

Perlen des Yoga

von Swami Krishnananda

(zusammengestellt von Swami Hamsananda)

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

1. Wir können nicht das Gliedmaß eines lebenden Körpers amputieren und dann durch dessen Studium ein rechtes Verständnis von der wahren Natur des Organismus erwarten.
2. Obwohl ein wissenschaftlicher Geist für jede Art von Philosophiestudium notwendig ist, kann die Wissenschaft nicht die lebenswichtigen Impulse im Menschen befriedigen.
3. Bei der Suche nach dem wahren Menschen finden wir den Ātman, das höchste Prinzip der Existenz.
4. Spirituelles Leben bedeutet Meditation über die Wirklichkeit.
5. Leben wird weder von Mathematik, Physik noch Chemie erklärt.
6. Philosophie ist der umfassendste Zweig aller Lerngebiete und wirkt gleichzeitig wie ein Prüfstein für alle anderen Aspekte des menschlichen Wissens.
7. Die Entdeckung der endgültigen Bedeutung und des Wesens der Existenz ist der hauptsächlichste Zweck der Philosophie.
8. Philosophie bedeutet Liebe zur Weisheit oder das Streben nach Weisheit.
9. Philosophie ist nicht eine Weisheit von der Welt, sondern das Wissen über das, was nicht von der Welt ist.
10. Philosophie ist ein notwendiges Mittel zum Erwerb des höheren Wissens vom Selbst.
11. Man muss im Sinne der Einheit denken, sprechen und handeln.
12. Philosophie steht auf den Schultern der Sinne, aber schaut über sie hinaus.
13. Die Welt basiert auf dem Absoluten; sie ist eine Offenbarung des Absoluten.
14. Es ist das fließende und sich bewegende Absolute, das den Sinnen als die Welt erscheint.
15. Das Absolute ist notwendig für die Welt, aber die Welt ist nicht notwendig für das Absolute.
16. Es ist falsch zu glauben, dass die Welt wirklich und das Absolute abstrakt sei.
17. Menschen besitzen nichts höheres als den Verstand, und darum kann die Philosophie nicht darüber hinaus gehen.

18. Wenn der Verstand vernunftgemäß seine eigene Begrenzung und auch den Grund dafür erkennt, kennt er die Wirklichkeit in einer negativen Weise.
19. Vedanta ist jene kühne Philosophie, welche die Einheit des Lebens oder das Einssein des Bewusstseins lehrt.
20. Vedanta ist ein magnetisch heilender Balsam für die Verwundeten auf dem schrecklichen Schlachtfeld dieser furchtbaren irdischen Existenz.
21. Wissenschaft ist lediglich das Studium einer Reflexion auf den Wänden einer Spielhöhle, welche außerhalb im Sonnenlicht gezeigt wird.
22. Das Problem der Kausalität hat Fragen aufgeworfen, die die Notwendigkeit der Philosophie erzwingt.
23. Die Frage nach einer endgültigen Ursache kann nicht durch die Wissenschaft beantwortet werden.
24. Es ist für uns unmöglich von der Arbeit für die edle Ursache Abstand zu nehmen, zu welcher uns die Philosophie erweckt hat.
25. Für die spirituelle Meditation auf dem Pfad des Jnana-Yoga ist der unschätzbare Wert der Philosophie eine notwendige Bedingung.
26. In Philosophie und Religion bestimmt das Ziel immer die Natur der Mittel.
27. Der Verstand hat einen reinen negativen Wert und ist keine positive Möglichkeit des Wissens.
28. Die wirkliche Welt kann man nicht durch die Kräfte, die die Menschen im Augenblick besitzen, erkennen.
29. Formen sind Eins mit Materie; Gedanke ist Eins mit der Wirklichkeit; Wissen ist Sein.
30. Niemand kann sein eigenes Selbst oder sein Selbstbewusstsein verleugnen; noch kann jemand leugnen, dass dieses Bewusstsein jenseits der Sinne und des Verstandes ist.
31. Dharma (Rechtschaffenheit), - der ethische Wert; Artha (Wohlstand), - der materielle Wert; und Kama (Wunsch), - der vitale Wert; basieren alle auf Moksha (Erlösung), dem höchsten Wert des Daseins. Das Ziel des Lebens ist das Erreichen von Moksha.
32. Selbsterkenntnis kann selbst in diesem Leben erreicht werden, vorausgesetzt, man bemüht sich genügend von diesem Augenblick an bis zum Ziel.
33. Die Vedanta ist so einfach wie das Leben; und sie ist auch so komplex wie das Leben!
34. Was ist der Mensch, wenn nicht ein Gedanke, ein Gefühl, oder eine Ansammlung von Gedanken und Gefühlen?

