

Sadhana – der spirituelle Weg

von Swami Krishnananda Maharaj –
Auszüge aus Vorträgen anlässlich einer Sadhana-Woche in Rishikesh, Indien
Veröffentlicht in Englischer Sprache im Internet

Übersetzt und bearbeitet von Divya Jyoti

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien

Inhalt

1. Die Suche nach Glück	1
2. Über die Kontrolle des Geistes	6
3. Das Meditationsobjekt: Der Höhepunkt des kosmischen Dreiecks	14
4. Sozialarbeit und die Wahrnehmung der Universalität des <i>Ishta-Devata</i>	21
5. Der Abstieg der Schöpfung und der Aufstieg des Bewusstseins	27
6. Inneres Sammeln	33
7. Dharma, Artha, Kama, Moksha: Brahmacharya, Garhasthya, Vanaprastha, Sanyasa	39
8. Vedas und Upanishads	45
9. Vashvanara Vidya	53
10. Dies Suche nach der Wahrheit	60

1. Die Suche nach Glück

In dieser Woche wird das Thema *Sadhana* behandelt. *Sadhana* bedeutet: Spirituelle Praxis. In Sanskrit bedeutet dieses Wort: „Ein Bemühen für einen bestimmten Zweck.“ In diesem Sinne ist jedes Bemühen eine Art von *Sadhana*, denn es führt zu einem Ziel.

Wonach wird gestrebt, wenn es um spirituelles *Sadhana* geht? Jeder muss sich folgende Frage zu seiner eigenen Befriedigung stellen: Was will ich letztendlich erreichen? Dieser Punkt muss zunächst klar sein, bevor man weiter vorgeht. Wenn das Ziel nicht eindeutig klar ist, wird jedes angenommene Hilfsmittel hinsichtlich des Ziels wie ein Kartenhaus in sich zusammenfallen. Darum muss sich jeder einzelne die Frage stellen: „Wonach suche ich eigentlich?“

Eine chaotische Antwort, ohne jede Logik kommt einem in den Kopf. Die Antwort auf die gestellte Frage ist wirklich nicht einfach. Wenn man sich für eine Sache entscheidet, stellt man nach einigem Tage des Nachdenkens fest, dass das gewählte

Ziel wenig zufriedenstellend ist. Dann denkt man weiter über das zuvor festgelegte Ziel nach.

Doch je mehr man darüber nachdenkt, desto schwieriger wird es eine Antwort zu finden, und es scheint schließlich unmöglich eine Antwort zu finden. Man findet keine Antwort, weil man irgendwie verwirrt ist. Der Geist ist verwirrt, weil er über diese Frage nachdenken soll. Täglich werden neue Entscheidungen getroffen, die sich kaum von jenen an den vorherigen Tagen unterscheiden.

Gedanken und Gefühle lassen den Menschen an der Oberfläche des Lebens dahinschwimmen. Sie lassen es nicht zu in die Tiefen der Wahrheit der Existenz einzutauchen. In vergangenen Zeiten gab es große Meister, Heilige, die nach der Natur der Absoluten Wirklichkeit forschten. Einer dieser Meister war *Narada Maharshi*. Er war ein Meister aller möglichen Lernmethoden in der Welt. Er ging zu *Samatkumara*, dem Erstgeborenen *Brahmas*, dem Schöpfer. Narada fragte ihn: „Wie bist du in die Welt gekommen? Was willst du?“

„Meister, mein Geist findet keine Ruhe. Sag mir, was du bereits weißt. Wenn ich deine Antwort vernommen habe, erzähle ich dir was ich weiß.“

Narada öffnete ein Buch mit einer Liste seines Wissens. „Meister, ich kenne jede Wissenschaft, jede Kunst in dieser Welt: Metaphysik, Theorie des Wissens, Astronomie, Physik, Chemie, Biologie, Psychologie, Psychoanalyse, Ästhetik, Ethik, Soziologie, Politik, Kultur, Religion, Philosophie. Es gibt nichts, was ich nicht weiß. Doch ich finde keinen Frieden in meinem Geist. Ich kenne mich selbst nicht.“

Der große Meister antwortete: „Alles, was du gelernt hast, ist ein Bündel leerer Worthülsen. Deine Persönlichkeit ist oberflächlich mit Wissen vollgeschmiert. Dies unterscheidet sich von dem, was deine Persönlichkeit wirklich ausmacht. Ein Hemd macht keine Persönlichkeit. Das Erlernte ist nicht das, was du in Wahrheit bist.“

Was bedeutet das? Wenn das ganze erlernte Wissen in der Welt nicht von Wert ist? Warum lebt man in dieser Welt? Laut der Antwort *Brahmas* scheint es, als ob alles Bemühen im Leben vergeblich sei. Es vermittelt nur die Illusion, dass alles seine Richtigkeit hätte. Reiche, Gelehrte, Regenten usw. leben gedanklich in der Illusion, dass sie sind, was sie glauben zu sein.

Diese Illusion erreicht als unheilbare Krankheit den Kern des Menschen und wird Teil der Körperzellen. Man merkt nichts davon, erfährt nichts von dieser Unwissenheit, denn die eigene Existenz besteht nur aus Unwissenheit. Dunkelheit ist die Substanz der individuellen Persönlichkeit. Wenn ein Lichtstrahl das Leben erhellt, ist er wie ein Sonnenstrahl, der eine dichte Wolkendecke durchdringt.

Nun gut! Darum lautet die Antwort des Meisters *Samatkumara* an *Narada*: „Du machst gute Fortschritte. Doch diese Fortschritte im Lernen sind nur wie Sonnenstrahlen, die die dichte Wolkendecke der Unwissenheit durchdringen, aus der du bestehst.“

Wenn diese Krankheit die ganze Persönlichkeit erfasst hat, wird sie zum Wesen dieser Persönlichkeit. Dieser Mensch weiß nicht einmal von seiner Krankheit. Wenn Unwissenheit zur Substanz der Existenz wird, gibt es keinen Ausweg. Es be-

darf eines Blitzeinschlags in den Kopf, damit derjenige erwacht und merkt, was in ihm vorgeht.

Man muss sich einmal fragen: Wer ist in dieser Welt glücklich und vollkommen zufrieden? Man gehe auf Weltreise, besuche jedes Land und frage die Menschen: „Bist du glücklich?“ Die Antworten sind sehr interessant. Jeder hat irgendwelche Sorgen, die mit dem beschmutzten Egoismus entsprechend der individuellen Persönlichkeit verniedlicht werden. Da die Menschen kein klägliches Dasein führen wollen, geben sie sich große Mühe, um positiv zu erscheinen und nicht zu sein was sie sind. Selbst wer hingefallen ist, wird nicht zugeben, dass es ihm wehgetan hat.

Die Tatsache, dass man keine zufriedenen Menschen findet, bedarf der näheren Betrachtung: Was läuft schief? Wie kann man mit dem Wissen leben, dass alles, was man macht, denkt oder sagt irgendwie falsch ist? Man braucht die Gnade einer Kraft, die jenseits des Menschen ist, um ihn zu befreien.

In philosophischen Zirkeln wurde folgendes diskutiert: Wie kommt Wissen in ein Individuum? Wer erzeugt Wissen? Man kann nicht behaupten, man würde sein eigenes Wissen erschaffen, denn wer sein Wissen erzeugen kann, müsste bereits über dieses Wissen verfügen. Ein Unwissender kann nicht die Saat für das Wissen in sich tragen. Wenn man selbst nicht die Quelle ist, wer hat dann dieses Wissen erschaffen? Kam es von außen? Das sieht nicht so aus, denn um solch ein Wissen umzusetzen, bedarf es eines inneren Potenzials dafür. Wenn es allerdings bereits vorahnden ist, dann braucht man nicht danach zu suchen.

Der große *Dattatreya Maharshi* sprach in seinem Vers seiner *Avadhuta Gita*: Das Wissen, das den Menschen von der Furcht des Lebens, der Bedrohung des Todes befreit, kommt nicht durch schludriges Bemühen eines Menschen zustande. Vielmehr kommt es im Kosmos zu einem mysteriösen Zusammentreffen von Ereignissen, deren Für und Wider dieser Prozesse man nicht ergründen kann, - genauso wenig wie man weiß, warum man geboren wird.

Man kam weder durch eigens Bemühen in diese Welt, noch wurde man in sie hinein gestoßen. Ähnlich verlässt man diese Welt ohne es zu wollen. Wenn das Kommen und Gehen nicht in den eigenen Händen liegt, was ist es dann? Man bestimmt weder Anfang noch Ende seiner Existenz, wie kann man glauben, man hätte die Mitte in der Hand? Sie befindet sich ebenfalls jenseits der eigenen Kontrolle.

Das ganze Leben wird von etwas gesteuert, worüber der Mensch nichts weiß, und zu dem er offensichtlich keinen Zugriff hat. Dieses war die Einführung zu dem befreienden Diskurs, die *Maharshi Sanatkumara Narada* gab.

Die Schwierigkeit besteht nicht darin, Dinge äußerlich zu erkennen, sondern sich selbst zu kennen. Man sollte sich selbst fragen: ‚Wer bin ich? ‘ Es gibt nicht viele Menschen, die so denken können. Man sollte sich in sein Zimmer einschließen, das Telefon abstellen, die Augen schließen und sich die Frage stellen: ‚Wer bin ich eigentlich? ‘ Irgendwann kommt von innen eine Erkenntnis, die im Gegensatz zu dem steht, was man bislang von sich dachte. ‘

Wenn man einmal alle gesellschaftlichen Beziehungen außer Acht lässt, alle Werte des Lebens beiseite schiebt, sich vollkommen nackt in einer Ecke setzt, mit

nichts um sich herum, und sich dann diese Frage stellt: ‚Was bin ich? ‘ Was denkt man dann von sich selbst? Kummer kommt auf. Man erkennt, dass man wirklich nichts in Händen hält. So wie man in die Welt gekommen ist, so geht man wieder und so auch das Leben. Die eigene Bedeutung hängt von gesellschaftlichen Beziehungen ab, die man in der Welt knüpft. Was bleibt ohne diese Beziehungen? Wenn man gemieden wird, nichts Eigenes hat, der Boden, auf dem man steht, schwankt, nicht auf eigenen Füßen stehen kann, nichts besitzt, - wie fühlt man sich dann? Dann weiß man, was man ist!

Ein leerer Ballon, angefüllt mit Arroganz, hat den Menschen am Leben gehalten. Arroganz kann den Menschen nicht auf Dauer ernähren, sie erschöpft sich. Sie entzieht dem Dasein die Energie, verfälscht die Wahrnehmung und man wird fehlgeleitet. Je egoistischer man wird, desto schwächer wird man, obwohl ein Egoist glaubt, dass seine Bedeutung durch die Bestätigungen seiner Persönlichkeit zunimmt. Wer sollte die eigene Persönlichkeit unter diesen Bedingungen noch bestätigen? Alles wurde in eine Bedeutungslosigkeit verdammt; selbst der eigene Körper revoltiert und die Gedanken schwirren voller Wucht, irregeleitet durch den Raum.

Etwas Ähnliches geschah auch mit *Arjuna*, wie im ersten Abschnitt der *Bhagavad Gita* beschrieben wird: alles ist vergangen, nichts geblieben. Man weiß nicht, ob man dem nachweinen oder überhaupt etwas unternehmen sollte. Man sackt in sich zusammen, zerbricht, zerbröseln, niemand will einen sehen. Was ist in diesem Augenblick noch von Bedeutung? Wenn es jetzt noch irgendetwas Wichtiges gibt, dann ist das deine Natur. Wenn in diesem Augenblick überhaupt nichts mehr bleibt, dann ist man in Gefahr.

Sanatkumara sagte dies auch dem Heiligen *Narada*: Durch deinen Egoismus des ständigen Lernens bist du in Gefahr. Mit einer Vielzahl von Erklärungen führte *Sanatkumara* den Geist *Naradas* zu einem immer größeren Verständnis. Hier liegt ein wesentlicher Punkt, den man verstehen muss. Der Prozess von *Sadhana* ist ein Abenteuer, bei dem man langsam voranschreitet, wobei das Verstehen-wollen des eigenen Selbst allmählich abnimmt. – Doch was ist mit „Verstehen“ gemeint? Man sollte nicht in Falle des unbedingten Lernens zurückfallen, das *Narada* vor *Sanatkumara* darlegte.

Was man sich in diesem Zusammenhang klar machen muss ist, dass man nicht aus einem Bündel sozialer Beziehungen besteht, denn diese können plötzlich wegbrechen, wie man in der Geschichte immer wieder beobachten kann. Was bleibt übrig? Nur der Körper, doch auf ihn kann man sich nicht verlassen, - denn der könnte urplötzlich durch den Tod entrissen werden.

Man bleibt allein, wie jeder genau weiß. Selbst durch den Verlust der körperlichen Persönlichkeit und aller sozialen Beziehungen wird man nicht abgeschafft. Man spürt immer noch, dass man existent, auch ohne Körper, Geist, Besitz und Freunde. Nichts macht die eigene Persönlichkeit aus, denn man hat sich von allen Beziehungen gelöst, selbst von körperlicher Umarmung, und man versucht seinen Platz in diesem weiten Universum zu finden.

Narada wurde von *Sanatkumara* wie ein intelligenter psychologischer Lehrer unterrichtet. Er kam zu dem Schluss, dass persönliches Glück nicht des Strebens danach bedarf. Man muss vielmehr im eigenen Selbst danach suchen. Die vorherge-

hende Betrachtung lehrt, dass man nichts in dieser Welt besitzt, nicht einmal den eigenen Körper, Freunde oder Verwandte. Nun, man existiert, schreit nach einer Lösung für diese Zwangslage.

Sanatkumaras letzte Antwort war, dass man solange nichts weiß, bis man alles weiß, so wie ein guter Arzt die Ursache von Schmerz nicht erkennt, solange er nicht die ganze Physiognomie, Anatomie und körperliche Struktur richtig einschätzen kann. Er muss den ganzen Körper kennen bevor er die Ursache eines Schmerzes findet. Wenn man eine ähnliche Diagnose auf sich selbst anwendet, kommt man zu dem Schluss, dass man nach „allem“ und nicht nur nach einem „Teil“ in dieser Welt sucht. Darum stellen den Menschen einzelne Dinge nicht zufrieden, denn er hat das Gefühl, dass es noch etwas mehr gibt als das, was er bereits bekommen hat. Warum kann er das nicht auch bekommen?

Wenn es möglich wäre, würde man über die ganze Erde regieren. Doch man möchte nicht wie ein Eroberer an ihr kleben, denn man fühlt sich durch das mangelnde Wissen über den Sternenhimmel bedrückt. Er befindet sich weit oben, und man weiß nichts über ihn. Man würde gern auch die Sterne am Himmel und den ganzen Raum erobern.

Man besitzt nichts, wie bereits festgestellt. Dann kann man auch weder die Erde, noch die Sterne oder gar den Himmel besitzen. Was bedeutet es, dass man alles wissen sollte um glücklich zu sein? Alles zu wissen bedeutet, dass man nicht abseits von dem steht, wonach man sucht. Wenn man abseits steht, egal von Himmel oder Erde, würden sie sich dem Zugriff entziehen. So wie sich alles dem Zugriff entzieht, was sich außerhalb von einem selbst befindet. Umgekehrt, alles was nicht von einem selbst getrennt ist, bleibt untrennbar verbunden.

Was ist die Schlussfolgerung von *Sanatkumara*? „Dieses ist das Oberste Gericht der Natur für das menschliche Glück. Das Unendliche ist das Glück. Das Endliche ist verflucht. Da alles in der Welt endlich ist, der eigene Körper und die Persönlichkeit eingeschlossen, ist alles von tiefer Sorge und Unzulänglichkeit der endlichen Persönlichkeit bestimmt. Die Unzulänglichkeit der endlichen Individualität kann nur durch das Absolute, das im tiefsten Kern des Individuums regiert, überwunden werden. Hinter dem Tropfen, als den der Mensch an der Oberfläche erscheint, röhrt ein Ozean. Dieser röhrende Ozean ist die unendliche Existenz.“

Das Unendliche ist keine Anhäufung vieler Einzelheiten. Es heißt, man hätte unendliche Werte. Doch man darf das Wort „Unendlich“ nicht in diesem Sinne verstehen. Ein unendlicher Wert ist nur eine angehäufte endliche Gruppe. Doch viel Endliches macht nicht das Unendliche aus. Darum ist selbst der reichste Mensch nicht glücklich, auch nicht, wenn er Regent der Welt wäre. Das Unendliche ist DAS, außerhalb dessen nichts existieren kann. Außerhalb von DAS kann nichts bewahrt werden; außerhalb von sich selbst kann man nichts festhalten. Man kann nichts hören, nichts außerhalb seines eigenen Intellekts verstehen. Dieses ist das große wundervolle Unendliche. Religionen bezeichnen DAS als Gott, Philosophen als das Absolute, die Wahrheit, das absolute Sein. All diese Bezeichnungen beziehen sich auf die wundervolle, mysteriöse, entzückende Wahrheit, wodurch man mehr ist als nur soziales Leben in der Öffentlichkeit oder Privatem.

Darum ist die Zeit gekommen, die eigene Persönlichkeit vollständig zu entleeren und sich selbst gegenüber ehrlich zu werden, bevor man anderen die Wahrheit sagt. Man muss sich selbst, seinem Selbst, gegenüber ehrlich sein!

2. Über die Kontrolle des Geistes

Der „Geist“ ist wie eine Art Versicherungspolice, um die eigene Endlichkeit zu bestätigen. Der „Geist“ ist eine Bestätigung der Individualität. Er ist ein Druck, der auf der Beschränkung der eigenen Persönlichkeit liegt. Es gibt jedoch keinen unabhängig existierenden Geist, so wie man sich ihn vorstellt.

Kindliche Vorstellungen machen Glauben, dass der Geist etwas ist, was sich im Körper wie ein Ball bewegt und dabei immer wieder seine Position verändert. Doch der Geist ist nichts dergleichen. Er kann nicht als etwas Bestimmtes lokalisiert werden. Er ist etwas, was durch den Körper zum Ausdruck kommt. „Ich bin.“ Der Körper fühlt, dass er ist. Das Gefühl körperlicher Existenz wird, um es einfach auszudrücken, durch den „Geist“ bestimmt.

Die Natur des Geistes ist Unbeständigkeit. Er wird niemals eine bestimmte Position einnehmen, denn die angesprochene körperliche Bestätigung ist ein aufreizendes Phänomen, das seines Selbst nicht sicher ist. Der Körper weiß nicht wirklich, was er will; d.h. heißt, dass der sogenannte Geist nicht weiß, was er will. Das liegt daran, dass es keinen Widerspruch zwischen der Bestätigung des Individuums durch seinen Körper und dem unendlichen Verlangen im Hintergrund der Persönlichkeit zu geben scheint. Doch das unendliche Verlangen widerspricht der endlichen Bestätigung und darum ist das Leben als solches ein großer Widerspruch.

Überall begegnet man Problemen. Keiner Problemstellung bietet letztendlich eine Lösung. Könige, Staatsmänner basteln ihr ganzes Leben an irgendwelchen Problemlösungen. Doch sie gehen und die Probleme bleiben, denn das Leben besteht aus unlösbaren Widersprüchen. Solange es an der Basis menschlicher Existenz Widersprüche gibt, wird niemand eine Lösung finden können.

Doch, gibt es wirklich keinen Weg? Das unendliche Verlangen im Menschen ist ein Fingerzeig für die Problemlösung. Dieses innere Verlangen ist so stark, unwiderlegbar, so unnachgiebig, dass der Mensch in seinem Inneren gleichzeitig diesen nicht-endlichen Impuls bewahrt.

Die Kontrolle des Geistes ist darum mit dem Herausfinden der Beziehung zwischen dem Endlichen und dem Unendlichen vergleichbar. Hier ist Beharrlichkeit, Verstehen und die Fähigkeit der Unterscheidungsfähigkeit erforderlich. Frühere Meister und Wahrheitssucher hatten ihre eigene Lösung. Manchmal zwangen diese Lösungen zu einem Lächeln, doch sie waren sehr praktisch. Der Geist muss auf intelligente Weise sehr beharrlich behandelt werden.

Wenn man einen Nagel in die Wand schlägt, ohne die Richtung des HammerSchlags zu verändern, wird er in die Wand getrieben. Doch wenn man dabei auf hartes Gestein im Untergrund oder etwas anderes Hartes stößt, wird man zunächst keinen Erfolg haben.

Wenn man jedoch, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren, verschiedene Methoden anwendet, wird man schließlich Erfolg haben. Das gilt für alle Dinge. Es braucht unterschiedlichste Methoden bei der Verfolgung des Ziels. Nicht alle können den gleichen Weg gehen. Jeder hat seine eigene Gedankenwelt, Vorgeschichte. Darum muss jeder seinen eignen Weg finden. Der Weg des einen muss nicht für andere gelten. Viele Methoden müssen angenommen und probiert werden. Es gibt humorvolle Geschichten, Beispiele großer Meister und Heiliger. Man muss lachen, wenn man sie hört, doch sie waren praktisch und führten zum gewünschten Erfolg.

Swami Narayana war so ein großer Meister. Er hatte in Gujarat viele Anhänger, obwohl er aus Uttar Pradesh stammte. Eines Tages besuchte er einige Dorfbewohner, die sich mit einer Kuh abmühten. Sie versuchten sie zu melken, doch sie versetzte jedem einen Tritt, der ihr zu nahe kam.

Swami Narayana war nicht nur ein Heiliger, sondern auch ein Sucher, der ständig in sich forschte. Er sagte: „Ich werde einen Weg finden, um die Tritte zu überwinden.“ Er nahm einen langen Stock, setzte sich ein wenig abseits nieder und berührte mit dem Stock ein Bein der Kuh. Sie schlug sofort mit den Hufen aus. Swamiji berührte die Kuh immer wieder, den ganzen Tag lang, und die Kuh reagiert mit ihren Tritten. Swamiji aß den ganzen Tag nichts. Er berührte immer wieder mit dem Stock die Beine der Kuh, die entsprechend reagierte. Einige Leute beobachteten die Handlungsweise des Meisters wohl über zwölf Stunden. Wie lange wird die Kuh mit ihren Tritten durchhalten? Sie ist auch ein Lebewesen. Schließlich war sie genervt, hörte auf zu treten. Dann bat Swamiji die Dorfbewohner die Kuh zu melken. Ab diesem Augenblick hörte sie auf zu treten.

Der Geist ist ähnlich störrisch und muss manchmal wie diese Kuh behandelt werden. Was immer man sagt, der Geist widerspricht. Der Geist hat seine eigene Stimme und behauptet immer etwas anderes, was sich von dem unterscheidet, was man eigentlich möchte. Wenn man sagt: „Tu dies!“ kommt die Antwort prompt: „Nein, ich will etwas anderes.“

Bei einem alten Ehepaar, machte die Frau immer etwas anderes als der Mann wollte: „Mache etwas Gutes zum Essen, mit Kokosnuss?“ „Nein, ich werde etwas ohne Kokosnuss zubereiten.“ Sie würde ihm eine dünne Linsensuppe kochen. Er würde sagen, dass er sich nicht wohlfühle und auf das Essen verzichten. Daraufhin würde sie für ihn ein wundervolles Essen zubereiten und er würde es natürlich essen. Eines Tages bat er seine Frau für einige Gäste zu kochen. Woraufhin sie sagt: „Ich werden den Gästen nur Wasser anbieten. Als der Tag kam, bat er seine Frau nichts vorzubereiten, da niemand kommen würde. Nun bereitete sie ein wunderbares Essen für die Gäste und alle waren sehr zufrieden.

Genau das macht der Geist: „Ich höre nicht zu. Du kannst mir etwas sagen, doch ich mache etwas anderes.“ Wie soll man damit umgehen? Mache es so wie der Ehemann im vorhergehenden Beispiel.

Wenn man seinen Geist frontal angeht, muss man auf eine Niederlage gefasst sein. Der gewünschte Erfolg bleibt aus. Dann muss man behutsam vorgehen, sich ruhig verhalten, falls notwendig, unmerklich agieren.

Es war einmal ein wilder Stier. Wenn er weit entfernt einen Menschen sah, schnaubte er bereits heftig. Eines Tages wollte ein Mann ihn bezähmen. Wie sollte das geschehen, wenn der Bulle niemand an sich heran kommen ließ? Er baute ein Gatter um das wilde Tier herum. Das war der erste Schritt. Der Bulle konnte die Umzäunung nicht überwinden. Zuvor konnte er sich frei bewegen und die Menschen überall attackieren. Ähnlich muss man den Geist behandeln. Er wandert überallhin, will dieses oder jenes. Man muss seine Bewegungsfreiheit einschränken. Er darf nur in dem zugestandenen Rahmen handeln. In diesem Rahmen darf er alles, doch darüber hinaus nichts.

Der Bulle befand sich im Gatter. Im nächsten Schritt nahm der Mann ein Bündel Gras, schob es durch den Zaun. Der Bulle kam langsam näher. Der Mann kannte die Wildheit des Stiers genau. Er durfte ihn nicht berühren. Aufgrund des Grases vergaß der Bulle den Mann außerhalb des Zaunes und dachte nur an das Gras. Von nun an fütterte der Mann den Bullen täglich. Auf diese Weise gewöhnte sich der Bulle an den Menschen. Jeden Tag sah er denselben Menschen. Irgendwann auch ohne Gras. Eines Tages konnte der Mann die Stirn des Bullen mit seiner Hand berühren. Dieser schaute nur auf. Dann verkleinerte der Mann die Umzäunung, schränkte damit die Bewegungsfreiheit des Bullen weiter ein. Er könnte den Bullen weiterhin füttern und berühren.

Die Vertrautheit des Bullen wurde so intensiv, dass er irgendwann begann an der Hand des Mannes zu lecken. Das Tier entwickelte eine Zuneigung zu dem Menschen. So wild wie er früher war, so zutraulich schien er jetzt. Aufgrund der guten Behandlung, der Berührung, wurde der Bulle immer zutraulicher. Dann entfernte der Mann das Gatter vollständig und ging direkt mit einem Bündel Gras auf ihn zu. Schließlich fütterte er ihn regelmäßig, tätschelte ihn und setzte sich schließlich auf seinen Rücken. Kann man sich solch einen Erfolg vorstellen?

Die Methoden und Handlungsweisen von Heiligen und Suchern in dieser Welt sind außerordentlich interessant. Die Wege sind nicht immer logisch, teilweise rigide, doch in ihrer Art wundervoll.

Vor vielen Jahren hat Swamiji von einem Sufi berichtet. Im Mittelalter lebte ein großer Mystiker mit Namen *Jalal Uddin Rumi*. Er hatte viele Anhänger. Dieser Heilige sprach davon, wie man sich ändern kann, wenn man seine Umgebung verändert. Viele Anhänger dieses Sufi Gurus waren arme Araber. Eines Morgens ging ein Schüler zu seinem Meister, um für seine Unterbringung zu bezahlen. Der Meister fragte: „Wie geht es dir?“

„Meister, ich lebe in der Hölle.“

„Wo liegt das Problem?“

„Meine Familie, Frau und zwei Kinder, leben mit mir in einen Raum. Dort wird gekocht, ein Kamel schreit unaufhörlich und ein Hund bellt die ganze Nacht. An Schlaf ist nicht zu denken. Du kannst es dir das nicht vorstellen. Ist das nicht furchtbar?“

Der Meister entgegnete: „Kein Problem. Ich kann dir helfen.“

Das Vertrauen des Schülers war unerschütterlich, besonders zu damaliger Zeit, als die Welt noch nicht mit dem Meister argumentierte. Obwohl der Vorschlag des Meisters wie ein Witz war und, nahezu ungewöhnlich klang, war die Hingabe zum Meister ungebrochen. Der Guru sagte: „Heute Nacht leinst du den Hund im Haus an.“ Der Mann verstand die Lösung nicht, doch nichts geht über Gehorsamkeit.

Der Hund machte die Situation noch schlimmer, als er im Haus angeleint war. Er heulte und bellte die ganze Nacht. Keiner machte ein Auge zu. Am nächsten Morgen ging der Schüler wieder zu seinem Guru. Der Meister begrüßte ihn: „Wie geht es dir?“

Der Mann sagte: „Es ist jetzt noch schlimmer als die Hölle. Der Hund erlaubt uns mit seinem Gebell und Gejaule nicht zu schlafen.“

„Dafür gibt es eine Lösung. Du hast ein Kamel? Binde es im Haus an.“

Der Schüler dachte: „Was soll das denn? Lebe ich eigentlich?“ Doch der Guru ist der Guru, und somit entgegnete er nichts. Er band das Kamel im Haus an. Es gab keinen Platz mehr zum Sitzen. Das Kamel beanspruchte den meisten Platz im Raum, kniete und sprang immer wieder auf. Der Hund bellte. An der Feuerstelle sprühten Funken. Die Kinder schrien durcheinander. Seine Frau stand und er saß verzweifelt am Boden.

Am nächsten Morgen ging er wieder zum Guru: „Ich kann nichts mehr sagen. Heute sterbe ich. Ich glaube heute schlägt mein letztes Stündlein. Es war die Hölle. Die letzte Nacht war allerdings noch schlimmer.“

„Ich finde eine Lösung für dich, “ sagte der Guru, „binde das Kamel draußen an, ebenso den Hund.“

Diese Nacht schlief er gut, kein Lärm störte ihn. Am nächsten Morgen ging er wieder zum Guru. Der Guru fragte „Wie geht es dir?“

„Himmel, Himmel!“ antwortete er.

„Himmel? Zu Anfang kamst du und sprachst von der Hölle. Wie kam es nun zum Himmel?“ fragte der Guru, „erklär mir das.“

Der Geist ist ein großes Mysterium. Er kann dich jederzeit täuschen und dir suggerieren, als liefe alles schief. Alles sei schlecht, alle seien dumm, die Welt ist die Heimstatt des Teufels und es wäre besser sich ihrer zu entledigen. Bis zum letzten Atemzug besteht jedoch der Wunsch länger zu leben. Man muss mit dieser merkwürdigen Krankheit, in die alle verstrickt sind, geduldig umgehen. Man möchte nämlich die Existenz in diesem Körper möglichst lange bewahren. Niemand will die eigene Persönlichkeit abschaffen, die Individualität zerstören, seine Existenz verlieren.

Wonach wird gesucht? Geschichten aller Art, derartige Analysen über die Natur weisen auf Widersprüche im Leben hin. Die eigenen Vorstellungen über Menschen und die Welt, Vorurteile, widersprechen dem Verlangen, das man ständig mit sich herumträgt. Tod bedeutet Terror. Es gibt nichts Schlimmeres, denn es bedeutet

das Ende der eigenen Existenz. Man kann den Verlust aller Besitztümer hinnehmen, doch man kann sein eigenes Ende nicht tolerieren.

