

# Lehrreden

## **Ausgewählte spirituelle Texte aus dem ‚Monthly Magazin‘ der D.L.S. des Sivananda Ashrams**

bearbeitet von Divya Jyoti

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien - nur zum einmaligen Download freigegeben

### Inhalt

Sri Krishna, das Ideal der Vollkommenheit .....	1
Schmerz ist verschleierter Segen.....	4
Sadhana .....	5
Das Studium der Schriften allein reicht nicht ..	6
Kirtan.....	7
Stressbewältigung.....	8
Die Vollkommenheit wohnt im Menschen .....	10
Gibt es die Wiedergeburt wirklich? .....	11
Sieh Gott in allem.....	12
Versuche es immer wieder .....	13
Überwinde das innere Durcheinander .....	13
Opere Gott deine Meditation.....	14
Das erhebende Ideal des Zurückziehens .....	15
„Handle jetzt“ .....	16
Wenn der Guru seinen Körper verlässt .....	17

### **Sri Krishna, das Ideal der Vollkommenheit** **Swami Sivanandaji Maharaj**

„*Narayana* und *Hari* sind die Urquellen der Welt, die es verdient haben, dass man ihre Namen singt und sie verehrt. Verehrt sei *Vasudeva-Krishna*, die Schönheit mit den Lotusaugen!“

Die Vereinigung des Göttlichen mit der Persönlichkeit von *Sri Krishna* ist die glorreichste Offenbarung des Absoluten in höchster Vollendung, auf höchster Ebene, für die Menschheit. *Krishna* bleibt für alle Zeiten ein Ideal der Vollkommenheit. Sein Bild von Allseitigkeit, Integrität, Harmonie, Ausgeglichenheit und Persönlichkeit mit hervorragend ausgestatteten Tugenden übersteigt sämtliche Vorstellungen. *Krishna* war der größte Held, höchst erleuchtete Lehrer, weiseste Staatsmann, fähigste Politiker, mächtigste Kriegsheld, Herr des Yoga und bedeutendste Seher seiner Zeit. Er opferte sich als bescheidenster Diener der Menschheit. Er widmete sein ganzes Leben dem Aufsteigen der Welt und bekam nichts

dafür. ER weigerte sich, König zu werden. Allein auf sein Wort hin wurden Könige entthront. Zum Erstaunen von Himmel und Erde, wusch er die Füße seiner Gäste bei Opferfesten. Dieser mächtige Yogi wurde zum Wagenlenker. Er lebte das Leben eines Mönchs, losgelöst von allem Weltlichen, doch war er auch ein Familienmensch. Er hatte keine Besitztümer. Selbst das Haus, in dem er wohnte, war nur gemietet, und doch war er ein Meister des ganzen Universums.

Ein einfacher Kuhhirte aus einem Dorf ließ das Üble der ganzen Welt erzittern. Dieser einfache Mensch lieferte das unsterbliche Lied der Weisheit und bezog sich auf das Selbst als Ziel, d.h. als Erhalter, als Herr, als Heimstatt, als Zufluchtsort, als Wohltäter, als das Original, als Auflösung von Bindungen und als unsterbliche Saat des ganzen Universums und seine Bewohner. Alle Wesen kommen von IHM, und ER durchdringt alle. ER bleibt in sich selbst unberührt und durchdringt das ganze Universum mit einem Bruchteil seines Seins. Der absolute Gott in Form von *Sri Krishna* sprach durch *Arjuna* zur gesamten Weltbevölkerung über die ewigen Mysterien der Existenz.

*Krishna* und sein hohes Lied wirklich zu verstehen, ist unmöglich. Der Mensch sieht die Dinge nicht, wie sie sind, sondern so wie er sie sieht, sehen möchte oder dazu in der Lage ist. Jedes Individuum beschränkt sich nur auf eigene Erfahrungen, und nichts darüber hinaus. Aus diesem Grund werden Übermensch wie *Krishna* und die unsterblichen Gesetze, wie die *Gita*, oftmals missverstanden oder überhaupt nicht verstanden.

Die Unwissenheit der Mensch über ihre eigene wesentliche Natur ist erschreckend. Ihr eingeschränktes Bewusstsein ist von ausgedehnter Unwissenheit verdeckt und darum entwickeln sie falsche Vorstellungen von Gott, der Seele und der Welt von Freiheit, Vollkommenheit und Unsterblichkeit. Die göttlichen Offenbarungen, wie z.B. *Sri Krishna*, dienen den Menschen der Beseitigung der Unwissenheit und dem Beleuchten der Weisheit, die ihren Weg in der Dunkelheit verloren haben. Das Wirken solcher höheren Prinzipien kann nur mithilfe einer integralen Entwicklung begriffen werden. Kleine Schritte bringen keinen wirklichen Durchbruch. *Krishna* war etwas Besonderes, und es lohnt sich, nach seiner Vollkommenheit zu streben. Wer als Mensch nur nach Besitztümern strebt, hat als Mensch sein Lebensziel verfehlt.

Tugendhaftes Verhalten bedeutet nicht, sich nur als Devote, Philosoph, Mystiker oder als Mensch der Tat hervorzutun. Man muss alles gleichzeitig sein. Man mag mit etwas Bestimmtem beginnen, doch spä-

ter, im fortgeschrittenen Stadium, wird man die Notwendigkeit feststellen, dass man sich auf allen Gebieten gleichermaßen verändern muss. *Krishna* machte sich bei allen als höchst ideale Persönlichkeit beliebt, d.h. als *Yogi*, *Jnani*, als Mann der Tat und als Zentrum der Liebe.

*Krishnas* Inkarnation war für die Menschen ein Ansporn, um vollkommen, weise, machtvoll und eine Persönlichkeit mit einem ungebrochenen Selbstbewusstsein zu sein. Selbst die Erinnerung an ein solch gesegnetes Sein ist eine sofortige Befreiung von allem Übel, ist ein Segen, denn sie bringt ein Gefühl von Integration und Harmonie hervor. *Krishnas* ruhmreiche Taten schaffen in allen einen unausweichlichen Drang rein, kraftvoll, weise, gesegnet und unsterblich zu werden.

