

Die Suche nach Wahrheit

Eine philosophische, psychologische Interpretation von **Swami Krishnananda** –
nach einer älteren Buchausgabe

übersetzt von Divya Jyoti

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

Inhalt

Die Suche nach Wahrheit	1
I Die Wirklichkeit	1
II - Ausbildung und Leben	3
III - Philosophie und Wirklichkeit.....	5
IV - die Wissenschaft	10
V - innere und äußere Welt	15
VI - Geist und Bewusstsein	22
VII – Vorbereitungen auf Yoga	28
VIII - Was ist Meditation?	34
IX – Mensch und Yoga	39
X – Mensch und Universum.....	46

Vorwort: *Der vorliegende spirituelle Text wurde aus Vorträge von Swami Krishnananda zusammengestellt und im Monatsmagazin der Divine Live Society abschnittsweise veröffentlicht. Swami Krishnananda hat diese Vorträge gehalten, um seinen Schülern einen Weg zur Wahrheit mit verschiedenen Aspekten der heutigen Zeiter-scheinungen zu erklären.*

I Die Wirklichkeit

Das Leben hängt von der Vorstellung über die Wirklichkeit ab. Die Struktur des Universums bestimmt die Beziehung zu den Dingen. Was man als ‚Vision des Lebens‘ bezeichnet, ist das Verhalten, das den Einzelnen durch die Atmosphäre des Universums aufgezwungen wird. Eine derartige Vorstellung über die Vollkommenheit der Erfahrung kann man als Philosophie des Lebens bezeichnen. Auf diese Weise bestimmt Philosophie die menschliche Lebensführung im sozialen Umfeld ebenso wie die eigene Persönlichkeit. Das psychologische Muster der Wahrnehmungen und deren Schlussfolgerungen werden durch die Beziehung zwischen Universum und Individuum bestimmt. Auf diese Weise sind Psychologie und Ethik in Metaphysik verwurzelt.

Es wird oft behauptet, dass erfolgreiches Leben ohne bewusste Beziehung zu den Strukturen des Universums möglich sei. Die meisten Menschen führen ein ober-

flächliches Leben, schwimmen mit dem Strom, mit möglichst geringem eigenem und sozialem Aufwand. Bei dem immer schnelleren Wandel der Zeit stellt man fest, dass diese Art der Lebensführung seelenlos bleibt und in spiritueller Hinsicht letztendlich psychologisch, sozial und körperlich zu einem leblosen Gerippe verkommt. Selbst Arbeitsläufe und tagtägliche Handlungen beruhen auf einer geregelten Form, durch die alles in geregelten Bahnen verläuft. Ein normales Leben ist unmöglich, wenn es nicht mit dem ganzheitlichen Muster der Existenz konform ist, das die Natur mit allen Details und Aktivitäten dirigiert und bestimmt. Die Oberflächlichkeit in der Alltäglichkeit des Menschen, der sein Leben immer nach den Zwängen ausrichtet, bedarf eines weiteren Gedanken, denn ohne eine stabile Ideologie und einem erhebenden Idealismus ist keine dieser Bewegungen vorstellbar. Wenn dieses das Ziel hinter allen Unternehmungen und Programmen ist, gibt es selbst in der Kontemplation keine lohnenden Aktivitäten.

Bei den Aktivitäten muss es sich nicht unbedingt um psychologische Meditation handeln, oder um einen Weg, wie man Philosophie fälschlicher Weise zu verstehen versucht. Häufig herrscht die falsche Vorstellung vor, dass Philosophie nur ein abstrakter Gedankenprozess ist, der das Leben zu etwas unbekanntem Himmlischem idealisiert, während das Leben doch etwas Konkretes und Substantielles ist. Die materielle Welt sollte als eine feste Substanz begriffen werden, während sich die Gedanken mit einem luftigen Nichts befassen, heißt es. Doch selbst in der modernen Wissenschaft macht man erstaunliche Entdeckungen: die Materie trennt sich von ihrer festen Substanz, löst sich in ein unteilbares Kontinuum von unendlicher Raum-Zeit-Ausdehnung auf, das die bisherige dreidimensionale Vorstellung und den Zeit-Prozess von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft übersteigt. Wenn dieses unteilbare Kontinuum nicht von seiner endlichen, nicht-dauerhaften Natur trennbar ist, kann der Beobachter nicht außerhalb dieses Kontinuums stehen. Die Konsequenzen liegen auf der Hand. Das Beobachtende ist mit dem unteilbaren Kontinuum vermischt, verbunden. Die Ereignisse des Universums kennen sich selbst, das Individuelle kennt sich selbst, das Individuelle kennt das Universum, ist mit ihm verbunden, mit ihm eins, und sie können nicht voneinander getrennt werden. Das Universum scheint in seiner Intelligenz wie eine unermessliche Feuersbrunst, die sich selbst kennt, und außerhalb von sich weder Objekte wahrnimmt noch psychologisch erkennt. In Bezug auf das Universum empfindet man sich selbst, als würde man den Boden eines Ozeans der Kräfte und der Existenz betreten, die von der Intelligenz untrennbar ist. Das Universum zu kennen bedeutet, dass man sein eigenes Selbst erkennt. Bei der Selbst-Erkennung wird das Universum sofort erkannt, und die Kenntnis des Universums ist das Wissen vom Selbst.

Vor dem Hintergrund dieser neuen Vision erhalten wir über unser persönliches und soziales Leben Klarheit, was die Beziehung zu anderen Menschen und die alltägliche Existenz einschließt. Ethik und Moral des menschlichen Zusammenlebens und das persönliche Verhalten aus der Analyse sind nur die Oberfläche des Spirits des ausgedehnten Kosmos. Liebe wird spontan selbstlos. Liebe ist nicht nur einigen wenigen vorbehalten, sondern wird zu einem Quell der Freude, die aus der Erkenntnis der Fülle der Existenz entspringt. Jeglicher Hass verschwindet aus dem Leben, weil die Einheit aus Prozedur und Zweck in Struktur und Programm der Schöpfung eingebunden ist. Menschliche Geschichte kann sich selbst in eine Sage der dramatischen Evolution des Einzelnen hin zum Universalen erklären, wobei die verschiedenen Ebenen der Offenbarung einbezogen sind. Was sich die Menschen als das viel gerühmte *Rama-Rajya* oder goldene Zeitalter *Satya-Yuga* göttlicher und ewiger Voll-

kommenheit erträumt hatten, wäre kein weit entferntes Ziel. Es war die ewige Botschaft von Plato, der mit der Überzeugung eines Genius erklärte, dass solange kein Frieden auf Erden herrschen würde wie Philosophie und Administration und umgekehrt nicht miteinander harmonierten.

II - Ausbildung und Leben

Alle, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen, tun es aus einem bestimmten Grund, einem Zweck. Es ist richtig, dass nicht alle denselben Zweck verfolgen. Man muss zuvor allgemeinbildende Schulen besucht haben. Verschiedene Ausbildungsgänge durchlaufen und abgeschlossen haben. Man kann an der Universität studiert oder eine andere Ausbildung gemacht haben. Doch alle haben ihren Platz in dieser Welt gefunden. Nun geht man andere Themen an. Manche reisen dafür um die ganze Welt, um den geeigneten Lehrer bzw. Ort für ihre Studien zu finden. Es handelt sich um Yoga, Vedanta, Religion, göttliches Leben, Themen, mit denen man zuvor noch nicht in Berührung gekommen war, und die auf die eine oder andere Weise nützlich zu sein scheinen.

Zu Anfang ist es notwendig, den Geist von allen Vorurteilen zu befreien, bevor man irgendetwas Positives bzw. Wertvolles versucht. Es geht nicht darum, ein allgemeines Thema zu erarbeiten oder zu studieren, wie z.B. Philosophie an der Universität. Es geht auch nicht um das Erlernen bzw. Erarbeiten von Themen im Sinne der Schule, sondern, es ist vielmehr eine Art von Entschlossenheit, wie sie in alten Zeiten möglich war, im Osten wie im Westen, und wie sie auch bei Swami Sivananda, dem Gründer des Sivananda Ashrams, zu beobachten war.

Alle, die diesen Text lesen, sind gut ausgebildet, haben eine Lehre gemacht, eine Hochschule besucht usw., doch die Ausbildung eines Swami Sivanandas oder anderer Heiligen unterscheidet sich sehr von der normalen schulischen Ausbildung. Es geht hier um eine Neuorientierung des Denkens, die der Denkweise alter Meister folgt. Heutzutage werden junge Menschen kritisch erzogen, haben Vorurteile, die nur schwer auszumerzen sind. Mit diesen Texten, Vorträgen zu Füßen großer Meister geht es darum, dieses eingefahrene schulische Gleis des Denkens zu überwinden und wieder eine rechte Abfolge in das Denken zu bringen, d.h., es geht um das Erlernen einer Denkweise, die sich von dem bisher Erlernten unterscheidet. Normal heißt: „Ich bin aus Europa, ich bin Amerikaner, Inder, ich bin eine Frau, Mann, Geschäftsmann, Handwerker, dieses oder jenes, reich oder arm, glücklich oder unglücklich, gut oder schlecht.“ Dieses sind die bekannten Ausdrücke um einen Zustand im Leben zu beschreiben.

Das ist die Atmosphäre, in der das Leben stattfindet. Es wird tagtäglich auf allen Ebenen des Lebens hart darum gerungen, gearbeitet, um sich immer wieder in diesem chaotischen Leben, dieser Existenz, zurechtzufinden, zu behaupten. Man muss sich in dieser Welt ständig anpassen, neu einstellen. Wenn es kalt ist, muss man sich warm anziehen, wenn es warm ist, den Mantel zuhause lassen. Wenn man Hunger hat, muss man sich um das Essen kümmern, wenn man müde ist, hinlegen und schlafen. Wenn man sich ärgert, muss man die Zähne zeigen. Viele Dinge schaffen im Geist unterschiedliche psychologische Bedingungen. Man muss sich immer wieder neu auf Veränderungen einstellen, seien sie geographischer, politischer, sozialer oder familiärer Natur. Jeder arbeitet unermüdlich. Doch wofür? Worin liegt der

Zweck? Man fühlt sich irgendwie innerlich gezwungen. Man empfindet sogar einen unbewussten inneren Druck, als wäre man bedroht, könnte sterben, wenn man sich nicht ständig bemühen würde. Die eigene Existenz könnte schließlich durch äußere Umstände bedroht sein.

Was der Einzelne aus seinem Leben macht ist selbstverständlich unterschiedlich. Tätigkeiten unterscheiden sich, die individuellen Lebensbedingungen, Umstände usw. ebenfalls. Wie damit an verschiedensten Plätzen der Welt im Allgemeinen umgegangen wird natürlich auch. Doch eine Notwendigkeit des Handelns bleibt bei allen gleich. Jeder fühlt sich zum Handeln gezwungen, wo und wie auch immer. Das Handeln hängt von der individuellen psychologischen Struktur ab. Jeder handelt, aber auf seine Weise. Die Notwendigkeit, die Initiative zu ergreifen, wird von einem Impuls der individuellen psychologischen Struktur bestimmt. Wenn man den eigenen Geist genau untersucht bzw. beobachtet, kann man die Notwendigkeit seines Handelns, seine Arbeitsweise erkennen.

Warum sollte man überhaupt arbeiten? Jeder weiß warum, kennt die Antwort. In der Welt zu bestehen, ist eine schwierige Aufgabe, und doch muss man Hand in Hand mit den Gesetzen der Welt umgehen. Man kann sie nicht wie einen Fremdling, einen Außenseiter, betrachten, behandeln als hätte man nichts mit ihnen zu schaffen. Die eigenen Sorgen entspringen einer Verhaltensgestörtheit mit dieser Welt, mit dem Leben, mit allem. Diese Verhaltensstörung versucht man mithilfe von Arbeit, Aktivitäten, Planungen usw. zu korrigieren, auszugleichen. Alle Aktivitäten in dieser Welt sind Methoden, um den Anforderungen des Lebens zu begegnen, Aufgaben zu ordnen. Doch warum existiert man überhaupt, atmet, isst und bewegt sich irgendwie in dieser Welt? Was hat das für einen Sinn und Zweck?

Irgendetwas im Menschen lässt ihn hin und wieder Ruhelosigkeit und Angst empfinden, was auch immer er macht. Die Ausübung eines Berufs hat einen psychologischen Hintergrund. Darum sieht er sich so vielen verschiedenen Lebensumständen, Farben, Formen, Klängen, Bewegungen, Reaktionen anderer usw. gegenübergestellt. Leben bedeutet Aktivität, Arbeit. In dem Augenblick, wo man zu leben glaubt, denkt man ans Handeln. Dieses Handeln hat eine lebendige Beziehung mit der inneren Persönlichkeit, dem Geist. Wenn man sich seinen eigenen vertrauten Geist genauer anschaut, ist man vielleicht mit ihm zufrieden. Dieser Geist ist es, der die Aktivitätenströme begrenzt, die ihren psychologischen Hintergrund haben. Jeder Aktivität geht eine mentale Bedingung voraus.

Es stellt sich folgende Frage: Warum denkt der Geist in der Weise wie er denkt, treibt in eine bestimmte Richtung, treibt zum Handeln an? Das ‚Wie‘ der Aktivitäten des Geistes nennt man Psychologie. Wie funktioniert der Geist? Welche Zweige, Funktionen der Psychologie gibt es? Dieses Studium der verschiedenen Muster des Geistes ist Psychologie. Das Studium des Geistes ist ein sehr weites Feld. Solange einem das nicht bewusst ist, kann man auch nicht mit seinen Aktivitäten in der Welt vertraut sein, und darum hat man auch so wenig Erfolg in seinem Handeln. Das Handeln wird zum Blindflug, wirkt ohne Hintergrund ideenlos bezüglich der Zukunft. Wer seinen Geist nicht kennt, kann auch nicht den Grund seines Wirkens erfahren, seiner Arbeit die er ausführen muss, deren Zielrichtung usw.

Wieso arbeitet der Geist auf diese Art und Weise? Warum denkt jeder so, wie er im Augenblick denkt? Was ist das für ein ‚Teufel‘, der alle voneinander trennt, und

jeden auf seine Weise zu denken zwingt? Warum denken nicht alle auf dieselbe Weise? Dieses ‚Warum‘ wirft jenseits der Psychologie ein Problem auf.

Normalerweise betrifft dieses ‚Warum‘ die Philosophie. Das ‚Wie‘ wird in der Psychologie untersucht und das ‚Was‘ betrifft die tägliche Routine der Aktivitäten. Wenn man selbst den kleinsten Aspekt des Lebens betrachten möchte, muss man wissenschaftlich an das Thema herangehen, d.h. man muss chronologisch arbeiten, und darf nichts außer Acht lassen. Wenn man etwas in der Kette der Gedankenentwicklung und Handlung weglässt, verhält man sich nicht wissenschaftlich. Man kann die wissenschaftliche Vorgehensweise beinahe mit der logischen vergleichen, auch wenn es gewisse Unterschiede gibt, was man hier beiseite lassen kann. Es geht bei der Untersuchung um folgende wissenschaftliche Verhaltensweisen: Man muss systematisch, geduldig, aufmerksam vorgehen, das Erreichbare korrigieren, man muss immer mehr allgemeine Formen und Ideen akzeptieren und bereit sein, die Grenzen von Körper, Einheit oder Individualität zu überschreiten. Philosophie ist das Studium des Lebens in Bezug auf die ‚absoluten Ursachen‘ und betreffen nicht nur die ‚unmittelbar vorangegangenen Umstände, Erlebnisse usw.‘.

Das Leben wird durch viele verschiedene innere und äußere Einflüsse bestimmt bzw. beeinflusst. Das Äußere ist Ausdruck von etwas Innerem. Die Nahrung hängt vom Bedarf ab, von der klimatischen Zone, in der man lebt, ob man arm oder reich ist, hängt davon ab, wie die inneren Organe arbeiten, z.B. die Leber, die Bauchspeicheldrüse, der Darm usw. Das Leben wird natürlich vom jeweiligen Gefühlszustand beeinflusst. Viele unterschiedliche Faktoren bestimmen so das Leben, was auch das geographische Umfeld, den astronomischen, den sozialen Aspekt usw. einschließt. Auf diese Weise ist man mit vielen Dingen verbunden und wird durch sie beeinflusst, selbst wenn man am Schreibtisch sitzt. Man ist z.B. Amerikaner, Brite, Mann oder Frau, Professor oder, oder. Man hat Angst um seine Zukunft, hat Wünsche und vieles mehr. Das bedeutet nicht, dass man ständig an seine Herkunft denkt, doch auch dieser Gedanke ist im Hinterkopf.

Wie könnte man vergessen Mann oder Frau zu sein, welcher Nationalität man angehört oder aus welcher Stadt man kommt? Man denkt nicht ständig darüber nach, doch beeinflusst es das Denken, die Vorstellungen über das individuelle Leben. Wonach sucht man eigentlich? Geht es nur um Philosophie, Psychologie oder wirtschaftliche Dinge etc.? Nein, man versucht tief in die Wurzeln verschiedenster Interessensgebiete einzudringen, hier z.B. in die Philosophie, Psychologie oder was auch immer der Neigung entspricht, was ein Ausdruck der inneren Notwendigkeit ist.