35. Das irdische Menschenleben besteht aus einer ständigen Folge von Ereignissen, und kein Ereignis scheint das letzte zu sein.
36. Jugend verblasst wie die Abendblume, Stärke verschwindet wie die gemietete Wolke, und die Schönheit des Körpers wird schnell durch die Hässlichkeit des Todes abgelöst.
37. Der Mensch von eben wird im nächsten Moment nicht mehr gesehen.
38. Alles hastet vorwärts; jetzt ist es, jetzt nicht.
39. Menschliches Leben ist ein Erkenntnisprozess.
40. Der Neinsager kann sich nicht selbst verleugnen und der Zweifler kann seine eigene Existenz nicht bezweifeln.
41. Es gibt kein Fließen, ohne dass etwas fließt, oder ohne einen Grund, auf dem es ein Fließen gibt.
42. Weder der Geist noch die Objekte können ihre Existenz gegenseitig erkennen, wenn sie sich vollständig von einander unterscheiden.
43. Das Selbst ist das Absolute.
44. Die Natur des Selbst ist Selbsterleuchtung und Intelligenz.
45. Die Objekte bestimmen nicht das Selbst, das sich in jeder Weise jenseits von ihnen befindet.
46. Das Selbst und sein Objekt stehen sich wie Licht und Dunkelheit gegenüber.
47. Das Selbst kennt die Objekte, und es sind nicht die Objekte, welche Es kennen.
48. Das Selbst wird niemals zum Objekt.
49. Das Selbst ist unendlich, und darum kann es nicht Viele sein.
50. Das, was in der Auswirkung gegenwärtig ist, muss in der Ursache enthalten sein.
51. Was nicht in der Ursache ist, kann nicht in der Auswirkung gegenwärtig sein.
52. Bewusstsein kann nicht eine Eigenschaft des Körpers sein, denn der letztere ist sein Objekt.
53. Vielfalt kann nicht ohne Einheit erklärt werden.
54. Es ist unser Karma, das unseren Körper gebären lässt.
55. Das Karma, welches unseren Körper hervorbringt, gehört zu uns und zu niemand anderem.
56. Karma hört niemals auf, bis das Wissen vom Selbst aufsteigt.
57. Âtman ist absolute Existenz. Es ist die einzige Wirklichkeit.
58. Wir sind es, die das Universum kennen, das Universum kennt uns nicht.
59. Das einzige Selbst-Leuchtende Bewusstsein ist der Âtman in uns und in der Welt.