Letztendlich führt diese Erkrankung zu dem Fixpunkt der eigenen zentralen Existenz: „Ich muss sein; Ich will nichts anderes. Lass die Welt vergehen, lass alle Dinge sich auflösen, mich verlassen, doch Ich möchte lange leben, bestehen bleiben. Möge Ich für immer und ewig existieren.“

Wer sollte dieses Gefühl, diesen Wunsch nach einem ewigen Leben generieren, wenn nicht die eigene innere Natur? Was ist das für ein Verlangen? Zu Anfang ist es nebulös, nicht durchschaubar. Darum kann man diese Frage nicht beantworten, woher dieses Verlangen nach dem ewigen Leben kommt. Es gibt kein ‚Warum‘; es ist einfach da, und man muss es hinnehmen. Dafür gibt es dafür keine Erklärung. In welcher Lage man sich in dieser Welt auch befindet, man möchte sein Leben fortsetzen. Selbst die Gewähr, weitere Tausend Jahre zu Leben, wird niemand befriedigen, denn nach 999,9 Jahren wird in einem die Furcht vor dem nahen Ende aufsteigen. Es ist dieselbe Situation in die man kommt, wenn einem der Tod weitaus früher bevorsteht. Darum ist ein längeres Leben keine Lösung, denn wie lange sollte ein Menschenleben dauern? Es wird eines Tages zu Ende sein.

Als dem großen Sucher *Nachiketas* von dem großen Meister *Yama* das längste Leben und alle Schönheiten dieser Welt angeboten wurde, antwortete Nachiketas: „Das längste Leben ist kurz, wenn es zu Ende geht.“ Ein langes Leben gibt es nicht wirklich, denn wenn es zu Ende geht, war es sehr kurz. Was bedeutet es also, wenn man lange leben möchte?

Hier liegt wieder ein psychologischer Widerspruch vor. Nicht der Körper besteht auf ewiger Existenz, denn dem Geist ist bewusst, dass er nicht zum ewigen Leben taugt. Doch er braucht ein paar Indizien, die ihn ein langes Leben suggerieren.

Der zentrale Punkt dieses Verlangens ist dieses Verlangen ein eigenes Selbst zu besitzen. „Erkenne dich selbst und du bist frei.“ Obwohl man die Aussage immer wieder gehört hat, macht man den Fehler, dieses Selbst in der sogenannten eigenen Persönlichkeit sehen zu wollen. „Lass mich meinen Atman erkennen.“ Man sagt unwillkürlich, „Mein Atman“, als hätte man einen Besitzanspruch. Wenn man diesen Anspruch hätte, wäre ER außerhalb der eigenen Persönlichkeit, wie ein Objekt oder irgendetwas anderes in der Welt. Wenn man Atman besitzen wollte, wer oder was wäre man dann? Wenn man etwas anderes wäre, dann wäre man nicht existent. Versucht eine Nicht-Existenz, die Existenz erlangen möchte? Hier ist wiederum ein gedanklicher Widerspruch.

Unterscheidungsfähigkeit, Leidenschaftslosigkeit sind hier erforderlich: Macht man den Fehler Leidenschaftslosigkeit falsch einzuschätzen. Es gibt so viele Sadhus, Suchende. Sie haben sich von allem zurückgezogen. Wenn man sie befragt, dann hört man fest: Sie hätten sich von allem zurückgezogen, doch wovon eigentlich?

Die schnelle Antwort lautet: „Ich besitze nichts. Ich habe alles zurückgelassen, was ich besaß. Ich habe die Welt hinter mich gelassen. Damit habe ich mein Zurückziehen vollkommen gemacht.“

Wenn man der Welt entsagt hat, wo befindet man sich denn? Im Himmel? Doch wohl eher auf der Erde, obwohl man sich von ihr zurückgezogen haben wollte. Der Wind bläst trotzdem von allen Seiten. Dieser Wind bekundet, dass man sich so lange nicht von der Welt zurückziehen kann, solange man sich zuerst nicht selbst zurückzieht. Wer sich zurückziehen will, muss sich zuerst selbst zurückziehen, so dass dieses Zurückziehen vollkommen wird.

Doch was bedeutet es, sein eigenes Selbst zurückzuziehen? Was bleibt, wenn das Selbst zurückgezogen ist? Diese Schwierigkeit wird einem sofort klar. Man kann sich nicht von allem zurückziehen, denn nichts in dieser Welt gehört einem wirklich. Wie kann man sich von etwas zurückziehen, was einem nicht gehört? Zieht man irgendetwas von jemand anderem zurück? Man kontrolliert die Welt nicht; wie will man daher etwas von ihr zurückziehen?

An dieser Stelle muss man Zurückziehen im eigenen inneren Geist (Spirit) verstehen? Zurückziehen darf man hier nicht wort-wörtlich nehmen, sondern man bezieht sich auf den Geist (Spirit), der im Inneren bewahrt wird, etwas, was keine Zugehörigkeit kennt und das nicht im Besitz des eigenen Selbst ist. Im Sinne dieses bestimmten Geistes (Spirit) ist die Welt mit der eigenen Persönlichkeit vereint, weil alles, d.h. das eigene Selbst und die Welt der Natur von derselben Substanz ist.

Mitmenschlichkeit steckt im Inneren verborgen in allen Menschen und begleitet ihn. Auch das Prinzip der Individualität ist in jedem Menschen vorhanden. Bei unterschiedlichsten Gelegenheiten offenbart sich der Charakter eines Menschen. Alles ist in jedem vorhanden. Es muss nur der richtige Knopf gedrückt werden, damit der individuelle Charakter zum Vorschein kommt. Das gesamte Potenzial eines Menschen, seine Sinne usw., agiert gleichzeitig, zusammen mit der Natur. All das macht eine Persönlichkeit aus.

Hier liegt die Schwierigkeit, mit der ein menschlicher Geist jeden Tag umgehen muss. Das menschliche Denken ist nicht darauf vorbereitet, denn die Bildung ist weltlich und äußerlich ausgerichtet, körperlich orientiert. Doch man wird zum Meister aller Dinge, indem man sich (seine Sinne) davon zurückzieht, distanziert, als gehöre man zur ganzen Welt, - die Welt gehört zu einem, und man gehört zu ihr. Die Welt schließt die eigene Persönlichkeit, alle Individuen, Lebewesen, alles und jeden mit ein. Wenn sich die Welt zurückgezogen in einem selbst befindet, wird man zu einem weltlichen Individuum.

Solche ‚Zurückzieher von der Welt‘ sind wahrlich Meister der Welt, denn sie meistern letztendlich sich selbst. Wenn der Geschmack für alles aufhört, hat man die Welt erobert. Das Schmecken mithilfe der Zunge, den Augen, Ohren, der Nase, durch das Berühren, - all das macht das Schmecken anderer Dinge aus. All das bleibt meist bis zum Tode erhalten, denn man hat keine Fortschritte in Richtung auf ein Weltindividuum, keine Fortschritte in der Offenbarung einer Welt-Persönlichkeit gemacht.

Kann irgendjemand in sich fühlen, ob er ein weltliches Individuum ist? „Ich fühle mich nicht nur zur Welt gehörig; dabei gehört die Welt nicht mir. Ich bin ein Treffpunkt der Welt und habe doch eine Individualität wie jeder andere.“ Diese Situation scheint undenkbar. Man sieht in solchen Persönlichkeiten große Meister, Übermen-

schen, Inkarnationen. Solche Bezeichnungen sind Attribute für Persönlichkeiten, die nicht mehr wie normale Menschen daherkommen.

Solch ein Zurückziehen geht dem Verstehen für die Yoga-Praxis voraus, was eigentlich *Sadhana* ist. In dieser Bedingung kann man nicht irgendwelchen kleinen Wünschen nachgeben und sich dann zur Meditation hinsetzen.

Wenn man sich zur Meditation hinsetzt, öffnet sich eine Art Fenster zum Unendlichen, wie in den *Patanjali Yoga-Sutras* beschrieben: Die Festigkeit In der Haltung wird durch ein Verständnis für das Unendliche, was diese Welt ist, ermöglicht. Entspannung und das Konzept des Unendlichen ermöglichen es eine feste Haltung einzunehmen. Unter Entspannung ist die Entspannung der sogenannten Nerven, Muskeln, des Geistes und des Körpers in der Art von *Yoganidra* (Yogaschlaf) zu verstehen. Es bedeutet nicht ‚Schlaf‘ im eigentlichen Sinne. Die Situation wird deshalb nur so bezeichnet, weil es eine Sammlung von Nicht-Wahrnehmung von allem ist, was sich außerhalb befindet, wie im Schlafzustand.

Bevor man sich zur Meditation hinsetzt, sollte man sich auf den Rücken legen und die Arme ausbreiten, durch die Nase tief einatmen und durch den Mund ausatmen, so wie es nach einem arbeitsreichen Tag automatisch geschieht, wenn man müde ist. „Oh Gott, das Tagwerk ist geschafft, lass mich ausruhen!“ Man ist sich keiner Zeit bewusst, wenn man völlig entspannt ist. Da der Körper mit dem inneren Körper befasst ist, entspannt auch der Geist zusammen mit den Nerven und Muskeln. In diesem Zustand ist noch keine Meditation in bestimmter Körperhaltung möglich. Man braucht auch nicht aufrecht zu sitzen, denn die Meditation geschieht in diesem Augenblick von selbst.

So lange wie die Rückenlage angenehm ist, und es möglich ist auf sein Ideal zu konzentrieren, sollte man diese Haltung nicht verlassen. Fahre fort, denn der Geist ist nicht gewillt, sich auf irgendetwas zu konzentrieren, solange sich der Körper unwohl fühlt. Wenn man sich zu sehr mit irgendwelchen Gedanken befassen muss, kann sich der Körper nicht entspannen. Der ‚Esel‘ von Geist beschäftigt seinen Besitzer und man darf den ‚Esel‘ nicht verstimmen, wenn man etwas mit ihm vorhat.

Körper und Geist bilden eine psychologisch-körperliche Einheit. Man kann nicht sagen, man wäre der Körper oder auch nicht, - oder man wäre der Geist, obwohl man nicht der Geist ist. Diese Aussagen haben letztendlich keine Bedeutung. Es handelt sich um eine kindliche Sichtweise. Man ist eine integrierte Bekräftigung, worin sich mentale und physikalische Strukturen widerspiegeln. Auf diese Weise wird eine Entspannung durch Zufriedenheit erreicht, die dem Bemühen der Meditation folgen sollte.

Laut *Patanjali* ist es eigentlich kein Bemühen, denn die Anspannung geht dabei verloren. Man sollte auch nicht sagen, man würde etwas tun, denn bewusstes Handeln bezieht sich auf das Individuelle, auf eine egoistische Offenbarung.

Man begibt sich in einen Zustand völliger psychischer und körperlicher Entspannung, egal ob man liegt oder sich in irgendeiner einer Haltung befindet. Zur Meditation ist keine bestimmte Körperhaltung vorgeschrieben. Sie sollte angenehm sein. Nichts wird in dieser Hinsicht vorgeschrieben. Einigen Menschen tut es gut bestimmte Haltungen einzunehmen. So hat jede Regel ihre Ausnahme. Darum heißt es, man sollte mit aufrechter Wirbelsäule, Nacken usw. sitzen, doch man darf sich dabei nicht

unbehaglich fühlen. Man sollte nicht mit einer erzwungenen Haltung unzufrieden in die Meditation gehen. So heißt es in den Yoga-Texten.

Es muss jedoch klar sein, wonach man wirklich sucht. Das Meditations-Objekt ist die letztendliche Wahl. Man wählt es in seiner tiefsten Bedeutung für sein Leben. Es gibt Menschen, die kleben ihr Leben lang an irgendwelchen Dingen, und betrachten sie als das Nonplusultra. Ob richtig oder falsch, sie umarmen derartige Dinge mit all ihren Gefühlen, als behüteten sie einen Schatz. Doch in einem unbeobachteten Moment ist dieses Ding plötzlich verschwunden.

Niemand mag irgendetwas sein Leben lang. Das liegt am unruhigen Geist. In Bezug auf ein Meditations-Objekt gibt es diese Unruhe des Geistes nicht. Man kann z.B. einen Berg zum Objekt bestimmen, der Zufriedenheit geben soll und wird.

Es gibt Suchende, die nehmen Gottheiten als Meditations-Objekt. Wenn sich ihnen die Gottheit offenbart, erkennen sie darin das Absolute. Der Grund liegt darin, dass sie sich sicher sind, dass in dieser bestimmten Form des Göttlichen das Potenzial verborgen ist, um Befreiung zu erlangen. Auf diese Weise ist die ganze Welt ein Objekt.

Man macht ein Objekt zum Kern der Betrachtung/ Kontemplation: eine Atombombe offenbart sich selbst. Wenn man das Objekt durch Konzentration noch weiter verkleinert, wird man erfahren, wie die Schätze aus dem Inneren des Objekts hervortreten. Man muss immer weiter auf den mentalen Prozess ‚einschlagen‘. Dann wird man erkennen, dass dieser meditierende Geist der Treffpunkt aller Ebenen der Schöpfung ist, wie die Zuflüsse eines Gewässers, die zu einem einzigen Fluss werden. Wenn man mit dem Meditieren beginnt, wird man feststellen, dass man allmählich ein anderer Mensch wird, als hätte man positiv wirkende Spritzen bekommen.

Alte Gewohnheiten bestehen weiter. In den Schriften heißt es: ‚Sei mit keiner Erfahrung zufrieden, - egal ob klanglich, farblich, wahrnehmbare besondere Schönheiten oder Düfte, - sollten den Meditierenden weder anziehen noch ablenken, denn die Erfahrungen sind nur vorübergehend, vergänglich, wie alles in dieser Welt. ‘

Alles, was man als Himmel ansieht, sind nur seltene Formen irdischer Freuden. Eine höchst potenzielle Form sinnlicher Erfahrung scheint himmlisch, doch dessen gröbere Form ist die Erde. Wenn man derartige Erfahrungen macht, sollte man nicht darüber freuen: „Oh, nun sind sie gekommen!“ Sie sind nur die Maske trügerischer Kräfte.

Die Welt wendet sich anfangs gegen den Meditierenden, gönnt ihm keine Fortschritte. Man wird von den Menschen gehasst, gemieden, kritisiert, als Spaltpilz gesehen. Man sieht sich Schwierigkeiten gegenüber, die inneres Beben verursachen, als würde man verrückt werden. Wer seinen Geist aufwühlt, um die gesuchten Schätze zu finden, wird nicht immer gleich Erfolg haben, sondern zunächst Gift ernten. Wer den Nektar will, muss den Ozean umpflügen, doch erntet anfangs nur Gift.

Was ist das für ein Gift? Woher kommt es? Es ist die Kraft der Bindung, die vor dem Sterben der Individualität freigesetzt wird. Vor dem Angesicht ihres Todes wird eine Kobra besonders giftig. Wenn sie in diesem Augenblick zuschlägt, ist ihr Biss tödlich. Ähnlich ist der letzte Kick, den menschliches Wünschen verursacht, ein

Rausch von Unwohlsein, Sorge und Unentschlossenheit. Ist eigentlich bekannt, wie viele Schätze aus dem aufgewühlten Ozean aufsteigen? In den Schriften ist die Rede von Vierzehn Juwelen menschlicher Liebe, die langsam heranwachsen, sodass die Versuchung sie besitzen zu wollen immer intensiver wird. Vielleicht kann man jetzt erahnen, was mit jenen geschieht, die nach dem Nektar der Erleuchtung streben.

Dieses ist die Geschichte des eigenen Selbst. Die Gottheiten schicken die Dämonen, den Ozean, den Nektar, die Schätze, die Juwelen, das Gift. All diese Dinge sind im Inneren des Menschen, den Sinnen, auch im Äußerlichen, auf beiden Seiten verborgen. Es muss klar sein, dass all diese Dinge für den Suchenden möglich sind. Durch die Führung eines Meisters, den man nicht vor seinem Lebensende verbannen sollte, sollte man mutig voranschreiten.

3. Das Meditationsobjekt: Der Höhepunkt des kosmischen Dreiecks

Bei allen vorhergehenden Betrachtungen muss man sich darüber klar sein, dass dieses Abenteuer eines spirituellen Lebens, *Yoga Sadhana*, nur eine individuelle Angelegenheit ist. „Ich übe *Yoga-Sadhana*“, gibt es nicht, denn dieser *Sadhana*-Prozess eliminiert das ICH. Darum kann das ICH *Sadhana* nicht ausüben. Weiterhin behindert die Beziehung, die jeder mit den Dingen in der Welt hat, dass ein Erreichen des Yoga nur eine Erfüllung eines individuellen Zwecks dienen könne. Yoga dient keiner ICH- Befreiung, denn eine persönliche Befreiung würde auch dem ICH dienen, steht dem Ganzen entgegen, hebt alles auf. Wenn kein ICH-bezogenes *Sadhana* möglich ist, dann ist auch keine Ich-bezogene Befreiung möglich.

Wer auf der herkömmlichen Vorstellung von ICH und DU in spiritueller Praxis beharrt, sieht sich auf dem weiteren Yoga-Weg unüberwindlichen Hindernissen gegenüber, denn irgendwann taucht die Frage auf: „Wenn ich Befreiung erlange, was geschieht mit den anderen, die das nicht erreichen?“

Diesen Gedanken kann man nicht einfach beiseite schieben. Der Geist wird sich an dieser Verwirrung klammern, das Erreichen der Vision eines Tages blockieren, und man bleibt irgendwo verwirrt zwischen Himmel und Erde hängen.

In der Meditation gibt es viele Hindernisse. Diese Hindernisse kommen nicht von irgendjemand anders. Sie stammen von irgendwelchen falschen Vorstellungen von einem selbst in Bezug auf andere Menschen, in Bezug auf Gott, Unsterblichkeit und Befreiung. ‚Unterscheidungsfähigkeit‘ ist das Mittel in der *Sadhana*-Praxis, um zu herauszufinden, was richtig oder falsch, was wirklich oder unwirklich ist.

Jede sollte bei folgender Frage tief in sein Herz hineinhorchen: „Für wen übe ich mich in spiritueller Praxis?“ Die *Sadhana*-Praxis kann keinen persönlichen Sinn haben. Wenn nicht, für wen denn dann? Übt man Yoga für die Ehefrau, die Kinder? Wenn nicht, vielleicht für sich selbst? Wenn das nicht so ist, - um wessen Befreiung geht es dann? Jeder sollte sich diese Antwort selbst beantworten.

Die Freiheit ist das, wonach der auf allen Ebenen des Lebens gesucht wird. Überall sieht man sich irgendwelcher Einschränkung, Bindung oder Unvollkommenheit gegenüber, aus der man sich befreien möchte. Aus diesem Grund sucht man bei

großen Meistern nach Praktiken, um sich von weltlichen Bindungen, Beschränkungen zu lösen. Mit den Erklärungen der Meister sollte man die Leiden in der Meditations-Praxis Überwinden, was letztendlich Yoga ausmacht. Die Fundamente, die Grundlagen der Meditations-Praxis wurden an früherer Stelle bereits erklärt. Wenn die Basis für die Praxis strikt eingehalten wird, kann die Struktur für die weitere Yoga-Praxis leicht darauf aufgebaut werden.

Zu Anfang muss man sich von allen sozialen und psychologischen Bindungen lösen. Dann nimm eine angenehme Haltung ein. Die Haltung, die einem zusagt, sollte man einnehmen. Dabei kann es sein, was für den einen gut ist, mag von einem anderen Menschen unangenehm empfunden werden.

Sthira sukham asanam: leicht, angenehm, fest, so wird es beschrieben. Leicht und einfach muss die Haltung sein. Befreiung von individuellen Spannungen, Entspannung der Muskeln und Nerven sowie eine einfache mentale Einstellung ist zu Anfang einer Meditation erforderlich.

Worauf wird meditiert? Wie bereits erwähnt: Das Meditationsobjekt ist das wertvollste, das einem am Herzen liegt, am meisten geliebt wird und unvergleichlich in seiner Schönheit, wundervoll und höchst mächtig, das sich lohnt erfüllt zu werden. Mag sein, dass man dazu eine geistige Form erwählt hat, - eine Form Gottes, ein Idol, ein Portrait oder ein Konzept. Man sollte sich noch einmal die Frage stellen: Ist mir dieses Image, dieser Lingam oder das Idol, das Portrait das wichtigste Objekt, das mir am Herzen liegt? Wie kann ein Portrait für mich das wichtigste Objekt der Welt sein? Kein Objekt der Welt kann für immer das wichtigste Ding der Welt bleiben, an dem man für immer festhalten kann, denn es gibt bei jedem noch andere wichtige Dinge in dieser Welt. Wer könnte behaupten, dass diese weniger wichtig sind?

Nun sollte man sich auf ein weiteres Abenteuer vorbereiten. Ist das erwählte Ideal wirklich das richtige, das einem am Herzen liegt? Es darf aus einem einfachen Grund mit keiner anderen Schönheit vergleichbar sein: Das für die Meditation erwählte Ideal ist der Übergang für die größte Ausdehnung unendlicher Erfüllung. Dieses ausgewählte Ideal, das Meditationsobjekt, repräsentiert die unendlichen Kräfte, die es durchdringen, es verändern, es mit der gesamten Schöpfung verbinden.

Wenn man ein Objekt an der tiefsten Stelle seines Kerns berührt, wird auch die höchste Ebene des Universums berührt. Die ganze Welt gerät durch die Berührung dieses einen kleinen Meditationsobjekts in Schwingung. Diese Berührung geschieht mental durch außerordentliche Aufmerksamkeit und unübertroffener Konzentration, wie ein zielgerichtetes Bombardement auf jenes Objekt. Die fortgesetzte Aufmerksamkeit und Konzentration auf das Objekt, wobei jede Ablenkung durch das Festhalten an dem Glauben vermieden wird, dass dieses das Alles-in-allem ist, ist der Zugang zur unendlichen Quelle des Kosmos. Das Tor selbst muss nicht die Unendlichkeit sein, doch es führt zum größten Schatz kosmischen Seins. Dann verschmelzen alle teuren Dinge zu diesem einen Objekt.

Wie von der Spitze eines Dreiecks ausgehend dehnt es sich zur gegenüber liegenden Seite immer weiter aus, rückt dabei immer näher an die Basis heran. Ähnlich sollte man sich das Meditationsobjekt wie ein auf einer Spitze stehendes Dreieck vorstellen. Selbst wenn es sich gefühlsmäßig zunächst zur Spitze hinbewegt, birgt

diese Spitze in sich den Kern, sich allmählich zur Unendlichkeit, dem All-Raum, auszu dehnen.

Man stelle sich vor, dass Dreieck wäre so groß wie die ganze Welt, nicht wie eine kleine geometrische Figur, die mit einer kleinen Schablone im Mathematik-Unterricht gezeichnet wird. Dieses Dreieck ist so groß wie man es sich in seiner größten Ausdehnung kaum vorstellen kann. Und das Meditationsobjekt ist der kleine Punkt in der gegenüberliegenden Spitze, von dem alles ausgeht.

Man sollte zur eigenen Zufriedenheit in seiner Vorstellung immer weiter gehen, sodass der ganze Baum des Universums aus der Saat an der Spitze des Dreiecks herauswächst. Dies bereitet dem Meditierenden die große Freude. Der kosmische Baum öffnet sich vor dem inneren Auge aus diesem kleinen Konzentrations-Punkt. Zu Beginn ist es für den Geist kaum möglich, das ganze Ausmaß des kosmischen Baumes auf einmal zu erfassen.

Die Wahl eines Idols ist nicht falsch. Mit berührt damit den Kosmos an einer Stelle. Alle Punkte des Universums sind überall. Der erwählte Punkt für die Meditation ist eine Repräsentation all der Punkte, die überall in dieser Welt sind. Wenn man sein kleines Meditationsobjekt gedanklich berührt, berührt damit die gesamte Schöpfung, selbst wenn das Idol o nur ein Stück Holz der ein Dreieck wäre, das man sich vorstellt, ein Portrait oder sonst irgendetwas.

Diese detaillierte Beschreibung über das, was zu Beginn des Meditations-Prozesses geschieht, hebt den Spirit in ungeahnte Höhen. Man wird nicht einfach nur gefühllos dasitzen, ohne dass etwas geschieht. „Es kann sein oder auch nicht sein“, - diese Frage wird sich nicht stellen. „Es wird geschehen, denn ich habe die richtige Methode gewählt. Ich habe den ganzen Prozess verstanden, um meinen Geist auf diese Situation einzustellen.“ Auf diese Weise soll man seinen Geist auf das erwählte geliebte göttliche Idol ausrichten und konzentrieren. Warum ist dieses Idol Gott? Es ist ein ‚Mini-Gott‘, der sich im Absoluten Gott offenbart. Er/ es ist eine kleine Inkarnation des Allmächtigen in Form einer kleinen Figur, Vorstellung, ein Bildnis, ein Punkt an der Wand, eine wunderschöne Blume, eine Landschaft, eine Kerzenflamme oder was auch immer.

Alles, was man zur Meditation hernimmt, ist richtig. Jeder Ort, jeder Platz ist geeignet zum Sitzen. Man sollte kein Unbehagen entwickeln, ob dieser oder jener Ort, dieses oder jenes Objekt zur Meditation besser geeignet sei, denn alles ist richtig. Geringste Zweifel senken sich in das Herz, machen Glauben, man würde durch eine ‚falsche‘ Wahl keine Fortschritte machen. Man soll auch niemals auf andere hören, was nur zu noch mehr Zweifel führt. Höre nur auf das innere Selbst, bleibe bei einer einmal getroffenen Entscheidung!

Rama und *Ravana* sind in jedem Menschen und sprechen gleichzeitig. Positiv und Negativ wirken gleichzeitig. Das Göttliche ist im Menschen, wie im 6. Kapitel der *Bhagavadgita* beschrieben. Pros und Kontras werden bei jedem gegeneinander abgewogen.

Die gesamte Menschheitsgeschichte ist ständig in jedem Menschen aktiv. Die *Ramayana*, alle Epen der Welt, was auch immer, haben im Menschen ihren Platz eingenommen. Sie haben ihren Eingang im Menschen gefunden. Dies wird auch in

Zukunft so sein. Diese epische Bewegung ist auch im Prozess der Ewigkeit. Sie haben nicht nur irgendwann in alter Zeit stattgefunden, sondern sie sind auch hier und jetzt gegenwärtig. Diese Geschichten sind Beschreibungen für die kosmische Ewigkeit, absolut zeitlos.

Man muss sich klarmachen, dass dies so ist, wie es ist. Dieser Umstand ist wie ein Gebet, das man ständig wiederholen muss.

Es bedarf von Anfang bis Ende eines Mentors. Dieser Mentor ist möglicherweise der *Guru*. Er wird seinen Schüler an die Hand nehmen und von der Erde in die höchsten Höhen des Himmels leiten. Es ist nicht so, dass der *Guru* seine Schüler einweihet und sie dann wieder verlässt, sich selbst überlässt. Die lenkende Hand des *Gurus*, wenn man ihn richtig wahrnimmt, wird seinem Schüler überallhin folgen und ihm geheimnisvoll zuflüstern: „Ich bin hier, ich habe dich nicht verlassen!“

Die höhere Seele ist der Guru, der Guru ist die höhere Seele. Wie könnte man von der höheren Seele glauben, sich von ihrem Schüler zu trennen und ihn allein voranschreiten zu lassen? Der niedere Spirit steigt mit der höheren Seele zusammen auf, welches auch das eigene Selbst ist. Die höhere Stimme sagt einem: „Ich bin immer da, werde dich niemals verlassen.“

Auf diese Weise sollte man die Kunst der Meditation angehen. Singe „OM“ von ganzem Herzen in gleichmäßigem Ton, mit melodischer Stimme, die einen selbst freut. Dann erfüllt die Schwingung die ganze Persönlichkeit, jede Zelle des Körpers. Signe dieses Mantra fünfzehn Minuten lang, melodisch mit voller Inbrunst, damit es Herz und Seele erhellt. Wie fühlt man sich dann?

Der Kosmos entstammt im Kern aus dieser Schwingung, wie es in den Schriften heißt. Das ganze Universum war ein solch zentraler konzentrierter Punkt. Das weite Universum war vor seiner Schöpfung solch ein Punkt. Das ganze *Brahmanda* (*kosmische Ei, wie es in den Schriften genannt wird*) war potenziell in diesem Mini-Ei, wie ein atomischer Punkt, der sich selbst in Form dieses außerordentlichen, unvergleichlichen Kosmos offenbart.

Was dann geschah, weiß niemand so genau. Irgendetwas muss stattgefunden haben. Die Wissenschaftler sprechen von einem ‚Urknall‘. Was für ein Klang! Es ist der Klang des kosmischen OM, - nicht der Klang, den man selbst erzeugt, sondern ein kosmischer Donner, mit einem Leuchten, hell wie Tausend Sonnen. Es ist ein Donnerhall, der sich allmählich selbst konkretisierte und in den physischen Raum ausdehnte. Raum ist nicht etwas Leeres, sondern er beinhaltet die ganze physische Offenbarung des Universums. Nur in der physischen Wahrnehmung ist er leer.

In diesem kosmischen Raum finden außerordentliche Schwingungen statt. Diese Bewegung wird als Luft bezeichnet, - nicht Luft, die man atmet, sondern die Essenz von *Prana Shakti*, die den ganzen Kosmos durchdringt. Durch die entstehende Reibung entstand Hitze, die sich selbst entzündete und zum kosmischen Feuer wurde. Andere Schwingungen führten zur Abkühlung, entwickelten flüssiges Wasser, auf dem laut den Schriften *Narayana* schlief. Gott schuf zuerst kosmisches Wasser, heißt es in allen Schöpfungsgeschichten vieler Religionen dieser Welt. Dann verdichtete sich das Wasser, verfestigte sich zum physischen Universum. Die *Taittiriya Upanishad* beschreibt den ganzen kosmologischen Prozess. Da heißt es: das

universale Sein donnerte in eine räumliche Form der Existenz und kam allmählich in die physische Form dieser Welt herunter, offenbarte Pflanzen, Essbares, Nahrung, die den menschlichen Körper formte. Auf diese Weise wurden die Menschen in diese Welt hineingeboren.

Diese ist das wirkliche *Om*, für den das OM-Singen nur ein Symbol ist. Es ist nur ein Abbild für das Original. Dieses OM-Singen zeigt dem Geist die ganze Schönheit des Meditationsobjektes. Es ist nicht länger nur ein hölzernes Idol, sondern etwas vollkommen anderes. Es ist eine Mini-Inkarnation, *Vamana*, das zum Avatar werden kann, wie in der *Bhagavadgita* beschrieben. *Vamana* war ein kleiner unbedeutender endlicher Mensch, wie es vom Absoluten Selbst bestimmt war. Doch als die Zeit für diesen Menschen kam, wurde er zum kosmischen Individuum, - *Virat Purusha*.

Nachfolgend einige Dinge, die man auch probieren sollte, bevor man mit dem Meditieren beginnt. Atme tief ein; auf dieselbe Weise wie man OM singt, d.h. ruhig, angenehm, ohne Hast ein- und ausatmen. Fülle den Brustkorb mit Luft. Atme ohne Hast durch die Nase tief ein, bis die Lunge gefüllt ist. Man kann die Luft eine Sekunde anhalten, jedoch nicht mehr als zwei Sekunden. Längeres Anhalten (*Kumbhaka*) ist nicht notwendig. Dann atmet man sanft, gleichmäßig aus. Dieser Atem-Prozess (*Pranayama*) kann, bis Nerven und Muskeln des Körpers sich beruhigt haben, fortgesetzt werden. Danach fühlt man sich in jeder eigenommenen Körperhaltung wohl.

