

Brahmacharya

Was bedeutet Brahmacharya?

Hintergründe, Verhaltensweisen, Techniken - Keuschheit

Von Swami Sivananda Maharaj,

von Divya Jyoti aus den Monatsheften des Sivananda Ashram, Rishikesh, zusammengestellt

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien –

Inhalt

1. Wer ist ein Brahmachari?	1
2. Akhanda (ausschließlich) Brahmachari.....	2
3. Urdhvareta Yogi.....	2

1. Wer ist ein Brahmachari?

Ein Brahmachari ist jemand, der versucht Gott (Brahman) zu verwirklichen, indem er ehelos bleibt. In den alten Schriften heißt es: ‚Als Brahmachari wird bezeichnet, wer über alle Disziplinen hinausgewachsen ist und wie Gott selbst auf Erden wandelt.‘

Man unterscheidet zwei Arten von Brahmacharins:

1. Jemand, der sich für Ehelosigkeit entscheidet, ein Zölibat ablegt oder
2. Jemand, der sich für Ehe und Familie entscheidet, nachdem er seine religiösen Studien abgeschlossen hat.

Ein wahrer Brahmachari kann entweder den Weg des Bhakti (Hingabe) oder den Weg von Jnana (Wissen) beschreiten. Ohne aufrichtige Lebensdisziplin sind keine Fortschritte möglich. Darum werden nachstehend Methoden und Hindernisse auf dem Weg beschrieben.

Brahmacharya bedeutet Loslösung von Sexualität, in Gedanken, Wort und Tat. Er hält sich von allem Erotischen fern. Es heißt: ‚Wer sich lustvoll umschaute, riskiert bereits einen Ehebruch.‘ Ein Brahmachari empfindet keinen Unterschied bei der Berührung einer Frau bzw. einem Stück Holz.

2. Akhanda (ausschließlich) Brahmachari

Ein Akhanda Brahmachari, der zwölf Jahre lang kein (Sperma/ Samen) abgegeben hat, wird mühelos Samadhi erlangen. Lebensenergie und Geist sind unter absoluter Kontrolle. Ein Akhanda Brahmachari beherrscht absolute Konzentration, Gedächtnisleistung und Wissen über die Natur. Er braucht weder zu meditieren noch zu reflektieren. Sein Intellekt ist rein, sein Verstehen einfach und klar. Akhanda Brahmacharins sind sehr rar, doch es gibt sie. Jeder kann ein Akhanda Brahmachari werden, wenn er es richtig und ernsthaft angeht. Ungepflegtes langes Haar, Asche auf Stirn und Körper machen noch keinen Brahmachari. Jene, die scheinbar ihren Geist und Körper kontrollieren, sich jedoch ständig mit sexuellen Gedanken befassen, sind Scheinheilige. Solchen Leuten darf man nicht trauen. Sie können sogar zu einer Bedrohung werden.

Werde zu einem Brahmachari auf Lebenszeit, bleibe ehelos, lebe im Zölibat, werde Sannyasa, Mönch. Man benötigt nicht die Erfahrung von Ehe und Familie um Samadhi zu erlangen. – Letztendlich verneigt sich die ganze Welt vor dir.

3. Urdhvareta Yogi

Bei einem Urdhvareta Yogi fließt die Samen-Energie aufwärts zum Kopf und wird als Ojas Sakti (spirituelle Energie) zur Kontemplation genutzt. Die Samen-Energie wird in spirituelle Energie umgewandelt. Dieser Prozess wird durch Eindämmung der Sexualität hervorgerufen. Ein Urdhvareta Yogi hat keine ‚feuchten Träume‘. Der Umwandlungsprozess wird durch yogische Kräfte, Reinheit der Gedanken, Worte und Taten, sowie Behinderung der Verwandlung der Samenzellen in Sperma ermöglicht. Einige Leute behaupten, die Samenzellen würden bei diesen Yogis im Blut absorbiert, doch das ist nicht der Fall. Allein durch Kontrolle von Körper und Geist wird der Samenfluss verhindert.

In der Wissenschaft heißt es, der Samen befindet sich in subtiler Form im gesamten Körper. In grobe Form umgewandelt, hervorgerufen durch sexuellen Willen, wird er in Erregung über das Sexual-Organ abgegeben. Ein Yogi verhindert nicht nur die Abgabe des Samens in der Erregung, sondern bereits die Verwandlung des Samens in seine gröbere Form (Sperma).

Der Urdhvareta Yogi möchte schnell Brahman verwirklichen. Das Studium der Schriften ist ihm anfangs genug, um Selbstverwirklichung erlangen zu wollen. Sexual-Energie wird durch spirituelle Übungen in spirituelle Energie umgewandelt, indem sexuelle Gedanken durch erhebende Gedanken an das Selbst oder Atman ersetzt werden. Dies geschieht mithilfe von Meditation, Japa, Verehrung, Asanas und Pranayama-Praxis. Die verwandelte Energie wird zur göttlichen Kontemplation und zum Streben nach Gottverwirklichung genutzt.