60. Glückseligkeit ist die wahre Natur des Âtman.
61. Âtman ist teurer als die Ehefrau, teurer als die Kinder, teurer als alles andere.
62. Wenn wir darauf bestehen, eine annähernd wahre Definition von Âtman geben zu wollen, dann muss Es als Höchste Existenz, Höchstes Bewusstsein und Höchste Glückseligkeit beschrieben werden.
63. Niemand fühlt: "Ich bin nicht."
64. Die Wirklichkeit ist Satchidananda (Sein-Bewusstsein-Seligkeit).
65. Das Selbst ist Adhishtana oder die Substanz von allem.
66. Es gibt viele Objekte zu sehen, aber es gibt nur ein Auge, das sieht.
67. Das Selbst ist nicht nur ewige Existenz, sondern ewige Glückseligkeit.
68. Âtman muss durch Trennung von seiner physischen, vitalen, mentalen, intellektuellen und glückseligen Ummantelung herausgenommen werden.
69. Âtman ist absolut unabhängig und unbedingt.
70. Die Sinne sind die Torwächter der wundervollen Fabrik des Geistes.
71. Der Intellekt ist wie der Premierminister; er ist der All-Seele näher als dem Geist.
72. Es ist die All-Seele, die dem Geist die Intelligenz gibt, damit er verstehen und entscheiden kann.
73. Alles nimmt alle anderen Dinge wahr, denn alles ist wie ein Spiegel, der das ganze Universum widerspiegelt.
74. Wenn Perlmutter erkannt wird, sieht man das Silber in ihm nicht mehr. Wird Brahman erkannt, ist darin das ganze Universum aufgehoben.
75. Wenn die Wirklichkeit erkannt wird, verschwinden die Erscheinungen, die es überlagerten.
76. Ohne Dualität gibt es keine intellektuelle Funktion, und mit Dualität gibt es kein Wissen von der Wirklichkeit.
77. Verstand begründet sich immer auf Sinnes-Wahrnehmungen.
78. Es gibt letztendlich nur ein "ICH" - es ist das universale Selbst, das sich in der Schöpfung ausdrückt.
79. Das, was wir wahrnehmen ist nicht Raum und Zeit, sondern ein fortwährender Zeitraum.
80. Tatsächlich ist die Gegenwart nur ein Begriff. Sie existiert nicht als verschieden zur Vergangenheit und Zukunft.
81. Es gibt keine Objekte, sondern nur Ereignisse; keine Erhebungen des Raumes, sondern nur Energiewellen. Das sichtbare Universum ist darum nicht das wirkliche Universum.

82. Daß es eine Erscheinung außerhalb gibt, zeigt, dass sich eine Wirklichkeit dahinter verbirgt.
83. Menschen, die sich in einem depressiven Zustand oder tiefer Sorge befinden, neigen dazu, den Augenblick wie ein Jahr zu empfinden, während jene, die im Glück schwelgen, das Gegenteil fühlen.
84. Das, was vergangen ist, muss nicht notwendigerweise für jeden Vergangenheit sein, und dieses trifft auch für die Gegenwart und Zukunft zu.
85. Im Âtman gibt es keine Pluralität oder Dualität, und so auch keinen Raum oder Zeit.
86. Für einen Jivanmukta (befreite Seele) oder Seher gibt es weder Zeit noch Raum. Er sieht Brahman, der zeit- und raumlos ist.
87. Das Wesen des Selbst ist Wissen, und dieses Wissen hat kein 'Inneres' und 'Äußeres', kein 'Hier' und 'Dort', usw., denn es ist universell.
88. Nichts kann nur in der Gegenwart existieren ohne Bezug auf eine Vergangenheit und eine Zukunft.
89. Die Welt ist in der Zeit, und die Zeit ist nicht in der Ewigkeit.
90. Die Welt ist nicht seiend, sondern werdend. Zeit ist werdend, während Ewigkeit seiend ist.
91. Was auch immer wir wissen, ist nicht nur im Raum, sondern auch in der Zeit.
92. Brahman ist jenseits von Zeit. Es ist Ewigkeit.
93. Im Ishwara (göttliches Selbst) ist alles nur Gegenwart und hier.
94. Die Wirklichkeit ist nicht in der Zeit.
95. Raum ist teilbar und Wirklichkeit ist unteilbar.
96. Gesetz und Gesetzgeber sind eins. Gesetz und Gott sind eins. Natur und Naturgesetze sind eins.
97. Die Welt als Auswirkung unterscheidet sich nicht von der Ursache, Brahman.
98. Da es nichts anderes als Ton gibt, aus dem ein Tonkrug gefertigt wurde, so gibt es nichts als Brahman in dieser Welt.
99. Wer Brahman kennt, kennt die ganze Welt.
100. Brahman ist Ewiges Sein und nicht eine Wirkung auf irgendeine Ursache.
101. Wie es einen begrenzten Geist im Individuum gibt, so gibt es einen unbegrenzten Geist im Kosmos.
102. Brahman und die Welt können nicht beide wirklich sein.
103. Das materielle Universum ist immer das Erkannte und niemals das Erkennende.
104. Wenn die Welt ewig ist, ist Gott nicht ewig; und wenn Gott ewig ist, dann kann es die Welt nicht sein.