Dann kommt man zu den Stufen, die in den *Yoga-Sastras* beschrieben werden, die sich mit den Sinnes-Organen befassen, wie die Welt, sogar Gott, gesehen wird, was sich erheblich von dem unterscheidet wie sie wirklich sind. Was bedeutet Sinnes-Wahrnehmung? Was machen die Sinne? Und wo sind sie? Man glaubt, dass die Augen sehen, was sie sehen, die Ohren hören, was sie hören, usw., d.h., dass die Sinnes-Organen es wären, die Eindrücke vermitteln. Sie sind nur Organe, die keine Empfindungen vermitteln. Man hat Gefühle, Empfindungen, ohne dass Organe eingebunden sind. Ein toter Körper hat auch Organe. Er hat Augen und Ohren, doch kein Empfinden, d.h. die Augen mögen geöffnet sein, doch das Sehen findet nicht statt. Das Sehende ist nicht das physische Auge, sondern eine Empfindung des Visualisierten, eine Form, die durch den Geist wahrgenommen und angenommen wird.

Was macht der Geist unter diesen Umständen? Der eine integrierte Geist verzweigt in fünf verschiedene Strahlen, - genauso wie das Sonnenlicht, das sich in Kanäle aufteilt, wenn es durch fünf kleine Löcher eines Topfbodens strahlt. Doch die kleinen Löcher sind mit Linsen von unterschiedlicher Struktur und Farbe ausgestattet. Dadurch wird das Licht in fünf verschiedenen Farben projiziert. Diese fünf unterschiedlichen Projektionen eines einzigen mentalen Prozesses, die durch die Topföffnungen strahlen, sind als Empfindungen bekannt. Darum spürt man die verschiedenartige Färbung durch eine Wahrnehmung, wie den z.B. Klang durch eine andere usw.

In Wirklichkeit ist die Basis der Färbung/ Empfindung von Schmecken, Berühren und Riechen immer dieselbe. In Mensch und Tier gibt es daher keine fünf unterschiedlichen Dinge. Man hat zwar unterschiedliche Empfindungen, doch die werden durch die verschiedenen Linsen/ inneren Einstellungen erzeugt. Dadurch entsteht ein falsches Bild. Wenn dieser verzerrte Lichteinfall/ diese Strahlen aus dem erweiterten äußeren Bild auf die innere ‚Platte‘, den Geist projiziert wird, entsteht im Geist ein

anderes Bild als es in Wirklichkeit ist. Hörsignale, Seheindrücke usw. werden durch die Sinnesorgane, die bereits durch die Bedingungen des Einfallstors verändert und kanalisiert wurden, im Geist wahrgenommen.

Wenn man nicht dauernd durch die Mickey-Mouse-artigen Eindrücke verwirrt werden möchte, sollte man *Pratyahara* üben. Dieses hilft die Empfindungen zu abstrahieren, an die Quellen der Sinneswahrnehmungen vorzudringen, d.h. an den Kern des Geistes. Dieser Prozess ist schwierig. Die Sinne werden rebellieren. In der *Bhagavadgita* findet man dazu einige Informationen, die diese Schwierigkeiten beschreiben, obwohl der Vorgang des ‚Hörens‘ einfach ist. Wilde Elefanten, brüllende Löwen, schreckliche Tiger, zerstörerische Tornados usw. können mit den Funktionen der Sinne verglichen werden.

Vasishtha instruierte *Sri Rama* in der *Yoga-Vasishtha*: „Man kann den ganzen Ozean trinken, Berge versetzen, Feuer verzehren, doch den Geist kann man nicht wirklich kontrollieren. „Luft in einen kleinen Sack zu verpacken ist vergleichbar mit dem Versuch, die Sinnesorgane kontrollieren zu wollen.“

Empfindungen sind nichts weiter als Wünsche. Sie sind nicht wirklich mit physischen Dingen verbunden. Fälschlicherweise wird geglaubt, Dinge zu lieben oder zu hassen, etwas zu wünschen oder auch nicht. Dies geschieht aufgrund trügerischer Vorgänge und Eindrücke der Sinnesorgane, die auf diese Weise funktionieren. Diese Empfindungen sind wie wilde Hunde. Sie bellen, versuchen zu attackieren.

Was soll man machen? Man sollte sich nicht durch einen Tornado dieses Wunschprozesses beeinflussen lassen. Hier bedarf es einer Art von selbstkritischer Analyse. Wie bereits beschrieben, sind Empfindungen Wünsche, die sich selbst in fünf verschiedenen Formen offenbaren. Man verlangt nach fünf Dingen in dieser Welt: Man möchte schöne Dinge sehen, Melodisches hören, etwas Angenehmes riechen, vorzügliche Dinge schmecken, verschiedene Dinge berühren. Darüber hinaus gibt es keine anderen Dinge. Obwohl man tausenderlei Wünsche zu haben glaubt, geht es im Grunde nur um diese fünf.

Jetzt muss man seinen Geist anweisen: Möchtest du etwas Schönes schmecken, wundervolle Dinge sehen, gute Musik hören, ein weiches Bett? Viele Menschen haben all das zur Verfügung, doch sie sind unglücklich? All diese schönen Dinge können die Menschen nicht glücklich machen. Die Sinne vermitteln einfach nur Blödsinn. Selbst wenn den Menschen alles zur Verfügung steht, bleiben sie missgelaunt. Die Empfindungen sind absolut trügerisch. Man kann ihnen nicht trauen. Man kann nicht darauf vertrauen, was man sieht oder hört, kann den Eindrücken, Empfindungen nicht trauen. Sie ziehen einem das Gottesbewusstsein aus dem Kopf bevor man es merkt, lassen IHN wie ein totes Objekt aussehen. Der lebendige *Atman* vermischt sich mit den toten Objekten der Welt. Hier liegt das Problem des Lebens. So lebt der Mensch in dieser Welt.

Man muss sich immer wieder die Erlebnisse früherer Generationen von Heiligen vor Augen führen, die auch diese Erfahrungen machen mussten. Sie hatten die gleichen Schwierigkeiten. Sie waren dieselben kleinen Leute. Sie wurden erst groß und erfolgreich, als sie verstanden, dass sie ihren Geist zügeln müssen. Wer meditiert, dem wird etwas vollkommen anderes vor Augen geführt. Man sieht plötzlich Dinge, die man früher geliebt hat. Man glaubt dabei an Visionen, doch es sind keine.

Sie materialisieren sich in Formen, die man früher geliebt hat, d.h. Menschen, Schätze usw. „Hier ist alles, was du zurückgelassen hast, Freunde verlangen nach dir. Hier sind wir.“ Das sind keine Illusionen. Dies sind konkrete Formen eigener unerfüllte Wünsche.

In tiefer Meditation sah *Bhudda* seine Frau mit ihrem Kind im Arm. Man konnte nicht behaupten, dass dies nur eine Illusion war, denn sie sagte: „Mein Herr, ich bin hier. Du hast mich verlassen und bist gekommen. Hier ist dein Kind. Fühlst du kein Mitleid? Warum folterst du dich derart? Sieh dir dieses wunderschöne Kind an. Bin ich nicht, was du am meisten liebst? Hast du kein Mitleid? Bitte hör mir zu?“

Bhudda dachte: „Wie ist es möglich, dass diese Frau hierher gekommen ist?“ Dann: „Bringe mich nicht in Versuchung!“ sagte er zu sich selbst: „Ich weiß genau, was diese Vorstellung bedeutet. Es ist das Vergnügen meiner Sinne, das sich mit einem wünschenswerten Objekt verbunden hat, welches in früherer Zeit geliebt habe. Zerbrich in Stücke, zertrümmere dich selbst!“ sagte er zu sich selbst.

„Lieber Meister, was machst du auf dem Hügel dort? Hier unter liegt der Schatz der ganzen Welt, - alles Gold und Silber, “ sagte irgendjemand zu Christus als dieser auf dem Berg war um zu beten.

In früherer Zeit lebten viele Heilige des Christentums in der Wüste Nordafrikas. Der Heilige *Antonius* war ein Beispiel. Er kämpfte mit seinen Illusionen. Vor sich sah er die geliebten Schätze des römischen Reiches. Es waren keine Illusionen, denn sie waren direkt vor ihm. Es brachte ihn an den Rand des Todes, bis er erkannte, dass er sie überwinden musste.

Dieses sind nicht irgendwelche Geschichten. Man selbst ist *Bhudda*, *Christus* oder der Heilige *Antonius*, Meister der früheren Zeit. All diese großen Präsentationen stellen sich ein, wie *Indra* mit ihrem Gefolge. *Indra* mit ihrem Gefolge ist nichts weiter als der eigene Geist und die Sinnesorgane, die sich vor einem konkretisieren und ein scheinbar wirkliches Bild aufzeigen. Man muss auf sich aufpassen.

Dieses muss einem klar sein, bevor man mit Meditieren beginnt. Man muss die Sinnesorgane zügeln. Wenn Meditation von Erfolg gekrönt ist, hat man 90-Prozent erreicht. Solange dies nicht erreicht wurde, solange muss man sich abmühen. Es ist wie eine Bestimmung, wobei man einen reißenden Fluss überqueren muss. Wenn man später mit seinem Versuch erfolgreich war, wird sich der Fluss, die Welt ins Gegenteil verkehren, nicht mehr als Hindernis dastehen, sondern mit einem fließen. Große Freude wird von einem Besitz ergreifen. Das Kämpfen hört auf, Gegner werden zu Freunden, materielle Objekte verändern Form und Farbe, alles wendet sich ins Positive, vorausgesetzt der schlimme und schmerzhaft Prozess des Zurückziehens der Sinne (nicht bloß das Schließen der Sinnesorgane) wurde erreicht und der Geist wurde unabhängig von seinen früheren Ablenkungen aufgeladen, die die Seele vereinnahmt hatten und den Geist unruhig und unkontrollierbar werden ließen.

Später gehört einem sein eigener Geist. Anstatt das man fühlt, er ist „mein“ Geist, fühlt man, dass man selbst sein eigener Geist ist, ein Medium des Ausdrucks des *Atman*.

4. Sozialarbeit und die Wahrnehmung der Universalität des *Ishta-Devata*

Woher kommt der Glaube, dass Yoga-Praxis gleichzeitig Sozialarbeit ist? Warum müssen die Menschen immer alles falsch verstehen oder interpretieren. Yoga-Praxis hat nichts mit irgendwelchen anderen Menschen auf der Welt zu tun. Wenn man die Aussagen aus den vorherigen Abschnitten richtig eingeordnet hat, wird man die falschen Vorstellungen aufgeben, dass Meditation nur eine individuelle Angelegenheit sei. Es ist nicht nur eine kosmische, sondern auch eine soziale Angelegenheit.

In diesem Sinne kann man sagen, dass Yoga die wichtigste Arbeit zum Wohle der Menschheit ist. Niemand kann mehr für die Welt tun als ein Yogi in Meditation. Der Wert einer Arbeit hängt davon ab was man denkt. Es existieren Millionen von Sozialeinrichtungen auf der Welt. Viele kümmern sich um das Wohl der Menschen. Doch was sie mit ihren Händen und Füßen machen ist nicht so wichtig wie die Gedanken während ihrer Arbeit.

Woran denkt der Sozialarbeiter? „Lass mich Gutes tun.“ Und was macht er Gutes? Vielleicht gibt er den Menschen Kleidung, Nahrung, gibt ihnen ein Dach über den Kopf, sorgt für medizinische Versorgung. Doch warum machen die Sozialarbeiter das? Man bekommt auf diese Frage meistens unqualifizierte Antworten: „Ich will nur dienen. Ich liebe das Dienen und will anderen Menschen helfen, -- gegen Armut, Unwissenheit und Krankheit. Das möchte ich.“

Was kommt bei dieser Sozialarbeit heraus? Die Antwort lautet in der Regel: „Sie macht zufrieden.“ Nach welcher Zufriedenheit wird gestrebt? „Ein Gefühl von Pflichterfüllung.“ Wie lange hält man das durch? Was gibt man den Hilfsbedürftigen? Vielleicht verhilft man ihnen zu Bildung, körperlichen Wohlbefinden usw. Beim Versuch anderen zu helfen, gibt es zwei mögliche Konsequenzen. Der Arbeitseifer kann zu Konflikten mit der Allgemeinheit führen, - irgendwann wird man aus unerfindlichen Gründen von der Gesellschaft abgelehnt, gemieden, Neid, Missgunst entstehen. Irgendjemand setzt sich dafür ein, dass diese Sozialarbeit eingestellt werden muss, auch wenn hinter dahinter etwas Positives steht, gute Ergebnisse erzielt werden.

Häufig werden große Wohltäter dieser Welt von ihren ehemaligen Schützlingen getötet oder vor Gericht verklagt. Nur wenige entgehen diesem Schicksal. Die Gründe dafür sind vielschichtig.

Im Eifer des Einsatzes für andere werden Gefühle, Bedürfnisse, religiöse Einstellungen nicht immer richtig eingeschätzt, vielleicht verletzt. Religiöse Menschen können fanatisch reagieren. Sie hängen an ihren Gewohnheiten, Gottheiten usw. Bei Einmischung in diese Angelegenheiten, ist jegliche Sozialarbeit irgendwann null und nichtig. All das kann man immer wieder über große nationale und internationale Wohltäter in den Geschichtsbüchern nachlesen. Darum nimmt die Sozialarbeit an Flüchtlingen, besonders anderer Religionen, meist kein gutes Ende. Häufig heißt es am Ende: „Ich habe so viel Gutes getan, doch die Menschen sind undankbar. Darum ziehe ich mich zurück und gehe in ein Kloster/ Ashram.“

Politiker werden zu Sozialarbeitern, wenn sie der politischen Machenschaften überdrüssig sind. Sie sagen, Politik sei ein schmutziges Geschäft. Sie wollen etwas Gutes tun. Sozialarbeiter sind am Ende ihres Lebens ebenfalls verzweifelt und su-

chen Klöster/ Ashrams auf. Der Grund ist, dass sie keine Erfüllung ihrer Aufgabe gefunden haben. Ihr Nationalbewusstsein ist derart begrenzt, dass sie nicht die wesentlichen Dinge der Menschen befriedigen können.

Jeder Mensch hat eine Seele. Diesen Aspekt vernachlässigen viele Sozialarbeiter in ihrer Arbeit. Niemand denkt an die Seele im Menschen. Niemand fragt: „Wie geht es deiner Seele?“ Dies scheint eine merkwürdige Frage zu sein. Doch, so wie der Zustand der Seelen ist, so sind auch Geist und Körper. Doch ohne Kenntnis über seelische Zustände, ohne Kenntnis über Geist und Körper und gesellschaftliche Bindungen, bringt Sozialarbeit wenig.

Ein Yoga-Schüler, ein Yogi, der Meditation praktiziert, versteht die Gesellschaft viel besser als Politiker und Sozialarbeiter. Er kennt durch sein analytisches Denken die Geheimnisse menschlicher Existenz, - nicht nur die Funktionen der geistigen und Körperlichen Beziehungen der Menschen, sondern auch die menschlichen Bedürfnisse.

Wie zuvor erwähnt, der Mensch kann alles Mögliche gebrauchen. Wenn man ihm etwas gibt, dann glaubt er, man hätte ihm etwas Anderes vorenthalten. Das, was man ihm gegeben hat, kann seine Zufriedenheit trüben. Was auch immer man Gutes für die Menschen getan hat, wird gern schnell vergessen, doch Schlechtes hängt einem bis in alle Ewigkeit nach. So ist der Mensch! Man mag zu 99 % alles richtig gemacht haben, nur ein Prozent war misslungen. Doch an das eines Prozents werden sich die Menschen bis in alle Ewigkeit erinnern, Gutes wird in den Wind geschlagen. Man muss die Menschen genau verstehen, bevor man mit ihnen umgeht.

Nur Yogis kennen die Geheimnisse der Menschen, was sie selbst einschließt. In dem Augenblick, wo ein Yogi meditiert, steigt ein Hauch von Verständnis von seinem Herzen auf und berührt durch dieses tiefe Empfinden alle Ecken der Erde. Dies kann selbst Gottheiten zufrieden stellen.

Niemand hat Götter gesehen, sondern nur Menschen und Dinge. Die Meditationstechnik transzendiert Menschen ebenso wie die Gesellschaft, ist mit allen Dingen gleichzeitig verbunden. Meditation stimuliert Atmosphäre und Menschen im Umfeld, die Welt und selbst Götter auf ihrem Thron.

Zu Anfang dieses stimulierenden Prozesses in der Meditation kommt es im Himmel und auf Erden zu Tumulten, denn man weiß noch nicht, wohin die Meditation führt oder warum man überhaupt meditiert. Die Meditations-Technik wird zu diesem Zeitpunkt noch nicht beherrscht. Es kommt zur inneren Unruhe, wie vor einem Gewitterregen. Es ist wie ein Aufbrausen des Windes, Donnernrollen, Blitze von allen Seiten, was die Ruhe stört. Die gesamte Atmosphäre ist aufgeladen, in Unruhe, bis der erlösende Regen Zufriedenheit bringt. Auf ähnliche Weise stimuliert tiefe Meditation eine von Schwingungen aufgeheizte Atmosphäre. Alle Sinne sind hellwach, um zu erfahren, was vorgeht.

Wenn man mit regelmäßigem Meditieren beginnt, erzeugt man um sich herum eine oppositionelle, widerstrebende Atmosphäre. Das liegt an den Sinnesorganen, die es gewohnt sind auf bestimmte Art und Weise zu operieren. In dem Augenblick, wo man diesen Sinnesorganen eine andere Richtung vorgibt, reagieren sie störrisch wie der Ozean, der durch starke Winde angefacht, vom Ufer ins Meer zurückge-

drängt wird. Riesige Wellen türmen sich auf, die mit doppelter Geschwindigkeit gegen das Ufer krachend zurückkommen, alles mitreißen, was ihnen im Wege steht. Doch dies geschieht nur zu Anfang. Wenn sich dieser Sturm Schritt für Schritt gelegt hat, beruhigt sich der Ozean wieder, geht wieder in eine sanfte Dünung über.

In Yoga-Schriften findet man Hinweise, dass Gottheiten sich durch Meditierende gestört fühlen können. Obwohl man diese Götter vielleicht niemals zu Gesicht bekommt, offenbaren sich ihre Aktivitäten im Verhalten anderer Menschen. Göttliches ist nicht irgendwo in der Astral-Welt verborgen. Die Kräfte wirken in Äther-Regionen, können aber bis in jeden Winkel der Erde hinabsteigen. Auf diese Weise kann ein ganz normaler Mensch plötzlich andere beeinflussen, so wie Gottheiten auf den Meditierenden einwirken können. Sie können den Meditierenden in Versuchung bringen, ihn prüfen. Sind das Gottheiten? Es sind doch Menschen, die einem begegnen. Menschen sind nur gröbere Medien, die von höheren Mächten benutzt werden.

Hässliches wirkt schön. Geschmackloses Essen scheint wundervoll. Kleine Dinge erregen Aufmerksamkeit. Obwohl man der Welt entsagt hat, möchte man plötzlich unbedingt einen Bleistift besitzen wollen. Ein unbedeutendes Objekt eines normalen Menschen erregt aufgrund einer simplen Bewegung des Geistes mit seinen Sinnen die Aufmerksamkeit eines Yogis. Vielerlei Schwierigkeiten können daraus ergeben.

Wer sich seiner Sinne und deren Wahrnehmungen bewusst ist, muss sich nicht fürchten. Wer diese Art von Krankheit kennt ist darauf vorbereitet, kennt diese Offenbarungen durch den Körper. Sonst können sie ihre Kräfte entfalten, können dem Geist ihren Willen aufzwingen, wenn man nicht verstanden hat die Dinge richtig einzuordnen. Sie können den Yogi in die Welt der Bindungen zurückwerfen, wenn dieser die Meditation nicht richtig verstanden hat. Doch wenn man tief in den Meditationsprozess eintaucht, wird man das eigene Herz berühren und verstehen.

Letztendlich meditiert das Herz und nicht nur das mentale Bewusstsein. Dort wo das Herz ist, da ist man wirklich selbst: wenn das Herz irgendwo ist, führen mentale Operationen in der Meditation kein positives Echo. Wenn sich das Herz zur Oberfläche der Aktivität in Form von Meditation erhebt, wird es gleichzeitig die Seele berühren. Dann wird sich alles um einen herum zum Guten wenden, alle Widerstände lösen sich auf und verschwinden, wie ein Sturm der sich legt.

Was geschieht, wenn sich der gewünschte Erfolg nicht einstellt? Dann steigen niederdrückende Gefühle in einem auf, als hätte man irgendetwas grundlegend falsch gemacht. Dann weicht man von seinem ursprünglichen Weg ab, sucht nach exzessiven, attraktiven Nebenwegen, die erstrebenswert scheinen. Sie sind wie Juwelen, die aus dem Ozean emporsteigen. Letztendlich tritt der Nektar doch hervor.

Wer sich zur Meditation hinsetzt, sollte zuerst einen klaren Verstand herstellen. Das Verstehen ist das Rückgrat des Zurückziehens und Strebens nach Befreiung. Alle Aktivitäten sollten von diesem Verstehen geleitet sein, so steht es auch in der *Bhagavadgita* geschrieben: ‚Begründe dich im Yoga des Verstehens.‘ Das ist die Operation des höheren Verstandes.

Es gibt zwei Arten des Verstehens: das niedere und das höhere Verständnis. Das niedere Verstehen bezieht sich immer auf die Berichte der Sinnes-Organen. Das

niedere sagt nichts, was über diese Berichte hinausgeht. Doch das höhere Verstehen weist von Augenblick zu Augenblick darauf hin, dass es etwas Höheres gibt als man selbst ist, höher als die Welt, die Menschen, selbst höher als die Götter im Himmel. In diesem Bewusstsein sollte man meditieren.

Wer ermüdet, sollte die Meditation abbrechen. Möglicherweise sind irgendwelche Körperregionen überbeansprucht, - d.h. Knie, Becken, Rücken, Nacken etc. Es können sich aufgrund zu angespannter Aufmerksamkeit, zu hoher Konzentration leichte Kopfschmerzen einstellen. Dann sollte man sich für einige Minuten hinlegen und ausruhen, sein Gesicht erfrischen, den Raum belüften. Tief ein- und ausatmen, ausruhen. Wer sich erholt fühlt, kann einen erneuten Versuch wagen. Man muss nicht den ganzen Tag in Meditation verbringen. Wer zu viel isst, kann nicht meditieren, wer nichts isst auch nicht! Wer zu viel schläft oder umgekehrt zu wenig, kann ebenfalls nicht meditieren und wird auch keine Fortschritte erzielen.

Harmonie ist Yoga, Ausgeglichenheit ist Yoga, - eine Balance zwischen dem inneren und äußerem Leben. Das Verhältnis zwischen dem nach innen und nach außen gerichteten Geist, - das Bewusstsein muss ausgeglichen sein. Menschen, die nur arbeiten, nicht an sich selbst denken, sind nur halbe Menschen. Sie sind die extrovertierten. Jene, die keine Kontakte zu anderen pflegen, nur vor sich hin brüten, sind ebenfalls nur halbe Menschen. Durch Überbetonung einer Seite entfernt man sich von allem anderen, weil man eine Seite überbetont hat. Ausgeglichenheit verleiht dem Antlitz eine positive Ausstrahlung, Gesundheit, ein Lächeln, Zufriedenheit, als hätte man gerade gut gegessen.

„Worauf meditierst du?“ wird immer wieder gefragt. Schüler eines Gottes nehmen dessen Form an. Letztendlich muss nur ein Gott verehrt werden. Eine Vorstellung von Gott entsteht, wenn man die Schriften zu Füßen eines Heiligen, eines Meisters studiert. Man hat die Vedas oder Upanishads, die Epen, die Puranas, den Koran, die Bibel oder irgendwelche anderen Schriften studiert, was den Studierenden in eine bestimmte Idee von Gottheit zwingt. Man sollte auf den Absoluten Schöpfer - entsprechend seiner Herkunft unter Berücksichtigung seines geistigen Hintergrunds - meditieren.

In jeder Religion wird an einen Schöpfer geglaubt. Doch jede Religion unterscheidet sich in der Vorstellung des Schöpfers. Man sollte sich keine neue Vorstellung aufzwingen, die der vorhergehenden widerspricht. Man sollte nicht versuchen, eine neue Idee anzunehmen, die der bisherigen im Glauben oder Vertrauen entgegensteht. Man sollte sich vielmehr dem höheren Ideal zuwenden, das zufriedenstellt, denn dies entspricht der eigenen Religion und Kultur: „Mein Gott steht vor mir.“ Gott muss nicht unbedingt vor einem stehen, doch die Gewohnheit des Geistes alles Äußere so zu sehen als würde es vor einem stehen, bezieht sich auch auf das Kontemplationsobjekt. „Gott, komm, ich will dich sehen!“ Das ist das Gebet, das Anrufen der Gottheit. Man sollte seinen Gott erwarten sich zu offenbaren, sich vor einem zu aufzubauen, wenn man ihn erwartet.

Man sollte so lange wie möglich bei dieser Vorstellung bleiben. Wenn das nicht möglich ist, weil der Geist zu unruhig ist, sollte man ein Portrait vor sich aufstellen und auf diese Abbildung konzentrieren. Man sollte es immer wieder von Kopf bis Fuß und umkehrt betrachten. Warum meditiert man auf diese Gottheit? Weil sie die Allmacht, der Allwissende, die all-segnende Gott ist. Dann sollte man *Bhagavan Sri*

Krishna, Rama, Christus vor sich fühlen, wo auch immer er sich im Geist befindet. Man sollte sich zu ihm emporschwingen, sich dem nähern, von dem dieses tiefe Gefühl, dieser Segen, die Hoffnung, diese außerordentliche Kraft, diese Ausstrahlung, die einen umgibt, ausgeht. Es ist als würde man im Wissen, in der Zufriedenheit, dem süßen Nektar des Herrn baden. Man fühlt eine Sicherheit, nichts Übles kann einem widerfahren, denn hier herrscht eine schützende Macht, eine dargebotene helfende Hand, die alle Wünsche erfüllt. Dieses ist die Eingangsstufe, auf die sich der Geist mit seinem geliebten Herrn einstellen kann und sollte.

Doch befindet sich dieser Gott nur an einem bestimmten Ort? Jeder auf dieser Welt kann überall auf ähnliche Weise meditieren und derselbe Gott wird vor dem Meditierenden erscheinen. In einem zweiten Schritt erweitert man sein Gedankenfeld, bis man die Gegenwart des Göttlichen an jedem Ort gleichzeitig fühlt. Man fühlt IHN im ganzen Raum in alle Richtungen. Vieles hat die Form des einzigen Gottes. So wie die Sonne in Millionen von Strahlen wahrgenommen wird, so kann sich Gott in Millionen von Formen offenbaren. Dieses ist die zweite Stufe des Gottes, der sich zu Beginn offenbarte.

Auf der nächsten Stufe der Empfindung durchdringt die Gottheit nicht nur den Raum und die nahe Umgebung, sondern auch den Himmel und das Weltall. Wenn man hochschaut, sieht man die Flut der Erscheinungen überall wie hell leuchtende Sterne, wo auch immer man hinschaut, man sieht in allem nur die Gottheit.

Am Ende der *Mahabharata* wird ein Ereignis beschrieben, wo die *Kauravas* überwältigt und *Duryodhana* zu Fall gebracht wird. *Asvathana*, der Sohn von *Dronacharya*, war ein Busenfreund des gefallenen Helden. *Asvathana* war sehr erbost über die *Pandavas*, denn sie waren für den Tod seines Vaters, die Vernichtung seines Freundes *Duryodhana* und die *Kaurava*-Armee verantwortlich. *Asvathana* hatte ein ungutes Gefühl als er darüber in der Methode nachdachte, die er früher einmal erlernt hatte. Er sah im Zwielflicht des Sonnenunterganges Krähen, die einen Körper attackierten und Tiere im Sterben lagen. Er dachte: „Das ist mir eine Lehre. Ich sollte dieser Technik weiter verfolgen.“ Er betrat in der Nacht ein Camp der *Pandavas*. Glücklicherweise wusste der allwissende *Krishna*, was vor sich ging, und hatte den *Pandavas* gebeten nicht im Camp zu schlafen. Nur *Draupadis* Kinder schliefen dort.

Doch als *Asvathana* in die Tat umsetzte, das Camp betreten wollte, fühlte er, dass sein Vorhaben keine einfache Sache würde. Er sah plötzlich eine schrecklich Figur vor sich, die sich von der Erde bis zum Himmel ausdehnte. Niemand hätte erklären können, was das war. Aus dem Mund dieser Figur breitete sich Feuer aus. Der Dichter *Vyasa* schrieb, dass selbst Berge bei diesem Anblick zerbersten würden, - solche ein Terror offenbarte sich *Asvathana*, der sich rächen wollte.

Nicht nur diese Figur war schrecklich anzusehen, denn darüber hinaus traten aus jeder Pore dieser Figur Millionen von *Krishnas*. Der ganze Himmel war von *Krishnas* erfüllt. Er hasste nicht nur diese Figur, sondern er mochte nicht einmal daran denken was er sah. Alles um ihn herum, von oben bis unten, der ganze Himmel, war von *Krishna* erfüllt. Die schreckliche Figur was *Lord Siva*, ein verändertes ICH von *Krishna*.

So sollte man das Göttliche überall, in allem sehen, als ständig präsent wahrnehmen. Angenommen man sieht überall nur Sterne, ohne irgendwelche Räume

zwischen ihnen, einen Sternenhaufen, wie eine Lichtflut, bei der man einen Nervenkitzel spürt. Auf diese Weise kontempliert man auf das Göttliche, sein Ideal, Rama, Krishna oder Christus.

Dann geht man einen Schritt weiter. Wo befindet man sich, wenn überall das Göttliche gesehen wird? Man ist Teil des Sternenhaufens geworden, wurde zu einem Stern, zur Form des Göttlichen. Als das Göttliche den ganzen Raum erfüllte, sollte man nicht glauben, dass es irgendjemand außen vor gelassen hätte. Man wurde in die magische Berührung dieser vorherrschenden Offenbarung verwandelt. Man selbst hat selbst wie ein Stern zu leuchten angefangen. Sterne kontemplieren auf Sterne, das Göttliche schaut auf das Göttliche. Gott meditiert auf sich selbst: „Ich bin, was ich bin. Ich bin dieser oder jener Herr Soundso.“ Es ist das „Ich“ oder Gott, das einzige „Ich“ das überall existiert. Dieses ist ein sehr hoher Zustand der Meditation, vor dem vollständigen Vermischen, wobei man nicht weiß, was wirklich mit einem geschieht. Viel Stufen des Aufstiegs werden in Yoga-Schriften beschrieben.

Man sollte nicht glauben, dass dies so einfach wie hier beschrieben ist. Körperliche und geistige Einstellungen hindern daran, die Stufen so einfach einzunehmen. Man muss diszipliniert im Denken, von weltlichen Dingen vollkommen losgelöst mit sich selbst zufrieden sein.