In der *Mahabharata* wird von dem finsternen *Bhishma* berichtet, der mit fester Überzeugung sagt: „Die höchste ehrenwerte Persönlichkeit auf Erden ist *Sri Krishna*. Er überragt alle anderen in seiner Pracht, Kraft, Tapferkeit und ER leuchtet wie die Sonne. Durch Seine Gegenwart werden alle Versammelten erleuchtet, mit Freude erfüllt, wie ein dunkler Ort, der im Sonnenlicht erstrahlt, wie ein muffiger Raum, der durch einen Windzug gereinigt wird. *Sri Krishna* ist nicht nur für die Menschen aller Ehren wert, sondern für alle drei Welten. Er wird wegen Seiner Weisheit und Kraft verehrt; er wird verehrt, weil er die Quelle der Freude und Glückseligkeit für alle Kreaturen ist. Nur in *Sri Krishna* finden sich wirklich alle noblen Qualitäten. *Krishna* ist für mich der wertvollste Guru, der beste Lehrer und Priester, Freund und Befreier aller. Jene, die IHN nicht verehren, sind dumpf und unglücklich. Die Verehrung und Bewunderung für IHN lädt alle ein, die sich nicht integriert fühlen.“

Das Leben des Herrn *Sri Krishna* ist eine praktische Anschauung des Yoga der Selbstverwirklichung im täglichen Leben, was alle Aspekte des Seins einschließt. Er lebte den Yoga der Synthese, so wie er es in der *Gita* ausdrückte. Jede seiner Handlungen war ein Inbegriff der Welt-Evolution. Seine Bewegungen, Handlungsweisen waren ein Hinweis auf die ständigen Veränderungen im Universum. Sein Leben diente einem höheren Zweck.

Hier nun die Quintessenz Seiner Lehren: „Jenen, die mich verehren, an nichts anderes denken, sich mit mir vereinigen, bringe ich Sicherheit. Komm zu mir allein, ich werde dich befreien. Verschwende keine Aufmerksamkeit an jene, die spotten, den Körper vernachlässigen und sich der Scham nicht bewusst sind. Man sollte vor allen auf den Boden knien, selbst vor einem Hund, denn Ich bin all DAS.“

Seid gesegnet! Seid wie *Krishna* integriert. Jeder stellt eine Kopie des Universums dar, deshalb sollten keine Konflikte unter den Menschen in der Welt herrschen. Jeder ist in Wahrheit kosmisch, so wie *Sri Krishna*. Das Wesen des Lebens ist allen gemein. Die Quelle der unsterblichen Glückseligkeit ist in den Herzen allen Wesen verankert. In allen Wesen gibt es ein Bemühen, spirituelle Vollkommenheit zu erreichen. Lasst uns darum ein Bewusstsein auf das eine spirituelle Band entwickeln, das alles Sein des Universums verbindet.

Möge der Herr dein Herz öffnen, deinen Intellekt erleuchten und deine Natur vergöttlichen. Möge der unsterbliche Segen von *Bhagavan Sri Krishna* über dir sein.

### ***Schmerz ist verschleierter Segen***

***Swami Chidananda Maharaj***

Die Natur sorgt für ein schrittweises Ersetzen der Unwissenheit durch das Wissen mithilfe von Erfahrung, die auch von außerordentlich schmerzlicher Natur sein kann. Bevor sich Wissen einstellt, brechen die Menschen auf Grund ihrer Unwissenheit ständig die Gesetze der Natur, als wäre es das Normalste der Welt. Dieses setzt sich selbst dann fort, wenn sich das Wissen eingestellt hat. Solange sich nicht etwas Höheres im Geist etabliert hat, fühlt man sich unfähig, alte Gewohnheiten abzuschütteln. Ohne den Willen zur Selbstkontrolle, hat man jedoch keine Chance, den alten schmerzlichen Gewohnheiten zu entkommen. Der Schmerz kommt als notwendiges Phänomen, damit man erkennt, dass man sein Leben ändern muss. Dieses ist zum eigenen Wohlergehen erforderlich. Der Schmerz verhält sich so, als sollte er die Augen öffnen. Wenn man die Probleme erkennt, dann ist die schmerzliche Erfahrung allerdings kein verschleierter Segen, dessen sollte man sich erinnern.

Selbst das schönste Essen, in welcher Umgebung auch immer, kann Unwohlsein, Allergien hervorrufen, lässt manchmal Unverträglichkeiten aufkommen, die zur Umkehr aufrufen. Man müsste zwangsläufig seine Essgewohnheiten ändern. Ob man will oder nicht, früher oder später muss das Verlangen gezügelt werden. So verhält es sich auch mit Drogen, Alkohol, Rauchen usw. – Man lässt sich nur allzu oft von der Glitzerwelt verführen, macht Schulden, nur weil man glaubt, etwas Bestimmtes besitzen zu müssen, oder weil etwas „cool“ sein soll, man dazu gehören möchte, anerkannt sein will?! Irgendwann stellt man jedoch fest, dass Erworbenes nicht benötigt wird, eine neue liebgewordene Angewohnheit gar schädlich ist usw. Man spürt einen bitteren Beigeschmack.

– So geht es mit vielen Dingen im Leben! Sie verursachen Schmerzen im Geist, im Körper und schließlich in der Seele.

Offensichtlich braucht man diese Sinneserfahrungen. Gott erschuf den Menschen und der Mensch erschafft seine eigenen Erfahrungen, und das muss erkannt werden. Je schneller und klarer diese eigene Situation erkannt wird, desto besser ist. Viele Menschen wandeln in dieser Hinsicht mit verschleiertem Blick durchs Leben, stolpern von einer schmerzlichen Erfahrung in die andere, und sind unfähig diese, ihre Situation zu erkennen. Sie suchen die Schuld für ihre eigenen Probleme immer woanders!