III - Philosophie und Wirklichkeit

Man mache sich drei Spalten. Die erste Spalte erhält die Überschrift: „Was möchte ich wissen?“, die zweite: „Kann ich das erreichen?“ und die dritte: „Was ist der Weg?“ –

Nun zur ersten Spalte: „Was willst du? Wonach suchst du? Was willst du wissen?“ All diese Fragen in Spalte 1 zielen auf dieselbe Sache hin und werden letztendlich durch die ‚Philosophie‘ beantwortet. ‚Philosophie‘ kommt in die erste Spalte. – Dann kommt die zweite Spalte: „Kannst du das Ziel des Wissens, durch die Suche, das Streben, das Hinterfragen erreichen?“ Die Analyse der eigenen Fähigkeiten, d.h.

wonach man wirklich sucht, betrifft die ‚Psychologie‘, was in die zweite Spalte kommt. – Nun zur 3. Spalte: „Was ist der Weg?“ Angenommen, man wäre in der Lage, hätte die Fähigkeit, sich mit der ‚Philosophie‘ auseinanderzusetzen, könnte sie bewältigen. Doch welche Methode ist anzuwenden? Das ist ‚Yoga‘. ‚Yoga‘ kommt in die 3. Spalte. Philosophie (Wissen) und Psychologie (Fähigkeiten) sind Voraussetzung für die Yogapraxis. Dieses ist im weitesten Sinne die Aufteilung der Frage bzgl. des Lebens.

Das Thema ‚Philosophie‘ befasst sich mit der Wahrheit oder Wirklichkeit. Es ist klar, dass man sich nicht mit etwas Unwirklichem, einem Phantom oder etwas Vergänglichem befassen möchte. Es geht vielmehr um etwas Substantielles, Ewiges. Was ist das? Was ist das für ein Ding, das permanent und gleichzeitig real ist? Die Suche nach dieser Wirklichkeit ist Bestandteil der Philosophie. – Der zweite Punkt betrifft die individuelle Natur, die Struktur der Persönlichkeit, die individuelle Begabung. Eine Analyse der inneren individuellen Natur wird unter dem Begriff der ‚Psychologie‘ (Psychoanalyse) zusammengefasst. – Der dritte Punkt betrifft den Weg zur Wirklichkeit, zum Ideal, d.h. die wesentliche Praxis. Die wird als ‚Yoga‘ bezeichnet. Yoga ist die Praxis, obwohl sie bei einigen philosophischen und psychologischen Studien vorausgesetzt wird.

Was ist diese Wirklichkeit, nach der man sucht? Was hat man darunter zu verstehen? Man könnte diese Frage auf einfache Weise beantworten: „Was ich sehe ist wirklich!“ – „und was sehe ich mit meinen Augen?“ Antwort: „Die Welt! Die ist wirklich. Die Welt, in der ich lebe ist etwas Wirkliches, ein Objekt, das ich als real ansehe. Sie ist ewig. Sie existierte vor meiner Geburt. Sie ist jetzt und wohl auch dann, wenn ich wieder unter der Erde liege. Die Welt, die ich sehe, ist die Wirklichkeit, keine andere Wirklichkeit ist für mich vorstellbar.“

Hinsichtlich der Psychologie mag man sich folgende Frage stellen: „Was bin ich?“ Die spontane Antwort wird lauten: „Ich bin der oder das.“ Wenn man gefragt wird: „Wer bist du?“ Die Antwort ist klar. In der Antwort schwebt unterschwellig mit, dass man einen Geist, Intellekt, Vernunft usw. hat, doch weiter denkt man nicht. Wenn man gefragt wird: „Was wirst du unternehmen? Was ist machst du im Allgemeinen, in deinem Leben?“ Auch darauf gibt es eine einfache Antwort. „Ich muss arbeiten, um in dieser Welt, dieser Gesellschaft zu bestehen, mein Auskommen zu haben.“

Dieses ist die allgemeine Einstellung zu den Problemen des Lebens, den Pflichten und Werten des Lebens. Doch das ist nur die Oberfläche. Wenn man sich einen Menschen ohne diagnostische Kenntnisse näher anschaut, kann man mehr über seinen allgemeinen Zustand erfahren. Man sucht förmlich danach, fühlt sich innerlich gezwungen mehr zu erfahren. Ohne diesen Drang würde man überhaupt nicht forschen.

Unzufriedenheit ist die Mutter aller Philosophien. Philosophie ist das Kind der Erkenntnis bezüglich des Lebens. Es gibt viele Formen der Unzufriedenheit. Man könnte ein Buch darüber schreiben, denn man ist mit allem und jedem unzufrieden. Es ist nur schwer vorstellbar, dass man mit irgendetwas ständig oder über einen längeren Zeitraum zufrieden sein könnte. Man wünscht sich warmes Wetter, Sonnenschein. Eines Tages kommen Sommer und Sonne. Doch schon nach kurzer Zeit ist es zu heiß, zu trocken usw. Ein Faktor der menschlich strukturellen Existenz in dieser Welt scheint die Unzufriedenheit. Das ist seltsam. Warum ist man sein Leben

lang rastlos, voller Wünsche? Wenn man auf sein vergangenes Leben schaut, findet man irgendwo einen Abschnitt, wo man mit sich und der Welt zufrieden war? War man nicht ständig auf der Suche nach Neuem? Wenn man etwas erreicht hatte, begann die Suche aufs Neue.

Wann kommt diese Suche, kommen diese Fragen zum Ende? Ist der Mensch überhaupt irgendwann einmal zufrieden? Wie kam es zu diesem Dämon der endlosen Fragen, auf die man keine Antworten findet? So stellt man in seinem ganzen Leben endlose Fragen, will auf verschiedenen Wegen ständig immer wieder etwas Neues, Anderes, weil man letztendlich keine wirkliche Klarheit gewonnen hat. Man experimentiert von einer Situation zur nächsten: „Vielleicht will ich dieses, oder doch das?“ Wenn das Eine erreicht wurde, wird erkannt, dass man eigentlich nach etwas Anderem sucht.

Es ist so als würde man mit verschiedenen Medikamenten experimentieren, um ein und dieselbe Krankheit zu bekämpfen. Auf diese Weise geht man mit Menschen, Dingen, Tätigkeiten, Hobbys usw. um. Nichts stellt wirklich zufrieden. Selbst in diesem Augenblick ist man unzufrieden. Man kann sich nicht einmal völlige Zufriedenheit vorstellen, wo man nichts mehr sagen, vielleicht nicht einmal mehr denken muss, wo man alles für immer und ewig erreicht hat. Ein Zustand, wo man wirklich alles bekommt, ist jenseits aller Vorstellungskraft. Man kann sich nicht vorstellen, ob ein solcher Zustand möglich ist, d.h., wo man alles hat, was man braucht.

Es scheint, dass man diese Welt verlässt und alles aufgeben muss. Wenn man in die Geschichte der Menschheit zurückschaut, wird man feststellen, dass offensichtlich niemand diese Welt, bis auf wenige Ausnahmen, in Zufriedenheit verlassen hat. Alle haben eine Lücke hinterlassen, haben etwas Unvollendetes, nicht Beendetes aufgeben müssen. Dieses ist die Schattenseite des Lebens, das äußere sichtbare Bild.

Doch in jedem Menschen wohnt ein seltsamer trostspendender und friedensbringender Kern, der sich dem bewussten Zugriff entzieht. Dieser Kern bleibt trotz größter Mühe unsichtbar, und doch besteht ein mysteriöses Etwas, das einem die Hoffnung gibt, dass man am Ende seines Lebensweges erfolgreich, siegreich sein wird. Das ist das schönste am menschlichen Dasein.

Der Mensch führt einerseits ein unglückliches Leben, doch andererseits ist er ein schönes, majestätisches und unvergleichliches Mysterium, eine Kombination zweier Gegensätze, und das ist das Wunder des Menschen. Jeder Mensch ist ein einzigartiges Wunder. Dabei kennt man sich nicht einmal selbst richtig, denn wenn das möglich wäre, würde man nicht ständig allem nachlaufen. Da gibt es dieses seltsame Gesetz, dem man sich nicht entziehen kann, aufgrund dessen man ständig auf der Suche ist, und doch nicht in der Lage ist, irgendetwas zu erlangen. Trotz all der Suche erhält man am Ende nichts. Doch man kann sich sonderbarerweise dieser Suche nicht entziehen. Trotz allen Leidens über viele Jahre scheint man nichts zu bekommen. Woher nimmt man die Hoffnung, dass man vielleicht morgen, nächstes Jahr oder später doch etwas Zufriedenstellendes erhält? Andererseits können die nächsten Jahre ebenso freudlos wie die vergangenen vorüberziehen.

Das ist wahrhaftig ein sehr depressives Bild. Doch das ist nicht alles, sagt die innere Stimme, denn sonst würde man auch nicht jenen Menschen in Klöstern, Tem-

pein, Bibliotheken usw. zuhören. Im Kern des Menschen ist etwas, das sich von dem unterscheidet, was man mit den Augen sieht. Dieses ist ein Mysterium, eine Schönheit, die eigene Wirklichkeit und ein Trost. Dieses Mysterium macht den Menschen glücklich, im Gegensatz zu allem Unglück im Leben. Einerseits ist man schrecklich unglücklich, doch andererseits gibt es einen verborgenen Zustrom von Erfolg und Glück, der dem Menschen von weit her zufließt. Dieses faszinierende Bild, das man vor sich sieht, ist das Objekt, das man in der Philosophie untersucht. Wenn dieses Subjekt so einfach wäre, wie ein vom Baum fallender Apfel, gäbe es keine Nachforschungen. Dieses Subjekt besteht aus einer Mixtur gegensätzlicher Elemente und rätselhafter Faktoren, und darum ist ein im technischen Sinne intensives Training erforderlich, um die Tiefen dieses Mysteriums zu ergründen.

Es gibt eine weitere mysteriöse Begleiterscheinung. Ist man in der Lage, hat man die Fähigkeit, diese Untersuchung überhaupt durchzuführen? Oder ist dieses für die Spezies Mensch unmöglich? Das Ausmaß dieses Problems ist so riesig, und das menschliche Individuum scheint so winzig, sodass es oftmals so aussieht, als würde es zu einem fruchtlosen Unterfangen.

Ein großer Philosoph hat einmal ein revolutionäres Denksystem erfunden. Er stellte sich drei Fragen, in die er alle Fragen des Lebens einband:

1. Was kann man nach menschlichem Ermessen, unter den Umständen, in denen der Mensch lebt, überhaupt wissen?
2. Was muss man unter den gegebenen Umständen tun?
3. Nachdem man die ersten beiden Fragen beantwortet hat: Worauf hofft der Mensch letztendlich? Was ist sein Schicksal, seine Bestimmung, seine Zukunft?

Diese Fragen beinhalten alle Fragen, die man in dieser Welt stellen könnte. Was kann man wissen? Was muss man tun? Worauf kann man hoffen? Dieser Philosoph hat drei große Bücher geschrieben, um diese drei Fragen zu beantworten. Hat der Mensch eine Chance, das Problem seiner Existenz zu untersuchen? Welche Methode muss er dabei anwenden? Dieses ist der technische Aspekt, die Praxis.

Bevor man ein Gebäude, einen Tempel, eine Kapelle oder sonst irgendetwas bauen möchte, muss man einen Entwurf machen. Man kann nicht einfach ein paar Steine und Zement kaufen und sofort loslegen. Man muss sich zuerst den Grund und Boden anschauen, worauf das Fundament errichtet werden soll usw. Wie viele Leute man wann und wofür benötigt etc. Zu allererst stellt sich natürlich die Frage, warum man überhaupt ein Gebäude errichten sollte? Genauso verhält es sich mit philosophischen Studien. Dahinter steht immer ein Ziel! Egal ob man als Tourist durch die Welt reist oder als Student zu einem bestimmten Punkt der Erde aufbricht. Man tut etwas, man sucht etwas oder arbeitet an der Erfüllung eines bestimmten Ziels.

Normalerweise denkt man bei dem, was man tut, weniger an das Ziel. Man erledigt routinemäßig seine täglichen Pflichten, Funktionen usw. Doch die Frage nach dem Ziel wird nicht gestellt. Diese Frage stellt sich oftmals nicht bewusst, sondern bleibt im Hinterkopf verborgen, und doch ist das Ziel tief verwurzelt im Menschen. Ansonsten würde die bewusste Ebene nicht systematisch funktionieren. Was bedeu-

tet System, Logik, wissenschaftliche Annäherung, wenn es sich nicht um die Übereinstimmung der bewussten Aktivität mit tieferen Zielen handelt? Wenn es keine Übereinstimmung zwischen den bewussten Aktivitäten und den inneren Zielen gäbe, wäre man unwissenschaftlich, unlogisch und unsystematisch. Wenn zwischen beiden Harmonie herrscht, bezeichnet man es als wissenschaftlichen, logischen und systematischen Prozess.

Auf diese Weise wird die Suche festgelegt. Dabei darf man nicht zu enthusiastisch mit allem umgehen, sondern muss vertrauensvoll, mit klarem Verstand und sicheren Schritten von einer Ebene zu nächsten voranschreiten. Wie bereits erwähnt, verlässt man irgendwann die Philosophie und kommt zur Psychologie, und weiter von der Psychologie zur Praxis. Man springt nicht gleich am Anfang in die Praxis. Beim Hausbau fängt man auch nicht mit der oberen Etage an.

Man sollte also nicht vor lauter Ehrgeiz gleich mit Atemübungen oder Konzentration beginnen, ohne die Grundlagen für die Praxis zu legen. Es geht zu Anfang um sehr einfache Dinge, die jedoch verstanden werden müssen. Es wird soviel über Atemübungen, Asanas und Meditation usw. erzählt, dass diese Dinge für einen normalen Menschen merkwürdig und schwierig erscheinen. Viele sind darum enttäuscht, wenn sie sich mit der Literatur, Meditation usw. ohne jede Vorbereitung befassen, und kehren dem Vorhaben unzufrieden den Rücken.

Darum geht man langsam voran. Erst wenn man sich klar und sicher fühlt, betritt man eine Stufe. Selbst wenn man in seinem Leben nur eine Stufe wirklich meistert, macht das nichts. Viel wichtiger ist es, jede einzelne Stufe richtig zu verstehen und zu meistern. Es ist sinnlos viele Stufen auf einmal zu nehmen und plötzlich zurückzufallen oder gar Schaden zu nehmen. Darum geht man langsam voran, wobei man sich jeder einzelnen Stufe voller Überzeugung erinnert und bewusst ist.

Der Ausgangspunkt war die Suche nach der Natur der Wirklichkeit. Es geht um die Wirklichkeit und nicht um die Unwirklichkeit. Dieses scheint etwas Alltägliches, das leicht zu verstehen ist. Doch während man zunächst eine schnelle Antwort auf die Frage findet: ‚Was ist das, was man Wirklichkeit nennt?‘ scheinen die Antworten eher falsch zu sein, wenn man tiefer in die Natur eintaucht als die Augen es hergeben.

In der Regel sieht man nur sich selbst und die weite Welt mit ihrem Sternenhimmel oder in ihrer geographischen Ausdehnung. Der kleine Mensch befindet sich mittendrin. Was kann man sonst noch sehen? ‚Ich bin hier und dort ist die Welt.‘ Das Individuum und die Welt sind real. Man sieht also zwei Wirklichkeiten. Wenn man von diesem Standpunkt nach der Wirklichkeit sucht, sucht man entweder die Welt oder sich selbst, oder nach beidem. Doch man hat weder das Eine noch das Andere wirklich gefunden. Klar ist, obwohl man nach der Welt sucht, gehört sie einem nicht; man hat sie nicht bekommen. Man hat weder die Welt noch sich selbst unter Kontrolle. Der Tod ist ein Beispiel für die eigene Unfähigkeit, sich selbst zu behalten. Niemand würde unter normalen Umständen willentlich seinen eigenen Körper opfern. Eine Macht übernimmt durch den Tod Körper und Geist des Menschen. Obwohl es noch viele andere Beispiele für eine andersartige Kontrolle über den eigenen Körper gibt, so ist der Tod der letztendliche Beweis dafür. Dieses bedeutet, dass man weder ein Recht über seinen eigenen Körper noch über andere Dinge in der Welt hat.

Auf der Suche nach Äußerem oder Innerem, hat man weder die Welt noch sich selbst gefunden. Es muss augenscheinlich einen Fehler bei der Art der Suche geben. Wenn die Definition der Wirklichkeit korrekt, die Suche ebenfalls richtig ist, wieso hat man dann keinen Erfolg? Irgendwann wird man jedoch feststellen, dass der Weg falsch sein muss. Die Vorstellungen von der Wirklichkeit gehen offenbar in die falsche Richtung. Die Suche geht in die gleiche falsche Richtung, denn die Wirklichkeit wurde offenbar falsch verstanden.

Das philosophische Gebäude stürzt in sich zusammen. Zu Anfang wurden zwei Wege für die Suche nach der Wahrheit ausgemacht, ein äußerer und ein innerer, das objektive und das subjektive Ziel, wie es heißt. Als objektives Ziel bezeichnet man die Wissenschaft, Physik, Chemie, Biologie Astronomie usw., alles Beispiele einer äußeren Suche nach der Wirklichkeit. Die innere Suche betrifft die Psychologen, die Psychoanalyse und letztendlich das Mysterium der Welt.