Jeder sollte sich fragen: Bin ich vollkommen mit mir selbst zufrieden, brauche ich keinen Kontakt zu anderen? Bin ich mir selbst genug. Derartige selbstzufriedene Persönlichkeiten schaffen diese Stufen in der Yoga-Meditation, wie zuvor beschrieben. Doch die Voraussetzungen sind: *Yama* (Selbst-Beschränkung), *Niyama* (Selbst-Disziplin), *Viveka* (klarer analytischer Verstand), *Vairagya* (Nicht-Anhaftung), *Shatsampat* (sechsfache moralische Tugend), und *Mumukshutva* (Verlangen nach Befreiung). Bevor man mit Meditation beginnt, sollte man zunächst die Grundlagen schaffen. Ein verschmutzter Kristall kann nicht meditieren. Man muss diesen Kristall erst reinigen, vom Schmutz befreien, um gute Bedingungen für die Meditation zu schaffen. Erst dann wird Meditation möglich und wird von Erfolg gekrönt sein.

Hier liegt der Grund, warum in den Schriften darauf hingewiesen wird, dass Meditation nicht die erste Stufe darstellt. Man darf die einführenden Stufen wie *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara* nicht einfach weglassen. *Dharana* (Konzentration) folgt danach. Bis zu *Dhyana* (Meditation) ist ein weiter Weg. Obwohl Meditation täglich praktiziert werden sollte, muss man zunächst im Geist die Grundlagen dafür schaffen. Entweder man geht Stufe für Stufe voran oder verändert sich mithilfe seiner Willenskraft und Unterscheidungsfähigkeit, sodass man die vorhergehenden Stufen überwindet und zu einem Riesen des Verstehens wird. Das ist möglich. Der eine Weg wird als Ameisen-Prozess, der andere als Vogel-Prozess bezeichnet. Die Ameise schreitet langsam voran, doch wird sie eines Tages ihr Ziel erreichen.

Doch ein Vogel fliegt direkt zu dem Punkt, den er erreichen möchte. Wer die Kraft hat, kann viele Stufen komprimiert überwinden oder durchlaufen. Man bekommt die Kraft, wenn man keine Wünsche hat. Jeder muss sich selbst über seinen Weg klar werden. Der Vogel hat zwei Schwingen, die Ameise keine. Man muss die Schwingen mithilfe von *Viveka* und *Vairagya* entwickeln, damit man wie ein Vogel fliegen kann. Das ist möglich. Man hat dann die Möglichkeit beide Schwingen einzu-

setzen. Doch wer nicht bereit dazu ist, wird ohne entsprechende Voraussetzungen zu Fall kommen.

5. Der Abstieg der Schöpfung und der Aufstieg des Bewusstseins

Zuvor wurde auf wichtige Missverständnisse hingewiesen, die den Geist eines Yoga-Schülers oder Yogis stören könnten. Es war auch notwendig, die rätselhaften Beziehungen zur übrigen Gesellschaft zu klären. Es wurde betont, dass jeder von Geburt an gewohnt ist in dieser menschlichen Gesellschaft zu leben und zu denken. Dabei wird außer Acht gelassen, dass Gott kein soziales Wesen ist. ER ist nicht einer von vielen. Der Mensch hingegen ist, wie das eigene Selbst, einer von vielen.

Die menschliche Existenz wird durch sein Umfeld stark beeinflusst. Darum kann er sich körperlich wie psychisch nur mit Schwierigkeiten von seinem Umfeld lösen. Die Gesellschaft ist wie ein Teil seiner Haut. Das Loslösen von dieser Gesellschaft ist wie das Ablösen dieser Haut. Genau solch ein Abenteuer ist das Loslösen von der gewohnten Umgebung und dem Hinwenden zur spirituellen Praxis oder Yoga.

Der sozial geprägte, individuell bedingte, menschliche Wunsch, der zum normalen Denken gehört, sagt einem immer wieder: „Wie willst du Befreiung erlangen, wenn die Gesellschaft an dir klebt?“ Diese Frage wurde in den vorhergehenden Abschnitten behandelt. Jeder muss dies im Kopf bewahren, wenn er ein wirklicher Yoga-Schüler und nicht nur ein halbherziger Yogi werden möchte.

Der spirituelle Hintergrund, der hinter dem individuellen und dem gesellschaftlichen Denken sowie den Interpretationen liegt, wird bewusst aufgezeigt. *Atman* oder Seele sind nicht Teil der Gesellschaft. Es gibt keine Gesellschaft der Seelen. „Wenn das so ist, was bedeutet dann Gesellschaft?“ Gesellschaft ist ein wundervoll arrangiertes Muster psycho-körperlicher Individuen.

Weder *Atman* noch Seele sind auf den eigenen Körper beschränkt. Sie machen das Bewusstsein aus, sind die durchdringende Essenz, von dem der Mensch mit seinem Körper nur scheinbar ein Teil ist, so als hätte der Raum in einem Becher ein eigenes Bewusstsein, wäre auf den Becher beschränkt, und der Raum jenseits der Becherwände wäre außerhalb. Doch wenn diese Wände entfernt werden, gibt es nur einen einzigen Raum, keine Beschränkung. Es ist und bleibt immer nur ein alles durchdringender allgegenwärtiger Raum.

Darum darf der Gedanke, dass der *Atman* Befreiung erlangt, nicht mit einer anderen falschen Vorstellung verknüpft werden, dass ein Individuum Befreiung erlangen könnte. Auch die Welt hat eine Seele; da es offensichtlich eine angenommene individuelle Seele gibt, existiert auch eine Welt-Seele, die jegliche Existenz, in welcher Form auch immer, belebt. Die Welt könnte man mit dem alles durchdringenden Raum vergleichen, und die eigene offensichtlich individuelle Seele im eigenen Inneren, kann als der Raum angesehen werden, der von Wänden (der Körperhülle) umschlossen wird.

Wer erlangt letztendlich Befreiung? Weder im individuellen Sinne man selbst noch sonst irgendjemand, weil nur der *Atman* Befreiung erlangt. Weder Körper noch

Geist gehen im Zustand der Befreiung zu Gott. Wer dagegen sagt, der *Atman* erreicht das Absolute und erlangt Befreiung, stellt sich sofort den wahrhaften *Atman* vor. Wenn es klar ist, sollte man nicht zu viele Erklärungen auf dieses Thema verwenden.

Wenn der *Atman* ein durchdringendes Wesen ist, wie - wie zuvor beschrieben – der Raum in einem Gefäß, wäre das Erreichen der Befreiung durch den *Atman* eine Befreiung mithilfe des allgegenwärtigen Bewusstseins selbst, was als *Atman* in Bezug auf die körperliche Existenz bezeichnet wird. Befreiung ist ein universales Erreichen, -- universal in dem Sinne, dass man sich nicht von seiner lokalen Umgebung lösen kann, wenn man im Zustand der Befreiung zu Gott empor gehoben wird.

Das gesellschaftliche Umfeld des Menschen ist Teil seiner Existenz. In ähnlicher Weise ist die gesamte Natur eine weit umfassendere Gesellschaft als die menschliche Gesellschaft, die eine untrennbare Begleiterscheinung für die persönliche Existenz bedeutet. Gesellschaft und Natur kleben förmlich am Menschen, nicht wie äußerliche Objekte oder Dinge, sondern sind weitergehende Verflechtungen im Leben des Universums. Darum ist das Erreichen von Befreiung ein unbeschreibliches, unfassbares Erlangen. Die Wahrheit ist mit menschlich möglichen Methoden nicht fassbar. Wer über lange Zeit als Yoga-Schüler beharrlich an seiner Befreiung arbeitet wird eines Tages als übermenschliche Persönlichkeit erscheinen. Der Yogi ist keine Person im eigentlichen Sinne mehr. Er wird zu einer umfassenden Persönlichkeit. Wer sich zur Allmacht erhebt, erhebt sich mit seinem ganzen Wesen, Dasein.

Es gibt zu diesem Thema eine andere Parallele: wenn man aus einem Traum erwacht, wachen alle anderen Personen aus diesem Traum ebenfalls auf. Sie geistern nicht weiterhin außerhalb von einem selbst umher. Dabei ist es nicht so, dass diese im Traum erlebten Personen erwacht sind. Auch dieses Phänomen ist gedanklich nicht wirklich erfassbar. Die gesellschaftliche Mentalität kann diese philosophische oder spirituelle Assoziation spiritueller Erfahrungen nicht nachvollziehen. So wie sich die Erfahrung in der Traumwelt simultan in ein weiter umfassenderes Wachbewusstsein erhebt, so geschieht es in ähnlicher Weise mit dem weltlichen Bewusstsein, das sich mit dem Yoga-Schüler allmählich erhebt. Wenn das nicht geschieht, hat Befreiung keine Bedeutung.

Diese Betrachtungen sollten der Meditation vorausgehen. Einige Methoden der Kontemplation auf die göttliche Hingabe wurden bereits beschrieben. Doch es gibt noch andere Methoden. Diese haben meist einen rein willentlichen Aspekt, beziehen sich nicht auf göttliche Hingabe, sondern sind eine Hingabe auf ein bestimmtes Prinzip. Diese psychologisch bedingte Kontemplation ist der Versuch eines Yoga-Schülers die Prinzipien universaler Operationen zu erfassen.

Was sind das für Prinzipien? Vielleicht hat man von der kosmologischen Doktrin über die Schöpfung der Welt, wie sie gesehen wird, gehört, und auch von dem dunklen Mantel, der über der Kraft des Schöpfungsprozesses liegt. Auf dem Yoga-Weg hat die Methodologie über den Abstieg im Schöpfungsprozess eine große Bedeutung.

Das universale Sein mit seiner Schöpferkraft scheint aus der Sicht des Menschen umwölkt zu sein, als wäre er im Tiefschlaf. Die Dunkelheit, die durch diesen

Schlaf verursacht wird, verdeckt den *Atman* für den Menschen. Selbst wenn er sich irgendwie des unsterblichen *Atmans* bildhaft bewusst ist, wird die Schöpferkraft durch einen Schleier einer Art Tiefschlaf verdeckt. Dadurch kann er nicht erfahren, was in ihm geschieht.

Was geschieht beim Erwachen? Die eigene Existenz, wer man ist, äußere Objekte kommen ins Bewusstsein. Bei dieser Wahrnehmung im Wachzustand wirkt der *Atman* nicht unmittelbar; wenn doch, könnte man die äußere Welt nicht wahrnehmen. Sonst würde man nur eine Flut von Licht sehen. Doch das geschieht aufgrund der Tatsache nicht, weil das Bewusstsein des *Atman* den Schleier des menschlichen Tiefschlafs durchdringt und der menschliche Wachzustand nur eine minimale Bedingung ist, d.h. eine verzerrte Wahrnehmung. Hier liegt der Grund, warum der menschliche Intellekt, der Verstand, das Studium und alles Lernen nichts nutzen, um die Welt richtig zu verstehen. Die Welt wird falsch herum gesehen und dadurch als etwas anderes verstanden als sie wirklich ist.

Wissen, Verstand, Philosophie oder jegliche Art von Erfolg bzw. Errungenschaft ist wenig hilfreich bei spiritueller Kontemplation der Seele. Alle Werte des Lebens, die erfreuen, die für die eigene Persönlichkeit wichtig scheinen, die man innerlich aufnimmt, speichert, sind beim Verlassen dieser Welt bedeutungslos. Menschen, die in ihrem Leben Großes geleistet haben und Arme sterben auf die gleiche Weise. Für Reiche und Arme, Bekannte und Unbekannte, ist der Tod ein Gleichmacher. Bildung unterscheidet den Sterbenden nicht vom Bettler oder Analphabeten.

Derartig Erlerntes ist ein armseliger Stoff, ohne Wesen. Dies geschieht, weil das gegenwärtige Wachbewusstsein, mit dem man alles lernt, von einer Dunkelheit der Unwissenheit geprägt ist. Das innere Bewusstsein offenbart sich im Wachzustand wie durch eine Wolke von Unwissenheit verschleiert. Der Verstand ist verstört, vernebelt, die Gedanken wandern in viele Richtungen beinahe ziellos umher, wie Sonnenlicht, das versucht vom Sturm zerrissene Wolken zu durchdringen.

Darum muss die Seele vom mentalen Bewusstsein gedanklich unterschieden werden. Aus dem Grund, der bereits erwähnt wurde, unterscheidet sich das Bewusstsein der Seele vom Bewusstsein des Geistes und Intellekts. Wenn die Seele in Erscheinung tritt, fühlt man ein Aufbrechen in der eigenen Persönlichkeit. Dieses Phänomen ist schwer zu beschreiben. Im täglichen Leben offenbart sich die Seele niemals selbst. Darum sind Menschen oft ihr Leben lang bekümmert.

Wenn sich die Seele aus irgendeinem Grund im Leben selbst offenbart, werden alle Sorgen vergessen, als hätte es sie nie gegeben. Doch die Seele bleibt immer umwölkt in der Dunkelheit von Unwissenheit, die durch unerfüllte Wünsche vergangener Leben hervorgerufen wurde, und die diese Wiedergeburt in dieses Leben erzeugt hat.

Mit außerordentlicher Mühe, verständigem Willen, muss man versuchen tief einzutauchen, um herauszufinden, was wirklich ist. Sehr selten führt dieser Weg zu einem selbst. Es heißt, manchmal, unter bestimmten Umständen, ergreift die ganze Seele von einem Besitz. Es ist ein Gefühl, als würde man die ganze Welt besitzen, als wäre die Welt in einem eingetreten, als hätte man die Welt erobert. Kann man dieses Gefühl, diesen Zustand eines Welt-Eroberers nachempfinden? Solch eine Persönlichkeit hat in der Geschichte der Menschheit nie existiert, wird es auch in Zu-

kunft niemals geben. Man kann sich vielleicht vorstellen, was solch ein Mensch für eine Erfahrung macht, wenn er sich als Herr der ganzen Welt fühlt. Eine derartige Persönlichkeit wird zu einem Verständnis für die ganze Welt aufsteigen. Welch eine unbeschreibliche Freude offenbart sich in einem beruhigten Geist, offenbart letztendlich auf einfache Weise was erfahren werden kann, wenn die Seele in Aktion tritt.

Es gibt andere Situationen, wo die Seele vom Menschen Besitz ergreift. Wenn man zu Ertrinken droht wird der gesamte Lebensprozess auf diese eine Erfahrung hin konzentriert. Was in diesem Augenblick wirklich in einem vorgeht, kann nur der Ertrinkende beantworten.

Auch bei einer anderen Gelegenheit ergreift die Seele Besitz von der eigenen Persönlichkeit. Dies geschieht während eines traumlosen Schlafs oder wenn man wie ein Stein schläft. Wenn man schließlich erwacht, fühlt man sich erfrischt. Selbst Kranke fühlen sich danach besser. Wunden heilen bemerkenswert schnell nach einem solchen Schlaf. Nach einer solchen Tiefschlaf-Erfahrung möchte man nicht aufstehen, denn die Freude über die Erfüllung der eigenen Seele, die die ganze Persönlichkeit in dieser Tiefschlafphase durchdrungen hat, lässt einen nicht sofort wieder zum täglichen Einerlei zurückkehren. Doch wenn der Schlaf vorüber ist, bleibt nur eine Erinnerung an dieses wundervolle, glückselige, entspannende Ereignis, über das man nachzudenken beginnt. Man denkt jedoch nur durch einen Schleier der Dunkelheit an die Kraft, die in diesem Tiefschlaf geherrscht haben muss.

Im Schöpfungsprozess finden derartige Dinge statt. Das Universale Bewusstsein *Brahmans*, des Allmächtigen, durchdringt das Potenzial der *Prakriti*, was die Saat der Schöpfung ist. Wenn das durchdringende Bewusstsein - obwohl es das Absolute selbst ist, - die Dunkelheit der Schöpferkraft durchdringt, wird es durch die Bedingung des Prozesses der *Multiprakriti* gefärbt. Diese Kraft des Absoluten ist der Schöpfer des Universums, *Brahma* genannt, der Vorfahr des Kosmos. Das Absolute Sein, Gott – der ER selbst ist -, erschafft nichts. ER ist Alles-in-Allem und ER ist allein, und außerhalb von IHM gibt es nichts. Dieser Eindruck, dass sich schrittweise etwas außerhalb von IHM selbst offenbart, entsteht dadurch, dass dieses Universale Sein den Schleier der *Multiprakriti* durchdringt. Dieses Universale bedingte Bewusstsein, wie es heißt, wird *Mahat* genannt, - der große universale Intellekt *Brahmans*.

Tiefer unten gibt es eine Offenbarung. Da Schlaf sich in Traum wandelt und Träumen zum Wachzustand wird, steigt dieses *Mahat*-Bewusstsein oder *Brahma*-Prinzip herab und wird zur Schöpfung des Universums. Im Traum existiert ein Gefühl oder eine Idee über einen Wachzustand. Diese Idee kreativen Denkens, *Hiranyagarbha* genannt, ist eine andere Form des absteigenden Bewusstseins.

Wenn ES tiefer in den Wachzustand absteigt, wird ES als *Virat* bezeichnet. In diesem Wachzustand befindet sich der Mensch jetzt. In diesem Wachzustand lebt er. Überall herrscht eine Vielfalt von Dingen, projiziertes Bewusstsein. Doch es gibt einen großen Unterschied zwischen dem *Virat*-Bewusstsein und dem menschlichen Bewusstsein bzgl. der Welt. *Virat* kennt all diese Offenbarungen als eigenes Selbst, seinen Körper. Menschen können nicht das ganze Universum als eigenen Körper empfinden. Für Menschen befindet sich die Welt außerhalb ihres Selbst, sie haben offensichtlich keinen Bezug zu ihr.

Dann findet ein Wahrnehmungsprozess statt. Menschen können die Welt nicht wie *Virat* wahrnehmen, denn *Virat* empfindet die Welt als sein „Ich“, so wie Menschen ihren Körper im Wachzustand fühlen, „Ich bin Ich“. Aufgrund des Wachzustands beginnt der Mensch durch die Sinnesorgane zu denken und projiziert das Bewusstsein durch Raum und Zeit in ein äußeres Muster. Fälschlicherweise glaubt der Mensch die Welt befände sich außerhalb von ihm und er müsse durch die Wahrnehmungsorgane funktionieren.

In der Meditation läuft der Prozess in umgekehrter Reihenfolge ab. In der ersten Stufe dieses umgekehrten Prozesses muss die Wahrnehmung von einer äußerlichen Welt zurückgezogen werden. Die Wahrnehmung wird auf den eigenen Geist gerichtet. Es wird daran beharrlich festgehalten, dass man mit dem *Virat*-Bewusstsein physisch untrennbar verbunden ist. Jetzt fühlt man, dass man zu einem Individuum der Welt geworden ist. Dann folgen immer höhere Stufen: über *Virat*, und oberhalb *Hiranyagarbha* befindet sich *Ishvara*, die manifestierte Form des Absoluten Seins durch *Mulaprakriiti*. Dann gibt es nur noch Gott, „ER ist in sich Selbst“, das Absolute.

Diese Form der Kontemplation wird von verschiedenen Lehrern, wie *Patanjali* in seinen *Sutras*, propagiert. In den Schriften werden bestimmte Stufen des Aufstiegsprozesses beschrieben. Die erste Stufe führt über die eigene körperliche Wahrnehmung hinaus. Der individuelle Geist versucht durch den Körper in die Welt vorzudringen. Es scheint als würde die Welt gleichzeitig meditieren. In einer Art, die einem nicht wirklich klar erscheint, wird in den Yoga-Sutras diese Bedingung als „*Savitarka Samadhi*“ beschrieben. Man sollte nicht von dem Wort *Samadhi* erschrecken lassen, denn es beschreibt nur eine Situation der Wahrnehmung. Wenn man alle Dinge mit Gleichmut ansieht, wird dies als *Sahaja Samadhi* bezeichnet. Es keine die Narkose übersteigende Wahrnehmung, wie einige moderne Psychologen meinen. Psychologen können diesen Zustand nicht wirklich verstehen.

Der Geist muss sehr lange in diesem Bewusstsein verharren. Dabei muss man sehr aufmerksam sein, um nicht seine spirituelle Wahrnehmung mit dem weltlichen Bewusstsein zu vermischen; das nennt man *Savitarka*. Das sterbliche Weltbewusstsein ist die durch die Sinnesorgane nach außen gerichtete Wahrnehmung. In der Wahrnehmung unter der Bedingung von *Savitarka* kann niemand an der Welt festhalten. Die Welt kontempliert auf sich selbst, obwohl sie körperlich ist. Manchmal kann man mithilfe der eigenen Vorstellungskraft kurzzeitig fühlen, dass die gesamte Raum-Zeit, Sonne, Mond und Sterne, die ganze physikalische Schöpfung, in den eigenen Körper eingetreten ist. In diesem Moment gibt es keine äußere Welt, denn sie ist in den individuellen Geist eingegangen und wurde zum eigenen Selbst. Auf diese Weise wurde man durch die unterste Yoga-Stufe weit über die Sinneswahrnehmung der Welt emporgehoben.

Diese Dinge kann man nur zu Füßen eines großen Meisters verstehen lernen. Das Studium der Yoga-Schriften schafft hier keine Klarheit, denn hier geschehen Dinge von denen man nie zuvor gehört hat, wohl auch nicht beim täglichen Einerlei hören wird. Egal, ob man in diesem Leben in diesen Zustand hineinwächst, kann man hier und jetzt etwas darüber erfahren.

In einer höheren Stufe schmilzt das Weltbewusstsein zusammen, wo es in keiner Weise mit irgendwelchen Sinneswahrnehmungen verbunden ist. Wenn man

im Yoga an das Bewusstsein der Welt denkt, hat man den Eindruck, dass die Welt für den Menschen sichtbar wäre. Diesen Irrtum muss man überwinden. Auf dieser höheren Stufe (*Nirvitarka*), was soviel wie die nicht-bedingte Visualisierung der ganzen Welt als untrennbar von einem selbst bedeutet, ist man nicht bloß ein Teil von ihr sondern die Welt selbst. Nur um sich das vorzustellen, muss man sich von seinen eigenen Wurzeln lösen. Durch diese Wahrnehmung in der Meditation erleidet man einen Schock, bei dem einem die Haare zu Berge stehen, der Körper zu zittern beginnt, der Atem stockt und der Herzschlag kurzzeitig aussetzt.

Die weitere Stufe ist *Savichara*. Es ist ein technischer Begriff, der die Wahrnehmung der Welt als Ozean der Kräfte und nicht als Welt von Objekten und Dingen beschreibt. Letztendlich ist die Welt nicht aus festen Objekten gemacht. Sie ist eine aus kosmischer Energie erstarrte Masse, die weitaus subtiler als elektrische Energie ist. Man kann sie als *Prana Shakti* bezeichnen, was mehr als einen Atemprozess ausdrückt. Das ganze Universum ist eine Schwingung von Kräften, die zu bestimmten Formen verdichtet sind, in denen ein körperliches Bewusstsein erwacht. Kann man das ganze Universum, sich selbst eingeschlossen, als einen Energie-Ozean wahrnehmen und nicht als einen Haufen von Individualen?

Doch jenseits davon existiert noch etwas. Dort gibt es ein Bewusstsein, bei dem das ganze Universum nichts weiter als ein Energie-See ist. Dieses ist die Bedingung für den kosmischen Geist oder *Brahmans* Geist, - der all-durchdringende universale Geist, der selbst als Hintergrund der kosmischen Energie auf sich selbst kontempliert. *Nirvichara* ist die nächste Stufe, bei der dieser Kontemplations-Prozess zur Ruhe kommt und zur reinen Erfahrung wird. Es ist nicht vorstellbar, was reine Erfahrung ohne Denkprozess ist.

Schließlich folgt der höchst wundervolle Zustand von *Sananda*, das universale Glück. Alle Freuden der Welt verschmelzen zu diesem einen Glücksempfinden. Welche Freudenerlebnisse dieser Welt auch immer werden hier konzentriert/ zentralisiert und gleichzeitig überall, ohne jede Beschränkung, Super-Transzendental.

Es gibt noch eine höhere Stufe, *Sasmita*. Es ist keine Erfahrung von universaler Glückseligkeit, sondern das Bewusstsein von „ES ist“. Hier berührt man den Grenzbereich des Gott-Bewusstseins. „Ich erfreue mich nicht universaler Glückseligkeit, denn ich bin selbst diese Freude.“ Wenn man selbst diese Freude ist, was fühlt man denn? Dann erfährt man keine Freude. Freude erfährt sich selbst. Dies ist universales „Ich-bin-Ich“.

Es gibt drüber hinaus noch etwas. Es heißt, man betritt den Busen Gottes, *Kaivalya* genannt. Es ist das alleinige Gott-Sein, für den menschlichen Geist undefinierbar. Nur Gott weiß, was ER oder ES ist. Gott kontempliert sich selbst, Gott kennt sich selbst, Gott ist was ER ist. Dies bedeutet Befreiung der Seele, *Moksha* oder *Mukti*. Es ist nicht bloß ein zu Gott gehen als würde man etwas erreicht; es ist Gott selbst, der die ganze Schöpfung in sich selbst absorbiert hat, so wie ER vor dem Schöpfungsprozess war. Der Schöpfungsprozess löst sich auf und verschmilzt im Gott-Sein. Diese Erfahrung wird *Moksha* genannt, - die letztendliche Befreiung. Derartige Bilder über den fortgeschrittenen Zustand auf dem Weg des Yoga werden in den *Patanjali Yoga-Sutras* beschrieben.

Hör auf zu denken, fühle, was du jetzt ist. Selbst wenn man diese Wahrheiten studiert, sind sie zu Herzen gegangen. Man sollte sich darum als gesegnet betrachten. Sünden und schlechtes Karma sind verschwunden. Du wurdest gereinigt und erstrahlst als glänzendes Individuum.

6.Inneres Sammeln

Schließe die Aug und meditiere. Tauche tief in dein Inneres, sammle dich, wie beschrieben. Verweile einen Augenblick in diesem Zustand.

Jeder muss selbst herausfinden, wann er am Tage am besten meditieren möchte. Es heißt allerdings, am frühen Morgen, um Mitternacht oder in den Abendstunden wäre es am besten. Doch es bleibt jedem selbst überlassen, wann es für ihn, entsprechend seiner Lebensumstände, am besten wäre.

Wenn man einen anstrengenden 8-Stunden-Job im Büro hat, erst gegen Abend nach Hause kommt, hat man nicht die richtige Einstellung um zu meditieren. Dann möchte man zunächst einmal ausruhen. Außerdem will man vielleicht der Familie vom Arbeitstag berichten. In einer Familie, wenn man verheiratet ist, Kinder hat, kann man nicht gleich nach der Arbeit meditieren. Man muss sich zunächst mit der Familie austauschen, miteinander reden. Meistens wird danach, je nach den Lebensumständen, gemeinsam gegessen.

Nach dem Essen, wenn es bereits spät am Abend ist, man entspannt ist, sich gereinigt hat, kann man eine Stunde lang meditieren. Vorausgesetzt man hat Zeit und muss nicht noch irgendwelche Pflichten gegenüber Besuchern erfüllen. Manche Leute empfangen spät abends noch offizielle Besucher. All diese Verpflichtungen müssen erfüllt sein, bevor man meditiert. Wenn man sitzt, sollte es kein Programm mehr geben, das den Geist stören könnte.

Der Geist sollte nicht belastet sein. Wenn man sich aus irgendwelchen Gründen nachts gedanklich mit Dingen des Tages auseinandersetzen muss, sollte man vor dem Zubettgehen meditieren. Die Zeitdauer für die Meditation ist nicht so wichtig wie die Intensität während der Meditation. Wenn das Gefühl in der Meditation nur oberflächlich ist, muss man sich mehr Zeit nehmen, um sie zu vertiefen. Dieses ist ein Vorschlag.

Oftmals ist der Geist aufsässig und widersetzt sich dem Wunsch der Meditation. Es ist für den Geist aufgrund von Ablenkungen unmöglich, sich zu bestimmter Zeit zu konzentrieren. Man sollte sich dann einen schönen inspirierenden Text nehmen und ein oder zwei Passagen lesen. Danach kann man über das Gelesene reflektieren. Manch mal reicht auch ein Nachdenken über schöne Begebenheiten mit spirituellen Menschen. Es gibt an dieser Stelle viele Möglichkeiten den Geist mit guten Gedanken zu inspirieren. Schließlich kann der Geist wieder direkt auf die Kontemplation ausgerichtet werden.

Wenn der Geist nach dem Studium von Schriften immer noch nicht Willens ist sich zu konzentrieren, hilft auch bewusstes tiefes Ein- und Ausatmen oder eine Tasse Tee, ein kurzer Spaziergang ums Haus. Dann sollte man es erneut versuchen.

Wer gewohnt ist *Kirtans* zu singen, um den Geist auf eine andere Ebene zu heben, dem hilft dies bei der Vorbereitung seiner Meditation. Lautes Singen braucht ein bisschen Übung, doch es ist sehr hilfreich.

Eine große Hilfe ist das laute Rezitieren/ Wiederholen (*Japa*) eines *Mantras*, in das man vielleicht eingeweiht wurde oder das man sehr gern mag. Wenn im Geist immer noch keine Bereitschaft zur Meditation einkehren will, sollte man sein *Mantra* immer wieder aufs Neue laut/ mit bewegten Lippen rezitieren.

Japa wird als vollkommenes *Sadhana* betrachtet. *Japa* allein ist ausreichend, um den Geist zu reinigen. Es führt nahezu automatisch zur Konzentration und das Göttliche im *Mantra*. *Japa* ist nicht nur Rezitation, sondern bedeutet gleichzeitig Kontemplation. Jedes *Mantra* hat seinen Urheber, einen *Rishi*. Ein Heiliger entdeckte das *Mantra* während einer Meditation. Dieser Gedanke wird durch das Rezitieren eines *Mantras* geweckt und füllt es wieder mit seiner Energie.

Wenn man ein Buch liest, erkennt man den Geist des Autors, denn in Wirklichkeit liest man seine Gedanken. Das Buch ist nicht außerhalb der Gedankenwelt der Person, die das Buch verfasst hat. Auf diese Weise wird man durch die Gedanken des Autors unterhalten. So wie er gedacht hat, denkt man beim Lesen auch. Der Text ist nur ein Instrument, um den Leser in Harmonie mit dem Autors zu bringen. Mit dem Singen eines *Mantras* befindet man sich in Harmonie mit dem Heiligen, der es hervorgebracht hat.

Das *Mantra* selbst ist Energie. Wörter eines *Mantras* sind keine zufällig zusammengewürfelte Buchstabenkombination. Sie haben vielmehr einen bestimmten systematischen Aufbau und Bezug. Wenn sie in richtiger Kombination intoniert werden, wird ein bestimmter Effekt, wie bei einer guten chemischen Verbindung erzielt, die einen weiteren Effekt zur Folge hat. Diese neue Kraft wird durch die Zusammensetzung der Buchstaben- und Wortkombination erzeugt. Auf diese Weise werden intonierte *Mantras* zu Kraftfeldern. Eine weitere Kraft kommt von dem Heiligen, der das *Mantra* hervorgebracht hat. Auf diese Weise wirken zwei Kräfte gebündelt in einem *Mantra*.