„Wenn Werte verloren gehen, ist nichts verloren! Wenn Gesundheit verloren geht, ist etwas verloren gegangen, und wenn der Charakter auf der Strecke bleibt, ist alles verloren!“

## **Sadhana**

**Swami Nirliptananda**

...um sich aus dem menschlichen Leid zu befreien und das ewige Glück zu finden, benötigt man regelmäßige spirituelle Praxis (*Sadhana*) und Gott-Verwirklichung. Doch der *Sadhana*-Prozess hat viele Tücken, Hindernisse und Stolpersteine, sodass man einen erfahrenen spirituellen Lehrer, Lenker oder *Guru* benötigt. Die Rolle des *Gurus* ist sehr für den Erfolg oder Misserfolg auf dem Weg zur Gott-Verwirklichung entscheidend. Ein wirklicher Schüler sieht in seinem *Guru* Gott auf Erden, der ihn mit *Brahma-Jnana* segnet. Dabei sollte dem *Sadhana* die höchste Priorität eingeräumt werden. Man sollte diese wichtige Pflicht nicht irgendwo hinter die weltlichen Pflichten stellen. Die Lebenszeit rinnt schnell dahin, und deshalb darf man seine spirituelle *Sadhana* nicht vernachlässigen. Eine menschliche Wiedergeburt ist selten genug und ein besonderes Geschenk Gottes, sie ist das Tor zur Befreiung von der immer wiederkehrenden Geburt und dem Tod. Darüber sollte man sich im Klaren sein und sich ernsthaft mit *Sadhana* (spiritueller Praxis) befassen. Im *Sadhana* sollte man bei allen Handlungen jegliche Übertreibung vermeiden, das schließt Essen, Schlafen, Ruhen, Arbeit usw. ein, was den Fortschritt im Prozess ohne Hindernisse beschleunigt.

Es wird betont: jeder sollte selbstlosen Dienst leisten, aufrichtig seine weltlichen Pflichten erfüllen, um sein *Karma* abzubauen, denn das reinigt das Herz. Es ist auch notwendig, intensive Liebe und Hingabe zu Gott zu entwickeln, was im Geist der *Bhakti-Yogis* die Konzentration auf *Ishvara* erhöht. Regelmäßige Meditationspraxis ist ein wesentlicher Teil

des *Raja-Yoga*, denn Gott-Verwirklichung kommt für diesen Yogi nur durch die Meditation. Bei alle dem darf man nicht die Selbst-Reflexion vergessen, die den Schleier der Unwissenheit zerreißen wird, was zum *Jnana-Yoga* gehört. Alle vier Pfade führen zum selben Ziel. Man sollte diese vier Pfade miteinander kombinieren, wobei eines dieser vier Pfade als Hauptbestandteil ausgewählt werden kann. Die Kombination, auch als *Yoga-Synthese* bekannt, macht das spirituelle Leben erst wirklich interessant, effektiv und dynamisch, und führt rasch zur intuitiven Gott-Verwirklichung. Der Schlüssel zum Erfolg ist die Unterscheidungsfähigkeit des Wirklichen vom Unwirklichen (*Viveka*) und Leidenschaftslosigkeit (*Vairagya*). Das Praktizieren von *Yama* und *Niyama* (mit Wahrhaftigkeit, Rechtschaffenheit, Nicht-Verletzen usw. – den Grundbausteinen im *Patanjali-Yoga*), eine sattvische Ernährung, physische Übungen, um den Körper fit zu halten, helfen in der spirituellen Praxis.

### ***Das Studium der Schriften allein reicht nicht ...***

***Swami Atmaswarupananda***

„Wie kann man den Frieden finden?“ – „Die Welt kann uns keinen Frieden geben. Frieden kann man nur in Gott finden. Man muss Gott in sich selbst suchen!“

*Gurudev Swami Sivananda* reiste häufig in den Punjab (indischer Bundesstaat). Es sang mit seinen Schüler *Kirtans*. Viele wollten in der Gegenwart von *Swamiji Gurudev* ihr Glück finden. Irgendwann unterließ *Swamiji* jedoch diese Reisen, denn die Leute waren nur an eine sofortige Befreiung von ihren Kümernissen interessiert.

Im Ashram suchten viele dieses Glück durch das Studium der Schriften. Durch die Beschäftigung mit den Schriften, der Philosophie und Theologie vergaßen sie ihre Kümernisse und die Probleme in der Welt. *Gurudev* sah diese Leute als trockene Theoretiker und fragte: „Und was ist mit eurem Leben?“ Mit anderen Worten: das Studium allein reicht nicht, sondern es bedarf auch der spirituellen Praxis. Damit befasst sich auch die *Gita* im Dialog zwischen *Arjuna* und *Sri Krishna*, als *Arjuna* davonlaufen wollte, weil er nicht gegen sein Verwandten kämpfen wollte. *Arjuna* wurde angewiesen, seine Pflichten zu erfüllen, allerdings mit Verstand.

Man glaubt, die spirituelle Praxis ist dazu angetan, um schnell das Glück zu finden, schnell seine Probleme zu lösen. Doch diese spirituelle Praxis zeigt vielmehr auf, wie man sein Leben führen sollte, d.h. sich verhalten, verstehen sollte. Darum ist ein spirituelles Leben letztendlich

ein ständiges Bemühen, um zu verstehen, was die Quelle des Glücks ist, wie man das Glück erlangen kann, und wie man ein Leben im Licht des Herrn führen kann.

In den Schriften spricht man von einer schrittweisen Erleuchtung. Tatsächlich kann diese Erleuchtung oder das Verstehen sehr plötzlich eintreten, wohingegen die innere Reinigung und das Umsetzen der Erkenntnis in die Praxis ihre Zeit braucht. Man sollte versuchen, jeden Tag ein wenig von seinem Ego auszulöschen.

Es werden immer wieder schnelle und spektakuläre Ergebnisse erwartet, doch es hängt vielmehr von der Fortdauer des spirituellen Lebens und natürlich von der Gnade des Herrn ab. Ergebnisse stellen sich oft erst nach Jahren in der Balance zwischen spiritueller Praxis und Handeln ein. Das Göttliche offenbart sich nur schrittweise und wird erst allmählich in der äußeren Handlungsweise sichtbar.

