



Gedanken Von Swami Durgananda zum neuen Jahrtausend

JE MEHR WIR FÜR UNSERE SPIRITUELLE ENTWICKLUNG beten, desto schneller wird sich das Rad des Karma drehen. Das kann man am Leben großer Yogis sehen. In den Jahren bevor sie ihren Körper verließen, beschleunigte sich ihr Karma enorm. Für uns im Westen ist Jesus das beste Beispiel. Was geschah während seiner letzten Stunden? Gekreuzigt zu werden ist ein sehr grausamer Tod. Oder Swami Sivananda: Während seinen letzten Jahre konnte er kaum noch gehen. Swami Vishni Devananda saß im Rollstuhl und konnte am Ende seines Lebens kaum noch sprechen. Auch Ramana Maharishi war sehr krank.

Jeder von uns hat oder wird Krankheiten bekommen, Unfälle und persönliche Verluste erleiden. Wir sollten sie akzeptieren. Akzeptieren bedeutet, das Beste daraus zu machen, eine positive Einstellung dazu aufrecht zu erhalten, indem man mit dem Universum Kontakt hält. Universum ist ein neutraler Begriff. Es beinhaltet den Gott der Christen, Buddhisten, Hindus und aller Religionen. Sie alle haben Namen und Formen, die von derselben Energie abstammen. Vor diesem Hintergrund sollten wir zum Universum sprechen. Das Gebet entsteht aus dieser einfachen Handlung und durch das Gebet wird Positivität geschaffen. Wir sind dabei nicht allein. Viele Menschen haben ihr Leben auf diese Weise gemeistert. Wir nennen sie Yogis, Heilige, Seher und Weise. Es ist eine große Hilfe ihre Lebensgeschichte zu lesen.

Wir sollten lernen, das Leben so zu akzeptieren, wie es kommt. Das ist innere Entsagung. Das Prarabdha Karma (Schicksal) enthält für jeden von uns verschiedene Aufgaben. Nicht jeder wird Swami, nicht jede Frau wird Mutter, nicht jeder berühmt, aber jeder von uns hat eine Aufgabe zu bewältigen. Diese Aufgabe sollte mit Sorgfalt und so schnell wie möglich erfüllt werden, ohne in Trägheit zu verfallen. Alles wird dann glatt weitergehen und wir reifen für wahre Spiritualität. Wir werden das Leben so akzeptieren wie es ist, ohne uns zu verstecken oder zu flüchten, oder reine Intellektualität zu verfallen. Die nächsten Jahre werden eine neue Sichtweise der Welt bringen. Alles wird sich beschleunigen und in einem dichten Netzwerk verbinden. Wir können nicht in unserer kleinen Hütte leben und denken, "Dies ist die beste Hütte. Es ist meine Hütte. Dies ist die beste Tradition. Es ist meine Tradition." Um in gegenseitigem Respekt zusammenzuleben, müssen wir die reine Spiritualität und Positivität in uns täglich erneuern. Im Yoga heißt dies regelmäßiges Sadhana (spirituelle Praktiken). Wer jung ist und voller Prana, sollte täglich Yoga-Asanas üben. Wer jung ist aber kein Prana hat, übe Pranayama.

Wer schon länger Asanas und Pranayama praktiziert, sollte sich selbstlosem Dienst widmen. Sehen Sie sich um, was Sie tun können. Verstecken Sie sich nicht in ihrem Appartement, hinter ihrem Anrufbeantworter und dem Türschild: "Herr oder Frau Soundso, dreimal klingeln". Öffnen Sie sich und dienen Sie anderen. Frage Sie sich: "Was kann ich anderen geben?"

Als nächstes wird das Ego kommen und sagen: "Seht her! Ich diene. Warum gibt es mir zu Ehren keine Gedenktafel?"

Ich möchte Dankesbriefe." Dies ist falsch. Es wird keine Gedenktafel und keine Dankesbriefe geben. Das Universum wird Ihnen danken. Es wird weder zu der Zeit noch auf die Art und Weise geschehen, wie wir uns das vorstellen. Die Früchte reifen ungesehen, und falls Sie diese jemals bekommen, seien Sie sich darüber klar, dass Sie sie aufgeben müssen. Wir beten darum, verantwortungsbewusst in die Zukunft zu gehen, ohne fanatisch zu werden, im Geiste alle einzuschließen und uns auch um die jungen Menschen zu kümmern.

Wir sollten den Kindern unser Wissen mitteilen und ihnen zuhören. Die heutigen Kinder sind ganz besondere Wesen, die es sich ausgesucht haben, zu dieser Zeit auf den Planeten zu kommen. Wir sollten unser Bestes geben, ihnen Selbstdisziplin, Liebe und Raum für ihre Entwicklung zu geben. Schon bald werden sie diejenigen sein, die sich um diesen Planeten kümmern. Hoffen wir, dass uns unsere Kinder zeigen, wie die Dinge besser zu handhaben sind. Wir bringen unsere Tiere um. Entweder wir essen sie oder wir beschmieren sie mit Öl, wie im Fall der Ölpest an vielen Küsten. Was wir brauchen, ist eine neue Art zu denken.

Im Yoga wird dies Sankalpa genannt. Gedanken manifestieren sich sowohl als positive als auch als negative Energien. Wenn wir zum Universum sprechen und sagen: "Ich möchte etwas ändern. Ich möchte diese Dinge ändern", wird uns das Universum helfen. Es ist ein kosmisches Gesetz. Das Gebet ist nicht nur für die alte Großmutter mit einem Rosenkranz, es ist auch nicht nur für den mit Asche bedeckten, Mala-Perlen-rollenden Hindu. Alle können beten. Wir alle können damit ein neues Sankalpa schaffen, eine neue Gedankenwelt, die globale Veränderungen mit sich bringen kann. Wir können uns auf die intuitive Weisheit einstimmen, die schon seit jeher existiert.

Wir wissen, dass wir nur einen kleinen Teil unserer gesamten Intelligenz nutzen. Yoga nennt dies "hiranyagarbha" oder kosmische Intelligenz. Ich nenne es Universum. Diese Intelligenz existiert und kann erfahren werden, indem Negativität verringert und der Geist geöffnet wird. Yoga und andere spirituelle Wege bieten die notwendigen Techniken dazu. Sagen Sie nicht: Ich habe nicht die Kraft dazu. Sie können die Kraft aus Asanas, Pranayama, richtiger Entspannung, richtiger Ernährung, positivem Denken und Meditation gewinnen.

Nehmen Sie sich vor, Ihre ganze Kraft einzusetzen und nicht nur einen Teil. Dann werden Sie erkennen, wie viel mehr Kraft Sie in sich haben. Auch Augenblicke von Müdigkeit oder Energiemangel sollten wir akzeptieren. Am nächsten Morgen kann alles wieder ganz anders aussehen. Bewerten Sie nie eine Situation nur an einem einzigen Tag. Es braucht tatsächlich Jahre, um eine Veränderung in der Entwicklung und der Positivität zu sehen.

Swami Durgananda war einer der langjährigsten und engsten Schüler von Sri Swami Vishnu-devananda und begleitete ihn auf vielen Reisen in Ost und West. Ihr Lehrer beauftragte sie mit dem Aufbau der Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Europa, die sie seither leitet.