Es gibt eine dritte Kraft: das Göttliche, das vorherrschende Prinzip in einem *Mantra*. Ein *Mantra* deutet auf das Göttliche. Der Gedanke an Gott mithilfe des *Mantras* ist eine Kommunikation zwischen dem eigenen Geist und der Gegenwart des Göttlichen. Damit wird das Göttliche im *Mantra* aufgeladen. Die Gedanken des Urhebers/ Heiligen sind eine Kraft, Buchstaben- und Wortkombinationen sowie die göttliche Gegenwart sind Kräfte in einem *Mantra*.

Es gibt noch etwas Wichtiges: Versmaß und Rhythmus. Wie bei einem Gedicht gibt es auch bei einem *Mantra* eine Art Versmaß. Durch richtiges Rezitieren, wie bei einem Gedicht, entsteht durch den Rhythmus ein bestimmtes Gefühl. Dieses Gefühl kommt bei Rezitation in Form von Prosa/ einfacher Übersetzung nicht auf. - Eine Bündelung all der beschriebenen Kräfte kommt beim Rezitieren eines *Mantras* zum Ausdruck. Man sollte sich dieser kombinierten Kräfte beim Rezitieren bewusst sein.

Es gibt andere Formalitäten, an die man sich halten sollte: der Ort, wo man sein *Mantra* singt, die Richtung, in die man schaut, und vieles mehr. Normalerweise

schaut man nach Osten, denn dort geht die Sonne auf. In dem Augenblick, wo die Sonne aufgeht, wird die Atmosphäre mit neuer Energie aufgeladen. In den Upanishads heißt es: Die Sonne steigt auf und mit ihr die Lebensenergie aller Lebewesen. Aus Richtung Osten verändert sich mit dem Sonnenaufgang die Lebensenergie durch *Surya Bhagavan*, die Sonne. Wenn man bei der Rezitation eines *Mantras* seinen Blick nach Osten wendet, bezieht man die Kräfte aus dem Osten mit ein.

Einige Leute sagen, es sei gut mit Blickrichtung Norden zu meditieren. Man glaubt, dass elektromagnetische Kräfte vom Nordpol zum Südpol fließen. Es heißt allerdings, dass man nicht mit dem Kopf nach Norden schlafen sollte, denn sonst könnte das Gehirn durch die elektromagnetischen Wellen, die von Nord nach Süd fließen, schaden nehmen. Doch Meditation mit Blickrichtung Norden sorgt für die Aufladung der Energie und Dynamik. Darum werden zu diesem Zweck die Himmelsrichtungen in den Schriften erwähnt.

Wenn man an heiligen Orten, wie *Rishikesh*, mit Blickrichtung Ganges meditiert, egal in welche Himmelsrichtung man schaut, spürt man einen positiven Effekt. Alles, in alle Richtungen, ist heilig. Blickrichtung Ganges ist gut, genauso wie jede andere Richtung, die vom Göttlichen erfüllt ist. Wenn man auf der einen bzw. anderen Seite des Flusses in Richtung Ganges meditiert, bedeutet dies immer eine andere Himmelsrichtung. Wenn man inmitten einer aufgeladenen heiligen Atmosphäre sein *Mantra* rezitiert, wird man von allen Seiten positiv aufgeladen.

Wie lange führt man *Japa* aus? So lange bis das Herz erfüllt ist, bis das Göttliche des *Mantras* gegenwärtig ist, so lange bis man eine innere Veränderung durch das *Mantra* spürt. Man kann *Japa* über Monate, Jahre fortsetzen. Viele benutzen *Japa* als einziges *Sadhana* über viele Jahre. Das ist etwas Wunderbares. Was sagt *Bhagavan Sri Krishna* in der *Bhagavadgita*: „Von allen spirituelle Opfern bin ICH *Japa*. Kein Dienen, kein Rezitieren, kein Gottesdienst ist mit *Japa* vergleichbar. Darum übe *Japa*, das Wiederholen des *Mantras*, das Singen des göttlichen Namens, was auch mit göttlichen Gesängen wie *Kirtan* oder *Bhajan* geschehen kann.“

Man sollte täglich immer zur gleichen Zeit üben, dann auch der Zeitpunkt hat auch seinen Effekt. Da der Zeitablauf auch einen Bewegungszyklus hat, wird eine bestimmte Zeit im Tagesablauf für das Üben aufgeladen. Das Gleiche geschieht mit dem Ort, wo immer geübt wird. Selbst der Sitz wird von dem Göttlichen durch das Üben aufgeladen. Der ganze Körper ist dann aufgeladen.

Bei intensiven Formen des *Japa* wird elektrische Energie im Körper erzeugt, die zu einer Art innerer Erregung führt. Diese Energie möchte den Körper verlassen, in die Erde abgleiten, wenn man diese berührt oder direkt auf dem blanken Fußboden sitzt, keine Sitzunterlage benutzt. Darum heißt es, man solle immer eine Sitzunterlage benutzen, sonst geht die Energie in den Boden.

Derselbe Ort, die gleiche Zeit, das gleiche Ritual, dasselbe *Mantra*, dieselbe Göttlichkeit, - diese Dinge dürfen auch aufgrund irgendwelcher Experimente nicht verändert werden. Man sollte sein *Mantra* nicht wechseln, auch wenn etwas anderes besser scheint. Jedes Meditationsobjekt ist so gut wie jedes andere, jedes *Mantra* ist gleich gut, es gibt keine wirklichen Unterschiede.

In dieser Art von Yoga findet man auch alle anderen Formen des Yoga integriert. Insoweit wie Gott im Vordergrund des *Japa Sadhana* steht, kommt selbst *Bhakti Yoga* hinzu. Man liebt seinen Gott im *Japa Mantra*, betet IHN an und ist von IHM tief berührt. Dieses ist der Aspekt des *Bhakti Sadhana*.

Mit Willenskraft konzentriert man sich auf dieses Göttliche, d.h. auf den Heiligen und das *Mantra*. Dieses ist der *Raja Yoga* Aspekt im *Japa Sadhana*. Man spürt überall die Allgegenwart des Göttlichen; sie ist nicht nur an einem bestimmten Ort. Die Konzentration auf den Aspekt der Allgegenwart des Göttlichen ist der *Jnana Yoga* Aspekt im *Japa Sadhana*. Auf diese Weise sind *Bhakti Yoga*, *Raja Yoga* und *Jnana Yoga* im *Japa Sadhana* enthalten. Darum hat *Bhagavan Sri Krishna* drauf hingewiesen, dass nichts mit *Japa* als *Sadhana* vergleichbar ist.

Manchmal glaubt man ein Bad nehmen zu müssen, - dieser Punkt ist unerheblich für *Yoga- Sadhana*, unwichtig. Wer glaubt vor dem Üben ein Bad nehmen zu müssen, kann es machen, wird sich danach erfrischt fühlen. Doch wer krank ist, und wo der Arzt verboten hat zu baden, sollte darauf verzichten. Ein Bad vor dem Üben ist keine Pflicht, es geht auch ohne.

Wenn man meditieren möchte, aber gleichzeitig dem Zug irgendwohin fahren muss? Was macht das schon, wenn man im Zug während der Fahrt meditiert? Man sitzt dabei an einem bestimmten Platz, auch wenn sich der Zug fortbewegt. Vergiss den Zug, denn er stört in keiner Weise. Darum ist jede Zeit gut zum Meditieren, für *Japa Sadhana*.

Die *Mala* (Rosenkranz) hat eine besondere Bedeutung. Dabei geht es um einen doppelten Effekt. Durch die wiederholte Berührung der Perlen beim *Mantra*-Singen werden diese aufgeladen. Darum ist die *Mala* wie ein Heiligtum. Man sollte sie deshalb an einem besonderen Ort aufbewahren. Viele tragen sie um den Hals oder verwahren sie in einer sicheren Box, damit sie nicht ‚befleckt‘ wird. Sie wird auch am Handgelenk getragen. Das ist jedoch kein geeigneter Ort, denn man benutzt die Hände für alles Mögliche. Man sollte sie besser um den Hals tragen oder in der Tasche verwahren.

Die *Mala* erinnert daran *Japa* zu üben. Durch das Tragen der *Mala* am Hals oder in der Tasche wird man an *Japa* erinnert. Wenn man das Portemonnaie zückt, ein Taschentuch hervorholt wird man an *Japa* erinnert. Die *Mala* erinnert an eine wundervolle Aktivität.

Man sollte immer zwei Dinge mit sich führen: eine *Mala* und eine kleine Ausgabe der *Bhagavadgita*. Beide Dinge bieten einen besonderen Schutz. Sie sollen nicht nur erinnern. Sie verhalten sich wie Schutzengel. Dies ist kein dummer Gedanke. Es gibt auch eine Gegenstände, die Schutz bieten können, wie z.B. eine einzelne *Rudraksha*, ein Kern einer Beerenart, die für die *Mala* verwendet wird.

Es gab mal einen Bericht in einer Zeitung. Ein Sünder und ein Europäer saßen in einem Zug. Der Inder betete und pries die *Rudrakshas* seiner *Mala*, die beschützen würden. Er meinte, sie seien wundervoll. So lange er sie bei sich trüge, würden sie ihn vor Gefahren schützen. Der Fremde lauschte andächtig.

Derweil las der Fremde in einer Zeitung über ein Zugunglück in der Zeitung: „Die Lokomotive eines Personenzuges war entgleist. Der Zug stoppte dadurch abrupt. Alle Passagiere flogen durch die Gänge. Als der Berichtersteller erwachte befand er sich verletzt in einem Krankenhaus. Es hieß alle Fahrgäste, außer einem Sünder, seien verletzt worden. Dieser sei allerdings irgendwohin verschwunden.“

Alles in dieser Welt ist irgendwie heilig, wertvoll und man sollte nicht durch die Berichte der modernen Wissenschaften die beschützenden Kräfte der alten Meister anzweifeln.

Man sollte die *Japa Mala*, wie eine Armbanduhr, immer bei sich haben. Eine Armbanduhr schützt niemand, doch die *Mala* ist wie ein Schutzengel. Viele haben einen MP3-Player bei sich; doch dieser lenkt nur ab. Man sollte in einer schönen bunten Welt leben und nicht wie ein Opfer dunkler Kräfte. Es ist besser sich mit *Japa Sadhana* in die Gemeinschaft mit dem Göttlichen zu begeben.

Sankirtan, das Singen der Göttlichen Namen, ist ebenfalls eine wunderbare Form des Yoga. Viele Heilige haben sich diesem Singen (*Chanten*) hingegeben. Man sollte laut in der eigenen Landessprache den Namen Gottes *chanten*. ER kommt und verändert denjenigen, der singt durch seine Gegenwart. ER wird manchmal, wie beim *Mantra*-Singen, tanzend wahrgenommen. Die Menschen, die beim *Sankirtan* tanzen sind keine Dummköpfe. Sie fühlen eine neue Energie in sich, und die lässt sie in reiner Lebensfreude übersprudeln, und dabei springen und tanzen.

Warum laufen Kinder hin und her, auch wenn man selbst nur still dasitzt? Hin und wieder springen Kinder aufgrund überschäumender Energie durch die Gegend. Das Überschäumen der Energie bei *Sankirtan* ist auch ein göttliches Geschenk. Diese Methode kann man annehmen, wenn aus irgendwelchen Gründen nichts anderes hilft. Viele Heilige haben diesen Weg gewählt, weil in der *Kali Yuga*-Zeit nach ihrer Meinung nichts anderes mehr hilft.

All diese Instruktionen, Ausführungen sollen den Leser dazu bringen, ein spirituelles Leben zu führen. Spiritualität sollte man nicht als ein Hobby betrachten, sondern in das Leben integrieren, denn sie ist der Energie spendende Atem des Lebens. Sie ist die Haut der Persönlichkeit, die man überall mitnimmt. Der Spirit ist das, womit man in dieser Welt lebt, handelt, spricht und wirkt. Die Spiritualität ist der Kern des Verhaltens. Es sind nicht die Schriften, die man studiert, sondern das, was man tagsüber denkt und fühlt.

Swami Sivanandaji Maharaj verkörperte diese Art von Einheit der Naturkräfte und menschlichem Daseins in einer Person. Er liebte Gott, die Menschen, die Natur, Berge, den Ganges, die heiligen Orte usw. Es gab nichts, was er nicht liebte, und er konnte deren Gegenwart in sich sammeln.

Dieses ist ein weiterer wichtiger Punkt. Man muss die Dinge in sich sammeln; es ist nicht immer notwendig zu den Dingen zu gehen. Möglich ist, wenn man etwas möchte, dass es auf einen zukommt. Es ist ein psychologisches Geheimnis, dass wenn man etwas unbedingt möchte, daran glaubt, dass es sich verwirklicht. Der innere Entschluss berührt dabei das Objekt der Begierde, das man benötigt, und es wird angezogen und bewegt sich sofort auf einen zu.

Es soll sich folgende Geschichte über den Heiligen *Bharadvaja* zugetragen haben, die in der *Valmiki Ramayana* geschrieben steht. *Bharata* suchte in den Wäldern nach *Rama*. Auf seinem Weg kam er an der Behausung von *Bharadvaja* vorbei, irgendwo in der Nähe des heutigen *Allahabad*, wie es heißt. *Bharata* war mit einer ganzen Armee unterwegs. Als er in der Nähe des Ashrams des Heiligen war, entledigte er sich seiner fürstlichen Kleider, zog einen einfachen Umhang über und ging allein zum Ashram. Der Heilige erblickte ihn und fragte: „Du bist *Bharata*. Kommst du aus *Ayodhya*? Warum kommst du hierher?“

„Ich bin auf der Suche nach meinem Bruder, der den Palast verlassen hat und in die Wälder gegangen ist“, sagte *Bharata*.

„Er ist hier irgendwo in der Gegend. Du kannst ihn morgen sehen. Keine Ausrede. Bist du den ganzen Weg aus *Ayodhya* allein gekommen?“ fragte der Heilige.

„Nein, Maharaj, ich führe eine große Armee und Gefolge. Ich wollte die Heiligkeit dieses Ortes nicht stören. Darum habe ich sie zurückgelassen und bin den Rest des Weges allein gekommen.“

„Nein, rufe sie herbei. Ich werde allen zu essen geben“, sagte der Heilige.

Bharata hatte einige Probleme mit dieser Aussage. „Will der Heilige mich prüfen? Es ist niemand bei ihm. Er hat nur einen Wassertopf, einen Spazierstock und eine Bettelschale. Wie will er all meine Leute bewirten? ‘ Mit diesem Gefühl im Herzen sagte *Bharata*: „Maharaj, wir benötigen nichts zu essen. Ich gehe zurück.“

„Rufe deine Leute herbei“, sagte der Heilige. Als der Heilige das sagte, brachte *Bharata* sein Heer mit Gefolge, Elefanten, Pferde usw. Der große Meister nahm seine Bettelschale und goss ein paar Tropfen *Ghee* hinein, wobei er einige Mantras murmelte. „*Indra, Varuna, Ganga, Yamuna, Sarasvati*, kommt alle herbei!“ Augenblicklich erhoben sich alle Flüsse vor ihm. Engel schwebten mit großen Platten voller köstlicher Gerichte herbei. Tausende in wundervollen Gewändern kamen vom Himmel herab. Jeder Soldat erhielt ein schönes Quartier mit Bad, einen Garten am Haus. Diener massierten ihre Körper. Die Leute aus der Gegend staunten und glaubten sie würden träumen. Edle Speisen wurden gereicht. Niemand hatte zuvor etwas Schöneres gegessen wie das, was von den himmlischen Scharen dargeboten wurde.

Die Soldaten begannen zu murmeln: „Lass *Bharata* nach *Rama* suchen. Wir bleiben hier. Warum sollen wir unbedingt mitsuchen? Dieses ist ein schöner Platz. Was macht es, wenn *Bharata* allein auf die Suche geht?“ Sie schliefen alle tief und fest. Am nächsten Morgen war nichts mehr von den Annehmlichkeiten des gestrigen Tages zu sehen. Nur Dschungel und ein Heiliger mit Wassertopf, Spazierstock saß dort. All die Engel und Diener waren verschwunden. - Was soll man davon halten?

Die Kraft des inneren Sammelns. - Man muss nur etwas intensiv wollen und schon geschieht es. Wenn man zum Beispiel an die Gnade *Swami Sivanandas* möchte, dann ist sie da. Sie kommt sofort, nicht morgen oder übermorgen. Doch das Herz muss darauf vorbereitet sein. - Sie kann kommen oder auch nicht, ich bin einfach nur dumm. Er ist zu weit weg. Wer so denkt, wird den Segen nie erfahren. Nichts wird geschehen.

Es kommt tief aus dem Herzen: „ES ist hier, ES durchdringt alles, alles ist da, und wenn ich es berühre, kommt ES.“ - Alles ist überall. Darum bekommt man alles überall. Man muss nirgendwo hingehen. Alles wird alles überall finden, an jedem Ort, wo man sich aufhält. Derart ist die Kraft des inneren Sammelns, die man durch Yoga und die Einstellung auf das Universale praktizieren kann.

7. Dharma, Artha, Kama, Moksha: Brahmacharya, Garhasthya, Vanaprastha, Sanyasa

Das Erlangen spiritueller Vollkommenheit ist ein schrittweiser Aufstieg in Form einer Pyramide. Sie hat eine Spitze, die schrittweise erreicht werden kann. Das menschliche Leben hat vier Aspekte (Anforderungen), wie eine Pyramide mit ihren vier Seiten.

Bestimmte materielle Notwendigkeiten des Körpers sind wichtig und müssen beachtet werden. Was auch immer spirituell erstrebt oder erreicht wird, man darf die körperlichen Notwendigkeiten nicht ignorieren. Da man die Gegenwart seines Körpers nicht einfach ignorieren kann, müssen dessen Anforderungen berücksichtigt werden. Selbst fortgeschrittene Sucher müssen ihre körperlichen Notwendigkeiten berücksichtigen, wie zum Beispiel den Schutz vor Hitze oder Kälte, das Stillen von Hunger und Durst, den Schutz vor Regen und Sonne. Wer diese Dinge außer Acht lässt, wird trotz spirituellen Fortschritts an irgendwelchen Mangelerscheinungen sterben. Es sind die materiellen Abhängigkeiten, Notwendigkeiten, die unter *Artha* bekannt sind.

Eine andere Sache sind ästhetische Bedürfnisse des Menschen. Man wird nicht allein mit Essen, Trinken, Kleidung und einem Haus zufrieden gestellt sein. Selbst so ein Mensch ist nicht wirklich zufrieden, denn es gibt noch andere Dinge bezgl. der menschlichen Natur, d.h. sich bestimmte Wünsche zu erfüllen. Es sind nicht nur die Wünsche bzgl. Ernährung und Bekleidung, obwohl diese meist an erster Stelle stehen. Es gibt andere zwingende Wünsche, zum Beispiel vitalen Ursprungs, die als *Kama* bekannt sind, die einem biologischen Druck der Persönlichkeit unterliegen. Auch die dürfen nicht beiseite geschoben werden, da sie Teil der Persönlichkeit sind. Jene, die lange weit abgeschieden von der Gesellschaft gelebt haben, kennen das Gefühl. Sie werden von einer unbeschreiblichen Unruhe erfasst, die selbst das Herz rasen lässt. Selbst Yoga-Schüler kommen bei der Kontrolle derartiger Gefühlsausbrüche, Ängste, Verwirrungen, eigener Intoleranz usw. in arge Schwierigkeiten. Dieses ist der negative Aspekt unerfüllter Wünsch. Man kann sie nicht einfach leugnen.

Normalerweise kann man sich diesen Impuls, diesen Zwang, nicht vorstellen. Man kennt sich weder selbst noch seine geheimsten Wünsche richtig. Hier gerät man in Probleme und benötigt die Hilfe eines Meisters. Egal warum auch immer man sich innerlich gestört oder angegriffen fühlt, aus der Spur gerät, es braucht die externe Hilfe eines Meisters, von dem man die Turbulenzen überwinden kann.

Mithilfe eines Meisters kann man nach Befreiung streben, Gott erreichen, die Erfüllung der komplexen körperlichen wie lebenswichtigen Wünsche erlangen. Da-

rum muss man sich, neben den allgemeinen Bedingungen, mit aller Sorgfalt kümmern. Die Methode, mit der man die verschiedenen Impulse und das Streben nach *Moksha* im menschlichen Leben harmonisieren kann ist als *Dharma* bekannt, das Gesetz der Harmonisierung aller Aspekte des Lebens inkl. des Verhältnisses zur Gesellschaft.

Dharma wird manchmal als Religion übersetzt. *Dharma* bedingt nicht Religion. Es ist vielmehr ein Gesetz des Universums, wobei alles in einem Zustand der Koexistenz gehalten wird, damit keine Zergliederung im Leben von irgendjemand oder irgendetwas entsteht. Die mentale Individualität könnte in Fetzen gerissen werden, der Geist zerbrochen, in alle Winde zerstreut werden, sodass man das Gefühl hätte, sich selbst verloren zu haben, wenn *Dharma* im eigenen Inneren nicht wirken würde. Man sollte die alt-hergebrachte Definition von *Dharma* als etwas Religiöses vergessen. *Dharma* ist das absolute Gesetz, was alles im Universum in Balance hält. Dies den betrifft auch Körper, Geist, Vernunft, Gesellschaft. Alles befindet sich in einem Zustand vollkommener Integration, was einem das Gefühl gibt als Individuum zu existieren, und nicht ein Mischmasch zusammengewürfelter Einzelteile zu sein.

Für normale Menschen ist der Begriff *Dharma* nur schwer zu verstehen. Man ist immer darauf aus bei *Dharma* eine religiöse Beziehung herzustellen, hat die falsche Vorstellung, man müsse in einen Tempel gehen, je nach Religion einen anderen Gott verehren. Eine armselige Definition. Es ist vielmehr das Gesetz, das den ganzen Raum, das Universum, durchdringt, in jedem Aspekt der Schöpfung, Offenbarung, enthalten ist, die eigene Existenz eingeschlossen.

All diese Aspekte des Lebens müssen man zusammen betrachtet werden. Sie werden als *Purusharthas* bezeichnet, Ziele der Existenz, und letztendlich als *Dharma*, *Artha*, *Kama* und *Moksha* betrachtet. Dabei geht es um die moralischen, ökonomischen, lebendigen und ethischen Werte. Keiner dieser Aspekte des Lebens darf ignoriert werden. Häufig kümmern sich die Menschen nur um *Moksha*, lassen alles andere beiseite und werden krank, gar abnormal. Man kann etwas betonen, anderes fälschlicherweise weglassen und wird möglicherweise aufgrund seines sonderbaren Verhaltens ausgegrenzt, ist als Individuum unvollkommen. Alle Aspekte des Lebens müssen beim spirituellen Streben nach Vollkommenheit beachtet werden, sonst bleibt am Ende das Individuum als Ganzes unvollkommen. Wer vom Anfang in dieser Weise richtig handelt, alles einbezieht, wächst schrittweise im Ganzen zum absoluten Ganzen der Unendlichkeit.

Dazu mag sich folgende Frage ergeben: Worin besteht die Natur der Unendlichkeit? Wenn das Unendliche nur auf dem Unendlichen beruht, wo bleibt das *Karma*? *Karma* hat keine Verbindung zur Unendlichkeit. Es kennt nur eine Verbindung zum Endlichen. Etwas, was sich nur auf einen Punkt/ eine Örtlichkeit bezieht, wird als Endlich gesehen. Alles, was sich überall befindet, wird als Unendlich gesehen. Unendliches ist überall und kann keine Form von individueller Handlung ausüben. Darum kann *Karma* nicht dem Unendlichen zugeordnet werden. Das Unendliche hat kein *Karma*. Darum befreit das Streben nach Unendlichkeit auch von Bindungen an irgendwelchen Handlungen.

Purnamadah, *Purnamidam*, *purnat*, *purnamudachyate*, *purnasya*, *purnamada*, *purnameva*, *avasishyate*. Zu Anfang war ein Ganzes. Aus dem Ganzen offenbarte sich das Universum von selbst. Darum besteht das Universum, in dem alle le-

ben, nicht aus einem Konglomerat kleiner materieller Objekte oder individueller Existenzen. Die Welt funktioniert in systematischer und vollkommener Art und Weise. Aus dem Ganzen, dem Unendlichen, ist das ganze Universum als Ganzes entstanden, wie ein Kind als ein Ganzes aus einer Quelle stammt, die ebenfalls ein Ganzes ist. Ein kleiner Tropfen ist nicht nur ein Tropfen, wie einer unter vielen anderen, sondern ist in sich selbst ein Ganzes, der wie ein Kind ein Ganzes oder wie ein kleines Saatkorn einen ganzen Baum beinhaltet.

Auf diese Weise ist alles ein „Ganzes“. Jeder ist ein Ganzes und lebt sein Leben als ein „Ganzes“, und dieses Ganze verabscheut als lebendiges Wesen nur Teil eines Ganzen zu sein. Jeder liebt alles nur vollkommen. Dieses ist die Bedeutung dieses wundervollen *Mantras*. Die Schöpfung ist vollkommen. Das Universum ist ebenfalls vollkommen. Aus dem Ganzen tritt der Kosmos als diese Schöpfung hervor. Wie ist das möglich? Zwei Ganze nebeneinander sind nicht möglich. Es kann nur ein Ganzes als ein „Hundert Prozent“ geben. Wie kann etwas Hundertprozentiges ein anderes Hundertprozentiges (das Universum) hervorbringen? Das ist ein Mysterium, das behauptet, dass keine Aktivität im Schöpfungsprozess stattgefunden hat. Es ist nicht so, dass sich das Unendliche eines Tages gedacht hätte: „Lass mich in etwas Anderes verwandeln.“ Doch genau das kann man in vielen spirituellen Ausführungen nachlesen.

Es ist so, als würde sich der Geist in einem Traum offenbaren, als sei der Traum wäre etwas Vollkommenes. Das ganze Sein würde in die Traum-Erfahrung verwandelt. Diese Traum-Erfahrung ist als Ganzes von einem wachen Geist ausgegangen. Bedeutet dies, dass sich der wache Geist vollkommen in diese Traumwelt verwandelt? Wenn eine Umwandlung stattfände, würde die ursprüngliche Welt zu existieren aufhören, so wie die Milch, die sich in Joghurt verwandelt. Wenn so etwas im Schöpfungs-Prozess geschehen wäre, hätte sich das unendliche Absolute zum ganzen Universum gewandelt, wie beim Umwandlungsprozess der Milch in Joghurt. Bezogen auf einen vollkommenen Umwandlungsprozess des unendlichen Absoluten hätte Gott nach der Schöpfung aufgehört zu existieren. Es gäbe nichts Unendliches mehr zu erreichen. Es gäbe nur noch diesen ‚Joghurt‘ als Universum. Doch das ist nicht so. Man hat sich nicht wirklich in eine Traumwelt verwandelt. Wenn es so wäre, würde man nicht mehr in der normalen Welt des Geistes aufwachen.

Die Entstehung des Ganzen aus dem Ganzen ist eine Erscheinung, wie das Gesicht in einer Spiegelreflexion. Man selbst ist ein vollständiger Mensch, der sich im Spiegelbild als Mensch sieht. Es gibt ‚zwei‘ Menschen; - der eine sieht die Reflexion im Spiegel, der andere ist das reflektierte Spiegelbild. Sind es wirklich zwei Personen? Könnte man behaupten, ein ganzer Mensch wäre zu einem anderen geworden? Aus praktischen Gründen wahrnehmbar wurde einer durch die Reflexion im Spiegel zu einem anderen, doch in Wirklichkeit existiert nur eine Person. Nur das *Purna* (die Fülle) ist da, wenn es zu einem anderen *Purna* wird. Nichts geschieht wirklich, genauso wie bei der Reflexion im Spiegel. Man ist immer noch derselbe.

Auf diese Weise entsteht das Ganze aus dem Ganzen, wobei das ursprüngliche Ganze erhalten bleibt. Nichts hat wirklich stattgefunden, was als Schöpfung in unterschiedlichen Mythologien oder kosmologischen Geschichten beschrieben wird. Von der Vision der Ganzheit sollte das menschliche Leben geprägt und gelebt werden. Das Ganze hat nie aufgehört zu existieren und der Mensch ist nie zu einem Individual geworden. Der Mensch wurde nie zu einer Persönlichkeit gemacht, die er

offenbar zu sein scheint. Der Mensch ist dasselbe Ganze; seine ganze Erfüllung ist hier zur selben Zeit. Sie ist nicht an Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gebunden.

Diese Vision muss man sich vor Augen führen: Wenn man den ersten Schritt in der spirituellen Praxis geht spürt man, dass man ein vollkommen zufriedener Mensch ist, dass man von Anfang an alles erreicht hat, denn das vollkommene Ganze erhebt sich von einer niederen zu einer höheren Ebene. Im *Sadhana* ist der Aufstieg von einer niederen zu einer höheren Ebene nicht nur die Entwicklung eines Bruchteils hin zu einem Ganzen. Fragmente können niemals zu einem Ganzen werden; ein Teil bleibt immer ein Teil; ein Ganzes ist immer von einem Teil getrennt. Doch hier offenbart sich ein Mini-Ganzes in ein größeres Ganzes.

Beim Aufstieg im spirituellen *Sadhana* erhebt sich die eigene Persönlichkeit als Ganzes und dehnt sich schrittweise in seiner Ganzheit aus. Wenn sie schließlich die Spitze dieser Ganzheit erreicht, erkennt sie sich selbst als eine Weltfigur, wie *Viratsvarupa*. Was bedeutet *Virat*? Das ist die eigene bis zur absoluten Spitze ausgehende Persönlichkeit des Universalen.

Auf diese Weise müssen alle Wünsche durch die ansonsten zergliederten Formen von *Dharma*, *Artha*, *Kama* und dem *Moksha*-Ideal harmonisiert werden. Man glaubt immer *Moksha* käme zum Schluss, und zuvor kämen *Dharma*, *Artha* und *Kama*. Das hieße, *Dharma*, *Artha* und *Kama* kämen heute und morgen käme *Moksha*. Doch *Moksha* ist hier und jetzt, auch in *Dharma*, *Artha* und *Kama* gegenwärtig. Es ist wie ein schrittweiser Genesungsprozess in demselben Bewusstsein des eigenen Körpers. Nicht nur ein Teil des Körpers wird gesund. Das Ganze, das sich im Kleinformat erhob und zu einem größeren Ganzen geworden ist, was vollkommene Gesundheit und vollkommene Zufriedenheit bedeutet.

So muss man die Vereinigung/ Verbindung von *Dharma*, *Artha*, *Kama* und *Moksha* im praktischen Leben betrachten. Spirituelles Leben ist etwas Wundervolles, höchst zufriedenstellend, auch wenn man darüber nachdenkt, und wo auch immer man sich befindet, in welchen Umständen, was auch immer man im Leben gerade macht, man bleibt immer furchtlos und erfüllt, und alles was man braucht hat man zur Hand. Auf diese Weise sollten die Aspekte des Lebens als lebendige Mischung zusammenkommen.