#### ***Swami Hamsananda vom Swargashram ...***

Um das Wissens über Gott zu erlangen, das in die Lage versetzt, Kummer und Sorgen zu überwinden, und ewigen Frieden zu finden, sind die Gnade des Herrn, der Guru und die heiligen Schriften erforderlich. Um die Hindernisse des *Karmas* zu überwinden, braucht man die heiligen Schriften, wie z.B. die *Vedas*, die *Upanishads* und die *Gita*. Außerdem bedarf es der Liebe und Hingabe zum Herrn. Unreinheiten des Geistes werden durch *Japa*, selbstlosen Dienst und Hingabe beseitigt. Wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist, wird der Strebende für das Geschenk der Weisheit aufnahmebereit. Schließlich wird der Strebende mit dem Wissen des Herrn gesegnet. Der Schüler ist nun in der Lage, die absolute Wirklichkeit zu erkennen und zu erfahren.

#### ***Kirtan***

##### ***Swami Premananda***

*Kirtan* bedeutet, den Namen Gottes mit Gefühl, Liebe und Aufrichtigkeit zu singen. Zum *Sankirtan* kommen Gleichgesinnte zusammen, um an einem schönen Ort den Namen Gottes zu singen. Häufig werden sie von Harmonium und anderen Instrumenten begleitet. Es gibt neun Formen des *Bhakti-Yoga*, und eine davon ist *Sankirtan*. Man kann allein durch *Sankirtan* Selbstverwirklichung erlangen. Dieses ist die einfachste Methode.

Es gibt keine effektvollere Methode, sein von Sünden beladenes Herz zu reinigen. *Sankirtan* vermag Berge zu versetzen. Es hilft, den

Verstand zu überwinden und die höheren Sphären jenseits des Verstehens zu erreichen. Das *Sankirtan* von *Mira* bewirkte, dass sich eine Giftschlange in eine Blume, ihr Gift in Nektar und ein Nagelbett in ein Rosenbett verwandelten.

*Sankirtan* reinigt aufsteigendes Übel, verringert Emotionen und erfüllt den Geist mit Erhabenem, was die Seele erleichtert. Es zerstört die Behinderungen durch den Geist, beruhigt ihn. *Kirtan* gibt dem Menschen Kraft, um gegen die Unbilden des Lebens besser zu bestehen. Das Singen des Namens des Herrn ist wie ein mentales Tonikum. In nur sechs Monaten führt regelmäßiges Singen zur angenehmen Gewohnheit. Selbst in der Stunde des Todes wird diese Gewohnheit des Singens im letzten Augenblick zur Befreiung führen.

## ***Stressbewältigung***

***Swami Sivapremananda***

Eines der besten Methoden zur Stressbewältigung ist die Meditation (ca. 20 – 30 Minuten) vor dem Frühstück oder dem Abendbrot. Dazu setzt man sich in angenehmer Sitzhaltung auf den Boden bzw. auf einen festen Stuhl mit gerader Lehne, versucht möglichst aufrecht zu sitzen und schließt die Augen.

1. Fühle den warmen Luftstrom der Ausatmung, ausgehend vom Bauchraum, Brustraum, Rachen und in der Nase und umgekehrt die sanfte Kühle der Einatmung in der Nase, Rachen, Brustraum bis hinab zum Bauchraum. – Nach wenigen Minuten löse dich von dieser kontrollierten Ein- und Ausatmung. Beobachte das sanfte Kommen und Gehen der Atmung.
2. Spüre die Gegenwart des unendlichen Geistes, die Gegenwart deiner angebeteten Gottheit, so als würdest du dich IHR hingeben: z.B. *Siva*, *Vishnu* usw., und wiederhole im Geiste mit jeder Ausatmung: ‚Ich bin eins mit dir,‘ oder benutze irgendein anderes *Mantra*, z.B. ‚*OM Jesus* oder *OM Namo Narayanaya* oder *Hare Rama Hare Krishna* ...etc. – Nach wenigen Minuten löse dich wieder und atme frei. Beobachte das sanfte Ein- und Ausatmen.
3. Spüre die Wärme in der Ausatmung und wiederhole im Geiste: ‚*Mein Körper ist mein Tempel*‘, wobei du dich auf das Herz

konzentrierst. – Nach wenigen Minuten löse dich wieder und atme frei. Beobachte das sanfte Ein- und Ausatmen.

4. Spüre die Kühle in der Einatmung. Mit jeder Einatmung wiederhole im Geiste: *„Mein Geist ist Dein Altar“*, wobei du dich auf das Herz konzentrierst. – Nach wenigen Minuten löse dich wieder und atme frei. Beobachte das sanfte Ein- und Ausatmen.
5. Spüre die Wärme in der Ausatmung und wiederhole mit jeder Ausatmung im Geiste: *„Meine Seele ist Deine Heimstatt“*. – Nach wenigen Minuten löse dich wieder und atme frei. Löse dich von der Konzentration. Beobachte das sanfte Kommen und Gehen der Atmung.
6. Stille kehrt ein. Fühle die Befreiung von der Konzentration, von allen Zwängen. Sitze in dieser Stille so lange es dir gefällt. Mit einiger Übung wird sich die Zeit der Stille ausdehnen.

Nachfolgend einige Anforderungen zur Stressbewältigung:

1. Kommuniziere mehr mit deinen Freunden als bisher. Versuche neue Freunde zu gewinnen. Lächle, wenn du jemanden begrüßt. Zeige dein Interesse an sein Wohlergehen. Interesse dich für seine Aktivitäten und versuche zu helfen und zu unterstützen.
2. Praktiziere täglich deine *Asanas*, Atemübungen in angemessener Zeit (ca. 1 Stunde) vor dem Frühstück bzw. Abendessen oder vor dem Schlafengehen. Falls das nicht möglich ist, laufe täglich mindestens 5 km.
3. Nimm deine Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) regelmäßig zur gewohnten Zeit ein. Iss langsam, kaue dein Essen gut durch. Bevorzuge vegetarische Kost, dabei ist gekochte Nahrung leichter verdaulich als Rohkost. Schlafe mindestens sieben Stunden, doch schlafe nicht in den Tag hinein. Ältere Menschen können eine halbe Stunde nach dem Mittagessen ruhen, jedoch nicht länger.
4. Sei an deine Arbeit interessiert. Falls dir die Aufgabe keine Zufriedenheit gibt, suche eine neue Tätigkeit. Gib die alte Tätigkeit aber erst auf, wenn du eine Arbeitsstelle gefunden hast. – Wenn du aus Altersgründen oder aufgrund von Arbeitslosigkeit keinem Gelderwerb nachgehst, such dir für ein

paar Stunden täglich eine sinnvolle Aufgabe in einem Verein oder einer karikativen Einrichtung.

