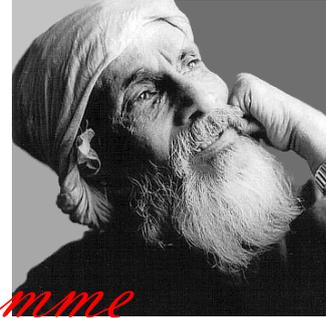




Shuddhananda
BHARATI

*Die Geheimnisse
der Sadhana*

ASSA



Histoire d'un Homme

E-book Editions ASSA

Die Geheimnisse der Sadhana

*Für alle Leute, die die Realität, den Frieden
und die Glückseligkeit suchen*

Dr. Shuddhananda Bharati

Anmerkung

Sadhana bedeutet Anstrengung, Verwirklichung. Dieses Wort bezeichnet die vollbrachte Anstrengung zur Entdeckung seiner selbst und der Vervollkommnung des Menschen, und zwar durch die Verbindung mit Gott. Die Flüsse kämpfen sich in der Natur durch dick und dünn, bis sie sich in den weiten Ozean ergiessen. Die menschliche Seele kämpft, um die Hürden des Schicksals und die tausend und eine Schwierigkeiten des Lebens zu überwinden, bevor sie in den einzigartigen Ozean des Friedens, der Glückseligkeit und der Wahrheit gelangt. Das Ziel des Wassers ist das Meer, das Ziel des Menschen ist Gott.

Editions ASSA - 2012

www.editions-assa.ch

Christian Piaget – L'Auberson

Buchdeckel: Atmosphäre des Strandes Vougot

Inhaltsverzeichnis

Präsentation von Dr. Shuddhananda Bharati 6

Die Sadhana

1. Definition von Sadhana	6
2. Die geistige Dunkelheit	7
3. Der Anfang der Sadhana	7
4. Nützlichkeit der Sadhana	7
5. Die Mittelpunkte der Sadhana	8
6. Die Basis	9
7. Ein Guru	9
8. Die Selbstreinigung	9
9. Der Körper	10
10. Die Meditation	11
11. Die Konzentration	11
12. Bhakti Yoga	12
13. Jnana Sadhana	12
14. Hingabe	12
15. Erfüllung	13
16. Der Ruf der Seele	13

Ratschläge für die Sadhana

1. Ruhe	14
2. Partnerschaft	14
3. Einheit	14
4. Passivität	15
5. Stille	15
6. Yoga-Erfahrungen	16
7. Das vitale Verlangen	16
8. Innerliche Wallfahrt	16
9. Sieg über das Ego	17
10. Beobachtung des Atems	17
11. Abwerfen der Bürden	17
12. Keine Nachahmung	18
13. Das Geld	18
14. Die psychischen Mächte	19
15. Weitersuchen	19

16. Die beiden Thronen Gottes	19
17. Körper-Regeln	20
18. Ein sauberer Spiegel	20
19. Ernstgemeinte Suche	21
20. Freude	21
21. Der wahre Dienst	22
22. Intensive Meditation	22
23. Wahrhaftige Liebe	22
24. Dreifache Einheit	22
25. Zuerst die Verwirklichung	23
26. Krone von Glückseligkeit	23
27. Hilfe für die verdienstvollen Suchenden	24
28. Dreifache Offenbarung	24
29. Klarheit und Ruhe	25
30. Der verwirklichte Mensch	26
31. Bewusstsein	26
32. Unendliches Bewusstsein	26
33. Ein letztes Wort	26
Glossar	27

Friedenshymne

Frieden für alle, Frieden für alle,
Für alle Länder, Frieden!

Freude für alle, Freude für alle,
Für alle Nationen, Freude.
Ein taunasser Morgenfrieden,
Eine lächelnde Sommerfreude!

(Refrain: Frieden für alle)

Alle für einen und einer für alle,
So lautet die goldene Regel;
Leben, Licht, Liebe für alle,
Für alle Lebenden unsere Liebe.

(Refrain: Frieden für alle)

Arbeit, Nahrung, Kleider für alle,
Gleiche Stellung für alle;
Gesundheit, Haus, Schule für alle
Eine glückliche Welt für alle.

(Refrain: Frieden für alle)

Keine müssigen Reichen, keine Bettler,
Alle arbeiten gleich;
Schluss mit Weinen, Schluss mit Ängsten,
Das Herz widerhallt vom Lebehoch!

(Refrain: Frieden für alle)

Kein Schrecken vor dem Atom, kein fetter Mammon,
Verschlossene Türen vor dem Dämon des Krieges;
Wie die Blätter der Bäume,
Wie die Strahlen der Sonne
Sind wir Eine Gemeinschaft,
Eine göttliche Gemeinschaft!

Das Gute in uns ist das Gute für alle
Der Gott in uns ist der Gott für alle
Eure Liebe ist die Liebe für alle.