Was wurde durch diese externe Analyse und die internen Ziele herausgefunden? Was sagen die Wissenschaftler über die Welt, nach der sie suchen, und was die Psychologen? Zurzeit sind nur diese beiden Studien bekannt. Die äußeren Ziele beziehen die Menschheit, politische Wissenschaften, Geschichte, Soziologie, Ästhetik, Ethik, Wirtschaft und dergleichen mit ein.

Die letzteren sind nicht mit Physik und Chemie vergleichbar, doch sie sind im Sinne von objektiven Studien, die durch Experimente und Beobachtungen belegt werden, als äußerlich zu betrachten. Wo auch immer es um Experimente und Beobachtungen dieser Art geht, werden sie dem äußeren Ziel bei der Suche nach der Wirklichkeit zugeordnet.

Auf diese Weise muss man beide Ziele einbeziehen. Waren sie hilfreich, gar zufriedenstellend oder haben sie neue Mauern aufgebaut, die unüberwindlich sind? Haben diese beiden Ziele, äußerlich wie innerlich, alle Fragen des Lebens beantwortet? oder haben sie in eine Sackgasse geführt? Liegt alles genauso im Dunkeln, wie einige Stufen zuvor? – Wenn das der Fall ist, dann liegt selbst bei diesen beiden Zielen, äußerlich wie innerlich, ein Irrtum vor. Dann muss man sich die Formulierungen für die angestrebten Ziele noch einmal genauer anschauen, um zu erkennen, wo man wirklich steht.

IV - die Wissenschaft

Zurück zum Anfang, wo der richtige Weg zur Wahrheit gesucht wurde. Bis jetzt ist die Suche auf drei Ebenen beschränkt, doch vielleicht muss noch eine vierte Methode einbezogen werden. Bis jetzt wurde die Sicht nach außen und nach innen berücksichtigt. Und wenn man nach oben schaut, was für ein Wunder befindet sich über uns? Dieses ist das Verhalten aller Forscher auf dem Feld der Wissenschaft, Philosophie und Religion.

Die wissenschaftlichen Errungenschaften heutzutage sind bemerkenswert, und werden behandelt wie ein Evangelium. Bevor man andere Methoden, Wege und Ziele betrachtet, muss man die Wissenschaft hinsichtlich ihrer Fortschritte genauer anschauen. Was tut die Wissenschaft? Wie weit führen ihre Beobachtungen und Experimente? Wer auch immer durch Beobachtungen und Experimente versucht die

Wahrheit zu entdecken, ist ein Wissenschaftler. Genauso muss man sich in demütiger Weise den Dingen der Welt nähern. Jeder schaut auf diese Welt. Das ganze Leben richtet sich auf objektive, äußere und materielle Dinge. Man sieht Ozeane, Winde wehen, Sternensysteme, die fünf Elemente, - Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Was gibt es noch? Es gab eine Zeit, wo man die Welt nur den zuvor genannten fünf Elementen zuordnete. Man ist auch vertraut mit weiter ‚Ausgedehntem‘. Doch dazu später mehr.

Die großen Fortschritte der Physik sind bekannt. Die Physik ist tief in die Struktur der Materie eingedrungen. Dazu gehören die zuvor genannten fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Diese Elemente bilden im wesentlichen die Materie. Physik befasst sich mit der Struktur der Materie. Woraus besteht Materie? Wie setzt sie sich zusammen? Zunächst denkt man nur an die fünf Elemente. Weitergehende Experimente stellten klar, dass die Erde porös ist und nicht aus durchgehend festem Material besteht. Die Erde ist keine unteilbare Masse, Wasser und Luft sind porös. Selbst Feuer beruht auf einem fortlaufenden energetischen Prozess. Keines der vier sichtbaren Elemente ist wirklich fest oder unteilbar, selbst wenn es so aussieht. Es sind komplexe Substanzen. Ein Kern ist unteilbar, doch eine komplexe Substanz sei teilbar, hieß es. Die Elemente waren teilbar, wie man später feststellte.

Man hatte also herausgefunden, dass die ursprünglichen Beobachtungen nicht korrekt waren. Wenn Materie teilbar ist, wie kann sie geteilt werden? Sie kann in Moleküle aufgeteilt werden, d.h. in chemische Substanzen. Alles, einschließlich des menschlichen Körpers, kann zu chemischen Substanzen reduziert werden. Körper sind nur ein Bündel chemischer Moleküle. Chemische Moleküle können wiederum in so genannte Atome aufgespalten werden. Die Atome unterscheiden sich in ihrer Masse durch die Anzahl von Neutronen und Protonen. Inzwischen experimentiert man nicht nur mit der Atomkernspaltung, sondern beschießt die Atome mit neuer Technik gezielt, um dem ‚Urknall‘, dem Anfang des Universums auf die Spur zu kommen. –

Erde, Wasser, Feuer usw. unterscheiden sich in ihrer atomaren Zusammensetzung voneinander, sind verschiedene Elemente. In der klassischen Physik heißt es, Materie befindet sich im Raum, Raum ist ein Behältnis für materielle Inhalte. Newton war der Entdecker der Gravitationslehre, der Anziehungskraft von materieller Masse über große Entfernungen im Raum. Ein wesentlicher Meilenstein für weiterführende Entdeckungen. Heutzutage spricht man nicht nur über Atome, Kernspaltungen usw., sondern es heißt, dass sich alles letztendlich nur um kontinuierliche Energie handelt. Bei dieser Energie weiß man natürlich nicht mehr, wo Erde, Wasser, Luft und Äther sind. – Es geht bei diesen Ausführungen nur um die Wege, auf denen sich die Wissenschaft heutzutage bewegt. Doch nun zurück zur Philosophie.

Wo haben die neuen Erkenntnisse hingeführt? Wo stehen wir jetzt nach all diesen Entdeckungen? Sind wir jetzt besser über die Natur der Wahrheit informiert als zu der Zeit, wo nur fünf Elemente bekannt waren? Geht es uns jetzt besser, nachdem die ewige Energie im Universum bekannt geworden ist? Rätselhaft bleibt, warum die Materie den Zugriff verweigert. Wir suchen nicht wirklich danach, woraus die Materie besteht. Es ist uninteressant zu wissen, was jemand anders besitzt. Was interessiert das Bankkonto eines anderen, dessen Beziehung zur Welt usw.? Was geht es mich an, wer jemand ist, solange es keine Verbindung zu meinem Leben gibt, die ich zu verstehen suche?

Was helfen uns diese Entdeckungen? Was hilft es zu wissen, dass die Welt eine ewige Energie ist? Sei es, wie es ist. Geht es mir jetzt besser? Es hat sich in meinem sozialen und persönlichen Leben, bei meiner Suche, wie seit Generationen, nichts verändert. Worin liegt die Schwierigkeit? Irgendetwas wurde vergessen. Bei der rein wissenschaftlichen Vorgehensweise des Experimentierens macht man irgendwie einen Fehler. Die wissenschaftlichen Entdeckungen haben zu großen technologischen Fortschritten geführt. Flugzeuge, Raketen, Unterseeboote, Computer, verschiedenste Apparaturen auf allen möglichen Gebieten wurden entwickelt. Alle diese Dinge wurden aufgrund der Forschungen entwickelt. Doch die Menschen sind immer noch unglücklich und ängstlich, da sie sich mit diesen Entdeckungen nicht verbunden fühlen. Zwischen Seher und Gesehenem klafft eine Erkenntnislücke, so wie seit tausenden von Jahren. An dieser Stelle bedarf es größter Aufmerksamkeit, denn dieses ist der wichtigste Punkt des ganzen Problems.

Das individuelle Leben ist untrennbar mit der eigenen Erfahrung verbunden. Das Leben ist nichts weiter als Erfahrung, und dessen muss man sich bewusst sein. Erfahrungen sind nicht vom Bewusstsein der Erfahrung trennbar. Es gibt keine Erfahrung ohne Bewusstsein. Jeder durchläuft permanent einen Prozess in einem Zustand von Erfahrung. Wenn dieses Bewusstsein nicht vorhanden ist, werden auch keine Erfahrungen gemacht. Keine Erfahrung ohne Bewusstsein. Das Leben ist mit bewusster Erfahrung identisch. Die Suche nach Wirklichkeit in der Wissenschaft ist mit Beobachtungen und Experimenten verbunden. Man versucht herauszufinden, wie die äußere Natur aus Sicht des derzeitigen Standpunkts mit unserem Leben verbunden ist.

Die Welt kann, wie seit Jahrtausenden, nicht beherrscht werden. Nur weil man eine endlose Energie des Universums anstelle der fünf Elemente entdeckt hat, wurde die individuelle Situation nicht verbessert. Sie bleibt wie es ist. Warum bleibt es so, warum macht es keinen Unterschied? Weil die mangelnde Verbundenheit immer geblieben ist. Die Sorgen liegen an der falschen Einstellung zur Wirklichkeit. Man kann weder Erde noch Wasser, Feuer, Luft noch die atemraubende Weite des Raumes kontrollieren.

Genauso wenig sind Atome, Elektronen, Energien oder andere Kräfte kontrollierbar, denn sie befinden sich außerhalb des Individuums. Das menschliche Leben unterliegt dem Bewusstsein. Solange dieses Bewusstsein kein Verhältnis zur Wirklichkeit hat, solange hat man praktisch nichts mit dieser Wirklichkeit zu schaffen. Es ist die Wirklichkeit, nach der gesucht wird. Sie scheint ein Schatz, der von jemand anders gehütet wird, und über den der Suchende nur eine vage Vorstellung hat. Das mangelnde Verhältnis zur Wirklichkeit bedeutet auch eine persönliche Schwäche, die dazu führt, dass man nach den Inhalten äußerer Objekte forscht. Je mehr man sich der Wirklichkeit nähert, sie besitzt, desto mehr nehmen die persönlichen Kräfte zu.

Was bedeutet Besitz? Ein Objekt zu besitzen bedeutet, dass man immer mit ihm untrennbar verbunden ist. Ein Mensch hat beispielsweise Gewalt über seine Gliedmaßen. Wenn man die Hand heben will, dann hebt man sie ohne Schwierigkeit. Selbst ein Elefant hat Gewalt über seine – aus Sicht des Menschen – schweren Gliedmaßen, hebt mühelos seine Beine, bewegt seinen Körper vorwärts. Doch der Mensch kann wohl kaum das Bein eines Elefanten heben. Welch ein Mysterium? Woher kommt z.B. die Kraft, die mich laufen lässt? Mein Bewusstsein ist eins mit

meiner Wirklichkeit, dem Körper, der sich nicht außerhalb von mir befindet. Man kann nicht die Gliedmaßen eines anderen Menschen kontrollieren, da das Bewusstsein des Anderen nicht mit mir verbunden ist. Diese Analogie ist einfach und klar.

Der Grund für diese Kraft liegt in der Einheit des Bewusstseins mit seinem Objekt. Wenn wirklich Kraft vorhanden ist, sollte der Inhalt des Bewusstseins nicht außerhalb von ihm selbst sein. Solange wie der Inhalt außerhalb bleibt, verliert das Bewusstsein die Kontrolle darüber. Aus diesem Grund kann kein Wissenschaftler das Universum kontrollieren. Er hat keinerlei Beziehung zu den Kräften des Universums, ist wie eine Puppe in den Händen dieser Kräfte, die er entdeckt hat, und muss zugeben, ein untrennbarer Teil dieser Kräfte zu sein. Trotz all dieser Fehler des Wissens, bleibt eine wichtige Erkenntnis: Die Kenntnis der Welt ist die Kenntnis des eigenen Selbst. Es klingt überraschend, dass uns die Wissenschaft diese Wahrheit lehrt, und sie ist eine große Chance.

Man kann das Universum nicht kennen, solange man sich selbst nicht kennt. Diese Erkenntnis ist genauso wahr wie umgekehrt. Man kann sich selbst nicht wirklich erkennen, solange man nicht das ganze Universum kennt. Das Eine ist genauso richtig wie das Andere. Wie kann die Wissenschaft zu einer Lösung führen? Das Geheimnis liegt in der Entdeckung des unteilbaren Kontinuums der Natur, ohne die äußerlich kein Individuum, nichts existieren kann. Das Raum-Zeit-Kontinuum im relativen Kosmos, von dem die Wissenschaft heutzutage spricht, schließt alle Lebewesen und Dinge ein. Die Menschen können sich nicht außerhalb davon stellen. Die Erde mit seinen Menschen ist wie ein Strudel im Ozean der Kräfte des Raum-Zeit-Kontinuums. Wie sollte man sich selbst kennen, wenn man nicht das Ganze kennt, von dem der Mensch ein Teil ist? Man ist sich dessen bewusst. Das Bewusstsein ist wesentlicher Bestandteil des menschlichen Seins. Sein und Bewusstsein sind dasselbe.

In dem Augenblick, wo man sagt, man existiert, unterstellt man, dass man sich seiner Existenz bewusst ist. Die Existenz der Dinge ist von deren Bewusstsein untrennbar. Wenn Existenz als Kontinuum unteilbar und lückenlos ist, wäre die Kenntnis des Universums gleichbedeutend mit dem Bewusstsein des Universums. Doch auf welche Weise? Nicht in der Form, wie man es als Mensch versteht, getrennt von der Existenz der Dinge. Hier wird vorausgesetzt, dass man kosmisches Bewusstsein ist. In dieser Welt wird man nichts verstehen, solange man nicht im universalen Sinne erwacht. Man wird weder sich selbst, noch ein Sandkorn am Flussufer wirklich kennen, solange man nicht all-wissend ist. Was in der Religion als Gott bezeichnet wird, ist nichts weiter als ein Bewusstseinszustand, wo Wissen und Sein identisch sind. Dieses ist nicht Thema der Wissenschaft oder Physik, doch kam sie logischer Weise zu diesem Schluss. Dieses ein großer Segen, den die Wissenschaft trotz aller Irrtümer, Horrorszenarien usw. hervorgebracht hat.

Das ist noch nicht das Ende der Wissenschaft. Bisher ging es nur um Physik. Es gibt auch noch das Leben. Lebendiges wird von nicht-lebender Materie unterschieden. Die Welt der Physik und Chemie unterscheidet sich vom lebendigen Sein. Physik und Chemie befasst sich weitgehend mit anorganischer Materie. Lebende Organismen werden in der Biologie untersucht, wobei man versucht herauszufinden, was Leben ist.

Was ist Biologie? Was bedeutet das Studium des Lebens oder des lebendigen Seins, und warum bezeichnet man sie als Wissenschaft? Es handelt sich um eine Wissenschaft, weil Prozesse beobachtet und untersucht werden. Und womit befasst sich die Biologie genau? Sie befasst sich mit dem Leben und dessen Umfeld, doch nicht mit der Beobachtung des Lebens als solches. Man kann nicht in das Leben der Menschen, die man vor sich hat, hineinschauen. Man kann nur deren Bewegungen und Symptome des gegenwärtigen Lebens erkennen. An diesem Punkt enden die Beobachtungen der Biologie. Man kann Leben nicht durch ein Mikroskop betrachten.

Doch wie unterscheiden sich lebendige und tote Körper voneinander, oder wie unterscheidet man Bäume von Steinen? Man hat sich in der Wissenschaft auf bestimmte Indikatoren zur Unterscheidung festgelegt und sie standardisiert. Hier liegt ein Fehler der Wissenschaft. D.h. wenn bestimmte Faktoren für das Eine oder Andere vorhanden sind, nennt man es entweder Leben oder aber Materie. Organisches und Unorganisches wurde bereits zuvor in ähnlicher Weise betrachtet. Doch das ist ein Vorurteil der Wissenschaft. Darin liegt ihr Fehler.

Warum mussten die Symptome des Lebens standardisiert werden? Diese Standardisierung aufgrund bestimmter Definitionen fand/ findet ausschließlich in den Köpfen der Menschen statt. Die Entdeckung bestimmter Bewegungen in der Welt der Materie kann man nicht mit dem Geheimnis des Lebens gleichsetzen. Man muss sich vielmehr die Frage stellen: Wie ist Leben entstanden? Diese Frage beherrscht die Gemüter seit Urzeiten. Geologen und Astronomen behaupten immer wieder, Leben sei aus der Sonne entstanden. Vielleicht ist das richtig. Jedenfalls wird es akzeptiert. Vor Millionen von Jahren existierte keine Erde. Die Erde war vielleicht ein Splitter in der kochenden Masse der Sonne. Dieser Splitter könnte aufgrund der Rotation der Sonne und vorbeirasender Sterne aus ihr herausgeschleudert worden sein. So stellen es sich viele Menschen vor. Es heißt auch, es handelte sich bei der Schöpfung der Erde um ein Abschweifen durch eine außerordentliche Bewegung der Sonne, wobei sich die Planeten und mit ihr die Erde verselbständigt hätten, jedoch später wieder durch ihre Gravitationskraft in eine Umlaufbahn gezwungen wurden. Andere Absplitterungen fielen auf sie zurück und verschmolzen in ihrer Glut. Einige der kochenden feurigen Absplitterungen erkalteten in der Umlaufbahn um die Sonne, erkalteten, verfestigten sich allmählich und wurden zu den heutigen Planeten.