105. Brahman in Bezug zum Universum ist Ishwara und Ishwara ohne diese Beziehungen ist Brahman.
106. Man hat uns nicht nur das Wissen von der Natur, sondern auch das von der Existenz Brahmans beraubt.
107. Völlig unabhängige individuelle Organismen existieren nicht.
108. "Etwas wird gewünscht" bedeutet, dass das, was gewünscht wird, existiert. Dass wir uns elend fühlen, zeigt, dass es ein Glückseligkeits-Ideal gibt. Das Bewusstsein der Unvollkommenheit beinhaltet die Möglichkeit der Vollkommenheit.

1. Es gibt nicht so etwas wie das individuelle Bewusstsein, es existiert nicht. Es gibt nur ein Bewusstsein, welches universell überall gegenwärtig ist.
2. Ein (im Bewusstsein) eingeschränkter Mensch weiß nicht, dass er eingeschränkt ist.
3. Solange du die Einschränkung nicht überwunden hast, wirst du nicht bewusst, dass du eingeschränkt bist.
4. Du kannst nicht sagen, dass Tag und Nacht zwei Dinge sind. Es ist nur ein Ding, das wie zwei aussieht.
5. Gut und schlecht existieren im Reiche Gottes nicht.
6. Gott sieht mit einem Auge, wir hingegen sehen mit zwei Augen.
7. Meine Wahrnehmung von dir und deine Wahrnehmung von mir sind weder meine Handlung noch deine Handlung.
8. Jeder Sachverhalt, der nur eine Seite betont, entspricht keiner richtigen Wahrnehmung.
9. Gott erschafft niemals irgend etwas außerhalb Seines Selbst.
10. Das Bewusstsein, welches gebunden ist, kann nicht verstehen, warum es gebunden ist. In dem Augenblick, wo es die Bindung erkennt, ist es nicht mehr gebunden.
11. In dem Augenblick, wo die Erkenntnis der Unwissenheit begegnet, hört die Unwissenheit zu existieren auf.
12. Fragen aus der Unwissenheit heraus werden unwissentlich beantwortet.
13. Richtiges Wissen kann keine Antworten auf missverständliche Fragen geben.
14. Es gibt keine Welt, die endgültig vollkommen korrekt ist.
15. Kein Mensch kann die Fragen des Menschen beantworten.
16. Gott ist das Gleichgewicht zwischen Subjekt und Objekt.
17. Gott ist nichts als Bewusstsein.
18. Das im Körper eingeschlossene Bewusstsein ist in einem

Zustand der Krankheit.

19. Das große Bewusstsein ist das, welches sich außerhalb des Körpers befindet.
20. Du kannst Unwissenheit nicht durch Wissen erkennen.
21. Es gibt eine höhere Ebene des Denkens als die der menschlichen Denkweise. Es ist die Göttliche Denkweise.
22. Das Absolute kennt kein "Ich".
23. Das Licht, welches durch den Spiegel scheint, ist der Verstand. Aber das Licht, welches unabhängig vom Spiegel ist, ist das Absolute.
24. Der Verstand ist eine Reflektion des Absoluten.
25. Du kannst keine richtige Antwort auf eine falsche Frage erhalten.
26. Jeder unserer Gedanken bedeutet eine Isolation vom Absoluten.
27. Das Endliche kann die Frage bezüglich des Unendlichen nicht beantworten.
28. In der Traumwelt sind König und Bettler aus derselben Substanz.
29. Alles, was du tust, ist ein kosmisches Werk.
30. Wenn du in das Bewusstsein des Absoluten eintrittst, wirst du die Welt nicht sehen.
31. Das Universum ist rastlos und es kann nicht ruhig bleiben, bis es mit dem Absoluten verschmilzt.
32. Du hast niemanden verloren, wenn du im wachen Zustand die Menschen aus dem Traum nicht mehr siehst.
33. Du wirst nichts verlieren, wenn du in das Absolute eintrittst.
34. Der Prozess im Universum bedeutet das Verschmelzen des grobstofflichen mit dem Feinstofflichen, des Feinstofflichen mit der Ursache und der Ursache mit dem Absoluten.
35. Das Absolute ist kein Objekt der Untersuchung für dich. Du selbst bist "Es".
36. Du wirst in immer größeren Dimensionen zu deinem Selbst werden.
37. Yoga bedeutet Praxis. Es ist keine Theorie. Es ist keine Frage. Es bedeutet etwas zu tun.
38. Du kannst einen Menschen in London durch tiefes Nachdenken über ihn beeinflussen.
39. Du verlierst dich selbst, um dein Selbst zu gewinnen.
40. Die ganze Geschäftigkeit des Lebens beruht auf der Sorge um "Pfennige", während dessen du "Pfunde" verlierst. Das sollte nicht sein.
41. Du gewinnst alles, wenn du dein "Ich" verlierst.