(Refrain: Frieden für alle)

Für ihn oder sie oder es oder alles andere
Dieses gemeinschaftliche Leben ist das beste
Dieses universelle Leben ist das beste
Norden oder Süden oder Westen oder Osten.

(Refrain: Frieden für alle)

Das Lied der Einheit

Vereinigt euch, vereinigt euch, oh Seelengemeinschaft
Vereinigt euch und spielt eure Rolle
Vereinigt euch im Geist, vereinigt euch durch das Herz
Vereinigt euch im Alles und im Teil
Wie die Worte, die Akkorde und der Sinn im Lied
Möge der Osten und der Westen sich vereinigen und lange leben
Die Bäume sind zahlreich, das Gehölz ist eins
Die Äste sind zahlreich, der Baum ist eins
Die Ufer sind zahlreich, das Meer ist eins
Die Glieder sind zahlreich, der Körper ist eins
Die Körper sind zahlreich, das Selbst ist eins
Die Sterne sind zahlreich, der Himmel ist eins
Die Blüten sind zahlreich, der Honig ist eins
Die Seiten sind zahlreich, das Buch ist eins
Die Gedanken sind zahlreich, der Denker ist eins

Die Geschmäcker sind zahlreich, wer schmeckt ist eins
Die Schauspieler sind zahlreich, das Drama ist eins
Die Länder sind zahlreich, die Welt ist eins
Die Religionen sind zahlreich, die Wahrheit ist eins
Die Weisen sind zahlreich, die Weisheit ist eins
Die Lebewesen sind zahlreich, der Atem ist eins
Die Klassen sind zahlreich, das Schulhaus ist eins
Findet das Eins hinter der Vielfalt
Dann werdet ihr ein friedliches, harmonisches Leben geniessen.

Mutt

Die Nacht liegt hinter mir
Die Kette der Sklaverei
Ist schon zerrissen -
Ich bin vollen Mutes!

Im morgendlichen Frieden
Steigt eine goldene Sonne auf;
Wie ein übermenschlicher Löwe,
Um meinen Traum zu verwirklichen.

Eine gute Hoffnung lächelt
Wie ein fügsames Kind,
Das im Unendlichen
Mit einem glühenden Stern spielt.

Meine Reise ist beendet;
Ich mache mich über die Zeit lustig;
Das Universum ist mein Nest;
Des ewigen Frühlings.

Präsentation von
Dr. Shuddhananda Bharati

11 Mai 1897 - 7 März 1990

Der Weise des kosmischen Alters

In seiner Schule in Südindien arbeitete *Kavi Yogi Maharishi* (grosser, göttlicher, visionärer Dichter, Weiser) Shuddhananda Bharati mit mehr als 90 Jahren wie

ein Jüngling von 20 Jahren. Wenn jemand nach seinem Alter fragte, antwortete er: „Mein Alter ist Mut!“ Der Yogi hat mehrere Dutzend Werke geschrieben, in Englisch, Französisch, Tamilisch, Hindi, Telugu, und Sanskrit, Lieder und Gedichte auf Französisch, einer Sprache, die er in Pondichéry gelernt hat.

Dieser Mann war sich der Präsenz Gottes in ihm wohl bewusst und beschreibt sein Ideal in seinem Hauptwerk *Bharata Shakti* (in 50 000 Versen) folgendermaßen: eine einzige Menschheit, die in Einklang mit einem einzigen Gott in einer verwandelten Welt lebt! In diesem monumentalen und einzigartigen Text beschreibt der Yogi die Essenz aller Religionen, aller Propheten und Heiligen, aller Annäherungen des Yogas und aller Kulturen in einem allegorischen Gemälde.

Das Engagement des Yogi wird in seinem autobiographischen Buch *Pilgrim Soul* zusammengefasst. Die drei anfangs zitierten Gedichte drücken sein Ideal auf wunderbarste Weise aus.

Sein Mantra *Aum Shudda Shakti Aum* nährt unsere Seele und lenkt unsere Schritte zur inneren Freude *Ananda*. Es bedeutet: Das Licht der Gnade und die Energie des reinen, höchsten Allmächtigen segnen uns mit Frieden, Glückseligkeit und Gedeihen!

Möge die Grossherzigkeit von Dr. Shuddananda Bharati blühen, möge der Duft seiner göttlichen Botschaft sich überall ausbreiten, möge seine spirituelle, wohlwollende Ausstrahlung die ganze Welt vereinigen!