Doch wo bleibt das Leben? Es ist nichts Lebendiges bei diesem feurigen Zustand der unbelebten Erde zu sehen. Einige behaupten, das Leben muss von einem anderen Planeten gekommen sein. Das klingt eher nach der alten Geschichte vom Wolf und dem Lamm. „Wenn du nicht das Wasser aufgehalten hast, dann muss es dein Großvater getan haben!“ Die Frage bleibt: Woher kam das Leben? Es sei von einem anderen Planeten gekommen, ist keine schlüssige Antwort. Also, woher kam das Leben? Es ist bis heute ein Mysterium.

Wie kann lebendes Sein aus der feurigen Masse eines Sterns entstehen? Selbst in stehenden Gewässern ohne Zu- und Abfluss können sich Keime entwickeln, Insekten kommen aus Dunghaufen usw. Wie ist das möglich? Es heißt, Skorpione werden aus Dung geboren, und Dung hätte kein Leben. Wie kann Leben aus Nicht-Leben entstehen? Die Biologie macht an dieser Stelle einen Trennstrich. Die Entdeckung des Lebens wird eher zu einer Schlussfolgerung als zu einer Beobachtung.

Manchmal heißt es, Biologie ist keine richtige Wissenschaft, wohingegen Physik und Chemie den Wissenschaften zuzurechnen seien. Biologie sei deshalb keine Wissenschaft, weil sie nicht nur auf Experimente und Beobachtungen baut, sondern auch von Schlussfolgerungen abhängig ist. Doch was sind das für Schlussfolgerungen? In diesen Ausführungen über die Wissenschaften ging es darum ihre Ziele zu erkennen, wo sie uns hinführen oder behindern. Es ging darum, ihre Unzulänglichkeiten zu erkennen, und auch, warum sie uns letztendlich nicht helfen können.

Genauso wie Physik, Chemie und Astronomie nicht weiterhalfen, muss man sich auch von der Biologie verabschieden. Die Natur des Lebens scheint unergründlich. Was bedeutet Leben? Was heißt: „Ich lebe!“ Ist damit nur die Eigenbewegung gemeint? Ein Auto ist aufgrund seiner Bewegung auch kein lebendiges Sein. Der Motor im Fahrzeug lebt nicht wirklich, auch wenn es umgangssprachlich so heißt. Unter ‚Leben‘ muss man sicherlich etwas Anderes als die reine Bewegung zu verstehen.

Es ist schwierig, die Frage zu beantworten: ‚Was ist Leben‘? Wenn man sagt: ‚Ich bin lebendig, ich lebe!‘ Das ist etwas anderes als nur Bewegung. Worin liegt das Wesen der biologischen Untersuchung? Hier verfolgt unsere Suche einen völlig anderen Weg, denn irgendwie ist man gezwungen zu akzeptieren, dass das Leben seine Absicht hat; es soll im teleologischen Sinne bewusst sein, d.h. zielgerichtet bewusst sein. Der Mensch charakterisiert sich durch absichtliche und nicht durch ziellose Bewegungen, wie beispielsweise ein führungsloser Ochsenkarren. Menschliche Bewegungen sind zielgerichtet. Das ist noch keine zufriedenstellende Erklärung, wie man bei weiterer Betrachtung erkennen wird.

Bei der Aussage: ‚Ich lebe aufgrund einer absichtlich Existenz‘, muss man erklären, was unter ‚Absicht‘ zu verstehen ist. Mit jeder weiterführenden Definition kommt man in größere Erklärungsnot. ‚Absicht‘ könnte bedeuteten: ‚Sich über ein bevorstehendes Ziel bewusst zu sein. Doch auch mit dieser Aussage bewegt man sich auf dünnem Eis. Aus wissenschaftlicher Sicht bedeutet es, sich bewusst zu sein, ein absichtliches Ziel vor Augen zu haben. Leben ist als Ganzes vom Zustand des Bewusstseins untrennbar. So führt Biologie letztendlich in dieselbe Sackgasse wie die Physik.

Es scheint unmöglich, diesem Dilemma ohne das Prinzip des Bewusstseins zu entkommen, egal was man unternimmt, in welche Richtung man denkt. Die Wissenschaften, wie Astronomie, Physik, Chemie und Biologie kommen letztendlich zu demselben Ergebnis, was über deren Grenzen hinausgeht und dann zur Philosophie wird.

V - innere und äußere Welt

Es muss noch einmal betont werden, dass diese Studien kein Sammelsurium von Informationen aus Büchern ist. Wir sind weder Schüler einer Regelschule noch Studenten, die für irgendwelche Prüfungen büffeln müssen. Es gibt Unterschiede zwischen Arbeitern und Angestellten im öffentlichen Dienst. Menschen verdienen ihren Unterhalt auf verschiedene Weise: als Wissenschaftler in Labors, Verkäufer, Beschäftigte im öffentlichen Dienst, bei der Eisenbahn, den Busbetrieben, jeder nach Fähigkeit und Ausbildung.

Doch die meisten mögen ihr Leben nicht, sind unzufrieden. Hier muss man versuchen durch neue Denkansätze einen Ausweg zu finden. Trotz all der guten Ausbildung, der Vielzahl unterschiedlichster Studiengänge, um den individuellen Fähigkeiten gerecht zu werden, sind die Menschen unzufrieden, freudlos geblieben. Jeder wird irgendwann von solchen Gefühlswallungen heimgesucht, fühlt sich bedroht, bekommt Ängste. Jeder kennt das! Niemand kann sich dem verschließen. Irgendwo macht der Mensch bzgl. seiner Lebensweise einen Denkfehler. Alle Ausflüchte haben bislang zu nichts geführt.

Dieser Fehler muss gefunden werden. Es geht hier nicht darum, die Bibel oder die Upanishads zu studieren. Das Lesen von heiligen Schriften hat zu nichts geführt, die Menschen haben sich dadurch nicht verändert. Die Studien haben nicht den gewünschten Effekt gebracht, außer dass im Kopf viel zusätzlicher Müll angesammelt wurde. Das Ego ist aktiv wie eh und je, doch die Seele ist leer geblieben.

Wenn man nicht einmal in der Lage ist, sein Selbst ernst zu nehmen, wie will man sich da der äußeren Welt gegenüber richtig verhalten? Wer geht schon freiwillig in die Hölle? Doch diese Möglichkeit besteht, wenn man das wichtigste im Leben ignoriert. Was sieht man? Menschen. Jeder sieht sein Gegenüber, andere Menschen. Selbst Tiere sehen Menschen. Besteht ein Unterschied zwischen der Sichtweise der Tiere und der Menschen? Wenn es keinen Unterschied gäbe, wären die so genannte Kultur und die Bildung ein Hohn. Wenn der Mensch wie ein Tier auf die Welt schaut, es durch Erkenntnisse keine Veränderungen bzgl. der Werte des Lebens gibt, wird es höchste Zeit, ein paar Schritte zurückzustecken, in sich zu gehen und zu überlegen, was falsch läuft. Man sollte nicht glauben, dass die Studien unzureichend sind, und man deshalb unglücklich ist. Die Studien sind sicherlich richtig und gut, niemand behauptet das Gegenteil, doch sie scheinen irgendwie bedeutungslos, zwecklos oder ohne Substanz.

Wenn man einem Arbeitselefanten ein Bad im Fluss gönnt, ihn mit Wasser bespritzt, anschließend Sand auf seinen Rücken wirft, so bleibt er dennoch ein Elefant. Nichts hat sich wirklich verändert. Genauso verhält es sich mit der Lebensperspektive. Sie kann sich solange nicht verändern, wie man die Dinge genauso sieht wie zuvor. Erst wenn man versucht, die Dinge anders zu betrachten, können sie an Bedeutung gewinnen. Doch wer darauf beharrt, seinen Blickwinkel unverändert zu lassen, für den wird sich nichts ändern, egal welche Hilfsmittel er einsetzt. Kann man seine Blickrichtung oder seinen Blickwinkel bei der Betrachtung von Dingen verändern? Die Augen werden sich nicht verändern, doch die Wahrnehmung! An diesem Punkt muss man ehrlich zu sich selbst sein. Man macht sich schnell etwas vor, der Geist ist sprunghaft, betrügt sich gern selbst.

Diese Art des Studiums unterscheidet sich von den Lehrstunden oder Lehrbüchern in Universitäten oder Schulen. Am Ende hat man von diesem vorliegenden Text möglicherweise einen neuen Geist entwickelt. Doch wenn man die Welt noch immer in den schlimmsten Farben sieht und malt, weil sich in der Wahrnehmung nichts geändert hat, dann ist der Geist nur noch zu bedauern. Dieser Gesichtspunkt wurde bereits behandelt. Man sollte sich selbst gegenüber wachsam sein, denn die äußere Welt bloß zu sehen, ist nicht genug. Vielleicht besteht eine Störung in der Wahrnehmung durch die Sinne, durch die man in einer wenig beneidenswerten Situation ist. Dieses Studium dient der Suche nach Fakten, Wahrheiten und Wirklichkei-

ten. Doch es wurde noch nichts wirklich Zählbares gefunden. Alles war und ist in Bewegung, alles ist vergänglich, verändert sich, die eigenen Gedanken eingeschlossen. Bis jetzt konnte nichts Wertvolles oder Wirkliches in der Welt ausgemacht werden.

Gedanklich wurde versucht, in die Natur der Dinge der äußeren Welt einzudringen. Nichts konnte zur Wahrheitsfindung beitragen, nur neue Grenzen haben sich aufgetan. Wenn man aus dem Fenster schaut: Steine, Bäume, Sträucher usw., doch nichts von Wert, das sich lohnt näher betrachtet zu werden. Diese Art der Betrachtung führt aufgrund dessen, dass man die Dinge als äußerlich sieht, zu Fehleinschätzungen. Dinge, die außerhalb vom eigenen Selbst angesehen oder eingestuft werden, mit denen kann man nicht in Kontakt treten. Etwas Äußeres kann nicht zum eigenen Wissen werden.

Was bedeutet Wissen? Wissen ist das Annehmen bzw. Aufnehmen (Assimilieren) eines Objektes in das eigene Bewusstsein. Wenn man etwas in sein Bewusstsein aufnimmt, kennt man es, doch wenn etwas fremd, unabhängig, äußerlich bleibt, kennt man es nicht. Wissen bedeutet am Inhalt von Objekten teilzuhaben. Diese Teilnahme setzt voraus, dass man in der Lage ist, in die Natur eines Objektes einzudringen und umgekehrt. Wenn man sich auf diese Weise nicht gegenseitig akzeptieren kann, kommt keine Verbindung zustande, d.h. man kennt es nicht.

Genau das geschieht auch bei den Beobachtungen der modernen Wissenschaft heutzutage. Wenn die Wissenschaft lediglich beobachtet, mit den Objekten nichts darüber hinaus zu tun haben will, kann das nicht zum eigentlichen Wissen führen. Man erhält Beschreibungen über das Verhalten, die Masse, Maße und Gewichte, Formen und Farben usw. All das mag man wissen, doch damit kennt man die Objekte nicht wirklich.

Physisch, chemisch und biologisch betrachtet, gleicht ein Mensch dem anderen. Die Substanzen jedes Menschen sind nahezu identisch, - Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther sind die Bausteine eines jeden physischen Körpers in dieser Welt. Warum existieren so viele Menschen und Dinge in dieser Welt, wenn alle körperlich irgendwie von gleicher Struktur sind? Wissenschaftliche Beobachtungen helfen da nicht wirklich weiter, denn sie führen nicht zum Wissen, wenn die untersuchten Objekte außen vor bleiben.

Diese äußere Welt ist fantastisch und gleichzeitig furchterregend schön. Doch alles Äußere ist eine Quelle der Furcht, Angst und Unsicherheit. In den Upanishads heißt es, Furcht wird durch Dualität erzeugt. Furcht entsteht, weil man noch etwas Anderes außerhalb von sich selbst wahrnimmt. Durch Furcht entstehen Kummer und Sorgen. Die Furcht beruht darauf, dass es noch etwas anderes Unabhängiges gibt, eine Konkurrenz vielleicht. Es mag ein Sandkorn sein, doch möchte man diese lästige, fremdartige Konkurrenz außerhalb von sich selbst nicht tolerieren?

Angenommen man wurde zu einem offiziellen Empfang geladen, befindet sich inmitten gutgekleideter Menschen, dennoch fühlt man sich unwohl. Alle scheinen fremd. Man möchte die Flucht ergreifen, einen freundlicheren Ort aufsuchen, wo eine bessere Atmosphäre herrscht, sich mit Menschen umgeben, die man kennt. Man sucht freundliche Gesichter, mag keine Fremden. Doch was bedeutet Freundlichkeit? Man möchte aufgenommen, angenommen, integriert werden, teilhaben am Geschehen. Freundlich sein hat etwas mit Gesellschaft zu tun. Dabei versteht man darunter

die Neigung des Einzelnen, in ein anderes Sein einzutreten. Natürlich tritt man in niemanden ein, doch es besteht die Neigung, und das genau versteht man unter ‚Freundlichkeit‘. Man hat z.B. die Neigung, in Freunde und Verwandte einzutreten. Man macht in Wirklichkeit nicht einmal einen Schritt, dennoch besteht dieser Wunsch Teil seines Freundes zu sein. Das nennt man Liebe, Zuneigung, Freundschaft. Wenn diese Neigung fehlt, dann möchte man sich zurückziehen. Das ist das Gegenteil von Freundschaft. Der Wunsch nach Freundschaft und Liebe ist ein Wunsch nach Vereinigung mit einem Wahrnehmungsobjekt.

Liebe verlangt nach Vereinigung von Subjekt und Objekt. Ein Subjekt kann sich nicht selbst vereinen, darum sind Liebende aus verschiedensten Gründen letztlich frustriert. Doch es besteht der Wunsch sich mit Dingen zu vereinen. Dieser Wunsch wird als Liebe oder Selbstlosigkeit bezeichnet. Der Wunsch sich selbst in den Bereich eines anderen Wesens auszudehnen nennt man Liebe. Man will nicht in seinem eigenen Körper eingeschlossen bleiben; Selbstlosigkeit ist der Wunsch, den eigenen Körper zu verlassen und in andere Körper, Dinge einzutreten.

Man kann diesen Zustand nicht so ohne Weiteres erreichen. Man kann nicht in andere Körper eintreten, doch der Wunsch besteht. Der Wunsch ist die Liebe. Liebe lässt unter bestimmten Umständen auf die Möglichkeit einer solchen Vereinigung schließen. Unter bestimmten Umständen findet solch eine Vereinigung auch statt. Das genau soll hier untersucht werden. Unter welchen Bedingungen ist es möglich, sich mit Dingen zu vereinen? Es scheint aufgrund physischer Voraussetzungen unmöglich. Der Raum zwischen zwei Objekten scheint die Vereinigung unmöglich zu machen. Weitere Faktoren, die das Ansinnen einer Vereinigung unmöglich machen könnten, sind Kausalität, soziale Vorurteile und persönliche Ambitionen.

Dass eine Vereinigung möglich ist, wird durch das innere Verlangen bewiesen. Man hat versucht, die Natur zu erobern, sie zu erkennen, sich mit ihr zu vereinen, die Kräfte der Natur miteinander zu vereinen und eins mit ihr zu werden. Die Wissenschaft hat es versucht, doch war sie wenig erfolgreich, denn die Natur hat es immer fertiggebracht, ein äußeres Objekt zu bleiben, wie der Horizont, der immer weiter zurückweicht, je näher man ihm kommt. So verhalten sich auch die Objekte der Wissenschaft, die sich dem Zugriff entziehen.

Hier befindet sich nun die ergebnislose Wissenschaft. Die Wirklichkeit wurde nicht mithilfe der Wissenschaft gefunden. Nirgendwo auf der Welt wurde auf diese Weise die Wirklichkeit gefunden. Gibt es einen Ausweg? Man kann Dinge von verschiedenen Seiten betrachten: von außen, innen, von oben usw. Außen wurde nichts Zufriedenstellendes gefunden.

Nun kommt die Innenschau, d.h. das Gegenteil der Außensicht der wissenschaftlichen Methode. Was kann man sehen, wenn man den Blick nach innen richtet? Man sieht sich selbst. Dazu muss man die Augen schließen. Jetzt kann man die eigene Persönlichkeit kennen lernen und wundert sich. Was bin ich? Bei der Suche nach der Antwort stößt man auf die subjektive Psyche.

Was mag bei dieser Suche herauskommen? Wird es zu einem ähnlich unglücklichen Ergebnis wie bei der Wissenschaft führen oder kommt etwas anderes dabei heraus? Wenn man nach innen schaut, nimmt man seinen Körper wahr. Man sieht die Psyche, die anatomische Struktur des Körpers, die Haut, die Knochen, die

Muskulatur, vielleicht auch Organe, fühlt den Blutstrom und verschiedene biologische Charakteristika des Körpers.

Besteht das Leben nur aus dem Körper und sonst nichts? Wenn man alles für den Körper tut, ist man dann zufrieden? Man isst, trinkt, schläft, kleidet den Körper. Was braucht der Körper noch? Ein Dach über den Kopf. Ist der Körper glücklich damit? Ist man damit wirklich zufrieden? Nein, denn das reicht nicht. Man braucht mehr!

