

Dr. Shuddhananda Bharati

# Sama Yoga

Ein Yoga der Gesundheit,  
der Energie, des Friedens und  
der Glückseligkeit



ASSA  
Editions

## Anmerkung des Verlegers

### Heiliger Shuddhananda Bharati

Der *Kavi Yogi Maharishi* Shuddhananda Bharati war ein vielsprachiger Gelehrter, ein Wissenschaftler, hellsehender Poet, Heiliger und Weiser des kosmischen Zeitalters. Er war beweglich und aktiv, er schrieb, sang und tat Gutes. Dieser universell gebildete Mann ignorierte die Grenzen der Kaste, der Religion, der Farbe, der Rasse und der Geographie. Er war ein Apostel des Sama Yoga, das die Synthese von Wissenschaft und Yoga, von Okzident und Orient, von Realem und Idealem im Leben realisieren wollte. Er beherrschte Englisch, Französisch, Tamil und Telugu, verstand Hindi und Sanskrit.

- 1) Grosser visionärer göttlicher Dichter, Weiser. Im Glossar am Ende des Buches finden Sie technische oder Sanskritwörter und einige Persönlichkeiten, die im Text vorkommen.

Als intuitives Genie vervollkommnete er sein Wissen bei grossen Persönlichkeiten. Der Maharishi Purnananda Bharati erklärte ihm die *Gita*, und der Weise Patanjali das Raja Yoga. Jnana Siddha führte ihn ins Sama Yoga ein. Shirdi Sai Baba lehrte ihn das Sabda Yoga, Siddharuda Swami das Mantra Yoga. Ramana Maharshi öffnete ihm das Herz und legte ihm nahe, in einer Grotte von Tiruvannamalai zu meditieren.

Sri Aurobindo und Die Mutter bezeugten ihm ein besonderes Interesse. Sie lehrten ihn das Supramental-Yoga, machten einen französischen Poeten aus ihm und versenkten ihn während 25 Jahren in Stille zu ihren Füßen. Da schrieb der Kavi Yogi auf Tamilisch Bharata Shakti, das Epos der Übermenschen, ein Schriftwerk über die Menschheit der neuen Ära.

Auf Anstoss des grossen Advokaten, Gelehrten und Helden V.V.S. Ayyar entdeckte er die europäischen Klassiker.

Der weise Mann wies den Reichtum und den Ruhm zurück, führte ein Leben wie

ein *Sanyasin*, widmete alle seine Güter der Bildung. Er reiste sieben Mal um die Welt, lebte bei allen göttlichen Persönlichkeiten des letzten Jahrhunderts, begegnete allen Denkern und Gelehrten der Welt, Romain Rolland, Bernard Shaw, Bertrand Russell, Gustav Just, usw. Er wurde in Russland geehrt. In seinem Yoga Samaj, einem spirituellen, kulturellen und wissenschaftlichen Zentrum, wird den wirklichen Forschern ein höheres Yoga gelehrt, werden Kranke durch die Natur gepflegt, wird Wissenschaft und Yoga-Leben kultiviert. Der Poet hat 1500 Lieder geschrieben. Sein politisches Credo ist der spirituelle Sozialismus, der auf dem Begriff der kosmischen Seele gründet.

Die Erde ist eins, der Atem ist eins,  
Der himmlische Horizont ist eins;  
Die Seele der Menschheit ist eins;  
Der Zweck der Existenz ist eins;  
Norden, Süden, Osten, Westen  
Bilden einen einzigen Horizont;  
Das Leben ist harmonischer,  
Wenn alle jeder sind.  
Lasst uns gedeihen!  
Lasst uns alle gedeihen!