Editions ASSA, Christian Piaget

Die Sadhana

1. Definition von Sadhana

Sadhana bedeutet Anstrengung, Verwirklichung. Dieses Wort bezeichnet die vollbrachte Anstrengung zur Entdeckung seiner selbst und der Vervollkommnung des Menschen, und zwar durch die Verbindung mit Gott. Die Flüsse kämpfen sich in der Natur durch dick und dünn, bis sie sich in den weiten Ozean ergießen. Die menschliche Seele kämpft, um die Hürden des Schicksals und die tausend und eine Schwierigkeiten des Lebens zu überwinden, bevor sie in den einzigartigen Ozean des Friedens, der Glückseligkeit und der Wahrheit gelangt. Das Ziel des Wassers ist das Meer, das Ziel des Menschen ist Gott.

Sadhana ist jede Anstrengung, die rein ist und den Menschen zu Gott führt. Nicht Sadhana ist, was ihn daran hindert.

2. Die geistige Dunkelheit

Der Mensch spürt ein ständiges Bedürfnis. Er möchte etwas und weiss nicht was. Er möchte etwas sehen, weiss aber weder was noch wie. In dieser sich wandelnden Welt befriedigt ihn nichts dauerhaft. Was heute süß ist, ist morgen bitter. Die Freunde ziehen aus, die Hoffnungen zerrinnen, die Stützen brechen zusammen.

Die Sinnesfreuden sind vergänglich. Wie ein Gefangener in der geistigen Dunkelheit, zieht es den Menschen zum Licht und zur Freiheit. Weder die Lichtlein der körperlichen Genüsse noch das Juwel der höchsten Intelligenz befriedigen ihn; auch berühmt zu sein und weltlichen Ruhm zu geniessen erfüllt seine Erwartungen nicht.

Hinter den Glücksmomenten sinnlicher Lust schleicht die ewige Verwirrung des Geistes. Der Geist ist ein Meer von Emotionen, welche auftauchen und hin- und herschwanken.

3. Der Anfang der Sadhana

Das Leben ist ein leichtes Boot, das auf den bewegten Wassern des Geistes dahintreibt. Vor ihm, ein geheimnisvolles Los; hinter ihm, die Haie des Schicksals. Ruhe und Sturm, Sonne und Regen, Hagel und Nebel wechseln sich ab, behindern es beim Vorwärtskommen. Häufig kommt es vor, dass der Mensch feststellen muss, dass seine Intelligenz nicht genügt, dass die Naturkräfte stärker sind. Eines Tages, im Wirbel eines unbändigen Sturmes mitgerissen, schreit er: „Oh Allmacht, rette mich! Ich bin bescheiden, arm, ohnmächtig, und ich sehe die Eitelkeit meines selbstgefälligen Geistes. Du bist meine einzige Stütze. Du bist mein wahrhaftiger Vater, meine liebende Mutter, mein treuer Freund. Du bist mein Licht, mein Führer, mein Schicksal. Dich zu lieben ist Liebe, Dich zu kennen ist Wissen. Möge Deine Gnade mich zur Reinheit Deiner Liebe, zur Wirklichkeit Deines Wissens erheben!“. Wenn das Herz mit solcher Sehnsucht Gott anruft, dann beginnt die wahrhaftige Sadhana.

4. Nützlichkeit der Sadhana

Ein pragmatischer Intellekt wird vielleicht fragen, was denn die Sadhana nützt. Er wird sagen, dass man sehr wohl essen, trinken, das Leben geniessen, reich werden, Minen legen, Bomben werfen, siegen und auf der Erde herrschen kann, ohne je an Gott und an Sadhana zu denken. Dieses Leben wird in der Unwissenheit und im vitalen Egoismus gelebt. Übersetzung der französischen Ausgabe

Übersetzung der französischen Ausgabe *Les Secrets de la Sadhana*, erschienen im Januar 2010, in liebenswürdiger Zusammenarbeit mit
Johanne Lebel Calame.

Übersetzung: Geneviève Vuilleumier

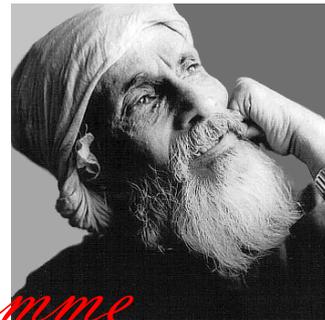
Fotos, Gestaltung und Realisation: Christian Piaget

© 2012 Christian Piaget
Editions ASSA
CH-1454 L'Auberson
www.editions-assa.ch

All Rechte vorbehalten
(Übersetzung, Reproduktion und Adaptation in allen Ländern)

In Zusammenarbeit mit l'Association Paix pour Tous

ISBN 978-2-88922-112-7
EAN 9782889221127



Histoire d'un Homme

E-book Editions ASSA

Editions ASSA – Grand'Rue 180 – 1454 L'Auberson – Suisse

Telefon : +41 (0) 24 454 47 07 Fax : +41 (0) 24 454 47 77

Courriel : info@editions-assa.ch

Web : www.editions-assa.ch