Wenn alles erfüllt wurde, fällt einem immer noch etwas ein, was man nicht hat. Einige Menschen auf dieser Welt sind in der glücklichen Lage, dass sie sich alle Annehmlichkeiten erfüllen können. Dennoch suchen sie nach weiteren Erleichterungen. Ihre ‚körperlichen‘ Bedürfnisse konnten nicht erfüllt werden, denn sie sind nicht ausschließlich körperlicher Natur. Im Menschen steckt noch etwas anderes, was nach Erfüllung ruft, was es zu füttern gilt.

Was ist ein Mensch außer seinem Körper? Selbst wenn man tief in seinen Körper schaut, findet man nur physische Strukturen. Wenn man einen Arm oder ein Bein amputiert, aufschneidet, findet man nur körperliches Gewebe, Knochen usw. Wenn man seine unterschiedlichen Zustände über den Tag und darüber hinaus genauer betrachtet, entdeckt man andere Elemente, die über das Körperliche hinausgehen, z.B. die Traumwelt. Am Traum nimmt der physische Körper nicht teil. Die Traumwelt spielt dem Menschen eine unabhängige Existenz vor, so als hätte sie mit dem Wachzustand nichts zu tun. Existiert man im Traum überhaupt? Natürlich! Doch wer oder was war daran beteiligt? Es war nicht der physische Körper. Was dann? Es war etwas anderes, d.h. ausschließlich der Geist.

Im Traum existiert der Mensch zweifellos nur als Geist. In der Traumwelt erlebt man Freud und Leid ebenso wie im Wachzustand. Im Traum ist man genau derselbe wie im Wachzustand, und man macht ebenfalls Erfahrungen. Man sieht im Traum genauso wie im Wachzustand Dinge, begegnet verschiedensten Phänomenen, ist manchmal glücklich oder unglücklich. Auf diese Weise macht man im Traum unabhängig vom Körper oder Wachzustand mit dem Körper gleichermaßen unterschiedlichste Erfahrungen. Die körperliche oder nicht-körperliche Existenz macht dabei keinen Unterschied. Das Erfahren ist eine andere Ebene der menschlichen Persönlichkeit, die unabhängig existiert und mit der man sich identifiziert.

Das Traum-Phänomen zeigt, dass der Mensch mehr als nur Körper ist und offensichtlich ohne ihn existieren kann. Der Traum wird ohne Verbindung zum Körper erlebt. Man macht all die Erfahrungen wie im Wachzustand. Der Körper dient nur als Instrument, doch ist er nicht die wahre Persönlichkeit.

Was ist der Mensch wirklich? Was findet man, wenn man im eigenen Selbst nachforscht? Man erkennt, dass man vielmehr Geist als Körper ist. Hier liegt der Grund, warum man unzufrieden ist, auch wenn man genug Geld, genug zu essen, ausreichend Kleidung, ein Dach über dem Kopf, einen Garten usw. hat. Mit all diesen Annehmlichkeiten wird man nicht zufriedener, denn man ist nicht nur Körper, - Sohn oder Tochter. Der Mensch ist Geist. Darum ist man unzufrieden. Nicht der Körper ist unglücklich oder unzufrieden, auch wenn er alles bekommt. Worin liegt nun die Schwierigkeit? Warum ist man trotzdem unglücklich?

Das Gefühl, unglücklich zu sein, kommt aus dem Geist. Die meisten Schwierigkeiten sind mentaler Natur, weniger körperlicher. Das mentale Empfinden drängt sich derart in den Vordergrund, sodass alle körperlichen Annehmlichkeiten in den Hintergrund treten, vergessen werden oder keine Rolle mehr spielen. Wenn der Geist zufrieden ist, denkt man nicht an den Körper. Auf verschiedenste Weise kann mentale Zufriedenheit körperliche Bedürfnisse übersteigen. Dieses bedarf keiner besonderen Analyse, keiner gesonderten Betrachtung, denn jeder kennt diese Situation. Wenn man außerordentlich glücklich ist, vergisst man sogar sein allmorgendliches Frühstück, den Schlaf oder sonstige Bedürfnisse. Glücksgefühle übersteigen körperliche Bedürfnisse. Zufriedenheit ist eine mentale Bedingung.

Für Glücksgefühle ist nicht der Körper verantwortlich. Wer Glück empfindet, befindet sich in einer anderen Welt, die Welt der Psyche. Gegen Zufriedenheit kann die physische Welt nichts ausrichten. Man sucht also nach etwas, was in der Psyche, dem Intellekt, der emotionalen Welt, dem Willen, in der Vernunft, im Verstand zu finden sein muss. Wer zufrieden ist, hat kaum noch Bedürfnisse. Wer unzufrieden ist, bei dem revoltiert der Geist solange, bis der Verstand zufriedengestellt worden ist und wieder Ruhe gibt. Der Mensch ist vielmehr rational als physisch gesteuert.

Es ist eine interessante Beobachtung, wenn man tiefer in sich hineinschaut. Der Mensch wird vom Geist, dem Intellekt, den Emotionen, dem Willen und der Vernunft gelenkt. Solange die Bedürfnisse der psychischen Natur nicht gestillt sind, kann der Körper nicht glücklich sein. Die Materie kann keine völlige Zufriedenheit vermitteln. Materielle Beglückung kann durch eine mentale Störung von einer Sekunde auf die andere in vollkommene Unzufriedenheit umschlagen. Es ist sinnlos, immer wieder auf körperliche Nöte heruzureiten, als wären sie die wirkliche Ursache der Sorgen. Der Körper ist nicht die eigentliche Quelle von Ängsten. Der Geist ist aber auch nicht mit den körperlichen Notwendigkeiten und Bedürfnissen ausgestattet. Der Geist möchte etwas, auf gleiche Weise meldet auch der Körper seinen Bedarf an, wobei der mentale Geist im Vordergrund steht, denn er ist wichtiger als der Körper und hat die Oberhand.

Das Ego ist Teil der Psyche. Die Sinne sind ebenfalls der Psyche zuzuordnen. Das Gleiche gilt für die Behauptung: „Ich bin soundso“. Körper brauchen keine derartige Bestätigung. Wenn man ärgerlich ist, sagt man: „Was glaubst du, wer ich bin?“ oder man schaut auf sein Gegenüber: „Was glaubst du, wer du bist?“ Derartige arrogante Aussagen sind nicht körperlich, sondern psychisch. Die Psyche bittet nicht um Nahrung für den Körper, sondern für sein Ego, doch das Ego kann Materielles nicht bekommen. So verhält es sich mit materieller Nahrung. Das Ego muss darben, und darum ist man unglücklich.

Wenn es möglich wäre, würde man die ganze Welt schlucken. Man schaue sich Diktatoren, Despoten oder über-und-über egoistische Menschen an. Das Ego einiger Menschen ist derart groß, dass sie am liebsten die ganze Welt verschlingen möchten, damit nur sie allein übrig blieben. Der Wunsch des Egos liegt in der Zerstörung der Welt. Die Selbstbehauptung ist mit der Intoleranz gegenüber anderen vergleichbar. Ein Ego kann nicht mit einem anderen Ego befreundet sein. Es will das andere Ego zerstören, es ist ihm lästig. Es will das andere Ego niederringen, nicht tolerieren. Es sieht sein Gegenüber als minderwertig an.

Möglicherweise fühlt man die Gegenwart seines Egos nicht bewusst. Doch es ist ständig gegenwärtig, wie ein heimliches Verlangen. Man sieht seine Auswirkungen. Doch warum operiert das Ego in derartiger Weise, dass es andere nicht toleriert? Was ist das für ein Teufel? Wo liegt sein Problem, wenn jemand anders auch existiert? Dieses scheint aus irgendwelchen verborgenen Gründen unmöglich. Aus merkwürdigem Grund kann ein Ego andere Egos nicht ertragen. Es kann nicht einmal die äußere Welt tolerieren. Es möchte sie kontrollieren, unterwerfen, zu Eigen machen, sie beherrschen, meistern. Das ist der Wunsch von Autokraten, dominierenden Regenten, Despoten.

Im Menschen befindet sich eine außerordentlich faszinierende Welt, die nicht einfach zu verstehen ist. Der Mensch ist auch nicht so klein wie er glaubt. Diese innere Welt ist selten bewusst, bleibt meist verborgen, oft spürt man nur ihre Auswirkung. Man lebt also nicht nur in einer physischen, sondern auch in einer psychischen Welt. Jeder hat psychische Beziehungen zu seinem Umfeld, zu anderen Menschen. Dementsprechend verhält man sich so oder anders, positiv oder negativ, empfindet Schmerz oder Freude.

Man lebt nicht nur in seiner psychischen Welt, sondern auch in einem sozialen Umfeld. Man gehört zu einer Völkerguppe, ist Deutscher, Europäer, Amerikaner usw. Die innere Welt ist wesentlich realistischer als die äußere physische Welt, obwohl der äußeren Welt viel mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird. Wenn man sich innerlich wohlfühlt, scheint auch die äußere Welt in Ordnung. Die innere Psyche umfasst Vernunft, Intellekt, die emotionale Wahrnehmung, eigene Schlussfolgerungen, Zweifel, Erinnerung, Liebe und Hass, den Lebenswillen, Furcht und Tod. Dieses Innere des Menschen hat einen höheren Stellenwert als äußere physische Werte.

Diese Aspekte der Psychologie offenbaren sich, wenn man sein eigenes Ich tief analysiert. Der menschliche Körper besteht im Wesentlichen aus Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Selbst Bäume und Sträucher, d.h. die ganze Natur beruht ausnahmslos auf diesen Bausteinen, den fünf Elementen. Doch Menschen unterscheiden sich voneinander. Damit ist nicht das unterschiedliche Aussehen gemeint, sondern deren Geist, der von Menschen zu Mensch verschieden ist. Jeder denkt anders. Die psychischen Veranlagungen machen den Unterschied, und sie sind auch für physische Unterschiede mitverantwortlich.

Der Unterschied ist nicht im physischen Körper zu suchen. Die Körper der Menschen sind in ihrer Grundstruktur identisch, bestehen aus Fleisch und Blut, denselben chemischen Komponenten. Doch die Menschen unterscheiden sich in ihrer Denkstruktur, denken in verschiedene Richtungen, aufgrund ihrer Fähigkeiten, Lebensumstände usw., wie man beobachten kann, und dass beeinflusst auch ihre Körper. Der innere Drang auf die eine oder andere Art und Weise zu handeln, zu reagieren, zu denken, zu differenzieren ist von Mensch zu Mensch verschieden. Genau dieses Denkvermögen, diese Verschiedenartigkeit, unterscheidet Menschen von unbelebter Materie.

Die Größe eines Baumes hat einen Sinn. Er wächst in eine bestimmte Richtung. Jedes Lebewesen hat einen Sinn, verfolgt bestimmte Absichten, mit den ihm gegebenen Fähigkeiten, Aufgaben; genau darin unterscheiden sich Individuen. Jeder hat eine andere Persönlichkeit, einen anderen Geist. Warum gibt es diese Unterschiede im Geist? Ein Denkkorgan entspricht seinem Denkmuster. Da sich die Denk-

muster voneinander unterscheiden, sind auch deren Denkkorgane und Menschen verschieden. Was versteht man unter einem Denkmuster? Es hat seine bestimmte psychische Ausrichtung, so wie ein Fluss seinen Weg nimmt. Entsprechend der Ausrichtung der Psyche entstehen unterschiedliche Absichten. Richtung und Absicht sind praktisch identisch. Wenn in der Absicht eine bestimmte Art und Weise, ein Weg verfolgt wird, bewegt sich der Geist in dieselbe Richtung. Woher kommen die Unterschiede in der Absicht? Warum verfolgen die Menschen auf der ganzen Welt nicht dieselben positiven Absichten, denken nicht auf die gleiche Weise?

Warum muss jeder anders denken? Was hat das für einen Sinn? Was gäbe es für Probleme, wenn alle auf die gleiche Weise dächten? Der Grund dafür ist beim intoleranten Ego zu suchen! Das Ego, die Selbstbehauptung führt dazu, dass man besser sein will als andere, und darum intolerant sein Ziel gegenüber anderen verfolgt. Diese Intoleranz ist Grund für die verschiedenen Absichten, die hinter der Psyche stecken. Alles wird dadurch getrennt: ‚Ich bin ich‘, ‚du bist du‘. ‚Mein Geist ist meine Angelegenheit, dein Geist ist deine Angelegenheit‘. Das ist die Welt. Gibt es dafür eine Lösung, ein Heilmittel für dieses Leid?

VI - Geist und Bewusstsein

Die Psyche ist die innere, die mentale, die wirkliche Welt. Die psychische Welt beherrscht den Menschen mehr als sein Skelett, seine Muskulatur oder Organe. Die menschliche Psyche ist kompliziert, denn sie ist irgendwie mit allen Dingen dieser Welt verbunden. Die Psyche wirkt wie ein Steuerpult einer großen Maschine. Es bestehen Abhängigkeiten zwischen dem tiefsten Inneren und dem gesamten äußeren Kosmos. In dem Augenblick, wo man mit Yoga beginnt, beginnt man auch das kosmische Fenster zu öffnen. Dessen muss man sich bewusst sein. Normalerweise denkt man nur an die unmittelbaren Beziehungen zu anderen Menschen, zur Gesellschaft. Die Meditation ist jedoch ein Abenteuer, das einen neuen Blickwinkel eröffnet. Es werden Beziehungen offenbar, die im täglichen Einerlei unvorstellbar scheinen.

Der Geist besteht nicht nur aus einer einfachen Substanz, er ist vielmehr ein Prozess als eine Einheit. Der Geist ist weder Substanz noch Körper, noch befindet er sich an einem bestimmten Ort. Er durchdringt den gesamten Körper. Das Denken ist mit jedem Teil des Körpers verbunden. Es scheint, als würde der gesamte Körper denken, denn er ist vollständig vom Geiststoff durchdrungen. Dieser Geist ist weder ein Ganzes noch eine Einheit oder eine Substanz, wie ein physisches Objekt, sondern vielmehr ein ständig aktiver Prozess. Man lebt in einer psychischen, weniger in einer physischen Welt. Freud und Leid sind psychischer Natur, Aktivitäten ebenfalls. Es gibt keine physischen Aktivitäten ohne eine psychische Motivation. Letztendlich ist der Geist alles.

Die ganze Welt besteht aus einem mysteriösen Geistesprozess mit unterschiedlichsten Beziehungsgeflechten. Westliche Psychologen sehen in der Psyche folgende wesentliche Aspekte: 1. Verstand, 2. Wille und 3. Gefühl. Die östlichen Psychologen machen weitaus mehr Unterschiede. Verstand, Wille und Gefühl werden verschiedenen Grundfunktionen der Psyche zugeordnet.

Der Verstand erfasst etwas, macht sich eine Situation klar. Daraufhin folgt die Entscheidung etwas zu wollen, d.h. der Wille tritt ein. Doch dann findet etwas ganz

Besonderes statt. Wenn man verstanden hat, dass ein Ding so-oder-so ist, und auch entschieden hat, was man zu tun gedenkt, reagiert jeder anders. Die Reaktion ist von der Gefühlslage abhängig. Aufgrund der äußeren Situation beginnt ein unbewusstes gefühlsmäßiges Abtasten. Man fühlt, denn es ist nicht nur ein Verstehen und Wollen. Diese Aktivität der Psyche, in Form von Verstehen, Wollen und Fühlen ist im so genannten Ego-Prinzip verwurzelt. Zum Ego gehört auch noch die Selbst-Bestimmtheit oder Selbst-Behauptung. Das Ego steht über allen anderen Funktionen. Bevor man versteht, etwas will oder fühlt, muss man sicher sein, dass man existiert. Das Ego setzt die Existenz als Individuum voraus. Das ‚Ego‘ wird auf unterschiedliche Weise begriffen. Wenn man jemand als egoistisch bezeichnet, denkt man beispielsweise an einen sehr stolzen Menschen. Doch Ego ist nicht grundsätzlich mit dem Begriff ‚Stolz‘ verbunden. Ego ist etwas wesentlich Subtileres. Das Ego ist der Sinn individuellen Seins, die Überzeugung als Individuum zu existieren, unabhängig von anderen. Die bewusste innere Überzeugung, ein isoliertes Individuum zu sein, das sich von anderen unterscheidet, umfasst den Begriff des Ego-Prinzips im Wesentlichen.

Was ist Ego? Es ist das Bewusstsein der eigenen individuellen Existenz. Dieses Selbstbewusstsein konkretisiert sich auf den unterschiedlichsten Ebenen des Lebens. Es gibt ein metaphysisches, psychisches oder willensstarkes Ego; ein soziales Ego, das zum politischen Ego werden kann. Diese verschiedenen Facetten entspringen einem einzigen inneren Impuls, d.h. sich gegenüber anderen zu behaupten, zu dominieren, andere aufzusaugen. Das ist die Krankheit des Menschen, das Hauptübel. Im Yoga wird dies als ‚*ahamkara*‘ bezeichnet. Im Sanskrit bedeutet ‚*aham*‘ ‚Ich‘ und ‚*kara*‘ bedeutet: jemand, der etwas tut, der etwas verursacht, um zu fühlen, dass er existiert. Ego hat sich aus dem Selbstbewusstsein entwickelt.