42. Du kannst die ganze Welt gewinnen, aber du wirst dich selbst verlieren.
43. Bemühe dich um dein Selbst und alle anderen Dinge werden in dein Bemühen eingeschlossen sein.
44. Meditation ist die Kunst, du Selbst zu sein.
45. Sei aufrichtig zu deinem eigenen Selbst.
46. Das große Wort "Ich-bin-was-ich-bin" ist die endgültige Wahrheit und keine weiteren Worte sind nötig.
47. Das Unsichtbare ist die Wirklichkeit, das Sichtbare ist nicht die Wirklichkeit.
48. Irgendetwas, das über dir steht, ist in gewisser Weise eine Offenbarung Gottes. Es gibt verschiedene Ebenen der Gottes-Erfahrung.
49. Wir müssen uns schrittweise vom niederen Ganzen zum höheren Ganzen entwickeln, bis wir das Absolute Ganze erreichen.
50. dein geistiges Selbst ist höher als dein physisches Selbst, dein intellektuelles Selbst ist höher als dein geistiges Selbst, und das Absolute Selbst ist noch größer als alle diese niederen Selbst' zusammen.
51. Das, was das niedere Selbst davon abhält zum höheren Selbst aufzusteigen, ist das Gefühl von Selbst-Zufriedenheit des niederen "Selbst".
52. Der Zeitprozess hört auf, wenn du die "Allheit" erreichst.
53. Du wirst schließlich herausfinden, daß es nichts Schwierigeres als die Gotteserfahrung gibt, und doch gibt es nichts Einfacheres als deren Erreichen.
54. Niemand kann so schwierig sein, wie du selbst.
55. Jeder andere ist einfach, du bist schwierig.
56. Dein Ego befindet sich nicht innerhalb deines Körpers.
57. Der kosmische Verstand erwacht, wenn du Gott erreichst.
58. Es gibt nur einen Verstand, der im ganzen Universum operiert.
59. Es gilt die Idee von "Du" und "Ich" zu übersteigen.
60. Vergiss nicht im "Ganzen" zu denken.
61. Das "Alleinige" geht zum "Alleinigen".
62. In der Selbst-Verwirklichung bleibt das Individuelle nicht erhalten.
63. Es sollte der Tod der Ego-Persönlichkeit und nicht bloß der Tod des Körpers sein.
64. Ich könnte in meiner universellen Ausdehnung des Bewusstseins nach Toronto kommen.
65. Du bist hier auf Erden ein Spiegelbild dessen, was du in Wirklichkeit als göttliches Original im Himmel darstellst.