Auf ähnliche Weise können die verschiedenen Ziele von *Brahacharin*, *Grihastha*, *Vanaprastha* und *Sanyasin* auf einen Punkt gebracht werden. Man wundert sich, wie alle vier zusammenpassen. Es liegt daran, dass diese vier Stufen des Lebens vier Formen der Vorbereitung für ein vollkommenes Ziel sind. Der *Sanyasin* ist nicht wirklich von *Brahacharin*, *Grihastha* und *Vanaprastha* getrennt. Der *Brahacharin* ist die Saat, die sich durch die praktische Erfahrung im Leben eines *Grihastha* entwickelt, die wiederum durch ein Leben in Entsagung zu einem *Vanaprastha* heranreift, die dann zum vollkommenen Verstehen des Spirits eines *Sanyasin* reift.

In dieser Hinsicht stehen *Dharma*, *Artha*, *Kama* und *Moksha* in Verbindung mit *Brahacharin*, *Grihastha*, *Vanaprastha* und *Sanyasin*. *Dharma*, *Artha*, *Kama* und *Moksha* sind nicht wie die vier Beine einer Kuh zu betrachten, als hätten sie nichts miteinander zu tun; sie sind wie die vier Viertel einer Münze, die untrennbar verbunden sind, denn eine Münze beinhaltet alle vier. In ähnlicher Weise sind *Dharma*,

Artha, Kama und *Moksha* innerlich untrennbar im Leben miteinander verbunden. Das bezieht auch auf *Brahacharin, Grihastha, Vanaprastha* und *Sanyasin*. Auch sie sind vier Aspekte einer Münze in ihrer Entwicklung. Auf diese Weise lebt man immer ein vollkommenes Leben, egal auf welcher Ebene.

Einige Dinge muss man immer wieder betonen und beachten. Man sollte immer auf einen guten Umgang in guter Gesellschaft achten. Selbst in einer Familie, an die man sich gebunden fühlt, kann man Gutes tun, auf eine freundliche Umgebung achten. Pflege ein gutes Miteinander.

Doch falls man gezwungen sein sollte inmitten unbequemer Menschen zu leben, die dazu noch das eigene Streben behindern, muss man ein oder zwei Dinge beachten. Versuche die Atmosphäre positiv zu verändern, versuche das Umfeld durch das persönliche Beispiel positiv zu beeinflussen. Falls das nicht möglich ist, ignoriere die Existenz der anderen, als würden sie nicht existieren. Versuche den Kontakt auf ein notwendiges Minimum zu beschränken.

Auch wie man seinen Tag verbringt, ist wichtig. Laut Swami Sivanandaji Maharaj ist der spirituelle Anfang, der Tagesbeginn von großer Wichtigkeit. Was macht man vom Anfang bis Ende des Tages? Man sollte es detailliert aufschreiben und analysieren. Wenn man schwer arbeitet, sollte man dies berücksichtigen. Vielleicht kann man die Arbeitszeit etwas reduzieren. Wieviel Zeit geht für Schlaf und Erholung drauf? Wieviel Zeit für die Mahlzeiten, für weitere Tätigkeiten? Die Ausgewogenheit der Aktivitäten hilft beim Versuch ein vollkommenes Leben zu führen.

Man glaubt, es gäbe keinen Raum für Besinnung, -- diese sei nur zur Zerstreuung. Doch das stimmt nicht ganz, denn niemand arbeitet 24 Stunden am Tag, niemand schläft unendlich. Deshalb muss man seinen Tag sorgfältig planen und analysieren, dann findet man auch Zeit für sich selbst, selbst wenn es nur eine Stunde am Tag ist. Diese eine Stunde gehört einem. Die übrige Zeit sollte man nicht als sein Eigen betrachten. Doch diese eine Stunde am Tag gehört einem.

Das Verlangen nach spirituellem Fortschritt führt zum Erfolg und nicht die verfügbare Zeit, - auch wenn die Anzahl von Stunden zählt, wo der Geist sich nicht ausreichend konzentriert. Wenn das Streben tief im Herzen brennt, dann kennt Gott dein Herz viel besser als irgendjemand anders. All die Leiden, Schwierigkeiten und Probleme sind dem allmächtigen Sein bekannt. „Vertraue Gott und mache das Richtige.“ Dieses sind die wirklich alten Doktrin: so sollte man sein Leben einrichten.

Schrittweise sollte man sich darauf vorbereiten, seine Aufgaben gegenüber seiner Familie aufzugeben. Das muss nicht heißen, dass man nicht mehr arbeiten sollte. Als Familienoberhaupt muss man nicht viele Aktivitäten wahrnehmen. Es ist vielmehr eine psychische als eine physische Rolle, die man spielt. Die psychischen Aufgaben gegenüber der Familie sollten allmählich zur Ruhe kommen. Das heißt nicht, seine Pflichten gegenüber seiner Familie aufzugeben, sondern vielmehr seine innere Bindungen.

Wie soll es möglich sein für die Familie zu sorgen, ohne innerlich gebunden zu sein. Es gibt einen Unterschied zwischen Pflichterfüllung und Wunschdenken. Pflichterfüllung ist notwendig. Sie ergibt sich aus den Lebensumständen. Pflichten müssen zum Wohle des eigenen Lebens und gegenüber der Gesellschaft erfüllt wer-

den. Aktivitäten müssen jedoch nicht mit einem Wunschdenken einhergehen. Hier zeigt die *Bhagavad Gita* den Weg auf. Die schrittweise Loslösung, selbst als Familienoberhaupt, bedeutet eine innere Reifung, die aus der Lebenserfahrung entsteht. Zu Anfang spürt man überall nur Verwicklungen. Später erkennt man die offensichtlichen Verwicklungen durch die sozialen Beziehungen; doch mental ist das nicht so.

Nun sollte klar werden, dass sich der Geist vom Körper und den sozialen Beziehungen unterscheidet. Dann wird erkannt, dass man ein Leben allein im Geist führen kann und soziale Bindungen außen vor bleiben dürfen. Der Mensch ist vielmehr Denker oder Gedanke als Körper, der nur mit dem Geist verbunden ist. Denken bedeutet menschliches Sein. Darum sollte man sich der Pflege des eigenen Denkens widmen und damit beschäftigen.

Gedanken regieren die Welt. Jeder Handlung geht ein Gedanke voraus. Die Welt wird nicht von Handlungen der Menschen regiert, sondern mithilfe ihrer Gedanken, den Gedanken der führenden Köpfe der Menschheit. Ideen offenbaren sich selbst als Aktivitäten oder Leistungen. Die Idee ist die absolute Wirklichkeit; der Gedanke ist das letztendliche Prinzip im Kosmos. So sollte man sein Leben führen: in dem Gedanken/ Geist des vollkommenen Verstehens und der damit verbundenen Zufriedenheit. Dann wird man allmählich in der Lage sein, unabhängig ohne körperliche Beziehungen zu leben. Solch ein Verhältnis zu Leben wird als *Varnapastha*-Stufe bezeichnet. Was nicht heißt, dass man von seiner Familie wegläuft! Es ist eine Form des Familienlebens, ohne Kämpfe und emotionale Zwänge durch die familiäre Bindung.

In der indischen Tradition besuchen Familienväter oft für einige Zeit heilige Orte, obwohl sie ihre Familien nicht wirklich verlassen. Manchmal bleiben sie drei Monate dort oder gehen auf Pilgerreise. Während dieser Zeit übertragen sie die Verantwortung auf ihre erwachsenen Kinder. Dieses ist der erste Schritt. Danach kehrt er zurück und kümmert sich wieder um die Familie, um den Kontakt nicht zu verlieren und um kein schlechtes Gewissen zu haben. Wenn sich der Prozess der Abnabelung über einige Jahre fortsetzt und während der Abwesenheit alles funktioniert, die Kinder die Verantwortung übernehmen, kann die Abwesenheit auf 6, später auf 9 Monate ausgedehnt werden. Allmählich ergreift diese Idee von einem abgeschiedenen Leben Besitz von dem Familienvater. Er wird zu einem ideellen Wesen. Die Meditation wird zum „Gedanken über sich selbst“, das Ideal wirkt auf die eigene Idee, der kosmische Geist tanzt im Zentrum der eigenen Idee, wobei die eigene Idee zum Fixpunkt des kosmischen Geistes wird. Jetzt ist er ein *Sanyasin*.

Ein *Sanyasin* muss nicht unbedingt eine besondere Kleidung (Orange) tragen. Die Kleidung ist nur ein Indiz, dass er einen bestimmten Zustand erreicht hat. Sie ist nur ein Indiz, das sich sein Träger in sozialer Hinsicht von anderen Menschen unterscheidet. Wichtig ist nur, welche Gedanken er in sich bewegt. Datum sollte man nur in seinem Geist leben. Die Ideen sind die Saat für den universalen Gedanken, Gott. Nur wer wirklich ein Leben in dieser Form lebt ist ein *Sanyasin*. Er hat sich wirklich das Ideal zurückgezogen.

Worauf hat er sich zurückgezogen? Er hat sich darauf zurückgezogen, dass die Welt letztendlich nichts anderes als nur ein Gedanke/ eine Idee ist, eine mentale Operation, ein kosmischer Tanz des Universalen Spirits, bei dem die Bedingung, die Frage der Bindung an irgendetwas überhaupt nicht aufkommt. Automatisch wird der-

jenige zu einem gesunden spirituellen Menschen, so als würde er gesund, ohne die Krankheit oder sich selbst von ihr entfernt zu haben. Die Krankheit wurde nicht über Bord geworfen. Genauso wenig wie irgendetwas durch das Zurückziehen im *Sanyasin* weggeworfen wurde. Er hat eine vollkommen entwickelte Reife spirituellen Verstehens erreicht. Diese Art des Lebens einer idealen Existenz, frei von jeglicher Bedingung, immer glücklich, glücklich mit und in allem ist *Sanyasa*.

Dieses sind einige Merkmale des traditionellen spirituellen Lebens, - Methoden des Harmonisierens von *Dharma, Artha, Kama* und *Moksha*, verbunden mit den Stufen von *Brahmacharya, Grihastha, Vanaprastha* und *Sanyasa*, die alle in einem ‚See‘ des Verstehens miteinander verbunden sind, was eine Bewahrung des göttlichen Bewusstseins bedeutet. Derjenige, der alles miteinander gedanklich verbinden kann, ist ein *Sanyasin*.

Dieses sind wirklich die Dinge, die man unter dem Begriff des ‚spirituellen Lebens‘ verstehen muss. All das findet man in den *Vedas* und den *Upanishads*. Viele dieser Texte findet man auch in deutscher Übersetzung auf unserer Homepage.

8. Vedas und Upanishads

Die ersten Sätze über das menschliche Streben in den *Veda Samhitas*, den heiligen Schriften, wo man sich bemüht, die Wirklichkeit des Universums, das aus einer intelligenten Einheit besteht, die die ganze Schöpfung erfüllt, diese überbeabsichtigten Prinzipien des Seins als Götter und Engel im Himmel zu betrachten. Diese Vorstellung ist in dem Sinne wundervoll, da es sich um Attribute der Charaktere der intelligenten Selbstheiten der all-durchdringenden Prinzipien der Schöpfung handelt. Da sie sich selbst genug und in sich selbst vollkommene Individuen sind, nichts außerhalb ihrer eigenen Atmosphäre der Schöpfung bedürfen, werden sie zu Gottheiten erhoben.

Gottheiten entscheiden sich von Menschen in einer bestimmten Weise. Eine Gottheit ist etwas, was keine Unterstützung von außen benötigt (es besteht kein Bedarf, die Sinnesorgane mit äußerlichen Wahrnehmungen zu füllen), wohingegen die Existenz der menschlichen Natur mithilfe von Sinnesobjekten ermöglicht wird. Wenn der Mensch weder sehen, noch hören, schmecken, riechen oder berühren könnte, wäre er kein menschliches Wesen. Die Fähigkeit des Sehens, Hörens usw. gibt dem Selbst des Menschen erst die Wertigkeit, sodass er nicht nur Subjekt, sondern auch Objekt ist.

Menschen brauchen Objekte zum Leben und objektive Wahrnehmungen der äußeren Welt. Für alle Annehmlichkeiten in dieser Welt benötigt er Objekte, denn sie gehen nicht von ihm selbst aus. Sie haben materielle Eigenschaften oder sind sozial bedingt, stammen aus der Natur oder von anderen Dingen. Die menschliche Existenz ist teilweise subjektiv, doch mehr noch Objekt bezogen. Wenn der Mensch etwas anschaut, dann bewertet er es nicht so wie es ist, sondern sieht es aus seiner eigenen Perspektive wie ein äußeres Objekt.

„Was bringt es mir?“ „Was sieht mein Gegenüber in mir in Bezug auf sich selbst?“ „Was trägt diese Welt zu meiner Zufriedenheit bei?“ „Wie wichtig sind die Dinge dieser Welt für mich?“ Eine Wichtigkeit von irgendwelchen äußeren Dingen in

dieser Welt wurde durch eigene Wahrnehmung der Dinge innerlich aufgenommen. Jeder weiß wie weit der Mensch von äußeren Objekten in dieser Welt abhängt. Diese Abhängigkeit geht nicht vom Menschen selbst aus, denn die Welt macht ihre eigenen Machtansprüche geltend. Die individuelle Existenz des Menschen hängt in ihrer Substanz weitgehend von der Wertigkeit äußerer Objekte ab.

Gottheiten unterscheiden sich in ihrer Natur. Göttliches existiert aus sich selbst heraus. In den *Veda Samhitas* beziehen sich die Gebete auf *Indra, Varuna, Mitra, Surya, Aryama* und anderen in diesen heiligen Schriften beschriebenen Gottheiten. Doch jede dieser Gottheit existiert aus sich selbst heraus. Eine Gottheit ist etwas, das nichts Äußerliches zu seiner Existenz benötigt; Sinneswahrnehmungen sind nicht erforderlich. Wer durch sein eigenes Selbst lebt, der ist wahrlich eine Gottheit. Doch insoweit wie der Mensch Hilfe durch die äußere Welt benötigt, ist er vielmehr Objekt als göttliches Subjekt.

Die Ausdehnung der eigenen Subjektivität und Selbstgenügsamkeit bestimmt wieviel Göttliches im Menschen ist. Die Gottheiten, die den Kosmos bevölkern, wie sie in den *Veda Samhitas* vorgestellt und durch die Heiligen veranschaulicht werden, existieren in den Seelen der Dinge der Welt, den Menschen eingeschlossen, - sie sind in allen Individuen zu finden. Alles in dieser Welt ist von irgendwelchen Gottheiten beseelt.

Die Bedeutung, die hier implementiert wird, zeigt, dass reine Subjektivität in der Natur aller Dinge in dieser Welt vorherrscht. Dieses ist der Grund dafür, dass es so viel Liebe gibt, die auch in jedem Menschen vorhanden ist. Ihre Liebe im eigenen Selbst ist absolut. Sie ist unberührt und unvergleichbar.

Warum ist man auf das eigene Selbst derart bedacht? Warum ist die Selbstliebe derart vorherrschend und beharrlich? Selbst Insekten lieben sich selbst. Niemand würde darauf herumtrampeln, wenn man sich dessen bewusst wäre. Selbst einfachste Lebewesen sind von absoluter Liebe beseelt. Niemand möchte wie ein Insekt sterben. Vielleicht denkt man: „Warum sollten Insekten lange leben? Was für miese Wichte sind das. Ihr Leben ist miserabel, besser sie existierten nicht.“ Doch diese kleinen Biester empfinden es vielleicht ganz anders.

Das Göttliche, das den gesamten Kosmos durchdringt, wohnt in jedem noch so kleinen Fleckchen, Eckchen oder Krümel dieser Welt. Auf diese Weise gibt es in Raum und Zeit nichts, wo diese Gottheiten nicht aktiv sind.

Neben ihrer Selbst-Zulänglichkeit bestehen die Gottheiten innerlich aus göttlichem Spirit. Ein Gott ist eine auf sein Inneres gerichtete Existenz, ist nicht nach außen gerichtet. Sie sind vielmehr Existenz und Sein als Aktivität. Die menschliche Existenz ist Aktivität, Wirken. Der Mensch verbindet Werte mit Menschen, die abhängig von erarbeiteten Werten oder Aktivitäten sind. „Was macht dieser oder jener? Womit beschäftigt er sich? Was arbeitet er? Welchen Rang nimmt er ein?“ usw. auf diese Weise werden Menschen eingeordnet, beurteilt, wird der Wert eines Menschen eingeschätzt. Doch Gottheiten werden so nicht beurteilt.

Aktivität oder Wirken sind nicht die Kriterien, die eine Gottheit ausmachen. Die Existenz als solches ist ihr Wert, wie zum Beispiel bei der Sonne, die am Himmel scheint. Die Sonne allein ist ihr Wert, und nichts ist mit ihr vergleichbar. Sie kontrol-

liert, bewirkt alle Aktivitäten in der Welt um sich herum. Doch sie arbeitet nicht mit Händen und Füßen, in einem Büro, Sekretär usw. inklusive. Die Sonne benötigt nichts dergleichen, obwohl diese Dinge für Menschen wertvoll sind, nur weil die Sonne am Himmel scheint. Die wirkliche Existenz der Sonne ist ihre Aktivität, weil sie ist was sie ist.

Je mehr man sich selbst genügt/ je genügsamer man wird, desto göttlicher wird man und umgekehrt. Es ist nicht notwendig um irgendetwas in dieser Welt zu bitten, wenn das Göttliche sich im Menschen offenbart. Existenz allein ist Gott. Reine Existenz ist auch eine Art von Göttlichkeit, die ein Teil dieser göttlichen Existenz ist, die überall wirkt.

Mit dieser bildlichen Darstellung haben die alten Meister und Rishis früher das all-durchdringende Göttliche im Kosmos veranschaulicht. Der Sonnenaufgang, der frühe Morgen, die Mittagshitze, die Schönheit des Sonnenuntergangs, die fließenden Gewässer der Flüsse, das Majestätische der Berge, der wundervolle blaue Himmel und das Fortschreiten der Zeit, -- alles ist göttlich, denn alle Aspekte der Offenbarung der Schöpfung sind aufgrund der Göttlichkeit innerhalb/ innewohnend; es ist ein eigenes Selbst-Sein.

Alles in der Welt liebt sich selbst. Dieses ist ein sehr wichtiger Punkt, den man sich immer wieder bewusst machen sollte. Alles liebt sich selbst, jeder liebt sich selbst. Selbst ein Atom ist Selbst-existent, in Selbst-Liebe. Es möchte nicht geteilt, in nicht-erinnerbare Individualitäten aufgesplittert werden.

Die Fähigkeit des Atomkerns die Bindung mit den Elektronen um sich herum zu bewahren, durch die das Atom erst zu einer Einheit oder zu einem Molekül wird, wird durch das Selbstsein im Inneren ermöglicht. Dies verweigert etwas anderes zu sein, als das was es ist. Die bindenden Kräfte dieser Welt, egal ob physisch, chemisch oder biologisch bedingt, üben durch ihr Selbstsein einen starken Druck zum Zusammenhalt auf die Einheiten dieser Welt aus. Darum heißt es, dass Gottheiten oder Engel in den Herzen, im Kern aller Wesen, überhaupt in allem, am Werk sein müssen, egal ob sie lebendig, organisch oder unorganisch sind.

Auf diese Weise wird in den *Veda Samhitas* auf die Welt geschaut. Eine wörtliche Übersetzung dieser *Veda Samhitas*, in welche Sprache auch immer, kann diesen Standpunkt nicht wirklich wiedergeben. Weder ein Gedicht noch ein Singspiel ist wirklich in eine andere Sprache übersetzbar. Die Veranschaulichung des Göttlichen in den *Vedas Samhitas* kann in einer anderen Sprache nicht richtig wiedergegeben werden. Alle bisherigen Übersetzungen sind schal, treffen nicht den Kern, sind wie trockenes Stroh; ihnen fehlt die Lebendigkeit.

Einer der Übersetzer hat einmal gesagt, dass die Bedeutung der *Vedas* im Himmel liegt, nicht auf Erden. Die Idee dahinter ist, dass in den *Vedas* ein transzendentes Element gegenwärtig ist, dass umrissen wird, doch nicht mit dem normalen Verstehen erkannt werden kann. Man muss es vielmehr fühlen.

Dort wo die Gottheiten im höchsten Himmel wohnen wird die Bedeutung der *Veda Mantras* gefunden. In den Kommentaren der Diktionärs, Wörterbücher oder Lexika kann man sie nicht finden. Die besondere Schönheit, die mit dem Göttlichen in der Welt verbunden ist, deren verbaler Ausdruck in den *Veda Samhitas*, den *Aran-*

yarkas, hinterlegt ist, rückt erst später mit der Disziplin der Kontemplation in den Vordergrund. Nachdem in alter Zeit die Menschen ihre weltlichen Aufgaben erfüllt hatten, zogen sie sich zurück und gingen sie in die Wälder, um in innerer Kontemplation zu leben. Dann wurden diesen Suchern die Mantras in ihrer wahren Bedeutung innerlich offenbart.

Die Vision der *Veda Samhitas* kann als eine nach außen auf Gott gerichteter Verehrung, als Aufruf zu einer Vision des Kosmos gesehen werden. Die *Aranyarkas* sind eine innere Vision, eine Kontemplation derselben Sache, die äußerlich in den *Veda Samhitas* verehrt wurde.

Es gibt drei Wege der Visualisierung der Wirklichkeit, - eine äußerliche, eine innerliche und eine universale. Die drei Sichtweisen der *Samhitas*, *Aranyarkas* und der *Upanishads* beziehen sich auf die drei Wege, wie man auf die absolute Wirklichkeit schaut, - von außen, innen oder universal. Die innere Kontemplation der *Aranyarkas* mündet in die tiefere Vereinigung des Spirits, wie sie in den *Upanishads* beschrieben wird.

Viele haben sich mit den *Upanishads* beschäftigt, haben sie in übersetzter Form studiert. Wie jedoch bereits erwähnt, werden in diesen Schriften Erfahrungen wiedergegeben. Man kann sie nicht einfach wie ein normales Lehrbuch lesen. Erfahrungen werden in den *Upanishads* so dargestellt, als würden sie als etwas Erlebtes beschrieben; sie beinhalten die Quintessenz der *Veda Samhitas* und *Aranyarkas*. Man versucht damit die Kommunikation zwischen Mensch und dem Selbstsein des Kosmos zu porträtieren.

Wenn individuelle Gottheiten als reines Selbstsein und die eigene Existenz nicht von der Verdrehung des Spirits ausgeschlossen werden kann, dann muss man gegenüber der Natur der Wirklichkeit ehrlich und aufrichtig gegenüber allem individuellen Selbstsein sein, d.h. man muss „zum eigenen Selbst wahr/ aufrichtig sein“ und darf nicht Teile von sich auf die Natur nach außen transferieren. Man muss sich mit seinem inneren Spirit vereinen, Gott wohnt in einem selbst.

Wenn diese Vision der *Samhitas*, *Aranyarkas* oder *Upanishads* zu der Erkenntnis des Selbstseins von allem Individuellen als Absolute Wirklichkeit führt, würde man, wenn man objektiv ausgerichtet ist, ein aufrichtiges Leben in dieser Welt führen können. Je mehr äußerliche Dinge man zur eigenen Zufriedenheit benötigt, desto unaufrichtiger verhält man sich gegenüber seinem eigenen Selbstsein. Man verkauft sich quasi an die äußere Welt. Damit wird man zum Diener der Natur und gehorcht dem Kommando der natürlichen Prozesse des eigenen Körpers und seiner biologischen Existenz. Dabei wird der Spirit, der man ist, außer Acht gelassen.

Die Liebe, die man in sich selbst erfährt, kann nur durch etwas erklärt werden, was irgendwo tief im eigenen Innern schlummert. Ansonsten ist so etwas nicht erklärbar. „Auch wenn ich alles verlieren sollte, lass mich bitte am Leben.“ Dieses ist die letztendlich Liebe eines menschlichen Wesens in Bezug zu allem.

Der Mensch verzichtet auf allen Besitz, alle Beziehungen, doch das Leben ist das Letzte, was er hergeben würde. Die Erlaubnis zu leben ist der letzte Wunsch. Warum ist dieser Wunsch derart beharrlich? Selbst ein Bettler möchte sein Dasein fortsetzen; es macht ihm nichts aus Bettler zu sein. Er lebt von Almosen. Was macht

das schon? Doch er lebt. Niemand möchte reich und tot sein; dann doch lieber Bettler. Ist der Unterschied nicht klar? Man will keine toten Werte; Leben ist der wahre Besitz. Leben ist etwas Merkwürdiges. Was genau bedeutet Leben? Es ist das Fortbestehen einer besonderen Identität in einem zeitlichen Prozess, ein selbstidentisches Bewusstsein, das man in sich selbst spürt. Die Stimme Gottes erhebt sich aus dem Inneren: „Du sollst sein, und doch bist du nicht existent.“

Die innere Einheit mit der wahren Wirklichkeit des eigenen Selbst (dem Göttlichen) muss auch als Gegenwart in jedem lebendigen Wesen respektiert werden. Wenn man jedoch den Fehler begeht, dieses Göttliche als individuellen Spirit anzusehen, macht man auch den Fehler bezgl. anderer Spirits, die man als äußere Objekte betrachtet. Der Gedanke, dass mein Spirit in mir ist, setzt den Spirit im Inneren anderer Wesen in der Welt voraus. Damit würde die Welt als äußeres Objekt betrachtet werden. Dann würde man anderen Dingen nicht denselben Respekt entgegenbringen.

Auf diese Weise ist die Einheit, wie in den *Upanishads* beschrieben, ein Fortschritt gegenüber der bloßen Verehrung Gottes in den *Veda Samhitas* und selbst der beschriebenen Kontemplation in den *Antakyas*. Die *Upanishads* sind nur schwer zu verstehen. Wie oft man sie auch liest, es kommt nur wenig dabei heraus, denn der komplizierte Inhalt, insbesondere der Anleitungen, bedeutet, dass alles als ein Selbstsein zu kontemplieren ist.

„Zum Wohle des Selbst der Menschen, wird alles in dieser Welt zu Liebe“, heißt es in einem bedeutenden Abschnitt einer *Upanishad*.

Folgende Aussage kann man nicht verstehen: Ich liebe die Dinge nur weil ich mich selbst liebe? Ist die Liebe zu meinem Land, meinem Besitz, meinen Werten und meinen Verwandten nur ein Ausdruck meiner Liebe zu mir selbst? Dieser Standpunkt ist nur schwer verständlich. Es sieht einfacher aus, wenn klar wird, dass man meistens von den Sinnesorganen regiert wird und der Spirit bei vielen Individuen „tot“ ist. Die Sinne sind aktiv und bewegen sich aufgrund biologischer Anforderungen, während der Spirit schläft.

In der *Bhagavad Gita* heißt es im übertragenen Sinne: Wenn die Sinne tagsüber aktiv sind, durch ihre Sinne jubeln, schläft der Spirit. Wenn der Spirit in seinem universalen Bewusstsein im Tageslicht erwacht, schlafen die Sinne.

Es heißt *Krishna* und *Christus* wurden um Mitternacht geboren, was vielleicht ein Symbol göttlicher Offenbarung in der Dunkelheit der Sinne ist. Alle Dämonen schlafen dann.

Das Innere des Spirits ist auch das Innere seiner Existenz in allen Dingen. Mit dem Wort „Inneres“ muss man hier sorgfältig umgehen. Es bedeutet hier nicht innerhalb einer Person. Es ist das Innere eines nicht-objektiven Charakters, denn es befindet sich in allen Dingen. Kann man sich vorstellen, was das für eine Erfahrung sein muss, wenn man auf das Innere von allem in der Welt kontempliert? Wenn man den Fehler macht, dass die Menschen um einen herum außerhalb sind, wird ihr Dasein zum Objekt der Wahrnehmung und man erweist dem Spirit, der in ihnen wohnt, nur unzureichend Respekt.

Es gibt sogar etwas *Inneres* außerhalb von Dingen. So wie mein Spirit in mir ist, ist ER auch in anderen Menschen. Meine Vision von deinem Selbst, meine Wahrnehmung der Dinge in Bezug auf das Innere meines Spirits, sollte nicht deiner Erfahrung deines Inneren in deinem eigenen Selbst widersprechen. Das ist eine harte Nuss, auch wenn man in den *Upanishads* leicht drüber hinweg liest. Es macht wenig Sinn die *Upanishads* zu lesen, ohne diese fremdartig erscheinende Instruktion zu verstehen. Sonst sollte man lieber irgendwelche äußerlichen Gottheiten verehren.

Eine transzendente Gottheit, hoch oben im Himmel, Schöpfer-Erhalter-Zerstörer, weit jenseits von Raum und Zeit, von unsterblicher Existenz, - dieses ist eine Möglichkeit auf Gott zu schauen. Glaubt man nicht oder hat man denn vergessen, dass Gott die Welt erschaffen hat? Natürlich sollte der Schöpfer über der Schöpfung stehen. Und wenn das Universum so unermesslich weit ausgedehnt ist, mit einem derart riesigen Raum und Zeit, sollte der Schöpfer jenseits von Raum und Zeit stehen? Wie weit entfernt? Unerreichbar, unendlich weit in der Zeit. Wie viele Jahre soll es dauern bis man Gott erreicht? Muss man die Zeit durchdringen, um IHN zu erreichen? Welche Entfernung muss zurückgelegt werden, bis man den Raum überwunden hat? Das ist die kindliche Vorstellung des Menschen, der auf die Dinge in Bezug auf Raum und Zeit, sozusagen im Lichte des Äußerlichen, von Zeitdauer und Isolation schaut.

Es gibt nur drei Dinge, die dem Menschen bei dieser Vision gefallen. Alles ist weit entfernt; alles liegt in der Zukunft oder tritt nicht immer ein; alles ist voneinander getrennt. Dieses wird in der alten Philosophie „*desha-kala-vastu-pariccheda*“ genannt, d.h. bedingt durch Raum-Zeit und Individualität. Aufgrund der Wahrnehmung in solch dreifacher Kategorie, in die der Mensch involviert ist, schaut er auf Gott als wäre ER unendlich weit weg und unerreichbar, transzendent und ein extra-kosmischer Schöpfer.

In gewisser Weise tragen die *Veda Samhitas* zu dieser Sichtweise bei. Doch der göttliche Charakter, d.h. dieses Selbstsein, wird bei der strengen Kontemplation in den *Aranyarkas* berücksichtigt. Dadurch gibt man die Beschreibung Gottes und die Offenbarung weit entfernter göttlicher Existenzen auf und versucht die Existenz in den Herzen aller zu visualisieren. Doch es sollte nicht mit dem Visualisieren enden. Es reicht nicht, das subjektive Göttliche in allen Menschen dieser Welt zu akzeptieren. Akzeptieren ist die eine Sache, das praktische Implementieren in das eigene Leben eine vollkommen andere. So wird in den *Upanishads* beschrieben.