5. Leg dir ein Hobby zu. Ein Hobby muss nicht immer viel Geld kosten! Beschäftige dich mit der Geschichte deiner Stadt, lerne Sprachen, singe im Chor oder spiele ein Instrument.
6. Nimm hin und wieder eine Auszeit von der täglichen Routine. Mach Urlaub! Geh Wandern, in die nähere Umgebung. Auch das muss nicht teuer sein. Besuche einen Ort, der dich schon immer interessiert hat.

Von Zeit zu Zeit muss man einfach ausspannen/ entspannen. Setz dich in einen Sessel, leg dich auf den Boden und tue einfach nichts, lass den Gedanken freien Lauf. Irgendwann fühle dann das Kommen und Gehen der Atmung, fühle deine Gliedmaßen, bewege sie, werde dich ihrer bewusst, strecke dich und recke dich. Nach einiger Zeit kannst du erfrischt aufstehen.

Im Allgemeinen gilt, befasse dich mit dem Gegenteil von dem, was dich stört, meide, wenn möglich, Konfrontationen, sei kooperativ. Liebe ist besser als Hass. Man sollte nie im Streit auseinander gehen! Wer weiß schon, was morgen ist!?

Meditationsanleitungen

### ***Die Vollkommenheit wohnt im Menschen***

***Swami Chidananda***

Die Vollkommenheit schlummert tief in jedem Menschen. Sie wartet darauf erweckt zu werden. Um diese großartige Intelligenz zu erwecken, d.h. um die kosmische Intelligenz zu fühlen, die als Gott, *Allah*, *Ahuramazda*, *Jehovah*, als das *Ding-in-sich-Selbst* oder was auch immer bezeichnet wird, d.h. diese große Wirklichkeit, die sich hinter und jenseits aller Erscheinungen verbirgt, muss vom ganzen liebenden Herzen gewollt sein, mit dem ganzen Intellekt bedacht werden, um sich ihrer zu erinnern, um auf sie zu meditieren, und um nach ihr zu suchen. Diese außergewöhnliche Intelligenz ist in der Lage das Wesen der Dinge zu ergründen, nach IHM zu suchen und ES zu finden. Das individuelle Herz, der Intellekt und der Geist sind mit kosmischer Liebe, absoluter Intelligenz ausgestattet, die als universale, allmächtige Seele, Gott, bezeichnet wird,. Sie ist die Quelle, das Original individuellen Seins. Sie macht die lebendige Existenz aus.

Lebewesen existieren, weil das Sein vorhanden ist. Doch der Mensch bewegt sich in die falsche Richtung und findet dort nur endliche Objekte. Der Mensch sucht nach Freude, Glück, das ist wahr, und er findet es in all seiner Vollkommenheit, als nicht endendes Glück, nur in der Wirklichkeit, die vollkommen ist. Er sucht in falsche Richtungen und findet darum nur Bruchstückhaftes. Zwischendrin gibt es kein Glück. Solange der Mensch nach endlichen, äußeren, veränderlichen Dingen sucht, wird er keine Fortschritte erzielen. Es ist richtig, nach Freude und Glück zu suchen, doch man muss in die richtige Richtung gehen. Dann wird man fündig, allerdings jenseits aller Erwartungen. Das Erstaunen wird groß sein. So hatte man es nicht erwartet, es sich nicht vorgestellt. Darum ist ER die wirkliche Seele, die innere Stütze, das letztendliche Ziel, - und wenn man IHN erreicht, wird das Leben erfüllt, vollkommen und erfolgreich sein. Jetzt hat man das getan, erreicht, weshalb man auf Erden ist.

Darum muss man sich seiner wesentlichen Natur, der strahlenden Göttlichkeit, bewusst sein; dabei geht es nicht nur um das kleine Menschlein in all seiner Komplexität, seinen Problemen, Neurosen, Schwächen usw. Dieses sind Attribute, die in ihrer Natur vergänglich sind. Es handelt sich vielmehr um die Attribute des gegenwärtigen menschlichen Daseins, d.h. um die Gefühle, die Liebe zu Gott, die Macht der Gedanken, das Verstehen, das Ergründen. Sie werden nur dann wertvoll, wenn man erkennt, warum sie existieren, und sie verlieren letztendlich ihre Bedeutung, wenn man sich völlig Gott zuwendet. Binde diese Attribute in das spirituelle Leben sinnvoll ein, nutze sie. Wenn die Gefühle und die Liebe zu Gott, die Macht der Gedanken, das Verstehen, das Ergründen auf die Wirklichkeit gerichtet werden, wird das Leben zu etwas Wundervollem. Die Werte des Lebens, die göttlichen Aspekte, die Fähigkeiten, mit denen man gesegnet ist, machen das Leben lebens- und liebenswert. Wer alles das dem Herrgott zu Füßen legt, wird die Wirklichkeit erreichen. Auf diese Weise kann das Ego schrittweise, jeden Tag aufs Neue und immer bisschen mehr, überwunden werden.

### ***Gibt es die Wiedergeburt wirklich?***

***Swami Sivananda***

„Swamiji, was hältst von der Wiedergeburt? Glaubst du wirklich daran?“ fragte ein Hindupriester, der als Besucher zu seinen Füßen saß.