66. Der Mensch ist ein Spiegelbild einer auf den Kopf gestellten Person, so wie dein Spiegelbild im Wasser auf den Kopf gestellt ist.
67. Der Himmel kann sogar in diesem Augenblick in diese Halle kommen.
68. Ohne eine Tür zu öffnen, kannst du das ganze Universum betreten.
69. Als integraler Teil bist du weder ein Objekt noch ein Subjekt.
70. Freiheit bedeutet nicht, dass jemand tun und lassen kann was er möchte.
71. Du bist nur frei, wenn du in die richtige Richtung gehst.
72. Wenn die Hand etwas aufhebt, ist es der Körper, der etwas aufhebt, und nicht die Hand.
73. Das universelle Gesetz ist das einzige Gesetz, das überall regiert.
74. Dasjenige, welches "isst", befindet sich zwischen dem so genannten "Essenden" und dem, was gegessen wird.
75. Wenn ich mich entweder auf der subjektiven oder objektiven Seite befinde, bin ich nicht im Gleichgewicht.
76. Der Esser und das Gegessene sind beide in einer anderen Sache, welche tatsächlich ißt oder verzehrt, gegenwärtig.
77. Wenn die Schlange wirklich schrecklich ist, wird sie sich selbst gegenüber ebenso schrecklich sein.
78. Das Ungleichgewicht selbst ist das Übel.
79. Du hast keine weiteren Pflichten auf dieser Welt, als innerlich und äußerlich im Gleichgewicht zu bleiben.
80. Handle nicht, indem du nur eine Seite der Angelegenheit betrachtest.
81. Das Absolute ist nicht aus dem Gleichgewicht, weil es "Vollkommen" über dem Wahrnehmenden und der Wahrnehmung steht.
82. Gleichgültig, ob ein Krieg oder irgend etwas anderes stattfindet, - aus der Sicht vollkommener Wahrnehmung ist es nur eine Handlung.
83. Es gibt nur "Eine Person", die handelt. Es gibt nur "Eine Person" im Universum.
84. Meditation findet statt, wenn die "Eine Mitte" das wirklich Meditierende ist.
85. Es ist dein Gefühl, welches dich bindet oder befreit.
86. Nichts ist gut, nichts ist schlecht, nichts ist vergnüglich, nichts ist schmerzhaft für das Absolute.
87. Es gibt weder so etwas wie totale Schmerzen, noch so etwas wie reine Freude.

88. Das vollkommene Bewusstsein empfindet weder Freud noch Leid. Es ist nur "Selbst".
89. Wir denken nur in menschlichen Zeiträumen, aber wir müssen jetzt in kosmischen Zeiträumen denken.
90. Der Traum ist auch eine Wirklichkeit, weil du ihn sehen kannst.
91. Eine Illusion ist solange Wirklichkeit, wie du sie siehst und daran glaubst.
92. Ein Traum ist nur dann unwirklich, wenn du erwachst; solange du träumst ist er Wirklichkeit.
93. Wenn die Welt unwirklich ist, bist du in ihr ebenso unwirklich.
94. Erziehung bedeutet eine Anpassung des Bewusstseins, welche durch einen Studienplan unter Führung eines kompetenten Lehrers unterstützt wird, andernfalls wirst du nicht in der Lage sein richtig zu denken.
95. Gott kennt deine Probleme und wird sie durch deine aufrichtige Bitte beseitigen.
96. Der Wunsch nach Gott ist kein egoistischer Wunsch.
97. Das Ego kann sich kein Nicht-Ego wünschen. Das ist nicht möglich.
98. Das Ego kann nicht vor Gott oder Gott-gleichen Menschen bestehen.
99. Gott ist in jedem Atom gegenwärtig.
100. Es gibt drei Stufen innerhalb der Religion: Transzendenz, Immanenz und Universalität..
101. Jeder muss seine Rolle spielen, was aber nicht bedeutet, daß der eine höher oder niedriger als der andere steht.
102. Alle sind Kinder Gottes. Wer sollte nicht auserwählt sein; - oder glaubst du, dass einige nicht von Gott erschaffen wurden?
103. Das, was du bist, ist der Geist; das, was du tust, ist die Handlung oder das Ritual.
104. Du kannst deine Hingabe und dein Gefühl der Verehrung Gott gegenüber auf verschiedene Art und Weise ausdrücken.
105. Das Ego ist der Dämon, Gott ist die Universelle Macht.
106. Deine Seele muss darum bitten und es wird dir gegeben werden; darüber gibt es keinen Zweifel.
107. Es ist leichter die Gnade Gottes zu erhalten, als irgend etwas anderes vom Marktplatz.
108. Gott zu verleugnen bedeutet, sich selbst zu verleugnen.