Das Ego belässt es nicht bei der Selbstbehauptung. Es bläht sich auf, wenn es im äußeren Leben wirkt, bis es seine volle Ausdrucksform erreicht. Das Ego ist eigentlich nur ein Prinzip des simplen Bewusstseins der eigenen Existenz. Das ist der metaphysische Aspekt. Es existiert, doch es unterscheidet sich von anderen. Die Selbstbehauptung ist eine primäre Fähigkeit. Sie wird psychisch, wenn sie sich auf äußere Objekte richtet. Das Ego denkt nicht nur isoliert an sich selbst, sondern wird sich anderer Individuen bewusst. Dieses ist eine weitere Konsequenz aus der Selbstbehauptung. Wenn ‚Ich bin‘ sind auch andere da, die sich von mir unterscheiden. Diese Unterscheidung zwischen einem Selbst und anderen kommt durch die verschiedenen physischen Körper zum Ausdruck.

‚Ich bin‘ ist nicht nur ein Bewusstsein der eigenen Existenz, sondern auch ein Bewusstsein anderer. Es ist eine besondere Behauptung des eigenen Körpers und eine Differenzierung zwischen dem eigenen und anderer Körper.

Dann gibt es eine Vielzahl sozialer Aspekte. Im sozialen Leben mit anderen existieren zahllose Beziehungsgeflechte. Doch hier findet man auch den wohl schlimmsten Auswuchs des Egos: die Autorität. Sie beginnt in der Familie und reicht bis zur Weltbeherrschung, zur Alleinherrschaft, wobei letztendlich alle anderen ausgeschlossen werden sollen. Eines der wichtigsten Aspekte des Egos ist nicht nur die Selbstbehauptung oder die Unterscheidung gegenüber anderen, sondern der Groll gegenüber allem, was anders ist.

Die Selbstbehauptung ist die Konsequenz eines tiefen Impulses zum Überleben. Wenn es heißt: ‚der Stärkste wird überleben‘, sagt sich das Ego: ‚Ich bin der

Stärkste und darum sollte nur ich übrig bleiben'. Wenn jeder von sich behauptet, 'er sei der Stärkste', kann man sich vorstellen, was daraus entsteht. Man braucht nur in die Geschichte zu schauen: Kriege über Kriege. Ego-Konflikte! Streitigkeiten gibt es im Kleinen wie im Großen, ein Anlass findet sich immer, um sich zu behaupten. Man braucht nicht tief in sich zu forschen, um festzustellen, dass Kummer und Sorgen ihren Ursprung meist im eigenen Ego haben. Verständnis, Wille, Gefühl sind die Strahlen des Egos.

Die allgemeine Definition des Begriffs Yoga bedeutet ‚Einheit/ Vereinigung‘, doch womit? Was vereint sich womit? Wer oder Was vereint sich mit Substanz oder Wirklichkeit? Das bleibt solange unklar, wie man deren Definition nicht kennt. Bei der Untersuchung der objektiven äußeren Welt wurde festgestellt, dass man irgendwann von Angesicht zu Angesicht mit der wahrnehmenden Wirklichkeit kommt, wobei man in diese Wahrnehmung einbezogen ist. Das setzt jedoch voraus, dass man erkennt, dass die Natur ein Ganzes, ein vollkommenes Kontinuum ist und die Aufspaltung von Seher und Gesehenem der Struktur der Natur fremd ist. Die Natur als Ganzes mag sich nicht einmal bewusst sein, dass Seher und Gesehenes vorhanden sind, so wie man nicht sagen kann, dass die rechte Hand der Seher der linken Hand oder umgekehrt ist. Diese Sichtweise sollte man nicht auf Gliedmaßen anwenden, die untrennbar mit einer körperlichen Einheit verbunden sind.

Letztendlich besteht zwischen Seher und Gesehenem kein Unterschied, auch wenn im praktischen Leben dieser Unterschied gemacht wird, doch zwischen dem praktischen und dem wirklichen Leben gibt es einen Unterschied. Das gegenwärtige Leben hat sich weit von dem wahren Leben entfernt. In der Psyche wird dieser Unterschied offenbar. Der Verstand denkt an Objekte; die Objekte befinden sich außerhalb des Verstandes, d.h., gesehene Objekte unterscheiden sich von dem, was der Verstand wahrnimmt. Man ist sich dieser scheinbar äußerlich gesehenen Welt derart sicher, dass man entsprechend mit ihr umgeht. Der Seher scheint völlig von ihr abgeschnitten zu sein.

Die Wirklichkeit unterscheidet sich von dem, was man mit eigenen Augen sieht, mit dem Verstand denkt bzw. mit den Sinnen wahrnimmt. Yoga sollte im Sinne der Vereinigung von Seher und Gesehenem verstanden werden, denn Seher und Gesehenes können nicht voneinander isoliert sein. Wenn sie wirklich verschieden wären, gäbe es keine Kenntnis über das Gesehene. In diesem Sinne wird in philosophischen Zirkeln über das Thema „Die Theorie des Wissens“ diskutiert.

Wie können wir die Welt erkennen? Wie kann man sich der Dinge bewusst werden? Dieses ist ein wirklich weites und schwieriges Themenfeld. Es ist nicht so einfach zu erklären, wie man sich der Welt bewusst wird. Dieses Bewusstwerden überrascht den Menschen; man ist sich plötzlich bewusst, dass es eine Welt gibt. Die Art und Weise des Bewusstwerdens ist mit dem morgendlichen Aufwachen vergleichbar. Man schläft tief, wobei man sich nichts bewusst ist. Wenn man erwacht, ist man sich im ersten Augenblick nur bewusst, erwacht zu sein. Man ist sich nur bewusst wach zu sein, d.h. nicht zu schlafen. Der Schlaf ist zu Ende. In diesem Moment existiert ein allgemeines Bewusstsein ohne spezifische Detailkenntnis. Danach konkretisiert sich das Bewusstsein selbst. Man erkennt, wer man ist, man wird sich seines Selbst bewusst. Doch äußere Dinge werden noch nicht wahrgenommen, selbst die unmittelbare Umgebung ist noch unklar. Nach einem Tiefschlaf weiß man manchmal nicht einmal, wo man sich befindet.

Nach dem Aufwachen wird man sich also zunächst seines Selbst bewusst. Dann erst nimmt man die Umgebung wahr, erkennt wo man sich befindet, erkennt den Gebrauch der nahen Dinge, wie den Wecker, das Bett, den Stuhl usw. Schließlich wird das Bewusstsein klarer und man wird sich der Familie, Freunden, Arbeitskollegen, den anstehenden Arbeiten usw. bewusst. Dieses entspricht in gewisser Weise dem Schöpfungsprozess.

Was im Kosmos hinsichtlich des Schöpfungsprozesses abläuft ist ein Phänomen. Doch Ähnliches geschieht tagtäglich nach dem Aufwachen beim menschlichen Individuum. Wie wird man sich seiner Welt bewusst? Klarheit über die so genannte äußere Welt gewinnt man durch eine schrittweise Ausdehnung des Bewusstseins. Unter der Welt versteht man das Wahrnehmen ‚äußerer Dinge‘, die eigenen Trennung von verschiedenen Dinge im Raum. Genau das wird bewusst. Wenn das nicht stattfände, gäbe es auch keine Welt.

Ohne diesen Raum könnte man sich nicht gegenseitig wahrnehmen, denn Raum und Zeit wären eins. Wenn eines davon existiert, ist auch das andere vorhanden. Auf diese Weise macht die Raum-Zeit-Struktur die Welt aus. Ohne Raum-Zeit gäbe es keine Wahrnehmung äußerer Dinge, eine Welt-Erfahrung fände nicht statt. Welt-Erfahrung ist nichts weiter als eine Erfahrung von etwas Äußerem. Wenn man sich irgendwie seines Bewusstseins entledigen würde, würde man sofort die Welt betreten und umgekehrt. Das ganze Problem liegt an der Äußerlichkeit von Raum-Zeit. Doch die Dinge sind nicht wirklich außerhalb. Wenn man sich an die Analyse der Natur erinnert, wird klar, dass die Dinge in Wahrheit nicht außerhalb sind. Dinge gehören zu einem organischen Ganzen. Man kann nicht behaupten, dass das eigene Bein einem nicht gehörte oder außerhalb von einem selbst ist, auch wenn es je nach Sichtweise so aussieht. Die Sicht der Dinge stellt keinen Beweis dar.

Ein Gefühl von etwas Äußeren entsteht durch die Sichtweise des Bewusstseins des Sehers und der Existenz des Gesehenen. Man gewinnt den Eindruck, dass sich das eigene Bewusstsein von anderen unterscheidet. Wenn man vom Unterschied von Seher und dem Gesehenen spricht, dann versteht man darunter das Bewusstsein zwischen zwei Individuen, zwei Seins. Doch wie wird man sich eines anderen Seins, einer anderen Existenz bewusst? Raum und Zeit kann diese Wahrnehmung nicht verursachen. Es ist ein Unterbewusstsein erforderlich. Wenn es diese geheimnisvolle Verbindung im Unterbewusstsein nicht gäbe, könnten zwei gegenüber sitzende Individuen einander nicht wahrnehmen, würden stumm dasitzen, sich nicht einmal sehen. Die Wahrnehmung einer anderen Existenz ist nur durch Kenntnis derselben möglich. Zwischen zwei einander anschauenden Menschen ist nur leerer Raum. Woher will man wissen, dass das Gegenüber existiert? Dieses ist ein unbekanntes Phänomen. Die eigenen Augen, wie auch immer körperlich angeordnet, scheinen irgendwie räumlich vom Körper getrennt, denn das Gegenüber scheint sich in den eigenen Augen zu befinden. Woher weiß man voneinander? Sichtbares kann nicht als Ursache für eine erkennende Wahrnehmung eines Objektes herangezogen werden.

Das Vorhandensein des individuellen Geistes kann nicht geleugnet werden. Dieser Geist denkt: ‚Ich bin‘. Doch wo befindet sich der Geist? Natürlich im eigenen Körper, letztendlich im Gehirn. Wenn sich der Geist im eigenen Körper befindet, hilft er bei der Erkennung anderer Existenzen wenig, denn dazu müsste er sein Gegen-

über erreichen. Vielleicht kann der Geist irgendwie den eigenen Körper verlassen, den anderen Körper erkunden und sich dessen gewahr werden. Eine merkwürdige Vorstellung! Doch selbst die Sonne, die viele Millionen Kilometer entfernt scheint, ist einem bewusst. Kann der Geist derartige Entfernungen überbrücken? – Wenn man dieser Doktrin folgt, d.h., dass der Geist aufgrund seiner Funktionalität den Körper verlässt, andere Objekte berührt, um sie wahrzunehmen, muss er auch in der Lage sein, Sterne, die sich Lichtjahre entfernt befinden, erreichen zu können. Das wäre wirklich eine Offenbarung.

Tatsache ist, der Geist kann nicht ausschließlich als individuell beschränkt gesehen werden, denn er kann auch weit entfernte Objekte erreichen. Wenn man das nicht akzeptieren kann, kann man auch nicht begreifen, wie es möglich ist, die leuchtenden Sterne am Himmel zu erfahren. Dieses ist eine vorläufige Antwort dieser sich aufdrängenden Frage. Doch noch wichtiger ist folgendes: Was ist Geist? Ist der Geist in der Lage, außerhalb von sich selbst existierende Dinge zu erkennen? Woraus besteht der Geist? Angenommen der Geist kennt Objekte, dann muss er mit einem Bewusstsein ausgestattet sein, denn die Kenntnis von Objekten bedeutet gleichzeitig sich ihrer bewusst zu sein.

Der Geist muss also mit einem Bewusstsein, der Lebensenergie, ausgestattet sein, wie ein Kupferkabel, durch das Elektrizität fließen kann. Wenn kein Strom fließt, ist es ein normales Kupferkabel, an dem selbst nasse Wäsche zum Trocknen aufgehängt werden könnte. Geist und Kabel sind sicherlich zwei verschiedene Dinge, und dennoch sind beide ohne Energiefluss quasi leblos. Hier geht es darum, dass der Geist mit Bewusstsein versehen ist. Ohne dieses Bewusstsein gibt es keine Erkenntnis. Der Geist ist untrennbar von Bewusstsein durchdrungen, sodass sich der Geist auch über den Raum hinwegbewegen kann, um äußere Objekte wahrzunehmen.

Zu demselben Schluss kann man auch durch eine andere Betrachtung kommen. Man kann nicht behaupten, dass das Bewusstsein hier, aber nicht dort ist. Um sich bewusst zu sein, dass das Bewusstsein begrenzt ist, muss es sich in einer anderen Zeit befinden. Woher weiß man sonst, dass das Bewusstsein begrenzt ist? Das Bewusstsein selbst weiß es. Das Wahrnehmen der Beschränkung des Bewusstseins ist eine Funktion des Bewusstseins. Das Einschränken des Bewusstseins ist auch Inhalt des Bewusstseins. Man kann sich solange der Beschränkung nicht bewusst sein, solange das Bewusstsein nicht über seine Schranken hinausgeht. Sich vorzustellen, dass es eine Aufteilung zwischen zwei Bewusstseinssebenen gäbe, würde bedeuten, dass es einen Mittelweg zwischen beiden gäbe, der wiederum Bewusstsein ist. Wie sollte sonst diese Kluft wahrgenommen werden können? Die Kluft, der Mittelweg zwischen beiden Bewusstseinssebenen, ist auch Bewusstsein. Es kann aber keine Kluft geben, d.h., das Bewusstsein muss unteilbar sein.

Das Bewusstsein ist nicht unterteilt, sondern unteilbar, unendlich, all-durchdringend. Die Gegenwart des Unendlichen im Bewusstsein ist der Verstand, der sich darüber klar ist, dass es Objekte gibt. Doch wodurch entsteht dieser Eindruck vom Äußeren, wenn alles vom Bewusstsein durchdrungen wird? Der Fehler liegt in der Wahrnehmung der Dinge im Äußeren. Das unteilbare überall vorhandene Bewusstsein, dass alle Dinge kennt, macht einen Fehler bei der Sicht der Dinge. Dieser Fehler entsteht durch den Raum-Zeitprozess.

Mediation gibt die Möglichkeit, Raum und Zeit zu überwinden. In dem Augenblick, wo das geschieht, tritt man in die Unendlichkeit des Bewusstseins ein. Durch verschiedene Meditations-Techniken kann man die Barrieren zwischen Mensch und Objekt überwinden, die durch das Agieren der Raum-Zeit entstanden sind. In dem Augenblick, wo man an ein Objekt denkt, denkt man an dessen Existenz in Raum und Zeit. Die Yoga-Methoden bieten die Möglichkeit, die Aktivitäten der Raum-Zeit zu überwinden, was eine Vereinigung von Subjekt und Objekt, Seher und Gesehenem, zur Folge hat. In ihrer äußeren Form sind Objekte verschieden, doch in ihrem inneren Wesen existieren keine Unterschiede. In allen Yoga-Praktiken wird eine Vereinigung des Bewusstseins mit dem Sein angestrebt.

Letztendlich gibt es nur einen Yoga, der sich auf die unterschiedlichsten Geistesstrukturen einstellt. Genauso wie der Eine lieber süße und ein Anderer stark gewürzte Speisen vorzieht. Es macht jedoch keinen Unterschied, denn beide wollen nur etwas essen. Ähnlich verhält es sich bei der Meditation. Jeder benötigt entsprechend seiner Lebenseinstellung, seiner Entwicklung, eine andere Meditationsform. Yoga bedeutet Einheit bzw. Vereinigung. Es geht um eine notwendige Vereinigung, um die Dinge so zu bewahren, wie sie wirklich sind. Es geht um das Ausmerzen der Wahrnehmung einer scheinbaren Dualität bezüglich der Dinge. Die menschliche Schwäche liegt in der Abgrenzung von den Dingen, egal ob physisch oder psychisch.

Die Vereinigung mit Dingen bedarf einer großen Kraftanstrengung. Die Natur ist reich an Energie, das Universum voller Kraft, mit unendlichen Ressourcen gesegnet. Es ist nicht arm, sondern reich an Energie. Die Welt kennt keine Besitztümer, sie ist reine Natur. Doch der Mensch schaut sozial, physisch, mental, hilflos und verzweifelt in diese Welt. Diese Situation wird durch eine Blockade der kosmischen Energie beim Eintritt in den Menschen hervorgerufen. Die Sinne werden so zu Gegnern, zu Feinden, denn sie vermitteln ein Bild von einer Welt, die so nicht existiert. Freunde und Gegner, die als solche in der Welt wahrgenommen werden, dienen dem Ego und den Sinnes-Organen nur zum Verzehr. Selbst die fünf Elemente werden dem Geist durch die fünf Sinne übermittelt. Eigentlich existieren sie nicht, denn es gibt überall nur ein einziges Element, das sich in verschiedenen Ausprägungen offenbart.