Swamijis Antwort fiel überraschend barsch aus. „Wie bitte? Du, der du als Hindu geboren wurdest, in dessen Adern das Blut eines großen Meisters fließt, hast derartige Zweifel?“ – Doch sofort fasste sich Swamiji

wieder und fuhr freundlich fort: „Es gibt diese Wiedergeburt, ohne Zweifel.“

„Man findet zahlreiche wunderbare Anzeichen dafür bei Kindern, Jungen wie Mädchen, die plötzlich mit großem Wissen daherkommen. Ein junges Mädchen kann beispielsweise, ohne die Gita studiert zu haben, zahllose Verse rezitieren. Wie soll man sich das erklären, außer sie hatte die Gita schon in einer früheren Geburt gemeistert, und durch den Segen des Herren, kam diese Kenntnis auch in diesem Leben zurück in ihr Bewusstsein.“

„Außerdem ist Wiedergeburt für die Entwicklung der Seele notwendig. Vollkommenheit kann nicht in einem irdischen Leben erlangt werden. Selbst um einige wesentliche Tugenden zu entwickeln, bedarf es mehrerer Geburten. Wer Selbst-Verwirklichung erlangen möchte, muss in allen Tugenden vollkommen sein. Man muss völlige Selbst-Reinigung erreichen. Darum ist Wiedergeburt für die individuelle Seele notwendig.“

„Swamiji, bitte, erkläre mir, wie die Eindrücke der Handlungen von einer Verkörperung in eine andere gelangen?“

„Hast du einmal eine Raupe beobachtet, wie sie von einem Blatt zu einem nächsten wechselt? Sie bewegt sich bis ans Ende eines Blattes, fixiert sich dort mit ihrem Hinterteil, und erst wenn sie mit dem Vorderteil das nächste Blatt erreicht hat, sich dort festgeklammert hat, zieht sie ihr Hinterteil nach und verlässt somit das vorherige Blatt. Die Seele verhält sich genauso. Bevor sie einen Körper verlässt, hat sie einen neuen Körper, entsprechend ihren *Karmas* und ihren Wünschen ausgemacht. Dann betritt sie diesen neuen Körper mit all ihren Eindrücken aus der Vergangenheit.“

„Nun befass dich mit den Schriften, um deine Gedanken zu ordnen. Es macht keinen Sinn dieses Gespräch fortzusetzen. Du musst die Schriften studieren, die Mysterien verstehen, *Sadhana* praktizieren und Selbst-Verwirklichung erreichen. Halte dich nicht mit intellektuelle Kuriositäten auf.“

***Sieh Gott in allem***

***Swami Sivananda***

Einige Militärs mit ihren Frauen kamen herein als der Meister aus seinem Büro kam und den Besuchern einige Früchte reichen wollte. Da sah er eine Kuh vor dem Eingang und gab ihr die erste Frucht, dann fütterte er einen Hund mit einer weiteren. Die Besucher waren belustigt. Ei-

ne der Besucherinnen konnte sich nicht mehr zurückhalten als sie aussprach, was sie dort sah:

„Swamiji ist dir eigentlich bekannt, dass im Land und der ganzen Welt eine große Früchteknappheit herrscht. Tausende von Menschen sind nicht in der Lage ihren Bedarf zu decken, und du fütterst Kühe und Hunde mit Dingen, die unter den Menschen als Luxus gelten.“

Ein anderes Mitglied der Gruppe unterbrach die Frau: „Swamiji hat ein großes Herz.“

Der Meister lächelte und sagte: „All dies ist *Sadhana* zur Ausdehnung des Herzens. Wenn du deinen Kindern, deinen Gästen, Tieren und Vögeln zu essen gibst, tue es mit dem Gefühl, dass der Herr in ihnen wohnt, und dass er deine Angebote akzeptiert. Sieh Gott in allem. Versuche es immer wieder. Die alten Vorstellungen verschwinden nicht an einem Tag. Fahre fort. Dein Bewusstsein wird sich schrittweise erweitern, und du wirst kosmisches Bewusstsein erlangen.“

### ***Versuche es immer wieder***

#### ***Swami Sivananda***

Auf Bitten eines Besuchers, der um Instruktionen bat, antwortete der Meister: „Beschwere dich nicht, wenn du weder Tee noch zu essen bekommst, man dich ignoriert. Bleib still und unberührt wie ein Stein!“

Der Meister fragte einen Schüler: „Ist es denn so unmöglich ruhig zu bleiben, wenn man ignoriert, beschimpft oder missverstanden wird?“ – Er setzte fort: „Fürchte dich nicht, verzweifle nicht, sei furchtlos. Schreite wie ein Held voran. Loslassen, hinwenden. Versuche es jetzt. Führe es dir immer wieder vor Augen.“

Eine Besucherin: „Es muss nicht gleich beim ersten Versuch klappen.“

„Wenn du keinen Erfolg hast, versuche es noch einmal. Selbst wenn es 99-Mal schief geht, versuch es immer wieder, denn einmal wird es klappen.“

### ***Überwinde das innere Durcheinander***

#### ***Swami Atmaswarupananda***

Jeder Sucher durchlebt schwierige Zeiten. Manchmal sind es magere Zeiten, oder sie drücken sich in Unentschlossenheit aus, wobei man nicht weiß, welche Richtung einzuschlagen ist. Manchmal versteht man gar nichts mehr oder man sieht sich unendlicher Möglichkeiten gegenüber, die weder miteinander noch mit dem bisherigen Weg harmonieren.

Letztendlich gibt es nur einen Weg, der eine Art von Hingabe beinhaltet. Manchmal hängen wir an etwas, das man besser loslassen sollte. Es kann sich dabei um etwas Körperliches handeln, eine Beziehung usw. Häufig handelt es sich jedoch um Gedanken, Ideen, denen man in der Vergangenheit anhing. Doch jetzt ist der

Punkt erreicht, wo man diese Idee(n) loslassen und aus einer höheren Warte wirken muss.

Normalerweise sind unsere Krisen nicht so dramatisch wie jene, der sich *Arjuna* gegenüber sah, wie in der *Bhagadvadgita* geschildert. Doch sein Problem war symptomatisch für das spirituelle Leben. *Arjuna* machte, was er für richtig hielt. Er bereitete einen Waffengang vor. Doch dann erkannte er plötzlich den menschlichen Aspekt des Krieges. Wenn er die Schlacht gewinnen wollte, musste er Verwandte niederstrecken. Sein Innerstes rebellierte. Er brach zusammen und kam zu dem Schluss, die Schlachtvorbereitungen abzubrechen, in den Wald zu gehen und allem zu entsagen.