## Der Zweck der Existenz

Unsere Existenz ist eine in die Materie verkörperte Kraft der Seele. Man kann die Materie und die Seele mit der Karosserie und dem Fahrer eines Autos vergleichen. Yoga dringt ins Innerste der Seele, öffnet die inneren Rätsel und befreit die göttliche Kraft unseres mentalen und psychischen Seins. Die Wissenschaft löst die äusseren Probleme. Yoga und Wissenschaft bauen zusammen die Harmonie des universellen gemeinschaftlichen Lebens auf. So sehen wir eine veränderte neue Menschheit, wir hören das gesegnete Lied des Friedens für alle.

Die konstruktive Wissenschaft und das dynamische Yoga können die Nationen zu einem Leben von Reinheit, Einigkeit und Göttlichkeit führen und die Gedanken vom kriegerischen Wahn befreien.

In den psychischen Zentren gibt es wertvolle Kräfte. Hohe Inspirationen können das Genie entfachen und die Göttlichkeit der Menschheit zum Ausdruck bringen. Das Sama Yoga befreit psychische Kräfte

und die Inspiration bei den Männern und bei den Frauen, es begünstigt die Vision einer einzigartigen göttlichen Menschheit.

Die Welt ist unser Tempel, die Menschheit in ihrer Ganzheit unser universeller Gott in der Seele. Lieben und dienen ist unser Kult für das Glücklichein der Menschheit.

Widmen wir unser Leben diesem Ziel. Vereinigen wir uns, marschieren wir geradeaus, lassen wir unser Gewissen sprechen, denken wir zusammen und leben wir wie ein einziger Körper im Inneren Geist für das vollkommene Glück der Menschheit. Schreiten wir voran, im Bewusstsein des Einen in allem!

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.

Es ist für mich eine aufrichtige Freude und eine grosse Ehre, Ihnen diese Abhandlung über Sama Yoga vorzulegen. Danke,

Shuddhananda Bharati, uns das Sama  
Yoga überliefert zu haben. Die erste Aus-  
gabe geht auf den 8. Dezember 1978  
zurück.

Mit dem Segenswunsch:

*Aum Shuddha Shakti Aum.*

Christian Piaget



## Das Lied der Einheit

Vereinigt euch, vereinigt euch, oh See-  
lengemeinschaft

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*: grand poète divin visionnaire, sage.

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

Editions ASSA



## 1. Aufklärung über Sama Yoga

Im *Veda* ist *sam* ein glückverheissendes Wort und bedeutet Wohlstand, Redlichkeit, Frieden, Überfluss, Fülle, Unzertrennlichkeit, Vorzüglichkeit. Auf Deutsch gibt es das Wort *Summe*, das Ganze, auf Englisch *the summit*, der Gipfel, das Höchste. *Sambu* bezeichnet Shiva, Vishnou, Bouddha, Arhanta, Surya, Brahma, usw. *Samanai* bedeutet Shiva-Shakti, höchster Grad spiritueller Selbstverwirklichung. *Samartha* heisst allmächtig.

Das Sama Yoga wurde auf der Basis der vedischen Hymnen ausgearbeitet, ausgehend von *samgachcha twam*. «Brüder und Schwestern, vereinigt euch, sprecht mit eurem Herzen. Wir teilen einen Zweck, eine Gedankenkraft, eine Mission. Vereinigen wir unsere Gedanken für das gemeinsame Wohl. Vereinigen wir unsere Herzen und unsere Gehirne für das gemeinsame Wohl.” Dieser Aufruf zur Einigkeit und zur Solidarität drückt den Geist des Sama Yoga aus.

Der heilige Thayumanavar appelliert an die ganze Menschheit: „Seht die Krähen, wie sie zusammen picken und essen. Der unbegrenzte Strom des Glückseligen Bewusstseins fließt überall im Überfluss. Dessen Freude ist für alle bestimmt. Oh Menschen, bevor euer Körper schwach wird, versammelt euch, kommt, das Festmahl des göttlichen Glücks zu teilen.“ Der Heilige mit der kosmischen Sicht sagt: „Gib mir die Tugend, jedes Leben wie das meinige zu lieben. Denn ich sehe Dich überall, wohin ich auch schaue. Du lächelst in der Blüte des Morgens. Wenn ich die Hände zum Gebet erhebe, sehe ich Dich in mir.“

Die heiligen Sufis Jalai ad-Din Rumi und Bayazid versichern: „Einzig Gott ist, das Ich ist nichts.“ Ich habe Gott gesucht, bis Er in meinem Herzen schrie: „Oh Ich-Es...“ Das ist der Geist des Sama Yoga.

