

Was Yoga wirklich ist – auch für 2010! Eine Nachricht an Dich von Sri Dharma Mittra

Liebe Schüler, Lehrer und Freunde,

Yoga bedeutet nicht alle diese außergewöhnlichen Haltungen und Atemübungen; Dies alles sind nur vorbereitende Techniken, welche den Geist in die Stille besänftigen.

Es ist mein größter Wunsch allen Aspiranten zur spirituellen Entwicklung zu verhelfen. Die Lehren des Yoga sind so notwendig in dieser Periode der Zeit, wo Unwahrheiten so schnell durch die Massenmedien verbreitet werden können. Ich lehre stets täglich, wie ich schon immer unterrichtet habe, um Schülern aller Schichten des Lebens zu helfen: Hausfrauen, Büroangestellte, Tänzer, und Künstler erreichen körperliche Tüchtigkeit in der Asana Übung. Aber meine herzersehnte Lebensmission ist es alle Werkzeuge und Hilfsmittel sowie das Verständnis zu vermitteln, um zu erfahren, dass Yoga eine Göttlich effiziente Reihe von Techniken darstellt, die zur Realisierung des Selbst gewidmet ist, und wozu es nichts bedarf, keiner Yogamatten, Assessoires, keine teure Kleidung oder Kostüme, nur den Körper selbst. Realisiert durch Himmlische Wesen (Erleuchtete) ist Yoga eine „Abkürzung zur Unsterblichkeit“. Es ist keine Religion, aber eine Wissenschaft, die wenn sie korrekt ausgeführt wird, dem Saddhaka (Pratizierenden) in nur kurzer Zeit, strahlende Gesundheit und mentale sowie geistige Kräfte beschert. Diese dürfen dann zur Selbstrealisierung verwendet werden, um das dem Ziel allen Lebens zu erreichen.

Um in allen Lebensbereichen Erfolg zu ernten, bedarf es vieler Konzentration. Erhöhte Konzentrationsfähigkeit ist eine direkte Konsequenz einer regelmäßigen Sadhana (spirituellen Praxis), in dem achtgliedrigen Pfad des Yoga, welche dann angewendet werden darf, um Antworten zu finden auf essentielle Fragen wie z.B.: Wer bin ich?, Was ist jenseits des Verstandes?, Was ist die Ursache von allen Schmerzen und Leiden?, Was ist die größte aller Verunreinigungen?, Wie kann ich mich von meinen Leiden, Schmerzen und Sorgen befreien?.

Der klassische achtgliedrige Pfad des Yoga Systems, auch bekannt als Astanga Yoga, ist in acht Stufen oder Phasen unterteilt, durch die der Körper und Geist vorbereitet werden, um gereinigt und dann überwunden zu werden. Sie sind wie folgt:

Yama (Die Ethischen Regeln),

Niyama (Die Einhaltung der Regeln)



Asana (Haltungsübungen)

Pranayama (Kontrolle der vitalen Lebenskraft)

Pratyahara (Kontrolle der Sinne)

Dharana (Konzentration)

Dhyana (Konzentration ohne Unterbrechung; Meditation)

Samadhi (Einswerden mit dem Objekt oder Gegenstand der Betrachtung; Absolute Glückseligkeit)

Yama und Nyama sind die Fundamente, ohne die keinerlei Erfolg, in der Meditation, erfahren werden können. Durch konstante Anwendung von Yama und Niyama, entwickelt sich im Sadhaka ein starkes Verlangen nach Befreiung.

Asana (Haltung) Praxis mit Bandhas kombiniert (Schlösser), Mudras (Siegel) und Kriyas (Reinigung-Techniken), bringt strahlende Gesundheit und langes Leben. Ein gesunder Körper führt zu einem gesunden Geist, und nur ein Geist, der ruhig und stabil ist, kann ungebrochene Konzentration (Meditation) erreichen.

Pranayama (Atemkontrolle) wird die Nerven und Energiekanäle reinigen, den Geist beruhigen und somit die Kontrolle über die Prana (Lebensenergie Lebenskraft) des Saddhakas und damit seinen den Geist ermöglichen. Mit Leidenschaft und kontrollierten Emotionen, ist ein Erfolg in der Meditation absehbar.

Pratyahara ist die Fähigkeit, die Sinne zu steuern.

Dharana ist eines der Ergebnisse der Pranayama Praxis, wobei die Konzentration erhöht werden kann, wenn die Sinne kontrolliert werden können.

Mit der Praxis aller vorherigen Schritte, Dhyana (Meditation) ist leicht zu erreichen.

Der letzte Schritt des Samadhi wird dann erreicht, wenn der Sadhaka vollständig in das Objekt oder den Gegenstand der Betrachtung absorbiert ist, so dass das Selbst ruht und ist vollständig durch die göttliche Wahrnehmung absorbiert.

Eines der Ziele der Meditation ist es die Dinge zu "realisieren" an die wir glauben. Aber der Glaube allein reicht einfach nicht, wie wir „es“ dann eher „erleben“ oder „es“ „sehen“ müssen, nur damit wir (der Geist oder das persönliche Selbst-) zufrieden und glücklich werden können. Viele glauben, dass wir unsterbliche Seelen sind, aber jeder ist von Zweifeln und Elend behaftet. Der Geist muß in die Stille gehen, um das "Selbst" oder, was viele als "Gott" bezeichnen, zu realisieren und einen Zustand ständiger Glückseligkeit zu



Dharma Yoga

new york center

erfahren. Dies ist erreicht, wenn die absolute Wahrheit realisiert wurde, und wenn der Glaube durch akzeptierten Fakt ersetzt wird.

Die letzte Phase der ständigen Absorption oder „Eins werden“, wird Nirvana-Samadhi, "Erleuchtung" genannt. Wissenschaftler und spirituelle Lehrer können sich noch so verbiegen um zu versuchen, diesen Zustand zu erklären. Es ist Turya (der vierte Zustand) der über dem Wachbewusstsein, Schlaf mit Träumen und dem tiefen, traumlosen Schlaf, herrscht, wenn man erkennt, daß das Selbst in jedem leuchtenden Atom existiert. Dann bewegt man sich wie ein trockenes Blatt, von den Winden des Lebens getragen wohin man will. Dieser höchste Zustand des Samadhi ist höher als alle Schmerzen, alle Leiden, höher als alle Freude und Glück. Dann ist man fest verankert in dem was darüber hinaus IST. Dieses, meine Freunde, nenne ich Yoga.

Bitte beginnen Sie nun alle oder fahren fort, mit den o. g. Verständnis, da wir alle das neue Kapitel beginnen in einem neuen Jahrzehnt in diesem Jahr 2010. Lassen Sie mich daran erinnern, wie wichtig es ist, dieses Jahr zum Vegetarier zu werden! Achtet alle darauf, eure „niederen“ Brüder zu LIEBEN, und die Welt wird zu einem gesünderen und besseren Ort. Folgt dem Beispiel von Paul McCartney, für einen „Fleischlosen Montag“. Und jeder Tag mehr wird sich zu Eurem Wohlbefinden auswirken. Ihr werdet Euch alle besser fühlen, gesünder und länger leben!

Viel Liebe sende ich Euch,

Wie man so sagt: Lebt lange und glücklich!

Om Shanti, Shanti, Shanti,

Dharma Mittra

