

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

Dr. Shuddhananda Bharati

Dr. Shuddhananda  
Bharati

Die  
Geheimnisse  
der  
Sadhana



ASSA  
Editions

## Anmerkung des Verlegers

*Sadhana* bedeutet Anstrengung, Verwirklichung. Dieses Wort bezeichnet die Anstrengung, die ein Mensch macht, um sich selbst zu finden und zu vervollkommen, durch die Verbindung mit Gott.

Dieses Buch wird für diejenigen sehr hilfreich sein, die die Selbstvervollkommnung anstreben.

Das erste Kapitel, „Die Sadhana“, wurde für die indische Zeitschrift *Kalyana Kalpataru* verfasst. Das zweite Kapitel, „Ratschläge für die Sadhana“, vereinigt Ausschnitte aus Briefen des Autors, die er vor 1929 seinen Freunden geschrieben hat. Diese praktische Abhandlung über Sadhana Yoga ist in einem klaren, angenehmen Stil geschrieben. Diese paar Seiten bergen unendliche Schätze. Der Autor spricht darin immer von der Selbstverwirklichung ausgehend. Für die Menschen, die die Realität, den Frieden und die Glückseligkeit suchen, ist das ein wahrer Segen.

Es ist für mich eine Freude, euch jetzt dieses Buch über *Die Geheimnisse der Sadhana* auf Deutsch zu präsentieren. Es erschien am 10. Januar 1944 in der englischen Originalausgabe *The Secrets of Sadhana*.

Einen herzlichen Dank an Frau Geneviève Vuilleumier für ihre großartige Übersetzungsarbeit. Sie hat die Geisteshaltung des Dr. Shuddhananda Bharati auf bewundernswerte Art auf Deutsch hervorheben können. Danke auch an Frau Françoise Ernst für das Vorwort dieses Buches.

Danke, Dr. Shuddhananda Bharati, dass Sie uns diese Worte übermittelt haben!

Mit dem Segenswunsch *Aum Shuddha Shakti Aum!*

Christian Piaget



## Vorwort

Wenn man das liest... zuerst gehen die Worte ins Herz und in die Seele.

Wenn man weiter liest hat man das Gefühl, Blumendüfte zu riechen... Rosen, Lilien... Liebe, Reinheit... ein Wegweiser für ein besseres Leben.

Und wenn man es gelesen hat, hat man ein Gefühl der Glückseligkeit und das Gefühl, gewachsen zu sein.

In Dankbarkeit an Dr. Shuddhananda Bharati für dieses wunderbare Werk und Danke an Christian Piaget, es für andere Völker und Sprachen verständlich zu machen.

In Dankbarkeit

Françoise Ernst



## 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 Den-  
ker 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 Schul-  
haus ist eins

Findet das Eins hinter der Vielfalt

Dann werdet ihr ein friedliches, harmo-  
nisches Leben genießen.



## 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 Ängs-  
ten,



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)

Frieden für die Pflanzen und die Vögel,  
die Tiere

Die Hügel, die Flüsse, die Wälder  
Frieden im Heimatland und in der Luft  
und im Meer

Wir sehen, der Frieden ist in Bewegung.

Frieden für alle, Frieden für alle

So singt die Seele.



## Mut!

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*<sup>1</sup> 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

---

<sup>1</sup> *Kavi Yogi Maharishi*: grosser, göttlicher, visionärer Dichter, Weiser.

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. Shudananda Bharati blühen, möge der Duft seiner göttlichen Botschaft sich überall ausbreiten, möge seine spirituelle, wohlwollende Ausstrahlung die ganze Welt vereinigen!

Editions ASSA



# Kapitel I

## 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 zerren, 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.

Die Existenz ist ein weites Feld für die Spielarten der Natur (gunas). Darin spielt der Mensch Verstecken, mentale Unwissenheit verbindet ihm die Augen, sein mentales Ego führt ihn ins Tränental. Er versucht dieses und jenes; irrt durch die Welt, von China nach Peru; er erfährt die doppelten Auswirkungen der äusseren Natur. Er findet weder Freiheit, noch Frieden, noch Befriedigung. Er ist Gefangener seines Ehrgeizes, er ist Sklave seiner

Begierde, er zieht mit seinen Gedanken und seinen Handlungen die Kette seines Unglücks noch enger zusammen.