"Isavasyam idam sarvam yat kim ca jagatyam jagat, tena tyaktena bhunjitah ma gridhah kasyasvid dhanam" ist das erste *Mantra* der *Ishavasya Upanishad*: Das gesamte Universum ist innewohnend, eingewickelt, bedeckt vom Absoluten Sein, was auch immer diese Welt sein mag, - beweglich oder unbeweglich, lebendig oder anders. Der zweite Teil dieses *Mantras* ist eine Schlussfolgerung dieser Vision: Lebe in dieser Welt ein glückliches Leben. Erfreue dich deiner Existenz; leide nicht. Das Leben sollte kein Martyrium sein. Man sollte nicht annehmen, dass Gott eine Hölle erschaffen hat. ER ist Leidenschaftslosigkeit. Das Leben sollte nicht zur Plackerei werden. „Irgendwie wird es schon weitergehen“, – ist keine Lebenseinstellung. Es muss einen Sinn haben, etwas Wundervolles sein, Zufriedenheit geben. Darum freue dich. Hab' ein gutes Leben im Lichte dessen, was zuvor gesagt wurde, d.h. im Bewusstsein des innewohnenden Gottes.

Tena tyaktena bhunjithah: durch das Zurückziehen im Lichte des Bewusstseins des innewohnenden Gottes erfreue dich dieser Welt. Erfreuen sich die Gottheiten? Sie trinken nichts noch essen etwas. Sie brauchen keinen Kontakt mithilfe der Sinne. Sie visualisieren alles nur mithilfe ihres Bewusstseins. Sie sind aufgrund der Freude durch die Einheit mit ihrem eigenen Spirit in ihrem Inneren zufriedengestellt. Objekte, deren man sich als Mensch erfreuen würde, sind von der reinen Subjektivität des inneren Ichs der Gottheiten untrennbar. Dieses ist die Meditation der Upanishads.

Durch ein Zurückziehen von dieser Welt, bedingt durch das Licht der all-durchdringenden Natur Gottes, kann man in dieser Welt ein glückliches Leben führen. Man braucht nicht nach irgendwelchem Besitz anderer zu streben. Aller Besitz gehört zum Schöpfungs-Prinzip. Genaugenommen gibt es keinen Besitz. Es ist unmöglich irgendetwas zu besitzen, denn alles befindet sich außerhalb in Raum und Zeit. Die Äußerlichkeit eines Objektes schließt aus, dass es von irgendjemand besitzen werden kann. Selbst wenn man etwas in der Hand hält, zfasst, kann man nicht behaupten es zu besitzen, denn es ist außerhalb und könnte aus der Hand entgleiten. Alles, was einen äußerlichen Charakter hat, kann nicht als Besitz begriffen werden. Darum besitzt niemand irgendetwas. Besitztum ist eine falsche Bezeichnung. Es ist eine bedeutungslose Bindung, die in Kummer mündet. Jeder, der etwas besitzt, weiß welcher Kummer damit verbunden sein kann.

Darum verbanne den Gedanken an Besitz im Sinne des innewohnenden all-durchdringenden alles einschließenden Absoluten Seins aus deinem Kopf und lebe ein glückliches Leben. Dieses ist die entscheidende Botschaft des ersten Mantras der *Ishavasya Upanishad*. In gewisser Weise ist dies die Saat für das Gospel der gesamten *Bhagavad Gita*.

Dieses ist ein Versuch, die Perspektive des Lebens darzulegen, wie sie in den Upanishads dargestellt. Das erste *Mantra* der *Ishavasya Upanishad* ist wie das Saatkorn, das von den Sehern jener Zeit für nachfolgende Texte, wie zum Beispiel die *Bhagavad Gita*, bereitet wurde.

Die erste Hälfte dieses *Mantras* der *Ishavasya Upanishad* ist philosophisch zu verstehen, der zweite Teil eher praktisch. Wie in der *Bhagavad Gita* beschrieben, gibt es *Sankhya* und *Yoga*, Wissen und Handeln, die beide in Harmonie gebracht werden müssen. Beide Teile des *Mantras* sagen dasselbe aus. Wenn Gott alles einschließt und in allem wohnt wie sollte man in dieser Welt leben? Welche Sichtweise sollten Wahrnehmungen bedingen, wie einzuordnen? Wie sollte man mit all den Dingen umgehen? Wie sollte man sich verhalten?

Wenn man im Sinne der *Upanishads* leben möchte, muss man sich entsprechend verhalten. Dann muss man auf die Dinge schauen als wohne Gott in allem. Man wäre immer in der Gegenwart Gottes. Ist das eine Freude oder bereitet es Sorgen in der Gegenwart Gottes zu sein?

Kann es eine größere Freude geben als zu Füßen des Meisters des Kosmos zu sein? Große Gefühle überkommen einem dabei. Man bekommt alles, nicht von irgendjemand anderem, der sich außerhalb befindet, sondern durch die Vereinigung mit der Wirklichkeit. Man wird von Wirklichkeit übergossen/ eingenommen.

Je mehr man vom eigenen Selbst abgibt, desto mehr erhält man vom Kosmos zurück. Wie geschieht das? „Gib und dir wird gegeben“, heißt es. Gib und du wirst mehr zurück erhalten.“ Wie geschieht das? Es geschieht aufgrund der Größe des Universums und der Winzigkeit der Persönlichkeit, die opfert. Man nennt es *Yajna*. Es ist das Prinzip der *Bhagavad Gita*, den *Vedas*, den *Aranyarkas* und *Upanishads*. Indiens Kultur ist in das Wort *Yajna* eingekapselt.

Yajno vai vishnuh; yajnarthat karmano 'nyatra loko 'yam karma bandhanah. Gott selbst ist das Opfer, dieses ist eine wundervolle Aussage. Die andere große Aussage der *Bhagavad Gita* lautet: „Jede Handlung, die nicht im Sinne des Spirits als Opfer ausgeführt wird, bedeutet Bindung.“

Welches Opfer wird von einem verlangt? Was sollte man im Sinne des Opfern aufgeben? Man sollte aufgeben, was mit der eigenen Person zu tun hat, weil es richtigerweise dem Kosmos gehört. Dabei geht es um die fünf *Koshas*: die körperliche Belastung, das Durcheinander, die biologische, psychologische Existenz, die als ‚wahrer‘ Spirit betrachtet wird, muss geopfert werden. Wenn man jedoch daran festhält, wird der innere universale Spirit bis zu diesem Level verdorben. Das Äußerliche der eigenen körperlichen Existenz würde auch die innerliche all-durchdringende Natur Gottes verringern.

Wenn man immer an dem nach außen gerichteten Individuum festhält, wenn sich alles auf das Äußere und nichts an das innenwohnende Original richtet, wird der innere Charakter Gottes verdorben. Und doch lebt jeder im Lichte der Existenz Gottes, - *Isavasyam*. In der *Gita* heißt es dazu: „Nichts existiert außerhalb von mir“, wie der große Meister sagt. Die Upanishad bestätigt es: *Isavasyam idam sarvam yat kim ca jagatyam jagat.* „Alles, alle Dinge, alle Lebewesen, auch die, die man als tot ansieht, haben ein dämmerndes, gegenwärtiges Bewusstsein als würden sie lediglich schlafen.“

Jeder muss arbeiten. Doch was? Arbeit sollte dem innewohnenden Gott entsprechen. Arbeit sollte nicht gegen seine Prinzipien verstoßen. Jeder sollte mit geschlossenen Augen sein Herz berühren, sich fragen, wie nah seine tägliche Arbeit mit dem innewohnenden Gott übereinstimmt.

Die Menschen sind weitgehend nach außen ausgerichtet, verwirrt, in ihren Gefühlen zerrissen, sind vielmehr wie kleine Teilstücke als integrierte Persönlichkeiten. Welche Gedanken man auch immer hegt, dort ist man, und wo ist man mit den Gedanken? Irgendjemand sagt: „Ich muss zum Bahnhof.“ Damit bewegt sich sein Geist zum Bahnhof. Andere sind gedanklich woanders, -- jemand ist in der Küche, einige sind in der Bank, usw. Der Geist ist in den verschiedensten Ecken der Welt.

Der Mensch lebt nur zu einem Teil als ganze Persönlichkeit, ist meist nur ein Bruchteil seiner Individualität, als vielmehr integriert in einem Ganzen. Wenn nur Fetzen einer sogenannten Individualität eine Persönlichkeit zum Ausdruck kommen, ist sie klein, unbedeutend, stellen sie nur einen Bruchteil der ganzen menschlichen Natur dar. Wo etwas unteilbar ist, ist Freude. Wo etwas Trennbares ist, ist Kummer.

Die *Upanishads* sind wie eine Zusammenfassung, wie der Abschluss der *Vedas*. Das tiefere Geheimnis der *Vedas* ist in den *Upanishads* enthalten. Das Wort „Upanishad“ ist die Bezeichnung für Geheimlehre. Sie sind nicht als allgemeine Bot-

schaft zu verstehen, die für die Öffentlichkeit bestimmt ist. Die *Upanishads* sind so geheimnisvoll, dass man nicht einmal laut in aller Öffentlichkeit darüber spricht. Sie sind vielmehr Teil der Imitierung zwischen Guru und Schüler.

Eine andere Definition bedeutet soviel wie „nahe sitzen“. Der Schüler sitzt nahe bei seinem *Guru*, um die kompakten Lehren über das universal bedingte Innere des Bewusstseins in konzentrierter Form zu erfahren. Wie schwierig ist es darüber zu sprechen. *Die Schwierigkeit liegt darin, dieses Bewusstsein, diese Idee von der Universalität Gottes im eigenen Inneren zu bewahren, was selbst die großen Meister perplex den Kopf schütteln lässt.*

Wenn eine Krankheit tief im Inneren verborgen ist, ist es nicht leicht sie zu entdecken. Leidende können auch nicht immer ausrücken, was ihnen fehlt, da diese Krankheit die ganze Persönlichkeit durchdringt. Mit derartigen Fragen saßen die Meister eines Tages (in alter Zeit) zusammen und wollten herausfinden, wo dieser *Atman* ist, -- wie man mit IHM als reine Wirklichkeit kommuniziert. Sie fanden keine Lösung. Sie hörten, dass ein weiser König, *Ashvapati Kaikeya*, mit diesem Wissen vertraut sein sollte. So begaben sie sich wie bescheidene Schüler zu ihm.

In früheren Tagen standen *Brahmins* über *Katariyas*. *Katariyas* waren vielmehr Schüler von *Brahmins*. Doch in diesem Fall waren die Meister so ungeduldig die Wahrheit zu erfahren und wandten sich voller Wissbegierde an den König: „Wir kommen als bescheidene Schüler.“ – Damit hatte man eine Chance die Wahrheit zu erfahren!

9. Vashvanara Vidya

Prajapati, der Schöpfer, war in seiner Versammlungshalle. Er soll gesagt haben: „Wer immer das Selbst kennt, soll alles erhalten.“ Diese Erklärung wurde von Göttern und Dämonen wohlwollend aufgenommen.

„Wer immer das Selbst kennt bekommt alles. Dann müssen wir das Selbst kennenlernen, um alle Dinge zu bekommen. Wir sollten lernen, was *Atman*, das Selbst, ist. Wir sollten *Prajapati* aufsuchen, um uns in das Mysterium von *Atman* einweihen zu lassen.“ Die Götter wurden von *Indra* vertreten, dem Regent der Götter; die Dämonen wurden von ihrem Anführer *Virochana* vertreten. *Indra* und *Virochana* gingen zu *Prajapati* und baten IHN: „Wir haben davon gehört, dass jeder, der das Selbst kennt, alles bekommt. Wir möchten das Selbst kennenlernen.“

Prajapati sagte: „Nun, gut. Geht und stellt euch an einen Pool und seht, was dort ist; was auch immer ihr dort seht ist das Selbst.“ Sie waren glücklich. Diese Einweihung war sehr einfach. *Indra* und *Virochana* schauten auf den Pool, der mit Wasser gefüllt war. Was würden beide, mit Ausnahme ihrer Körper, sehen? *Virochana* und *Indra* sahen ihre Körper, die sich in der Wasseroberfläche spiegelten. Ist das dieses Selbst? Nun, *Prajapati*, der große Meister, hat gesagt, dass sei Selbst. Es muss so sein. Sehr gut.

Virochana war glücklich: „Ich habe das Selbst verstanden; nun werde ich alles bekommen.“ Er ging zu seinen Leuten, den *Asuras* und verkündete: „Der Körper ist das Selbst. So habe ich es von *Prajapati* gelernt. Dekoriert ihn, füttert, pflegt ihn gut,

lasst ihn gut ausschauen und verehrt ihn. Der sichtbare Körper ist das Selbst.“ Auf diese Weise war *Virochana*, aufgrund der einfachen Einweihung durch *Prajapati*, höchst zufrieden gestellt, d.h. was du mit den eigenen Augen siehst ist das Selbst.

Doch was kann man mit den eigenen Augen sehen, außer materielle Dinge? Alles, was man mit den Sinnesorganen wahrnehmen kann, sind materielle Substanzen, Dinge. Selbst der Körper gehört dazu. Materialismus wurde zur Philosophie der *Asuras*: Alles was man mit den Sinnesorganen erfassbar ist, alles was man sieht, ist das Selbst. Materialismus setzt voraus, dass alles was sichtbar, hörbar oder berührbar ist Wirklichkeit bedeutet.

Virochana war zufrieden, doch *Indra* bezweifelte die Instruktion. Wie kann ein Körper das Selbst sein? Er kann vergehen, eines Tages sterben. Kann das Selbst auch vergehen oder sterben? Der Körper ist dazu verdammt, durch seinen Alterungsprozess allmählich zu verfallen, und wird schließlich vernichtet. Wenn der Körper das Selbst ist, ist es von geringem Nutzen. Mit der Instruktion stimmt etwas nicht. *Indra* ging zu *Prajapati* zurück: „Großer Meister, ich habe Zweifel.“

Prajapati sagte: „Warum bist du gekommen. Ich habe dich bereits eingeweiht.“

„Nein, ich glaube, dass dieses Selbst, das du vorgeschlagen hattest und das ich mit meinen Augen sehen kann sterblich ist. Es scheint nicht das wirkliche Selbst zu sein, denn es ist materiell und kann zerstört werden. Bitt weihe mich richtig ein.“

„Nun gut, du kannst zurückgehen. Das, was du im Traum siehst, ist das Selbst.“

Indra ging wieder zurück. Auf dem Weg zurück, bekam er wieder Zweifel. „Wie kann das, was ich im Traum sehe, das Selbst sein, denn es ist zerbrechlich, flüchtig, so wie das, was ich im Wachzustand sehe. Es gibt eigentlich keinen Unterschied zwischen dem Materiellen im Wach- und Traumzustand.“

Wieder ging *Indra* zu *Prajapati* und sagte: „Ich sehe keine besonderes Selbst in dieser Traumwelt, denn sie ist genauso vergänglich wie das, was ich mit den Augen im Wachzustand sehe.“

„Das, was du im Tiefschlaf erfährst, ist das Selbst. Nun geh,“ sagte *Prajapati*.

Indra war zufrieden. „Nun wurde ich eingeweiht.“ Doch auf dem Rückweg kamen ihm erneut Zweifel. „Was kann ich im Tiefschlaf sehen? Es ist so als wäre man tot. Es herrscht Dunkelheit, eine Art von Leere, ein Nichts. Ist das dieses Selbst?“ So ging er wieder zu *Prajapati*. „Ich habe immer noch Zweifel.“

„Welche Zweifel?“

„Das Selbst, was mit dem Tiefschlaf verglichen wird, ist so als wäre es nicht vorhanden. Es ist ein Nicht-Selbst anstelle einer Existenz des Selbst. Dunkelheit und Leere scheinen die Natur vom Tiefschlaf zu sein. Wie kann das das Selbst sein?“

„Setz dich zu mir“, sagte *Prajapati*, „ich werde dir jetzt erzählen, was das Selbst ist.“ Nachdem *Prajapati* *Indra* dreimal geprüft hatte, erzählte er ihm die Wahr-

heit: „Transzendent ist das Selbst. Es steht über allen Bindungen im Körper, Geist und über den kausalen Bedingungen des Schlafes. Das Selbst ist nicht in dem Körper verwickelt. Es ist auch nicht das, was in Träumen erfahren wird. Es ist nicht das, was im Schlaf geschieht. Es ist jenseits von Wach-, Traum- und Schlafzustand.

Wie kann man auf diese sogenannte Transzendenz kontemplieren, die keine Verbindungen, Verwicklungen kennt, wie man sie in dieser Welt erfahren kann? Was sieht man? Diesen Körper, dieses Bündel an Beziehungen, die mit diesem Körper, dem Traum und dem Schlaf verbunden sind. Wir gehen jeden Tag durch diese Stadien des Bewusstseins. Diese Stadien sind Wach-, Traum- und Schlafzustand. Es werden keine anderen Erfahrungen in dieser Welt gemacht. Niemand hat gesehen, was jenseits von Wach-, Traum- und Schlafzustand ist. Nun wenn es heißt, dass nichts davon auf dieses Selbst zutrifft, was ist es dann?

Diese Frage tauchte im Geist von sechs gut ausgebildeten Leuten auf, wie es in der *Chandogya Upanishad* heißt. Was ist *Atman*? Wenn seine Verwirklichung der größte Segen ist, den man sich überhaupt vorstellen kann, wie kann man ihn erreichen? Wie kann man auf ihn kontemplieren oder meditieren?

Sie gingen zu ihrem König *Ashvapati Kaikeya* und baten ihn um Einweihung in die wahre Natur des Selbst. Der König fragte jeden von ihnen: „Was hast du bis jetzt unternommen? Wie und was praktizierst du in dieser Hinsicht? Welche Vorstellung hast du von *Atman*? Lasst mich hören, was ihr bereits wisst. Dann werde ich sehen, ob ich noch etwas darüber sagen kann.“ Jeder erzählte nun, was er bereits wusste.

Einer sagte: „Ich betrachte die Erde als das Selbst. Alles Körperliche, was ich mir vorstellen kann, ist das Selbst.“

„Du glaubst, das ist das Selbst“, sagte der König. „Das ist nur der Schemel des kosmischen Seins. Wenn die ganze physische Erde Teil der gesamten Schöpfung ist, dann siehst du in diesem Teil das Ganze. Das Selbst ist die ganze Existenz. Du kontemplierst auf einen Teil des Ganzen als wäre es das Ganze. Gut dass du zu mir gekommen bist, um diesen Fehler rechtzeitig zu korrigieren. Wenn du nicht gekommen wärest, hättest du einen großen Irrtum begangen, denn du hättest nur auf den Schemel *Atmans* kontempliert.“

Dann meldeten sich auch die anderen zu Wort. Einer sagte: „Ich kontempliere auf die Sonne.“ Ein anderer sagte: „Ich kontempliere auf den Himmel oder auf den Raum als *Atman*.“ Die verschiedensten Objekte, die unterschiedlichsten Praktiken, der Kontemplation wurden dem König beschrieben.

Der König, *Vaishvanara Vidya*, war ein Meister spiritueller Weisheit, er sagte: „All eure Aussagen haben einen Fehler. Egal ob ihr auf die Erde, die Sonne, den Raum, den Ozean oder das Licht meditiert, -- was auch immer es sei, kann nicht als ein wirkliches Konzept *Atmans* betrachtet werden, denn ihr macht zwei grundsätzliche Fehler in der Vorstellung über den *Atman*. Welches Objekt ihr auch immer als *Atman* identifiziert, allein in der Vorgehensweise liegt der Fehler. Worin liegt der Fehler?

„ES ist ein doppelter Fehler. Zunächst glaubt ihr, *Atman* wäre außerhalb von euch. Wenn ihr sagt, er sei die Sonne, der Himmel, die Erde, das Wasser, der Oze-

an, das Licht, betrachtet ihr den *Atman* als etwas Äußerliches von euch. Dieses ist der erste Fehler.“

„Zweitens glaubt ihr *Atman* sei an einem bestimmten Ort, und nicht überall. Ob Ozean oder Sonne, was auch immer es, ist dauerhaft an einem bestimmten Ort, und darum kann man sie nicht zur Kontemplation als das Selbst heranziehen.“

Es wurde bereits erwähnt, dass das Selbst eine innere Erfahrung ist und nicht mit äußeren Dingen identifiziert oder in Verbindung gebracht werden kann. Äußere Dinge haben ihr eigenes Selbst. Dieses muss man natürlich zugestehen und anerkennen. Alle Menschen, alle Dinge, die man mit den Augen oder Sinnesorganen wahrnimmt, scheinen natürlich außerhalb von einem selbst zu sein. Jeder hat den *Atman* in seinem Inneren.

Das Selbst, das in jedem Menschen, jedem Ding, im Inneren wohnt, kann weder durch den Geist noch durch die Sinnes-Organen wahrgenommen werden, da das Selbst unsichtbar ist. ES ist Seher, Wissender, der Wahrnehmende, der erfährt. Es ist nicht das, was gesehen, wahrgenommen oder erfahren wird, nichts desto trotz hat alles, was wahrgenommen oder gesehen wird, ebenfalls ein Selbst. Wie soll man diese beiden Aspekte des Bewusstseins miteinander verbinden?

Einerseits sieht man die äußeren Dinge. Andererseits muss man dankbar dafür sein, dass *Atman* in jedem wohnt. Die Kenntnis über den *Atman* entspricht nicht der Wahrnehmung durch die Sinnes-Organen, sondern einer Art intuitiver Erfassung, einer Innensicht durch die Berührung eines Mediums, d.h. der Selbstheit der sogenannten äußeren Wahrnehmungen (Personen, Dinge usw.), das sich von sensorischen Medien unterscheidet. Man muss also ein Mittel akzeptieren um den *Atman* zu erkennen. - Welches Mittel muss man anwenden, um die Dinge in dieser Welt wahrzunehmen? Normalerweise Augen, Ohren usw. – doch diese sind für die Erkennung des *Atman* ungeeignet.

Etwas, was sich in seiner Natur vom *Atman* unterscheidet, ist kein gutes Mittel um den *Atman* zu erfahren. Nur was in seiner Natur dem *Atman* entspricht ist zur Kontaktaufnahme mit IHM geeignet. Gibt es irgendetwas im Menschen, das dem *Atman* ähnlich ist? Offensichtlich nicht. Nur *Atman* selbst ist dem *Atman* ähnlich.

Gaganam gaganakaram sagarah sagaropamah; rama ravanayor yuddham rama ravanayoriva: „Wie war das mit der Schlacht zwischen Rama und *Revana*?“ fragte jemand. Wie kann man das vergleichen? Himmel bleibt Himmel, Ozean bleibt Ozean. Die Schlacht zwischen *Rama* und *Revana* ist wie die Schlacht zwischen *Rama* und *Revana*. Man kann diese Schlacht mit nichts anderem vergleichen, denn es war ein einzigartiges Ereignis.

Wenn man fragen würde: „Wie sieht *Atman* aus?“ Dann lautet die Antwort: „Er schaut wie *Atman* aus.“ Wer glaubt auf eine bestimmte Art mit *Atman* in Kontakt treten zu können, wird feststellen müssen, dass es nichts Adäquates gibt, -- d.h. weder Körper noch Traum, auch nicht der Tiefschlaf sind geeignet, wie *Prajapati* bereits aufgezeigt hat. Was auch immer im Wachzustand erfahren wird, -- das gesamte Universum wird körperlich wahrgenommen, -- reicht nicht, um mit dem Selbst in Verbindung zu treten. Die Traumwelt ist ebenfalls nicht geeignet. Da man weiter kein adä-

quates Instrument hat, um mit *Atman* in Verbindung zu treten, fragt man sich, welche andere Möglichkeit gibt es dann? Diese Frage ist nicht so leicht zu beantworten.

Nur das Selbst allein kann mit dem Selbst in Verbindung treten. *Ascaryavat pasyati kascid enam ascaryavad vadati tathaiva canyah; ascaryavac-cainam anyah srnoti srutvapy-enam veda na caiva kascit*: Es ist ein Wunder dieses Thema zu diskutieren. Ein Wunder, dass es jemand gibt, der diese Situation wirklich darlegen kann. Es ist auch ein Wunder, dass es jemand gibt, der verstehen kann, worum es hier geht. Die dargestellte Methode ist ebenfalls ein Wunder. Obwohl immer wieder folgende Frage die Menschen beschäftigt: "Von welcher Natur ist dieses Selbst wohl sein mag?" Doch niemand versteht, was es wirklich ist.

Wie soll man wirklich verstehen können, wenn das Verstehen eine Funktion des Intellektes ist, und der Intellekt nur im Wachzustand funktioniert? Die höchste für den Menschen verfügbare Fakultät ist seine Intelligenz, die eine Offenbarung durch seine Intelligenz, seines *Buddhi* oder seines Verstandes ist, wie es heißt. Doch sie setzt den Wachzustand voraus. Doch wenn all dieses den Wachzustand voraussetzt, ist das nicht geeignet, mit dem Selbst in Verbindung zu treten. Auch das menschliche Verstehen, das logisch, intellektuell, rational aufgebaut ist, ist ungeeignet. Alles Wissen ist in seiner Natur akademisch, sprachlich und grammatisch aufgebaut, und hier ebenfalls ungeeignet.

Atman kann nur von *Atman* erkannt werden. Wer in den *Atman* eintaucht sieht IHN. Was bedeutet in IHN einzusinken? Und wer sinkt in den *Atman* ein? Sinkt der Körper in IHN ein? Nein. Der kann das nicht, denn er ist eine vergängliche materielle Komponente. Auch der Geist kann das nicht, denn er ist nur eine seltene Form von Materie. Der Tiefschlaf kann es aus den offensichtlichen Gründen auch nicht. Das Selbst muss in das Selbst eintauchen. Das Selbst muss das Selbst erkennen. Der Yoga-Schüler, der *Sadhaka*, der spirituelle Sucher, der Yoga-Praktiker, wer auch immer, ist tatsächlich das Selbst, und weder Körper, noch Mann oder Frau, noch der Denkprozess.

Fragen über Fragen kommen hinzu. Das ‚Wie‘ ist eine solche offensichtliche Frage. Es gibt keinen Ausweg, als es zu realisieren. Es gibt auch keine andere Möglichkeit als sich der Situation anzupassen, durch die man es erfährt. Die Antwort lautet Selbst-Kontrolle (*Tapas*). *Tapas* ist der Weg auf dem das Selbst das Selbst kontaktiert. Das Bewusstsein, die Natur des Selbst, durchdringt alle Dinge. Aufgrund dieser Fähigkeit des Bewusstseins wird der eigene Körper durchdrungen, und man nimmt ihn als eigenen Körper wahr. Man fühlt, dass man als Körper existiert. Dieses Bewusstsein des existierenden Körpers ist ein Merkmal dafür, dass er vom Bewusstsein durchdrungen ist. Auf diese Weise ist das Gefühl des Körpers nicht eine Qualität des Körpers; es ist eine Qualität des Selbst, das ist das Bewusstsein. Insoweit wie es sich mit dem Körper, der Zellstruktur des Körpers, identifiziert, fühlt es sich an, als wäre der Körper das Selbst.

Angenommen man würde ein Schmiedeeisen zum Glühen bringen und berühren, dann verbrennt man sich die Finger. Berührt man dabei das Feuer oder das glühende Eisen? Man würde sagen, man berühre das glückende Eisen. Doch das Eisen verbrennt einem nicht die Finger, sondern nur die Qualität des Eisens, die Hitze, die verantwortlich für die Verbrennung ist.

In ähnlicher Weise wird der Körper durch das Durchdringen des Bewusstseins glühend-heiß, und darum fühlt man, dass man voller Empfindungen und Bewusstsein ist. Jeder Körperteil ist von Bewusstsein erfüllt/ aufgeladen. Wenn der Körper von sich aus ein Bewusstsein hätte, wäre er sich selbst als toter Körper dessen bewusst. Warum ist sich der Körper nicht von sich aus bewusst? Man sollte sich das Leben einmal vorstellen, wie von Psychologen und Materialisten behauptet: „Der Körper könne selbst sein Bewusstsein erzeugen und abschalten.“ Warum kann er das nicht, wenn er tot ist? Das Phänomen des Todes lehrt uns eine wundervolle Lektion, d.h. die Empfindung des Bewusstseins ist nicht Sache des Körpers. Es ist etwas vollkommen anderes, das den Körper verlässt, wenn er stirbt.

Ähnlich verhält es sich mit dem Bewusstsein des Denkens. Es heißt, man denkt durch den Intellekt. Doch das Denken ist ein Prozess, der durch das Bewusstsein aufgeladen und ermöglicht wird. Der Denkprozess ist nicht für sich selbst Bewusstsein, genauso wenig wie der Körper. Dieses gilt auch für den Schlaf. Im Tiefschlaf selbst ist praktisch kein alleiniges Bewusstsein. Doch das Gedächtnis suggeriert einem am nächsten Morgen, dass das Bewusstsein selbst im Tiefschlaf gegenwärtig gewesen wäre.

Was kann man von dieser Analyse lernen? Bewusstsein ist im Wachzustand, Traum und Tiefschlaf gegenwärtig, doch es ist keins von alledem. Feuer ist im glühenden Eisen, in brennendem Öl, Feuer ist in allem, was heiß ist, gegenwärtig. Doch es ist nichts von alledem, was als Medium heiß ist oder brennt. Wenn eine Lampe durch den Glühfaden erhellt ist, dann ist der glühende Faden nicht die Lampe. Die erzeugte Helligkeit ist nicht der Faden, der als Medium dient.

Auf ähnliche Weise muss man das Bewusstsein durch Loslösen von allen Dingen, von all seinen Verwicklungen befreien, von denen man sich angezogen oder abgestoßen fühlt. Emotionale Anziehung und Abneigung sind die Ursache von Liebe und Hass. Mögen oder Nichtmögen, was aus irgendwelchen Gründen geschieht, ist die Konsequenz für Anziehung oder Abneigung, die durch die Natur der Objekte erzeugt wird, mit denen die Sinnesorgane in Berührung kommen.

Man muss ein Denkmuster entwickeln, um das Denken in sich selbst zu zentrieren, sodass sich der Gedanke auf sich selbst richtet anstatt nach außen. So sagen es die Philosophen: wenn ein Gedanke sich selbst denkt, ist das göttlich; wenn ein Gedanke sich nach außen richtet, ist das menschlich.

Ein Gedanke muss sich selbst denken; das Bewusstsein muss sich in sich selbst versenken und darf nicht in den Körper oder äußere Objekte verlagert werden. Wenn man erwacht denkt man nur an etwas Äußerliches.

Da Äußerlichkeit nicht der natürlichen Qualität des Bewusstseins entspricht denke daran: seine wahre Qualität ist Universalität und Subjektivität, reine Wahrnehmung und nicht wahrnehmbar Objekte. Denke nicht, was er denken möchte. Löse das Bewusstsein von dem Objekt, auf den es kontempliert, und lass ihn/ es durch den Körper, den Geist, die Kausal-Ebene schließlich auf sich selbst sinken. Symbolisch betrachtet, sollte man intensiv fühlen sich selbst zu denken, - doch nicht als Körper! Dieses Problem muss vermieden werden. -- Dieses sogenannte „Selbstsein“. Dieses Selbstsein ist nichts anderes als das, was es ist, darum ist es nicht irgendein Objekt. Es ist nur das was es ist. Es ist reines Subjekt, doch ist es unsichtbar.