*Lord Krishna* ließ es nicht zu, sagte ihm, dass ein Abbruch nicht richtig wäre. *Arjuna* sollte seiner Pflicht nachkommen. Doch *Arjuna* glaubte, es besser zu wissen. Nach *Arjunas* Ansicht gab es nur zwei Möglichkeiten: entweder die Schlacht zu schlagen oder sie zu meiden. Es brauchte 18 Kapitel bis *Arjuna* schließlich sagte: „Ich habe es überdacht und verstanden. Ich werden tun, wie Du, *Lord Krishna*, rätst.“

Es gibt ein wundervolles Gebet, das diesen Konflikt beschreibt und den Weg weist. Es ist auch als Gebet der Klarheit bekannt: „Oh Herr, gib mir die Klarheit zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist. Gib mir den Mut zu ändern, was verändert werden muss, und gib mir die Weisheit, beides voneinander zu unterscheiden.“ Was nicht geändert werden kann, sollte man weise akzeptieren. Wo Veränderung erforderlich ist, hat man die Pflicht zu versuchen, Änderung herbeizuführen. Doch woher bekommt man die Weisheit, beides voneinander zu unterscheiden, die richtige Wahl zu treffen? Es ist ein Versuch, innere Probleme, Konflikte vom eigenen Standpunkt aus zu lösen. Genau das sind die Probleme, die die mageren Zeiten, trockenen Perioden verursachen, wo man den Konflikten auszuweichen versucht.

Nur der innewohnende *Lord Krishna*, das Absolute Selbst, Gott, *Guru* hat die Weisheit für die richtige Entscheidung. Aufrichtige Hingabe sollte nicht der eigenen ‚Weisheit‘ zum Opfer fallen. Aufrichtige Hingabe zum innewohnenden Geist des Herrn, volles Vertrauen in dessen Weisheit, dass man selbst nicht, doch der Innewohnende es weiß. Es muss klar sein, dass Seine Lenkung/ Führung nicht den individuellen Gedanken des bedingten Geistes entspricht. Das Geheimnis des Erfolges im spirituellen Leben liegt in der Hingabe zum innewohnenden Herrn, der alle Alternativen berücksichtigt. Man braucht nur voller Vertrauen geduldig auf Seine innere Führung zu warten, um Durcheinander, Konflikte und trockene Perioden zu überwinden.

### ***Opere Gott deine Meditation*** ***Swami Atmaswarupananda***

Wenn man gesagt bekommt, man solle auf nichts Äußeres meditieren, dann muss man sich auf innere Führung einlassen.

Viele sind mit ihrer Meditation unzufrieden. Ihr Geist macht, was er will, folgt nicht dem Willen, denkt was er will. Viele kämpfen mit ihrem Geist. Andere lassen es gut sein, beobachten, was er will. Einige machen irgendwelche anderen Erfahrungen, akzeptieren ihren Geist und die Meditation bekommt eine völlig andere Qualität. Bei einigen wird der Geist still; es ist so, als würde außer dieser Stille und dem inne-

ren tiefen Frieden nichts Anderes existieren. Andere wiederum nehmen etwas im Inneren wahr, haben Visionen. Die Erfahrungen sind individuell verschieden, vielfältig.

Gibt es irgendwelche begehrenswerte Erfahrungen? Diese Frage muss sich jeder selbst stellen. Doch etwas kann jeder für sich tun, wenn er den Anweisungen des Gurus oder Gurudevs Folge leisten möchte. Egal welche Erfahrungen gemacht werden, man kann sie entpersonalisieren und Gott widmen. D.h. eigentlich ist es unwichtig, welche Erfahrungen in der Meditation gemacht werden. Es ist wichtiger, wer der *Meditierer* ist. Wenn man davon überzeugt ist, man selbst, das Ego, sei dieser *Meditierer*, ist es gleichgültig, wie ruhig der Geist oder wie wundervoll die Erfahrung ist, denn das Wichtigste wird verfehlt. Wer andererseits eine unruhige Meditation erfährt, mit dem Geist unzufrieden ist, doch erkennt, dass alles Gott ist, denn nur ER existiert, für den wird die Meditation zum Erfolg!

Letztendlich gibt es nur einen Sinn für spirituelle Praxis, spirituelles Leben. Man muss das EINE in allen Dingen erkennen, und man muss erkennen, dass man ein wesentlicher Teil dieses EINEN ist, und nicht in irgendeiner Weise von IHM getrennt ist. Man wird zu diesem EINEN, was man wirklich ist. Das Getrenntsein, das man bewusst fühlen mag, beruht nur auf einer Vorstellung des eigenen Geistes. Diese falsche Vorstellung muss während der Meditation unterminiert, ausgehöhlt werden.

Manchmal gelingt dieses Unterminieren in der Meditation. Ob es nun geschieht oder nicht, man opfert Gott die Meditation. Insbesondere wenn man mit dem Verstehen opfert, d.h. das alles zu Gott gehört, denn nur ER existiert, dann hat die Meditation ihren Sinn und Zweck erfüllt!

## ***Das erhebende Ideal des Zurückziehens***

***Swami Chidananda***

Die jährliche Erinnerung an *Sannyasa Diksha* von *H.H. Swami Sivananda Maharaj* ist immer wieder Anlass, um mit diesem Tag an sein Zurückziehen, d.h. an den frühen Eintritt *Swamijis* in den *Sannyasa* Orden zu erinnern. Diese Erinnerung ist deshalb so erhebend, weil damals mit seinem Eintritt in den Orden sein ehrenwertes Leben, sein besonderes Wirken für die Menschlichkeit in der ganzen Welt begann. Ich sehe in IHM den Zusammenfluss zweier einzigartiger Trends:

1. Das Zurückziehen, all das Innere und die Loslösung.
2. Die faszinierende Dynamik all seiner äußeren Aktivitäten und sein sympathisches Interesse an Menschen.

*Swami Sivananda Maharaj* handelte in folgender Botschaft, auf die er uns immer wieder hinwies: „Oh Mensch! Gib ein wenig von deinem ‚Ich‘ und deinem selbstsüchtigen Leben auf. Lass dein selbstloses Leben in kosmischer Liebe erblühen; verhalte dich gegenüber der Welt in brüderlicher Eintracht und diene allen. Gib dein kleines Selbst auf, und gib der Welt dein Selbst in Körper, Geist und Seele. Das Zurückziehen bedeutet in Wahrheit, sich selbst als Geschenk zum Wohlergehen der Menschheit zu machen.“ So war Gurudevs Leben! Sein Zurückziehen war wie die

Frucht eines Baumes, die sich von selbst fortpflanzt. Viele Menschen gaben ihr weltliches Leben in diesem Sinne auf, um ein höherwertiges göttliches Leben zu führen. Die Kraft seines Zurückziehens hat sich über die ganze Welt verbreitet und vielen tausenden Seelen ein neues Leben beschert, Trost, Licht, Kraft, Freude, Hoffnung und Inspiration gegeben. Sein Zurückziehen kann man sehr wohl als Opfer ansehen, um den Seelenhunger seiner ‚Kinder‘ zu stillen.