Die Glocken läuten den Namen Gottes. Die Heiligen Schriften verkünden einstimmig, dass allein Gott reine Kostbarkeit, wahre Kenntnis, absolute Wahrheit, allmächtige Liebe ist. Wenn der Mensch Seine Füße berührt, fällt der Schleier, die Freiheit erscheint, die Wahrheit tritt zutage, die Freude sprudelt mitten aus dem Herzen. Gott ist der Geliebte unseres Herzens. In Seinem Bewusstsein zu glauben und zu leben ist die erste Etappe der Sadhana.

Gott ist der einzige zuverlässige Haltegriff, alle anderen sind trügerisch. Gott gewinnen ist der einzige Gewinn; ohne Ihn ist jeder Gewinn ein grosser Verlust. Ohne im Bewusstsein Gottes zu leben ist reiner Selbstmord. Der Mensch muss seine mentale Unwissenheit und seinen vitalen Egoismus überwinden, um Jenen, der in ihm die Wahrheit ist, zu erreichen. Anders gesagt, er muss die Sadhana praktizieren

und die Wahrheit seines Wesens, die Gott ist, finden. Die Sadhana ist notwendig zum Leben, noch mehr als Essen und Trinken, als Luft und Licht.

## 5. Die Mittelpunkte der Sadhana

Der Mensch ist vorwiegend göttlich. Die Göttlichkeit ist, was seinen eigentlichen Wert ausmacht, das wahre Leben seines Lebens, sein wahres Selbst; die Menschlichkeit ist ein Gewand, das er überzieht. Gott zu verwirklichen ist die einzige Lösung aller Rätsel der Menschheit. Fünf Bewusstseins-Hüllen (*koshas*) umgeben das Göttliche im Menschen. Die körperliche Hülle ist die Schale des Selbst. Das vitale oder Nervensystem erhält den Körper; darin enthalten ist, was wir Leben nennen. Der Geist unterstützt und lenkt die Nerven. Das sind die drei unteren Ebenen des Menschen. Über dem Geist ist der Übergeist (*vijnana*) mit seiner Einheitsvision und Klarsicht. Darüber ist die Ebene der Glückseligkeit (*Anandamaya kosha*), welche mitten in den Genuss des Selbst

führt. Das wirkliche Selbst (*Atman*) transzendiert die fünf Hüllen des Selbst; es ist immer, so wie es ist, im Kern des Seins.

Diese Bewusstseins Ebenen und ihre Funktionen sind klar sichtbar, wenn das göttliche Bewusstsein in euch erwacht. Dann spüren alle Teile eures Wesens die göttliche Berührung. Sogar die Aussenwelt scheint diese warme Kraft zu spüren, die im Selbst erwacht. Um dieses Bewusstsein des Selbst zu erlangen, dieses kosmische Bewusstsein, müssen alle Teile des Wesens aktiv bei der Sadhana mitmachen. Jede Sadhana, die dieses Namens würdig ist, muss Herz und Kopf berühren. Der Geist muss sich auf den göttlichen Geist konzentrieren, das Herz muss dessen Flamme spüren – das ist das Geheimnis des Erfolgs der Sadhana. Die perfekte Sadhana berührt diese beiden Zentren des Menschen. Keine Sadhana, die diese zwei Zentren unseres Wesens nicht berührt, ist eine perfekte Sadhana.

Unser gewöhnliches Bewusstsein, das auf die Aussenwelt ausgerichtet ist, irrt wahllos

in einem Dschungel von Dualitäten umher, gelenkt durch unbeherrschte Sinne. Jede dieser Irrfahrten nimmt uns Frieden und Energie weg und verwirrt den Geist. Das erste Prinzip der Sadhana ist, mit einem beherrschten und geläuterten Geist sein feines Bewusstsein zu sammeln und es ganz ins Herz zu tauchen. Man muss wie ein Perlenfischer in sein Herz tauchen: ruhig, friedlich, bestimmt, geduldig, rein und voller Hoffnung.

---

Kaufen Sie online, [das Buch bestellen](#)



---

Editions ASSA

Grand'Rue 180

1454 L'Auberson – Suisse

Telefon: +41 (0) 24 454 47 07

Fax: +41 (0) 24 454 47 77

Email: [info@editions-assa.ch](mailto:info@editions-assa.ch)

Web : [www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)

---