Ärger und muskuläre Energie wird ebenfalls umgewandelt. Die in Spiritualität verwandelte Energie kann zur geistigen Arbeit genutzt werden. Diese Yogis haben eine wundervolle Aura und leuchtende Augen. Mit wenigen Worten können sie ihre Zuhörer in den Bann schlagen und Gutes, gar Wunder bewirken. Sankara, Jesus Christus waren derartige Brahmacharins. Es heißt, dass Snakara landauf, landab erhitzte Debatten führte und seine Zuhörer zu einem besseren

Leben führte. Von Jesus Christus ist Ähnliches bekannt, wie der Bibel zu entnehmen ist.

Man sollte mit seiner Lebensenergie sorgfältig umgehen. Wer Selbstverwirklichung erlangen möchte, muss sich in Keuschheit, Reinheit in Wort und Tat üben. Diese Yogis verbreiten bei ihrem Erscheinen einen angenehmen Lotus-Duft. Durch Pranayama gewandelter Samen kommt als Nektar zurück, als würde er durch die Haut verdunsten.

Willentlich hervorgerufener Samenerguss kann zu Spannungen im Nervensystem führen, auch wenn eine Ejakulation als Entlastung empfunden wird. Als Höhepunkt gegenseitiger Liebe von Mann und Frau, zur Zeugung von Nachkommen, kommt es selten zu Spannungen. Ein plötzlicher Samenerguss im Traum ist ebenfalls spannungsfrei, wenn auch in der Folge meist als unangenehm empfunden. Beim Träumen wirkt der Geist im Astral-Körper, greift plötzlich in den physischen Körper über, und es kommt zum Erguss, wobei wenig Samen, sondern mehr Flüssigkeit aus der Prostata abgegeben wird. Durch Kontrolle des Geistes, der Sinne und durch Unterscheidungsfähigkeit, Leidenschaftslosigkeit, Pranayama, Japa etc. kann man selbst diese scheinbar eigenwillige Situation allmählich in den Griff bekommen und das Lebensziel (Gottverwirklichung) erreichen. – Möge der innewohnende Gott helfen, die notwendigen spirituellen Kräfte zu erlangen, um Geist und Sinne zu kontrollieren.

Der Mensch hat viele Wünsche, doch sein stärkster Wunsch ist der Wunsch nach Sexualität. Alles hängt an diesem zentralen Thema, alles andere ist nachgelagert. Die ganze Schöpfung muss erhalten bleiben, darum hat Gott den Wunsch nach Fortpflanzung derart stark gemacht. Es ist schwieriger den Sexualtrieb zu beherrschen als einen Universitätsabschluss zu erlangen. Wer diesen Sexualtrieb überwunden hat, ist wie Brahman.

Es kommt bei den Brahmacharins bzgl. der Überwindung dieses Triebes immer wieder zu Zweifeln bzgl. des Erfolges des Bemühens oder die richtige Praxis. Manche werden in ihrem Bemühen entmutigt, geben leider auf. Wer einmal den Entschluss zur Enthaltensamkeit gefasst hat, darf niemals aufgeben. Irgendwie, irgendwann wird das Bemühen und der Fortschritt innerlich wie auf einer ungeschriebenen Erfolgsleiter registriert. Man darf niemals in seiner Sadhana nachlassen oder gar aufgeben. Wer hinfällt muss wieder aufstehen. Irgendwann wird das Bemühen von Erfolg gekrönt sein. Man muss Gott entgegen gehen, damit ER auf den Übenden aufmerksam wird. Ohne Bemühen ist kein Entgegenkommen zu erwarten. ER kommt, wenn die Zeit reif ist, unerwartet mit all seiner Schönheit und Kraft.

Selbst täglich, nur eine halbe Stunde Japa mit ‚OM‘, wird innerlich, tief im Herzen registriert. Man merkt zunächst nichts, doch irgendwann erhält man ein positives Echo von innen aus dem Herzen, wo Gott wohnt. Wer einige Monate täglich übt, wird irgendwann eine Veränderung in sich wahrnehmen. Diese positive Veränderung nimmt zu, je weiter man voranschreitet. Man stellt eines Tages fest, dass man von der Umwelt anders, positiv wahrgenommen wird. Das Wort gilt etwas, wo man früher nur Kopfschütteln erntete usw., - eine völlig neue Erfahrung. Man hat plötzlich das Bedürfnis, sein Essen umzustellen,

Freundschaften verändern sich. Man spürt Ruhe, wo früher Hektik war, spürt eine innere Reinheit, stahl mehr und mehr Zufriedenheit aus.

Möge Gott, Brahman alle Leser und Übenden segnen und auf ihrem Weg begleiten.

OM TAT SAT