Die Welt wird vom Menschen entsprechend der Sinnesorgane auf fünffache Weise erfahren. Hier ein Beispiel: elektrische Energie ist allgemein bekannt. Im Kühlschrank wird sie zur Kühlung genutzt, im Durchlauferhitzer zum Aufbereiten von Warmwasser, in einer Glühbirne als Lichtspender, in Fahrzeugen zum Antrieb usw. Die verschiedenen Funktionen elektrischer Energie entstehen aufgrund der Instrumente durch die sie wirkt. Ähnlich verhält es sich in der Natur. Sie ist weder Klang noch Berührung, Farbe, Geschmack oder Geruch. Erst durch die Sinne kommt diese Ausdruckform der Natur zustande. Die Sinne erkennen bestimmte Eindrücke aufgrund des jeweiligen Sinnesorgans. Hätte man einhundert Sinnesorgane, gäbe es entsprechend viele Informationen, man würde einhundert Eindrücke von der Welt bekommen. Gottseidank hat der Mensch nur fünf Sinne. Wenn man nur ein Sinnesorgan hätte, gäbe es jedoch nur eine Information. Die Sinnesorgane bilden eine fünffache Wahrnehmung, obwohl es nur eine Wirklichkeit gibt.

Die Sinne vermitteln den Eindruck, als wären alle Dinge äußerlich. Dann wird man in den Glauben versetzt, es gäbe fünf verschiedene Objekte. Dass die Objekte außerhalb sein sollen, ist schon Irrtum genug; dass es fünf verschiedene Dinge geben soll, macht die Sache noch schlimmer. Mithilfe von Yoga muss man zunächst die

Sinnesorgane angehen, die die Wahrnehmung vervielfachen, dann den Geist, der eine äußere Welt vorgaukelt. Yoga dient der Überwindung der fehlerhaften Eindrücke der Sinne und der darüber hinaus gehenden Fehleinschätzung des Geistes. Alle Menschen haben ähnliche Probleme, denselben Gegner. Yoga ist darum für jeden eine Notwendigkeit. Yoga ist weder Religion noch Glaubensbekenntnis. Yoga ist eine Wissenschaft der Existenz in Ost wie in West.

VII – Vorbereitungen auf Yoga

Wie bereits erwähnt, gibt es eine Vielzahl von Yogawegen. Das liegt an der Mentalität der Menschen, ihrer Herkunft, ihrer Entwicklungsstufe usw. Doch wenn man die Yogawege genauer betrachtet, wird man feststellen, dass es nur einen Yoga gibt. Der Sonnenschein besteht auch nicht wirklich aus vielen Sonnenstrahlen, es erscheint nur so.

Im Abschnitt zuvor wurde darauf eingegangen, dass es einen objektiven und einen subjektiven Weg des Denkens gibt. Die Verbindung zwischen beiden wird als Wissen oder Wahrnehmung bezeichnet. Die Kenntnis über die Welt, alles Wissen, beruht auf einer Reaktion zwischen Subjekt und Objekt. Wenn beide nicht übereinkommen, entsteht weder Erfahrung noch Kenntnis. Erfahrungen sind eine Reaktion zwischen wahrnehmendem Subjekt und wahrgenommenem Objekt, egal woraus das Objekt besteht, sei es körperlich oder nicht.

Man kann auf drei unterschiedlichen Wegen denken, und darum geht man von drei grundsätzlichen Yogawegen aus, d.h. *Karma* (Handlung), *Bhakti* (Hingabe) und *Jnana* (Wissen), denen man *Kundalini-*, *Tantra-*, *Japa-*, das *Patanjali-Yoga-System* und verschiedene Methoden der Selbstanalyse unterordnen kann.

Man sollte sich daran erinnern, wer tief in sein Inneres eindringt, findet dasselbe wie bei der Analyse von äußeren Dingen. Im Menschen ist dasselbe vorhanden, wie tief im Inneren aller Dinge dieser Welt. Man entdeckt eine Wirklichkeit, eine Substanz im Hintergrund, die bei allen Individuen vorhanden ist. Yoga ist eine Wissenschaft, mit der man das Bewusstsein schrittweise vom Einzelnen zum Allgemeinen zurückziehen kann, bis die Basis erreicht ist. Mithilfe des Yogaprozesses wird die Aufmerksamkeit vom Individuellen zum eigentlichen Sein zurückgezogen. Je mehr und besser dies gelingt, desto näher kommt man zum Idealen des Yoga. Dieses Zurückziehen kann innerlich, äußerlich oder/ und transzendental geschehen.

Man unterscheidet drei Formen des Zurückziehens. Doch wie ist es möglich, sich auf drei unterschiedlichen Wegen zurückzuziehen? Normalerweise denkt man beim Zurückziehen, dass man sich in das eigene Selbst versenkt, doch man kann sich auch in ein Objekt versenken, wobei sich das Objekt scheinbar auflöst. Das Bewusstsein nimmt dann eine andere Position ein, indem es sich mit dem Objekt zu etwas Neuem vereint. Im Yoga versucht das Bewusstsein schrittweise jedes Objekt zum Subjekt zu machen, und je besser dies gelingt, desto fortgeschrittener ist der Übende.

Das größte Problem liegt in der Einmischung in objektive, äußerliche Dinge, und dem aufgrund des Geistes bedingten Verhalten, sich von allen sichtbaren oder gedachten Dingen abzusondern. Die Welt der Objekte ist ein miteinander verbunde-

nes Ganzes; das ist die Yoga-Doktrin. Die Welt besteht nicht aus scheinbar isolierten Teilen, so wie sie von den Sinnen wahrgenommen werden. Das Bemühen des Yoga liegt in der Erkenntnis dieser inneren Verbindung der Dinge im Universum. Insoweit wie man es gewohnt ist in Objekten zu denken, muss man sich zunächst mit Objekten befassen. Das geschieht mithilfe von *Karma-* und *Bhakti-Yoga*, zu einem gewissen Teil mit *Patanjali-Yoga* und zu Anfang auch im *Jnana-Yoga*. Alle beginnen zunächst mit Objekten. Bei den unterschiedlichen Yoga-Systemen variieren die Vorstellungen über die Objekte. In einem weiteren Schritt werden diese Vorstellungen allmählich erweitert.

Bevor man sich ernsthaft in die Yoga-Praxis begibt, muss man sich darauf gründlich vorbereiten. Das Yogaziel kommt einer Evolution gleich, ist ein systematisches Voranschreiten und kein Hineinspringen. Es ist keine Revolution, kein revolutionärer Prozess in der Natur. Alles geht langsam vonstatten, Stufe für Stufe, ohne etwas bei der Entwicklung auszulassen, so wie man vom Kind zum Erwachsenen wird. Wie viele Jahre dauert es zum Beispiel bis aus einem Samen ein großer Baum wird? Wie wundervoll!

Genauso verhält es sich mit dem Entwicklungsprozess von Yoga im individuellen Menschen bis hin zum All-Sein. Darum müssen die Vorbereitungen für den Yogaprozess sehr sorgfältig getroffen werden. Neben den eigentlichen Techniken, bedürfen fünf Dinge einer genaueren Betrachtung: 1. Ort, 2. Zeit, 3. Methode, 4. Regelmäßigkeit und 5. vollkommene Hingabe zu einem Ideal.

Zunächst sollte man sich einen geeigneten Platz zum Üben zu suchen. Dann wählt man seine Methode, mit der man sich wohlfühlt, die man sich aneignen und ohne Veränderungen immer wieder praktizieren möchte. Das Üben sollte regelmäßig, zur selben Zeit, möglichst täglich und ohne Unterbrechungen stattfinden. Man sollte diese Art der Praxis uneingeschränkt lieben. Es heißt in den Schriften, wer seinen Yoga so liebt, wie eine Mutter ihr Kind, an sie Tag und Nacht denkt und an sie glaubt, für den existiert kein anderer Gedanke als: „Wie kann ich ES erreichen?“ Allein dieser Gedanke ist die Hälfte des Erfolges. Alles Andere kommt später fast von selbst.

Die Zusammenarbeit von innerem Gefühl und einer Zuneigung zur Yogapraxis spielen eine wichtige Rolle für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Mit Zweifel oder Misstrauen wird nichts erreicht. ‚Mit der richtigen inneren Einstellung wird das Ziel erreicht‘, davon muss man überzeugt sein. Wenn eine mathematische Kalkulation richtig aufgestellt wird, stimmt auch das Ergebnis. Ohne Vertrauen in die Kalkulation, kommt auch nicht das erhoffte Ergebnis. Die Mathematik ist derart genau, dass es keinen Zweifel gibt bzw. geben darf.

Yoga ist hoch technisch und systematisch. Wenn man die Methode annimmt, wird man zweifellos das mögliche Ziel erreichen. Die Zeit hängt von der Intensität der Praxis ab, dem Gefühl und in wie weit man sich auf sein Ideal einlässt.

Zunächst muss man sich einen geeigneten Platz suchen, wo man Yoga üben möchte. Was versteht man unter ‚geeignet‘? Man muss bestimmte Aspekte berücksichtigen: Lage, Klima, Gesellschaft, Umfeld usw. Man findet in den Schriften immer wieder gute Beispiele: Der Platz sollte den inneren Anforderungen der Sinne und der Spiritualität entsprechen. Man sollte sich wohlfühlen und bereits durch die Atmosphä-

re erhoben fühlen. Aus diesem Grund zieht es Yogis immer wieder in die Einsamkeit, in die Natur. Je weiter man sich von lärmgefüllten Städten entfernt, desto besser kann man sich auf die Natur einlassen.

Wenn man spazieren geht, geht man allein und nicht mit anderen. Allein fühlt man sich besser. Wenn man zu zweit geht, sind immer zwei Egos unterwegs, die niemals völlig miteinander harmonieren. Das gilt auch dann, wenn man dick miteinander befreundet ist. Jeder muss sich immer auf den anderen einlassen und einstellen. Man ist in der Gegenwart eines anderen nicht wirklich natürlich. Man möchte seinem Begleiter nicht wehtun, man ist nicht wirklich ungezwungen. Doch wenn man allein unter einem Baum sitzt, kann man alles sagen und tun, denn der Baum hat kein Ego. Vögel und Tiere im Umfeld haben kein Ego, kein Interesse an dem, was man von sich gibt, denkt oder tut. Darum sollte man einen Ort wählen, der frei von Spannungen durch andere ist. Aus diesem Grund suchen Yogis Tempel, Klöster und stille Orte auf. Es heißt auch, dass erhebende Orte mit starker Ausstrahlung besser geeignet seien als andere, weil sie die Praxis positiv beeinflussen. Bergspitzen, Orte am Rande weiter Ebenen, an Ufern von Ozeanen sollen sich aufgrund ihrer elektromagnetischen Aufladung besonders gut eignen. So haben es die alten Yogis erfahren und an ihre Schüler weitergegeben. Es heißt auch, ein bedeckter Himmel sei besser zum Üben als das blaue Firmament mit seiner stärkeren Strahlung. Nicht alles ist wirklich relevant, doch man sollte die Erfahrungen der alten Yogis ein wenig beherzigen.

Nachts zieht sich der Geist in sich selbst zurück. Wenn man über den richtigen Zeitpunkt für die Yogapraxis spricht, dann meint man nicht irgendeine Uhrzeit, sondern denkt an die individuelle innere Uhr. Wer immer mittags um 12 Uhr sein Mittagessen zu sich nimmt, bei dem stellt sich der Körper mit seinen inneren chemischen Prozessen darauf ein, d.h. kurz vor 12 Uhr wird man hungrig etc.

Aus diesem Grund sollte man seine Übungen, Kontemplation, Meditation, Studien usw. zur selben Zeit des Tages ausführen. Körper und Geist gewöhnen sich daran und verlangen nach einiger Zeit der Praxis danach. Das Üben wird zu einem Bestandteil des Tagesablaufs. Wer davon abweicht, d.h. zu wechselnden Zeiten übt, fühlt sich unwohl, hat weniger Erfolg, macht nur geringe Fortschritte. Darum sollte man zur selben Zeit üben. Wer früh am Morgen übt, eine halbe Stunde früher aufsteht, wird sich nach kurzer Zeit daran gewöhnen. Doch man sollte sich nicht zwingen, sondern es sollte vielmehr ein harmonischer Bedarf sein. Das Üben gehört irgendwann zum Tagesablauf wie das Zähneputzen oder die morgendliche Dusche. Aus bestimmten Gründen eignet sich die Morgenstunde besser als jede andere Zeit am Tag. Doch das morgendliche Üben muss Freude bereiten und darf nicht als Zwang empfunden werden! Auf diese Weise kann der Tag voller Freude begonnen werden.

Der Yogaprozess dient der Freude, soll Freude und nicht Leid hervorbringen. Vom Zustand der Freude kommt man in immer neue Zustände der Freude. Yoga hat nichts mit Sorgen zu tun oder sollte gar zu einer Zwangsjacke werden. Manchmal glaubt man, Yoga ist eine Tortur, bedeutet Leiden, im Verhältnis zum so genannten normalen Leben des Menschen. Regelmäßiges Üben ist etwas Unbekanntes, völlig Neues, etwas was Furcht einflößt. Das liegt an der Ehrfurcht vor dem unbekanntem falschen Bild über Yoga. Yoga scheint in vielen Augen als etwas Unnatürliches, das nichts mit dem allgemeinen menschlichen Sein zu tun hat. Das liegt an der falschen

Vorstellung, an individuellen Wünschen, die ein Hindernis darstellen. Man hört sogar, dass Leute nur irgendwelche falsche Vorstellungen erfüllt sehen wollen, sonst taugt es nichts!? Davon muss man sich lösen, wenn man sich auf Yoga einlässt, lieber eigene Erfahrungen, neue Eindrücke sammeln und dabei nicht übertreiben. Nach wenigen Wochen täglichen harmonischen Übens wird man bereits seine eigenen positiven Erfahrungen gemacht haben!

Jetzt stellt man sich ein kleines Programm zusammen, ein erfahrener Yogalehrer wird dabei helfen, individuelle Gegebenheiten zu berücksichtigen. Nach einiger Zeit wird das individuelle Programm hinterfragt und erneut den Bedürfnissen angepasst. Jeder Mensch ist anders, reagiert anders. Darum ist ein individuelles Programm erforderlich. Man schafft sich seinen eigenen spirituellen Kalender bzgl. Studien, Yoga-Übungen, Meditation usw. So wie ein Genesender, der die individuelle Medizin spürt, die ihm bei dem Gesundungsprozess hilft. So wird der ‚Patient‘ allmählich fröhlicher, gewinnt zunehmend Freude am Leben, wird zufriedener usw. Das ist die Folge von Yoga-Praxis. Sie setzt nicht unter Druck, sondern hilft, kümmert sich.

Man wundert sich, dass Yoga soviel Liebe für den Übenden übrig hat, und Yoga ist kein menschliches Wesen. Es ist mehr als das! Yoga ist nicht irgendein Wort, sondern eine Offenbarung. Das, was man als Yoga bezeichnet, ist Gott selbst, der entsprechend den individuellen Anlagen vom Geist empfangen wird. Die Liebe für Yoga ist nichts anderes als die Liebe für Gott, die Wirklichkeit, das Absolute, für ‚Das was ist‘. Wenn dieses Sein für den Menschen keine Liebe empfindet, was sollte sich sonst um ihn kümmern? Alle Menschen der Welt zusammengenommen könnten sich nicht derart um den Einzelnen kümmern wie die Wirklichkeit. Die wahrnehmbare Welt könnte niemals etwas vergleichbar Positives für den Menschen hervorbringen, wie dieses Mysterium ständig über ihn ausschüttet.

Man kann sich glücklich schätzen, denn man steht immer im Licht des Göttlichen. Gott sieht alles und jeden. Dabei handelt es sich nicht um eine Doktrin, sondern um die Wahrheit! Jedes Atom schaut auf alles und allem zu. Die gesamte Welt ist wach und sich bewusst was geschieht. Die Welt besteht aus Liebe und nicht aus Feindschaft, Hass oder Dissonanz. Die Welt ist Zuneigung, Liebe, Wärme und nichts anderes.

Liebe ist das Wesen aller Dinge. Man verlangt nach Dingen und alle verlangen nach dem Einzelnen. Man muss sich darüber klar sein. Singt *Mantras*, rezitiert *Slokas*, lest Schriften, die zu diesem Bewusstsein der Gegenwart göttlicher Liebe in allem wachrütteln. Dieses Bewusstsein liegt in der Luft, die man atmet, in der Sonne, die scheint, im Regen der fällt, in der Atmosphäre um einen herum, in den Menschen aller Gesellschaftsschichten. Alles sind Zentren der Zuneigung der Wirklichkeit. Manchmal scheinen sie abwesend aufgrund falscher Wahrnehmung.

Die Welt ist Yoga in sich selbst. Die Dinge befinden sich immer in einem Zustand des Yoga, selbst in diesem Augenblick. Es geht darum, diese Wahrheit zu verwirklichen. Man wird zu dieser Gegenwart erweckt, die bereits vorhanden ist. Man muss Yoga nicht erst im Laufe der Zeit erzeugen. Yoga ist bereits da. Man stellt sich nur darauf ein. Yoga ist nichts Künstliches, das durch menschliches Bemühen hervorgebracht wird. Yoga ist eine ewige Wahrheit. Das Absolute ist allgegenwärtig. Es

unterscheidet sich nicht vom Einzelnen, weder jetzt noch in Zukunft. Man muss nur wachwerden und schauen, was bereits vorhanden ist! Alles ist Yoga!