King Ashvapati Kaikeya sagte zu seinen sechs gebildeten Besuchern, dass ihr Gedankenfehler bezgl. des Selbst, dem *Atman*, darin lag zu glauben, dass richtig sei auf etwas Äußerliches zu kontemplieren, und dass ES sich an einem bestimmten Ort befände.

Kann man sich vorstellen wie es sich anfühlt, weder außerhalb noch an einem bestimmten Ort zu sein? Allein durch diese verdrehte Vorstellung, wird es möglich, dass sich die Gefühle zurückzuziehen (*Pratyahara*). Der Denkprozess kommt zur Ruhe.

Dieses ist nicht einfach, denn das Bewusstsein ist es gewohnt seine Gedanken in Raum und Zeit nach außen zu richten. Doch durch die Analyse der eigenen Erfahrungen von Wachzustand, Traum und Tiefschlaf kann man tief in sein Selbst, hinabsteigen, -- „ICH bin nicht mein Körper, denn der befindet sich an einem bestimmten Ort und gilt andererseits auch als Objektivität.“ *Ashvapati Kaikeyas* Einweihung beinhaltete, dass das Bewusstsein nicht an einem bestimmten Ort und nicht sichtbar ist. Der eigene Körper kann mit den Augen erfasst werden und ist darum ein materielles Objekt. Der Körper ist von materieller Substanz und darum ein Objekt. Der Irrtum der Besucher lag auch an der Einschätzung physischer Körper. Ein Körper kann nicht überall sein.

Alles, was sich nur an einem bestimmten Ort befindet, und alles, was mit den Augen wahrnehmbar ist, kann nicht das Selbst sein. Damit ist klar, das Selbst ist nicht der Körper. Doch was ist ES? Gedanke? Geist? Nein! Was denkt der Geist? Der Geist denkt immer an etwas Äußerliches. Was beinhaltet der Gedanke außerdem?

Man brütet über Dinge, die ein selbst nicht betreffen. Darum ist der Gedankenprozess als Objekt einzustufen. Insoweit wie der Geist außerhalb platziert ist, kann er ebenfalls nicht das Selbst sein. Insoweit wie der Geist nur an bestimmte Dinge denkt, verfällt er dem Fehler, über bestimmte Situationen nachzudenken. Der Geist kann aus demselben Grunde nicht das Selbst sein, weil auch der Körper nicht das Selbst sein kann. Der Körper kann aufgrund der zuvor erwähnten beiden Situationen nicht das Selbst sein; dasselbe gilt für den Geist.

Was noch? Die gleichen Probleme erkannte *Indra*: Ist *Atman* der Tiefschlaf? Nein, weil Tiefschlaf alle Wertigkeiten negiert. *Atman* ist allwissend, all-gegenwärtig und sich dessen bewusst. Werte allein zu besitzen ist nicht genug. Es ist auch notwendig zu wissen etwas zu besitzen. Unbewusst etwas zu besitzen ist kein Besitzen. ES ist unteilbare Existenz, kein Objekt, jedoch bewusst. Diese Meisterleistung muss in der Meditation mithilfe des kontemplativen Prozesses erreicht werden. Das ist wirkliche Mediation auf *Atman*.

Ashvapati Kaikeya schloss seine Instruktion mit folgenden Worten: Wer auch immer in der Lage ist sein Bewusstsein darauf einzustellen, dass es als All-Durchdringend betrachtet werden kann, und doch das Selbst und der größte Seher in der Kontemplation ist, erlangt den Segen der Ewigkeit, Unendlichkeit, Unsterblichkeit. *Die Wahrheit ist die Selbstheit der Universalität.*

Man muss sich der Dinge nicht durch Mund oder Gefühle erfreuen. Man erfreut sich der Dinge durch alles, überall, durch alle Menschen des ganzen Universums aufgrund der Identifikation mit allen Dingen in der Welt. „*Ich bin was ich wahrnehme.*“

Wer sich etwas ansieht, sollte seine Gegenwart darin fühlen. Wenn ein Spatz Körner aufpickt, sollte man sich selbst beim Körner aufpicken fühlen. Wer eine Kerze brennen sieht, sollte sich selbst darin sehen. Wer einen Pfeiler vor sich sieht, sollte sich selbst darin sehen. Es gibt keinen Pfeiler, ich bin es selbst. Wer einen Baum vor sich hat, sollte sich als dieser empfinden. Wer einen Fluss dahinfließen sieht, sollte sich selbst in diesem Fluss sehen. Wenn die Sonne scheint, scheint man selbst. Wenn der Raum weit ist, ist man selbst weit. Wenn der Ozean aufgewühlt ist, ist man selbst aufgewühlt. Kann man sein Bewusstsein in dieser Art und Weise identifizieren oder erweitern? Das war die Instruktion von *Ashvapati Kaikeya*, - bei Erfolg wird man sich allen Dingen und Umständen des Lebens erfreuen, in allen Welten, in jedem Selbst im ganzen Universum.

Was geschieht mit demjenigen, der dieses große Ziel erreicht? Ihm liegt die ganze Welt zu Füßen. Normalerweise geschieht das umgekehrt. Der Mensch bittet, - jeder tut dies. Doch hier bittet die Welt. Wer dieses große Opfer des Selbst dem kosmischen Selbst bringt, das als *Agnihotra* in den Upanishads bekannt ist, wird zur Mutter der gesamten Schöpfung. So wie hungrige Kinder bei ihrer Mama sitzen und um Essen bitten, wird sich die ganze Welt um diese Person versammeln und um ihren Segen bitten. Sie wird zu einem Elternteil des Universums, zum Zentrum der Schöpfung, -- wer auch immer dieses Selbst kennt.

Dieses ist der Kern der Lehren von *Prajapati*, dem Schöpfer, gegenüber von *Indra*, und das wundervolle Geheimnis von *Vaishvanara Vidya*, wie es von König Ashvapati Kaikeya an die sechs großen Meister weitergegeben wurde.

10. Dies Suche nach der Wahrheit

In der Erkenntnis der drei Naturen des Selbst sind auch drei große Hindernisse. Aufgrund dessen sind nur sehr wenige Sucher wirklich erfolgreich. Diese Schwierigkeiten und Verwicklungen sind so groß, dass normales Bemühen ihnen wirksam zu begegnen nicht ausreicht.

Man sieht sich als besonderes Individuum, das sich selbst behaupten will. Diese Selbstbehauptung steht dem Streben nach dem wahren Selbst entgegen.

Zweitens nimmt man die Gesellschaft als etwas Außenstehendes wahr. Tagtäglich ist man damit beschäftigt mit der Gesellschaft in Verbindung zu treten. Der Unternehmungsgeist der Welt, alle Aktivitäten der Menschheit sind mit gesellschaftlichen Beziehungen befasst, d.h. man lebt vielmehr in einer gesellschaftlichen Beziehung lebt als das man mit irgendetwas anderem beschäftigt ist. Auch das ist ein Hindernis bei dem Versuch das Selbst zu erreichen.

Man nimmt drittens das große Universum vor sich wahr, den weiten Sternenhimmel, den Kosmos, was den Menschen fasziniert und verblüfft, den er jedoch nicht richtig versteht. Dieses sind die Grundprobleme des Menschen, die er deshalb nicht

verstehen, weil er sich nur mit seiner Persönlichkeit, der Gesellschaft und der sichtbaren Welt befasst. Genauso wie man sich als Individuum selbst als wichtig nimmt, sieht man auch die äußere Gesellschaft als wichtig an. Sieht der Mensch die Natur der Welt nicht als bedeutend an? Genau das ist es.

Kann man jetzt die Wahrnehmungen im Einklang mit der Natur des Selbst erkennen, wie zuvor analysiert? Es scheint keine Verbindungen mit der wesentlichen Natur des Selbst zu geben, -- keine Verbindung, welcher Art auch immer, mit dem Selbst. Es handelt sich dabei um keine Person oder etwas Ähnliches. Es ist kein Bündel von Dingen wie die Gesellschaft. Es ist kein physisches Universum. Was ist es dann? Diese drei Probleme werden in der *Kathopanishad* besonders hervorgehoben.

Die Natur des Selbst wird eingehend in der *Chandogya Upanishad* beschrieben. Es wird in der *Kathopanishad* stellvertretend in dem Gespräch zwischen *Yama*, dem Gott des Todes, und *Nachiketas*, dem Schüler und Sucher nach der Wahrheit, beschrieben. Als *Nachiketas* zu *Yama* kam, an seine Pforte klopfte und um Einlass bat, stellte er fest, dass *Yama* nicht zu Hause war.

Drei Tage musste *Nachiketas* ohne Essen, Trinken und ohne Schlaf ausharren. Nach drei Tagen wurde ihm *Darshan* gewährt, die Vision des Gottes des Todes. Der Meister begrüßte den kleinen Jungen mit den Worten: „Es tut mir Leid, dass ich dich nicht gleich am ersten Tag begrüßen konnte. Es war falsch von mir, dich sterbend drei Tage und Nächte lang warten zu lassen. Das berührt mich sehr. Doch Vergangenheit ist Vergangenheit. Für diese drei Tage des Wartens gewähre ich dir drei Wünsche.“

Nachiketas erster Wunsch war: „Wenn ich in die Welt zurückkehre, werde ich dann freundlich empfangen, insbesondere von meinem Vater.“ Die Rückkehr in die Welt, nachdem er mit dem Tod konfrontiert wurde, ist ein spirituelles Phänomen. Wenn man den spirituellen Weg geht und sich selbst auf die Eingangsstufe versenkt, entsteht die Frage nach der Beziehung zur äußeren Welt.

Kann man spüren, ob die Welt jedes Wesen willkommen heißt? Die Meisten fürchten sich vor der Welt, denn sie wissen nicht wie die Welt reagieren wird. Jeder fürchtet sich in dieser Welt vor jedem. Jeder versucht sich mit der äußeren Welt zu arrangieren und glaubt, dass diese Furcht von anderen Menschen und Dingen ausgeht. Die Natur versucht sich ständig zu verbessern, anzupassen. Letztendlich bedeutet es, dass man nicht wirklich von allen geliebt oder gemocht wird.

Wenn das die Natur der Welt ist. Warum erwartet man von der Welt geliebt zu werden? Der Mensch tickt offensichtlich anders als die Welt. Die Welt scheint von anderer Struktur als der Mensch zu sein. Menschen verhalten sich gegenüber der Welt anders als die Welt sich gegenüber den Menschen verhält. Da die Welt menschliches Verhalten auf eine bestimmte Art und Weise erwartet, und der Mensch umgekehrt ein bestimmtes Verhalten von der Welt, scheint es zu keiner wirklichen Rückkopplung zu kommen. Keine Seite scheint sich zu bewegen. Die Welt sagt: „Du musst dich nach meinen Gesetzen richten und nicht umgekehrt.“ Der Mensch sagt zur Welt: „Du musst dich nach meinen Gesetzen richten. Ich werde nicht auf dich hören.“

Der Mensch will die Natur erobern und die Natur den Menschen bei jedem seiner Schritte besiegen. Wer wird letztlich diesen Krieg gewinnen? Niemand weiß es. Offensichtlich kann der Mensch diese Schlacht nicht gewinnen. Er wird irgendwann seiner Existenz beraubt. Er wird in dieser Welt nicht mehr vorkommen. Er wird nicht mehr da sein, wenn dieser Kampf mit der Welt solange fortgesetzt wird, bis die Welt genug davon hat. Sie wird schließlich das Ende einläuten: „Geh!“ *Nachiketas* erwartet keine derartige Behandlung durch die Welt: „Lass mich von der ganzen Natur, allen Leuten liebevoll empfangen.“

Dieses ist nur möglich, wenn das Selbstsein, auf die man sich bezieht, in allen Dingen der Welt gesehen wird, und auch die Welt in ihrem Selbstsein das Selbstsein in allem erkennt. Das Selbst des Universums sollte in Harmonie mit dem Selbst von *Nachiketas* sein. *Yama*, der große Meister sagte: „Dieser Wunsch wird dir gewährt.“ Wenn ein selbst-verwirklichter Heiliger die Natur des Selbst betreten hat und in das weltliche Bewusstsein zurückkehrt, wird er von jedem Geschöpf in der Welt liebevoll empfangen.

Es wurde bereits festgestellt: Wer die Weisheit von *Vaishvanara* erlangt hat ist wie eine Mutter für alle Menschen im Universum. So wie die Kinder bei ihrer Mama sitzen und um die tägliche Nahrung bitten, kommen alle lebenden Wesen der Welt zu ihr, sitzen um diese große Persönlichkeit herum und bitten um ihren Segen. Diese Heiligen werden als *Jivanmukta* bezeichnet. Er empfängt die Menschen so wie er empfangen wird. „Dieser Wunsch wurde erfüllt. Bitte sag mit deinen nächsten Wunsch“, sagte *Yama*.

Der nächste Wunsch betraf das Universum der Wahrnehmung. Aufgrund des ersten Wunsches wurden die Persönlichkeit und die Gesellschaft in einen Zustand gegenseitiger Akzeptanz versetzt. Der erste Wunsch beinhaltete beide Aspekte menschlicher Schwierigkeit, -- Persönlichkeit und Gesellschaft. Der zweite Wunsch bezieht sich allein auf das Universum.

„Ich möchte wissen wie das universale Feuer wirkt.“ Das ist dasselbe wie *Vaishvanara Agni*. Das universale Feuer ist der kosmische Wille, der diesen Kosmos erschafft, erhält und eines Tages wieder auflöst. „Kann ich dieses kosmische Wissen erfahren?“ Dieses ist der Hintergrund des zweiten Wunsches. *Yama* weihte *Nachiketas* in das Wissen des kosmischen Mysteriums vom Einssein mit dem Kosmos ein.

Doch die Wahrheit liegt jenseits von der Allwissenheit. Allmacht, Allgegenwart und sogar Allwissenheit können nicht als absolute Wirklichkeit betrachtet werden, denn um allgegenwärtig zu sein bedarf es eines Raumes. Die Wahrheit ist jenseits räumlicher Ausdehnung. Auch um allwissend zu sein, sind viele Dinge erforderlich. Doch Wahrheit liegt jenseits der Vielfältigkeit von Dingen. Auch um allmächtig zu sein bedarf es vieler Dinge, um Macht und Autorität auszuüben. Doch Wahrheit ist auch jenseits einer Beziehung zu Äußerlichkeit. Auf diese Weise wird Wirklichkeit bezüglich Allgegenwart, Allwissenheit und Allmacht ihren Erwartungen nicht gerecht. „Wie lautet dein dritter Wunsch?“ fragte *Yama*.

Jetzt ließ *Nachiketas* die Katze aus dem Sack. „Was geschieht mit der Seele, wenn sie den Körper verlässt?“

„Stelle diese Frage nicht. Frage etwas anderes“, bat *Yama*.

„Wenn die Seele in etwas eintritt, den Körper verlässt, wo ist sie dann?“ fragte *Nachiketas*.

„Selbst die Götter können diese Frage nicht beantworten. Frage etwas anderes. Zweifel über diese Frage quälen den Geist himmlischer Wesen. Sie sind über dieses Mysterium zu keinem Ergebnis gekommen. Und du fragst mich? Bitte um etwas anderes, um ehrenwerte Dinge.“

„Was für ehrenwerte Dinge?“

„Langes Leben. Du könntest so lange leben wie die Welt bestehen wird.“

Nachiketas sagte: „Was soll daran gut sein? Selbst das längste Leben ist kurz wenn es zu Ende geht. Geht das längste Leben eines Tages zu Ende oder nicht? Auch wenn es das längste ist; was macht das schon? Eines Tages ist es zu Ende. Nimm zurück, was du mir gewährt hast. Ich will nicht das längste Leben, denn das längste Leben ist auch nur kurz, wenn man es genau betrachtet.“

„Ich gewähre dir alle Werte der drei Welten“, sagte *Yama*.

„Sind sie von Natur aus dauerhaft oder vergänglich?“ fragte *Nachiketas*. „wenn sich der Kosmos eines Tages auflöst, sind dann alle Ehren, Gold und Silber ebenfalls verloren?“

„All das Schöne, Großartige und Majestätische, die Ablenkungen und Besonderheiten der weltlichen Schöpfung liegen vor dir“, sagte *Yama*. „Doch stelle nicht diese Frage nach dem Schicksal der Seele.“

„Was soll an all diesen schönen Dingen gut sein“, fragte *Nachiketas*. „Sie ermüden die Sinne.“ „*Svobhava martyasya yad antakaitat sarvendriyanam jarayanti tejah; api sarvam jivitam alpam eva, tav aiva vahas tava nrtyagite.*“ „Nimm Tanz und Lieder, all das Schöne zurück, großer Meister. Ich will es nicht. Beantworte einfach nur meine Frage.“

Yama sagte: „Es tut mir Leid, dass ich dir die drei Wünsche gewährt habe. Vielleicht hätte ich besser nichts sagen sollen. Ich konnte nicht ahnen, dass du so clever bist. Du hast mich mit dieser ungewöhnlichen Frage, die kein Gott beantworten kann, in Bedrängnis gebracht.“

„Doch du musst antworten“, sagte *Nachiketas*. „Du hast gesagt, großer Meister, dass selbst die Götter die Frage nicht beantworten können, doch du bist dazu in Lage. Nachdem ich von Angesicht zu Angesicht mit einem großen Gott wie dir hier sitzen darf, wer sollte da ausweichen? Ich werde nicht von hier weichen. Ich werde diesen Platz nur mit einer Antwort verlassen. Was geschieht also mit der Seele?“

Genau diese Worte findet man sowohl in der *Bhagavadgita* als auch in der *Kathopanishad*. „Dieses ist wirklich ein Wunder. Das Selbst ist ein Wunder.“ Warum ist es ein Wunder? Es ist ein Wunder, weil ES erstens nirgendwo sichtbar ist. Selbst wenn man sagt, das ES befände sich überall, ist das eine Untertreibung, denn das Überallsein ist mit dem Raum verbunden. Darum sollte man nicht sagen, dass das

Selbst überall sei. Man kann auch nicht sagen, dass das Selbst ständig/ immerwährend sei. Damit würde man das ES mit dem Zeitprozess verbinden. Es ist also nicht korrekt, wenn man sagt, das ES sei überall oder immer. Es ist auch nicht richtig, dass das Selbst in allen Lebewesen sei, denn vor IHM gab es keine Lebewesen. *Desha-kala-vastu-pariccheda*: Eine Begrenzung durch Raum, Zeit und Individualisierung ist nicht auf das Selbst anwendbar.

Es gibt keine logische Definition die auf das wahre Selbst anwendbar ist. Es gibt kein Organ, das zur Definition dessen was das ES ist, angewendet werden kann. Es ist so als stünde man vor einer Wand, einem undurchsichtigen Vorhang, durch den man nicht hindurchlinsen kann.

Ist die Schwierigkeit erkennbar? Die Schwierigkeit liegt an der Art und Weise wie das Bewusstsein arbeitet. Es ist in die Wahrnehmungen im Wachzustand, Traum und Schlaf involviert. Diese drei bereits erwähnten Probleme sind mit den Zuständen des Bewusstseins eng verbunden.

Weder Wachzustand, Traum noch Schlaf entsprechen der wesentlichen Natur des Selbst. Das Selbst ist das was es ist. Das Selbst ist reines Sein, Existenz als solche, Existenz die sich ihrer selbst bewusst ist. Es ist eine Bewusstseins-Existenz oder ein Existenz-Bewusstsein. Im Sanskrit heißt das *Sat-Chit*. Die Existenz die sich selbst bewusst ist, ist *Sat-Chit*. Sie ist durch nichts beschränkt. Darum ist es absolute Freiheit. Darum ist es Glückseligkeit, *Ananda*. *Sat-Chit-Ananda* ist die Definition, die zur Natur des Selbst wirklich passt.

Kann irgendjemand das Sein als solches in dieser Weise berühren? Wenn das möglich ist, kann er auch das Selbst berühren. In Wahrheit gibt es eine derartige Berührung mit dem Selbst nicht, denn Berührung findet immer zwischen zwei Dingen statt, doch im Selbst gibt es keine zwei Dinge. Niemand ist dort, der es berühren könnte.

Wenn man all das lernt, beginnt man sich zu fürchten, so wie Kinder sich manchmal fürchten, wenn niemand in ihrer Nähe ist. Ein kleines Baby schreit, wenn es niemand sehen kann. Es schreit nicht, wenn es etwas sieht. Es weint wenn niemand zu sehen ist. Es will etwas vor Augen haben, jemand sehen.

Das Ego wird wie ein Baby zu schreien beginnen. Es fürchtet sich nicht vor irgendetwas was da ist, sondern was nicht da ist. Jeder kann es selbst ausprobieren, z.B. wenn er monatelang isoliert ist. Dann kann er genau fühlen, was in ihm vorgeht. Man sollte sich bei diesem Experiment nicht unter Menschen begeben, niemand sollte in der Nähe sein, für lange Zeit. Man beginnt sich zu fürchten, nicht vor etwas in unmittelbarer Umgebung, sondern vor etwas was nicht da ist. Das Ego-Bewusstsein wird dabei durchgeschüttelt.

Das Ich lebt aufgrund äußerer Kontakte. Kein Kontakt bedeutet für das Ego den Tod. Man muss ständig sprechen, sehen. Diese beiden Dinge sind für die Existenz lebensnotwendig. Wenn man ein Jahr lang nicht sprechen würde, wäre man halb-tot. Dann fühlt man sich nur noch schlecht. Wenn man darüber hinaus niemand sieht, wird es noch schlimmer. Wenn man allein ist, hat man keinen Gesprächspartner. Mit wem sollte man sprechen? Will man mit dem Himmel reden?

Weder sieht noch spricht man mit irgendjemand. Welch eine Situation. Furchtbar. Nach wenigen Tagen verlässt man den Ort. Geht zum nächsten Markt, wo man jemand zum Reden findet, etwas sehen kann. Sehen und Sprechen sind Grundimpulse im menschlichen Dasein. Ansonsten ist Trübsal die Folge. Bei der Suche nach Gott, der Gott-Verwirklichung, kann dieses Selbst nicht kontaktiert werden, denn es gibt nichts, womit man in Kontakt treten könnte.

Udenkbar, nicht wahrnehmbar, ist der Yoga-Weg. Der Weg des Yogis ist wie die Spur der Vögel am Himmel oder die Spur der Fische im Wasser, wie es heißt. Die Spur ist unsichtbar. So wie die Spuren der Fische im Wasser ist der Weg des Spirits. Er ist unsichtbar. Die *Kathopanishad* warnt, der Weg sei scharf wie die Schneide des Schwertes oder der Rasierklinge, nicht wahrnehmbar schneidet sie subtil, und man kann von einer Sekunde auf die andere herunterfallen. Man kann nicht jahrelang im Zustand des Yoga verweilen. In wenigen Augenblicken kann man auf die niedrigste Stufe der Gesellschaft zurückfallen.

Es liegt daran, dass man normalerweise nicht darauf vorbereitet ist, außerhalb von sich selbst nichts wahrzunehmen. Man kann mitten in einer Menschenansammlung sein, die vielen Menschen gedanklich jedoch ausklammert, wenn man allein sein möchte. Das funktioniert eben auch bei einer großen Anzahl von Menschen um einen herum. In dem Augenblick wo man sich alleine fühlt, kann man automatisch die weitere Umgebung wahrnehmen.

Wenn man sich zum Beispiel in einem Dschungel befindet, kann man seinen Geist auf sein Zuhause, einen Marktplatz, einen schönen Strand, einen Einkaufsbummel usw. richten und vergisst in dem Augenblick den Dschungel. Auch wenn man sich in einem Raum voller Menschen befindet, kann man seinen Geist von der äußeren Welt zurückziehen und fühlt sich allein. -- Lass die Menschen da sein. Daran ist nichts Falsches. Doch lass deinen Geist nicht auf die äußere Wahrnehmung abdriften. -- Wenn man seinen Geist unter vielen Menschen oder in einer belebten Straße nicht auf das richtet was man eigentlich sieht, dann fühlt man sich allein mit sich selbst.

In der Yoga-Praxis tritt diese Furcht vor dem Alleinsein aufgrund einer mentalen Funktion auf und nicht unbedingt wegen der Nichtexistenz äußerer Dinge. Überall gibt es etwas. Wie könnte man behaupten es gäbe keine Dinge? Es ist vielmehr eine Frage der Wahrnehmung oder der Nichtwahrnehmung.

Bei gewissenhafter Yoga-Praxis zu Erkenntnis des Selbst ist es in gewisser Weise ratsam sich von der menschlichen Gesellschaft abzuwenden; doch das ist keine Lösung für das Problem, denn selbst ein einsamer Geist kann über die Welt nachdenken. Man denkt zum Beispiel daran, wo her man gekommen ist. „Ich bin aus Deutschland.“ Man denkt an seine Heimat, selbst wenn man in tiefer Isolation lebt.

Körperliches Alleinsein reicht nicht. Für das Erreichen der Selbst-Erkentnis ist wirkliches Alleinsein notwendig. Yoga ist keine soziale Praxis, keine politische Administration, kein Kommerz, kein Handel mit irgendetwas. Es ist der nicht-kontaktierende Kontakt; er ist nicht wahrnehmbar, gedanklich nicht erfassbar. Selbst Yogis fürchten sich davor an dieses Dilemma zu denken. Wie soll man das normalen Menschen erklären? Doch man muss dem nachgehen.

Wer beharrlich dran bleibt, nicht zurückweicht, dessen Gedanken tagein tagaus damit beschäftigt sind: „Wann werde ich es erreichen?“ wer an nichts anderes interessiert ist und darauf vertraut alles zu bekommen, indem er das Ego einlädt, der wird eines Tages gesegnet werden. Diese Worte richtet *Prajapati*, der Schöpfer, an die Gottheiten und Dämonen. „Wer immer das Selbst kennt wird alles bekommen.“

Die Berührung mit den Dingen dieser Welt, heißt es in der *Mahabharata*, ist wie die Berührung zweier Baumstämme, die auf der Oberfläche des Ozeans schwimmen. Wenn sich aufgrund des Windes zwei Stämme auf dem Ozean berühren, und angenommen, jeder der beiden Baumstämme hätte Geist und Bewusstsein, dann würden beide glauben, dass ein Freund gekommen wäre. Hände schütteln. „Schön dich zu sehen, mein Freund.“ Sie würden zusammen bleiben, zusammen leben, ohne zu wissen, dass ihr Zusammentreffen nicht auf ihr Bemühen beruht, sondern dem vorherrschenden Wind im Kosmos zu verdanken war. Wenn der Wind aus einer anderen Richtung gekommen wäre, hätte es vielleicht geheißen: „Oh meine Frau, mein Kind oder meine Verwandten sind gestorben.“ Die Stämme wären auseinander getrieben, wären getrennt oder niemals zusammen gekommen worden. Das ist der Wille des Kosmos.

Kontakte sollten nicht zu der Versuchung führen zu vergessen, was die wahre Natur das Selbst ist. Alle Freuden, die auf eine Berührung durch die Sinnesorgane zurückzuführen sind, tragen in sich den Schmerz, heißt es in der *Bhagavadgita*.

Menschen, die an Freunden, Verwandten usw. kleben, werden bei Verlust Kummer erleiden. Auch der Verlust von Werten und Geld, an dem man hängt, kann zu großem Kummer führen. Auch wer an seinem Körper hängt, wird beim Verlassen des Körpers Kummer erfahren. Es gibt niemand, der sich nicht sorgt, wenn er sich von irgendwelchen Dingen in dieser Welt lösen muss.

Die Erkenntnis des Selbst entsteht wenn nichts berührt wird. Yoga des Selbst, -- *atma sakshatkara*, oder *brahma sakshatkara*, -- die Verwirklichung des Absoluten ist der Weg, die Kunst, die Technik, die Wissenschaft des nicht-kontaktierenden Kontakts. Es ist die Berührung des eigenen Selbst.

Um sein Selbst zu berühren bedarf es keiner Augen. Wenn man die Augen schließt sieht man nichts, und doch weißt man, dass man existiert. Lass die Ohren verschließen; man weiß, dass man existiert. Man sollte keine Empfindungen durch die Sinnesorgane zulassen. Dennoch ist man sich seiner Existenz bewusst. Es ist das Existenz-Bewusstsein der eigenen Persönlichkeit. Man weiß, dass man ist. „Ich existiere und bin mir bewusst, dass ich existiere.“ Furcht ist hier Fehl am Platze, Sinnesorgane sind nicht erforderlich.

Diese Sinnesorgane sind keine Methode/ Hilfe für die Yoga-Praxis. Selbst der Geist, der an die Seele denkt, ist nicht erforderlich. Es geht etwas anderes vom Geist aus, das einem sagt, dass man existiert. Am frühen Morgen, wenn man erwacht, fühlt man, dass man existiert. Wenn man aufwacht wird einem direkt bewusst, dass man existiert. „Ich bin!“ Man denkt zu diesem Zeitpunkt noch nicht an sein Umfeld, das Zimmer, das Bett, das Haus usw. Diese Objekte rücken erst später ins Bewusstsein.

Der erste Gedanke ist: „Ich bin.“ Woher weiß man, dass man ist? Woher kommt der Beweis? Kann man beweisen, dass man existiert? Leute, die immer nach

einem Beweis für die Existenz Gottes fragen, sollten zuerst befragt werden, ob sie einen Beweis für ihre eigene Existenz haben. „Warum sollte ich das beweisen?“ lautet die Gegenfrage. Wenn das der Fall ist, braucht es auch keines Beweises für die Existenz Gottes, *Atmans* oder des Selbst, denn alle drei sind dasselbe. Es ist das Selbst-identische Bewusstsein des Seins. Da diese Art der Definition jenseits menschlichen Verstehens ist, müsste man es als ein Wunder betrachten, wenn es wirklich zu einem Objekt der eigenen Befürchtung führen würde. Durch Kontrolle der Sinne, durch Abstrahieren der Operationen der Wahrnehmung durch die Sinnesorgane, durch Befreiung von Wünschen, die vergänglich und trügerisch sind, durch Zufriedenheit mit dem was man hat und ist, durch Nicht-Kontaktaufnahme mit anderen Menschen und ohne jegliche Bindung, bezieht sich das Selbst auf sein eigenes Selbst-Bewusstsein. Das ist Alleinsein.

Ein schrittweises nach-Innen-wenden muss praktiziert werden, den selben Weg, den *Nachiketas* mit seinen drei Fragen, den drei Wünschen, gegangen ist, wobei er von der eigenen Person über die Gesellschaft bis hinauf zur kosmischen Existenz gegangen ist, und sich letztendlich im wahren Selbst zentriert hat.

Dieses unbeschreibliche Ding ist das eigene Selbst. Mein Selbst, dein Selbst, das Selbst eines jeden, ist das Wichtigste in dieser Welt. Man sollte nicht behaupten, das Wichtigste seien die von Menschen erschaffenen Dinge dieser Welt. „Jeder einzelne“ ist wichtig in dieser Welt. Das Größte, was man entdecken kann, ist das eigene Selbst. Dieses Selbst, was man das eigene Selbst nennt, ist das Größte und Wichtigste. Wenn man das eigene Selbst, das man als das Größte ansieht, an die Oberfläche der Kontemplation, der direkten Wahrnehmung bringen kann, ist bewegt man sich in der Yoga-Praxis des *Atman*.

OM TAT SAT