Im Zurückziehen liegt das Ende allen Strebens und das Ende des Hasses. Im Zurückziehen liegt die Quelle des wahren Friedens und Fortschritts. Durch dieses Leben im Sinne der Menschlichkeit entstand ein neues Gesetz der Fürsorge: „Oh, moderner Mensch! Das Zurückziehen ist das Gesetz des Lebens. Das ist der Weg, der zu Freundlichkeit, Zusammenarbeit und Einheit führt. Löse Dich von Selbstsucht, Gier, Hass und Egoismus. Umgib dich mit Liebe, Demut, Zufriedenheit und Wohltat. Dann wirst du das himmlische Königreich auf Erden erleben.“ – Möße des Meisters beispielhaftes leuchtendes Leben alle inspirieren!

### **„Handle jetzt“**

#### **Swami Atmaswarupananda**

Gurudev Swami Sivananda hat auf eine Reihe von Aussagen immer wieder Wert gelegt. Eine davon lautete: ‚Handle jetzt‘, eine andere : ‚Behalte sie im Auge‘. Swamiji Chidananda wies gelegentlich gelegentlich ebenfalls darauf hin.

Gurudev hat mehr als 300 Bücher geschrieben. Er war wirklich aktiv. Ihm war klar, welche Probleme durchschnittliche Menschen bzgl. des aktiven Handelns haben. Es gibt viele Ideen, doch hapert es an der Verwirklichung, und es muss eine gute Idee sein. Daher der Hinweis: ‚Handle jetzt! Wenn sich andere Gedanken dazwischen drängten, die im Augenblick nicht von Belang waren, hieß es: ‚Behalte sie im Auge, vergiss sie nicht‘.

Swami Chidananda sagte einmal: „Wenn gute Gedanken entsprechend der Schriften sich auftun, sollte man sie direkt in die Tat umsetzen, ansonsten gehen sie verloren. Wenn Gedanken im Geist aufsteigen, die nicht im Einklang mit den Schriften sind, sollte man sie ignorieren, nichts tun, sie vergessen“.

Beide Aussagen verbergen eine Technik für ein erfolgreiches Leben: Wenn sich ein Gedanke entsprechend der Schriften auftut, setze ihn direkt in die Tat um. - Wenn sich andere Gedanken auftun, die nicht mit den Schriften im Einklang stehen, verschwende keine Zeit mit ihnen. Beide Anweisungen haben einen grundlegenden Einfluss auf den Geist, wenn man sie richtig versteht, d.h. der Geist wird im Sinne dieses Gesetzes genutzt, kontrolliert. Er wird zum Diener, nicht Meister.

Nach dem Gesetz der Geistes verbleibt ein Gedanke nicht ewig im Geist, wenn er nicht bewusst erhalten bzw. unterhalten wird! Wenn also ein Gedanke in den Geist kommt, der nicht mit den Schriften vereinbar ist, sollte man sich mit ihm nicht befassen. Früher oder später wird dieser Gedanke wieder aus dem Geist verschwinden. Doch auch positive Gedanken, die im Einklang mit den Schriften stehen, die veranlassen Gutes zu tun, können sich wieder auflösen. Wer also nicht direkt handelt, verpasst eine Gelegenheit Gutes zu tun.

Ein weiterer Aspekt liegt darin, gute Gedanken nicht nur direkt in die Tat umzusetzen, sondern gute Gedanken und Handlungen ‚im Auge zu behalten‘, zu überwachen, zu bewahren, und die Handlungsweise im Sinne der Schriften zu kontrollieren.

## ***Wenn der Guru seinen Körper verlässt***

***Swami Atmaswarupananda***

Wer lange genug lebt, muss irgendwann erfahren, dass der Guru seinen Körper verlässt. Dieses wird als großer Verlust empfunden. Wenn der Guru geht, wird man erkennen, wer/ was der Guru wirklich war und ist. Er ist nicht Vergangenheit, sondern vielmehr lebendige Gegenwart.

Mancher fühlt ihn lebendig in seinem Herzen. Andere nehmen ihn in ihrer Blutkreislauf wahr oder bei der Arbeit, in der Meditation, als würde er dieser beiwohnen. Man fühlt sich in Gegenwart seines Meisters, auch wenn er verstorben ist, vollkommen, als würde man zusammen mit ihm handeln.

Alle Lehren, die vom Guru übersetzt werden, werden vom Übersetzer auch als Instruktionen des Gurus empfunden. Der Übersetzer bleibt möglichst wortgetreu an der ursprünglichen Lehrrede, folgt den Anweisungen, setzt sie in die Tat um. Gurudev Swami Sivananda pflegte zu sagen: ‚Gehorsam ist besser als Verehrung!‘ D.h., es ist gut, den Guru im Herzen zu bewahren, Hingabe zu üben, doch besser noch, die Lehren werden befolgt. Wenn der Guru ausschließlich verehrt wird, hilft das dem Schüler? Ändert er sich dadurch? Nein! – Es ist besser, wenn man sich der Disziplin, den Anweisungen unterwirft. Es ist häufig unbequem, sich den Anweisungen unterzuordnen, weil sie im Widerstreit mit dem eigenen Wesen sind. Genau das macht es so schwierig, sie zu befolgen. Der Guru möchte seinen Schülern helfen, bessere Menschen zu werden. Er möchte mit seinen Lehren helfen, dass sich seine Schüler zum Besseren, zu ihrem eigenen Wohlergehen ändern.

Auf diese Weise ist das Leben, ohne den verstorbenen Guru, nicht nur eine Herausforderung, sondern eine neue Chance, - vielleicht ein großer Segen. Man muss sich allerdings darauf einlassen, damit diese Chance nicht ins Leere geht.