Der heilige Appar bekräftigt: „Man kann Ihn nur mit dem Auge der Innenschau sehen.“ Sama Yoga ist, sich diese innere Selbstbeobachtung anzueignen und das Eine im Ganzen und das Ganze im Einen zu sehen.

## 2. Das Eine in allem

Wir leben im Zeitalter der Dynamik der Flüssigkeiten und der Mono-Substanzialität in der Wissenschaft. Die Wissenschaftler beobachten ein einziges Atom in allen Naturerscheinungen: Licht, Wärme, Magnetismus, Elektrizität, usw. Millionen von farbigen Glühbirnen verlieren ihre Farbe und ihren Glanz, wenn man den Strom ausschaltet. Die Religionen verlieren ihren Wert, wenn die grundsätzliche Wahrheit sich nicht erfüllt. Es ist die Wahrheit des einzigen Einen; ich, du, er, sie, dies, das, alles bewegt sich dank eines einzigen Geistes, der das Leben der Leben ist. Sama Yoga ist, sich dieses kosmischen Geistes und seiner Allgegenwart bewusst zu sein. Welchen Namen man ihr auch gibt, die Wahrheit bleibt dieselbe.

Ein Herr geht auswärts und befiehlt seinem treuen Diener, seine Haustüre zu überwachen. Der Diener bewacht sie die ganze Nacht, aber er wird schläfrig. Er beschliesst, sie zu seiner Hütte mitzunehmen und schläft ein. Diebe dringen ins

offene Haus ein und nehmen alles mit. Bei seiner Rückkehr findet der Herr ein leeres Haus und eilt zu seinem Diener, den er auf der Türe sitzen sieht. „Ich bewache die Türe gut“, sagt der arme Kerl. „Du Dummkopf! Mit der Türe meinte ich das Haus“, rief der Herr.

Ebenso genügt es nicht, sich um den Körper zu kümmern; man muss den Körper, die Gedanken, die Psyche, den Geist und Gott, der hinter allem steht, kennen lernen. Man muss das Leben durch das innere Bewusstsein vertiefen. Diese vollständige Entdeckung und diese uneingeschränkte Entfaltung ist Sama Yoga.

### 3. Die innere Gemeinschaft

„Nehmen Sie das“, sagt der Arzt zum Kranken, der an Koliken leidet, und gibt ihm ein Rezept. Der arme Kerl schluckt das Blatt, anstatt das Mittel. Die Schmerzen werden schlimmer. Mehr als das Bücherwissen muss man den inneren Blick entwickeln, die Innenschau des Bewusstseins

und die Intuition, um die umherschweifenden Gedanken zu besänftigen und das psychische Bewusstsein zu öffnen.

Das Leben ist wie eine Reise mit einem Motorfahrzeug. Damit das Fahrzeug fährt genügen der Motor, die Karosserie, das Benzin und die Batterie nicht. Es braucht einen Chauffeur, der dem Herrn gehorcht. Die Herr-Seele sitzt im Auto-Körper. Der *buddhi*-Chauffeur fährt entsprechend seinen Anweisungen. Das Fahrzeug erreicht das Ziel der göttlichen Glückseligkeit, indem es dem geraden Weg der Wahrheit und der Liebe folgt. Die Wahrheit ist die Quelle des Lebens, die Liebe ist sein Fluss; die Liebe ist die Manifestation der psychischen Reinheit – die Reinheit in Gedanken, in Worten und in Handlungen.

