspannungstechnik) und im Text Kundalini Tantra³ niedergelegt hat.



In derartigen Traditionen ist praktischer Yoga in Lehre zumeist seit Zeiten vor unserer Schrift und auch der Blüte der „alten“ Hochkulturen (in Ägypten, bei den Inka etc.) organisiert. Das Wissen wird je von Meister zu Schüler weiter gegeben. Anerkennend, dass mit dem (auch) west-werden des Yoga, in den "der Westen" seine immensen Werte verkennt oder wiederentdeckt, und auch durch zeitweilige Ermangelung großer Heiliger wie Moses, Jesus Christus oder Gautam dem Buddha, dieses Lehrer-Schülersystem etwas verwässern mag: Sowohl den „großen“ (bekannten, weiten, besonders wichtigen) und „kleinen“ Meistern gilt meine Dankbarkeit. Neben Adi Shankaracharya, Sivananda und Satyananda findest Du bei SiLENTFLOW auch Einflüsse Saint Germain, Sri Aurobindos, Lao Tzes sowie von Lehrern unserer Zeit wie Akron und Eckhart Tolle.

¹ mein.yoga-vidya.de/profile/Sivananda

² Eine theoretische Übersicht über Swami Sivanandas Leben bietet www.sivananda.eu/de/sivananda-yoga/die-yogameister/biographie-swami-sivananda.html

³ www.silentflow.eu/literatur.html; siehe auch Satyananda Yoga Zentrum e.V.: www.satyananda-yoga.de/satyananda-yoga/tradition.html