Es braucht ein starkes Ansinnen, diese Leistung ruhmvoll zu vollbringen. Ruft von unten die Gnade an, mit reinem Herzen, führt ein reines Leben von Liebe zur Wahrheit, dann wird die Gnade auf euch herabkommen. Das Sama Yoga folgt der Zen-Disziplin der Meditation und dem

Jain-Prinzip des *samavasarana*, wo alle sich versammeln, im Bewusstsein des einzigen inneren Meisters, der in Stille sagt: „Ich bin die Seele, die du bist.“ Der Anhänger des Sama Yoga stärkt seinen Körper, indem er fünf *Asanas*, den inneren *Pranayama* und das Vasi Yoga (Aktivierung des inneren Lichts bei den Siddhars) praktiziert. Er beherrscht seine Atmung mit *kevala kumbhakam*, das ihm zu einer inneren Dynamik verhilft. Sein Bewusstsein bleibt rein wie eine saubere Flöte, mit welcher Gott eine Musik voller Oms spielt. Er schliesst und öffnet die Löcher, um den melodiosen Wohlklang der Seele zu treffen. Er taucht in die Stille des unbeweglichen Friedens und bringt Juwelen von seltener Weisheit an den Tag. Er erreicht die Höhe des Lichts der Wahrheit, indem er in die Tiefen des Bewusstseins des Selbst dringt.

Das menschliche Leben ist selten, die Kultur des Selbst ist selten, noch seltener ist Selbstverwirklichung. Der Mensch ist das Selbst plus das Denken. Das Selbst ist der Mensch ohne die mentale Verzerrung. Das menschliche Leben ist mental; das göttli-

che Leben ist psychisch und spirituell im Frieden und in der Glückseligkeit des Bewusstseins des Selbst.

Der wahrhaftige Sieg im Leben ist der Sieg über das Denken und die Sinne. Das wirkliche Glück ist das des Herzens in der Selbstglückseligkeit. Die wirkliche Welt ist die der Gedanken und Ideen. Das wirkliche Leben ist das des Geistes, der ewig ist. Der wirkliche Körper entsteht durch Eindrücke, die das *Karma* bewirkt. Die wirkliche Geburt gestaltet die Wiedergeburt im Göttlichen Bewusstsein. Das wirkliche Heim ist das Herz. Die wirkliche Nachkommenschaft ist die spirituelle Glückseligkeit, geboren aus der Freude der Vereinigung Seele-Gott in der Meditation. Die wirkliche Religion ist diese Verwirklichung.

Sama Yoga gibt dir einen starken Körper, ein hervorragendes Gehirn, ein freudiges Leben und ein friedliches Herz. Es stimuliert den Fluss der inneren Dynamik, das einen mit einer riesigen Energie füllt. Diese Energie kommt von leichten *Asanas*,

vom *Pranayama*, von der Meditation und der Selbstverwirklichung. Es ist Zeit, die *Asanas* zu lernen.

Weit wie der Himmel,  
Tief wie das Meer,  
Leuchtend wie die aufgehende Sonne.

Sanft wie der Luftzug,  
Geschäftig wie die Biene  
Sind wir eine Gemeinschaft.

Lasst uns gedeihen! Lasst uns alle gedeihen,  
In der Vereinigung der Seelen!

#### 4. Asanas für alle

##### Konditionstraining

Die *Asanas* sind Körperstellungen, die die Hormondrüsen und andere Nerven trainieren. Sie vermitteln Gesundheit und Energie. Es gibt sehr viele davon, und wir haben nicht die Zeit, alle zu praktizieren. Die wenigen ausgewählten dynamischen Körperstellungen genügen, um in Form

zu bleiben und seine Arbeit mit Freude und Perfektion auszuführen.

1. Sieben *Oms* in aufsteigender Tonfolge einatmen und sieben *Oms* in absteigender Tonfolge ausatmen.

2. Während zwei Minuten mit rhythmischen *Oms* acht Schritte vorwärts und acht Schritte rückwärts machen.

---

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)

---