Yoga ist nicht etwas, was erst erschaffen werden muss, sondern es ist vielmehr ein Bewusstsein, in das man sich erhebt wenn man erwacht und sich der äußeren Welt bewusst wird. Wenn man aus dem Schlaf erwacht, muss man die äußere Welt auch nicht erst erschaffen, sondern sie ist da und man wird sich ihrer bewusst. Diese Welt war im Tiefschlaf nicht bekannt. Wenn es heißt, Yoga ist ein schrittweiser mentaler Prozess, versteht man darunter ein schrittweises Entwickeln des Bewusstseins für die Wirklichkeit, d.h. ein tieferes Verstehen der Dinge, ein Überwinden der Lücken zwischen dem Betrachter (Ich) und den Erscheinungen der Welt.

Ein wichtiger Punkt ist, dass man einen festen Platz hat, den man für einige Zeit beibehalten kann. Zu Anfang gilt dies für ein, zwei oder drei Jahre, falls möglich. Am Ende wird man diesen Platz vielleicht ein Leben lang nicht mehr verlassen wollen. Man sollte nicht wie ein Tourist von Ort zu Ort reisen.

Man sollte seine Übungen immer wieder zur selben Zeit täglich wiederholen. Dies kann am frühen Morgen oder späten Abend sein. Es sollte immer zu einer Zeit sein, wo man wirklich wach ist, keine anderen Verpflichtungen hat, irgendwie abgelenkt werden könnte oder gar wegen irgendwelcher Termine unter Zeitdruck steht. – Für die nächsten Stunden sollte es für den Geist keine anderen Aktivitäten geben. Das sollte man sich unbedingt klar machen.

Die frühen Morgenstunden sind besonders gut zum Meditieren geeignet. Man ist sich nicht mehr bewusst, was im Schlaf geschah und auch noch nicht über die äußere Welt völlig im Klaren. Die späten Abendstunden eignen sich ebenfalls zum Meditieren, Mantra-singen usw. Eine Stunde bevor man ins Bett geht, macht man seine Übungen. Die letzten Minuten vor dem Einschlafen sollten den nobelsten Gedanken gewidmet werden, denn dieses sind auch die ersten Gedanken, die einem am nächsten Morgen ins Bewusstsein kommen. Es heißt in den Schriften: die letzten Gedanken bestimmen die nächste Geburt. Die Heiligen empfehlen einige Verse der Gita oder der Bibel usw. zu lesen, - ein Text der inspiriert, mitnimmt ins Göttliche.

Wenn man morgens nicht frühzeitig erwacht, nun, dann ist das so. Doch man erwacht mit den guten letzten Gedanken vom Vorabend in harmonischer Atmosphäre. Darum sollte man die letzten Stunden des Tages nicht in Kneipen, Bars, Kinos oder mit aufregender Fernsehunterhaltung verbringen. Diese Form der Unterhaltung lenkt zwar ab, ist aber der psychischen Gesundheit nicht zuträglich. Nach dem Sonnenuntergang sollte man nicht mehr um die Häuser gehen, in der Stadt einkaufen usw. Alles was man dabei erlebt ist nur Chaos, Durcheinander, Lärm. Die letzten Stunden des Tages sollte man zur Erbauung allein verbringen, erhebende Schriften studieren und über Erhebendes nachdenken.

Solange man sich noch nicht allein im Yoga bewegen kann bzw. zurechtkommt, benötigt man einen geeigneten Lehrer. Zum Studium bei einem Lehrer bedarf es einer angenehmen Atmosphäre, eines angenehmen Ortes für eine angemessene Zeit. Erst wenn man sich klar über seinen Weg ist, schwierige Hindernisse selbstständig bewältigen kann, sollte man ohne Führung seiner eigenen Wege gehen. Man mag diesen Lehrer einen Guru nennen, einen Freund oder Philosophen. Wie auch immer man ihn ansieht, er ist notwendig, denn die Welt ist voller Mysterien

und zu Anfang kann man nicht richtig beurteilen, welche Hindernisse sich auftun können.

Jede Stufe ist eine neue Stufe in etwas Unbekanntes. Der Yoga-Weg ist nicht einfach, denn spätere Stufen kann man noch nicht ausmachen. Man kann nur die wirklich aktuelle Stufe erkennen. Wenn sich durch ein Phänomen, eine Überraschung etwas Neues auftut, ist man nicht vorbereitet, weiß nicht, wie man mit der neuen Situation umgehen soll. Darum braucht man einen Guru, einen kompetenten Meister und Lehrer, der den Weg bereits gegangen ist und mit der Situation umgehen kann, selbst wenn es nur um den geeigneten Ort, die Zeit usw. zum Üben geht.

Nun zur Methode. Die gewählte Methode sollte nur von einem Guru stammen, nicht von mehreren. Man sollte die Technik, Meditationsform nicht ständig wechseln. Wenn man ein Bild aufhängen will, schlägt man den Nagel nur an einer Stelle in die Wand, ansonsten darf man die Wand anschließend neu tapezieren! Wenn man in der Wüste nach Wasser sucht, gräbt man zunächst nur an einer Stelle ein tiefes Loch und pflügt nicht gleich den ganzen Boden um. Darum gilt es an ein- und demselben Punkt, mit einer Methode nach der Wahrheit zu suchen. Dann findet man auch, wo nach man sucht. Doch wenn man es an vielen Stellen versucht, wird nichts daraus. Nutze eine Methode, eine Praxis an einer Stelle!

Was bedeutet Methode? Dieses berührt das Thema Einweihung. Vielleicht hat man davon gehört, dass ein Schüler in die Mysterien des Yogas eingeweiht wird. Einweihung bedeutet: Beschreibung der Technik oder Meditationsmethode. Man ist nicht wirklich in der Lage selbst zu wählen, dann man hegt oft Zweifel, was gut und richtig für einen ist. Ein kompetenter Lehrer wird unter Berücksichtigung der psychischen Voraussetzungen helfen, die passende Methode und die richtigen Übungen auszuwählen. Das versteht man unter Einweihung. Diese Beschreibung und das richtige Verstehen der Methode sind wichtig! Genauso wie ein Arzt sagt, was zu tun ist, welche Medikamente in welchen Mengen einzunehmen sind, um eine Krankheit zu kurieren. Man darf nicht nach kurzer Zeit den Arzt wechseln, wenn sich der gewünschte Erfolg, die Genesung nicht sofort einstellt. Man sollte bis zur Heilung einer Krankheit, bei den verordneten Medikamenten, einer Indikation, einem Arzt bleiben. – So ist es auch bei der Yoga-Methode. Die Techniken wurden entsprechend den Möglichkeiten des Schülers und den Umständen, in denen er lebt usw., ausgewählt. Wie das Sprichwort sagt: „Viele Köche verderben den Brei.“

Nun zum regelmäßigen Üben. Dabei muss man sich selbst gegenüber ehrlich sein. Das ist kein Scherz, sondern eine ernsthafte Angelegenheit. So wie man sein Mittagessen nicht nur an wenigen Tagen und zu ständig wechselnden Zeiten in der Woche einnimmt, so sollte es sich auch mit dem Yoga-Üben verhalten. Unregelmäßiges Essen bringt die Verdauung durcheinander. – Man muss also regelmäßig, zur selben Zeit und täglich üben. Kein Tag, kein Morgen/ Abend darf ausgelassen werden, so wie das allmorgendliche Zähneputzen. Dann erzielt es seine Wirkung. Selbst wer viel unterwegs ist, sollte auf sein Mantra, seine Meditation, seine Atemübungen am Morgen nicht verzichten. Zugegeben, es ist schwierig, am Morgen im Flugzeug oder ICE irgendwelche Hatha-Übungen zu machen, doch das stille Gebet, die kleine Atemübung, Meditation sind überall möglich. Wer es gewohnt ist, wird feststellen, dass der Körper sich holt, was er gewohnt ist, auch wenn man in einer Wartehalle auf den Abflug wartet oder am belebten Bahnsteig sitzt. – Wer regelmäßig sein Mittagessen zu sich nimmt, fühlt sich immer zur selben Zeit hungrig. Der Körper stellt sich auf

diese Gewohnheit ein. So stellt sich der Körper bereits nach wenigen Wochen auch auf Meditation, Atmung usw. ein. Man sollte daraus seinen Nutzen ziehen, denn mit der Gewöhnung vertieft sich das Üben. Darum sollte man täglich immer zur selben Zeit üben.

Für all das braucht es einen inneren Drang und eine Liebe zur Yoga-Praxis. Es bedarf einer ganz persönlichen Entscheidung: ‚Das ist mein Ziel! Dafür bin ich auf der Welt. Ich will nichts Anderes im Leben! Es gibt nichts Schöneres, Wünschenswerteres‘. Wenn diese Überzeugung kommt, dann ist alles möglich. Diese Entscheidung zeugt von der großen Liebe zu Gott. Man schüttelt nicht nur die Hände mit Yoga, wie zu einer Begrüßung, sondern es kommt aus tiefster Seele zu einer Vereinbarung, die in der Wirklichkeit verankert ist. ‚Gott liebt dich als sein eigen, und es wird dir in dieser Welt an nichts fehlen!‘

VIII - Was ist Meditation?

Die ganze Arbeit im Leben dient nur der Erfüllung eines einzigen Zwecks; Yoga tendiert in diesem Sinne zur Meditation. Yoga-Meditation scheint für viele Sucher nach Wahrheit nur eine von vielen Aktivitäten im Leben sein. Anstatt zum Einkaufen, geht man zur Meditation, als wäre es nur eine Frage der Wahl. Wenn man zur Meditation geht, ruft das allerdings nicht immer Freude hervor. Wenn man nämlich ehrlich in sich hineinschaut, erkennt man im Geist eine merkwürdige Einstellung.

Man fühlt bei dem Gedanken an Meditation innerlich eine Art von Spannung, als müsste man einer unangenehmen Pflicht nachkommen, die einem auferlegt wurde. Der Geist mag aufgrund seiner seltsamen Einstellung keine Disziplin. Genau das ruft dieses unangenehme Gefühl hervor. Man kann nicht leugnen, dass Meditation eine Disziplin ist. Der Geist liebt weder Disziplin noch irgendeine Systematik, denn er fühlt sich in seiner natürlichen Aktivität, in seinen Ausschweifungen, seinem kreativen Verlangen behindert. Dieses Zurückziehen vom Wünschen ist für ihn schmerzhaft. Es ist keine Freude für den Geist, wenn Yoga, spirituelle Praxis oder Meditation versuchen sein natürliches Verhalten zu behindern. Unterschwellig spürt man eine Art von Angst oder Abneigung, anstatt die Notwendigkeit der Meditation und das spirituelle Leben zu akzeptieren.

Der Mensch besteht aber nicht nur aus Logik. Der Geist kann von einer Sekunde auf die andere alle Logik, Vernunft beiseite schieben und seine ganze Aufmerksamkeit einer Wunscherfüllung widmen. Logik wird über den Haufen geworfen, vernünftige Überlegungen auf Eis gelegt, wenn das Verlangen, der Druck, die Sehnsucht nach Erfüllung eines tiefgehegten Wunsches zu Tage tritt. Solche Probleme können zu großen Hindernissen im Erfolg fortschreitender Yogapraxis führen. In solchen Situationen finden im Inneren große Kämpfe statt. Man kämpft mit sich selbst, ist im Zwiespalt mit sich selbst, zweifelt usw.

Man lebt gleichzeitig in zwei Welten. Jede zieht in eine andere Richtung. Wer kann sich schon davon freisprechen, wunschlos zu sein, oder dass seine Wünsche sich nur auf Gott richten? Winzige Tentakel verbinden den Menschen mit unterschiedlichsten Nebensächlichkeiten oder Gefühlen, die Teil der menschlichen Existenz sind. Bestimmte Dinge beschäftigen den Einzelnen immer wieder, anstatt an

das Bemühen zu denken. Niemand vergisst seine Nationalität, seine Eltern oder Geschwister, seine Herkunft usw.

Jeder hat bestimmte Grundeinstellungen, seien sie politisch, sozial oder ethisch. Diese Normalitäten sind untrennbar mit dem individuellen Leben verbunden, und genau das sind die Gegner des Menschen. Gegner sind nicht Menschen oder Dinge. Jeder verfügt über bestimmte Denkansätze, Denkmechanismen, wie ein Zug, der an seine Gleise gebunden ist. Man kann nicht einfach seine Denkrichtung, Denkmuster ändern, sondern man ist genauso wie ein Fluss an sein vorgegebenes Flussbett gebunden. Diese individuellen Denkmuster sind ganz normal, Auswege scheinen unmöglich.

Doch in derartigen Segmenten zu denken, isoliert einen Aspekt von anderen Aspekten des Lebens, lässt nur einen Denkansatz zu, schließt andere aus. Meditation ist keine Aktivität, die mit anderen Aktivitäten in der Welt vergleichbar ist. Normale Arbeit ermüdet den Menschen, erschöpft ihn, so dass er sich ausruhen möchte. Weltliches Arbeiten bindet Energie, verbraucht Energie, z.B. durch das Arbeitstempo. Es ist richtig, dass man auch durch Meditation Energie verliert, sich nach einiger Zeit des Meditierens erschöpft fühlen kann.

Meditation wird zunächst für den Geist zu einem Job wie jeder andere, solange er es nicht akzeptiert. Meditation zwingt den Geist zur Disziplin, ermüdet ihn, wenn ihm diese Art des Handelns von außen aufgezwungen wird. Es ist immer ermüdend, wenn einem etwas aufgezwungen wird. Arbeit aus eigenem Antrieb hingegen befreit, denn der Geist identifiziert sich mit seiner Handlung. Die innere Ablehnung führt zur Ermüdung. Doch was ist Meditation wirklich? Ist es Arbeit?

Jede Aktivität ist ein Prozess des Werdens. Es ist die Neigung eines Subjekts sich zu einem Objekt hinzubewegen. Ein Objekt muss nicht unbedingt etwas Konkretes oder Festes sein. Alles Wahrnehmbare in Raum und Zeit kann Objekt sein. Wenn die eigenen Gedanken in Richtung eines Objektes fließen, findet ein Energiefluss statt. Wahrnehmung, Erkennung, jede Entscheidung des Bewusstseins erfordert Energie, die vom Subjekt zum Objekt fließt. Der Heilige *Patanjali* sprach von psychischen Funktionen (*vrittis*) des Geistes, die im Prozess der Wahrnehmung, Erkennung und des Fühlens wirken und Hindernisse im Yoga sind.

Die Wahrnehmung eines Objekts wird im Yoga als ein Hindernis angesehen. Wenn man nun einen Baum sieht, worin liegt da eine Schwierigkeit? „Ich freue mich über die Wahrnehmung des Baumes, den Sonnenaufgang oder eine schöne Blume. Warum sollte das ein Hindernis sein?“ Man kann nur dann diese Betrachtung als Hindernis erkennen, wenn man tief in die Struktur des Geistes, in seine Beziehung zur Wirklichkeit eintaucht. Wenn man Meditation im spirituellen Sinne betrachtet, ist Meditation keine Arbeit, die vom Geist hinsichtlich eines äußeren Objekts ausgeführt wird. Es ist/ hat keine Neigung zum Werden, sondern eine Neigung zum Sein. Dieses ist die entscheidende Bedingung, Situation, die einem klar sein muss. Was bedeutet ‚Werden‘? Was bedeutet ‚Sein‘? Und wo liegt ihr Unterschied?

‚Werden‘ ist ein aktiver Prozess der Veränderung von Bedingungen oder Ereignissen in Richtung auf ein äußeres Ziel, das in Raum und Zeit erreicht werden soll. Alles verändert sich von einer Bedingung in eine andere. Diese Neigung in Dingen, sich in etwas Anderes zu verändern, ist ein Zeichen von Ruhelosigkeit, ein Zu-

stand, in dem sich die Dinge bereits befinden. Diese Ruhelosigkeit rührt aus einer Unzufriedenheit, in dem sich die Dinge seit längerem befinden bzw. schon immer befanden.

Aus dieser Unzufriedenheit kann man nicht auf deren Ursache schließen. Der Grund für die Ursache liegt außerhalb und nirgendwo anders. Man strebt nach irgendwelchen äußerlich wahrnehmbaren Zielen. Auf diese Weise ist das ‚Werden‘ eine objektbezogene Bewegung des Bewusstseins. Meditation hingegen ist keine derartige nach außen gerichtete Bewegung, obwohl es bei bestimmten Meditationsformen den Anschein hat. Dazu später mehr.

‚Sein‘ unterscheidet sich vom ‚Werden‘. Der Unterschied wird vorgeschoben. Während ‚Werden‘ dazu neigt, sich in Richtung auf etwas Äußeres zu verändern, neigt das ‚Sein‘ zu sich selbst. Es ist ein Zurückziehen in seinen eigenen Kern, sein eigenes Sein. Es ist keine Isolation des eigenen Selbst in etwas Anderem, was es selbst nicht ist. ‚Was ist ein Objekt? Und was ein Subjekt?‘ fragt man sich unwillkürlich. Ein Objekt kann nicht als etwas betrachtet werden, was mit einem selbst identisch ist. Es ist vielmehr völlig unabhängig vom einem selbst: ‚Das-bin-nicht-Ich!‘

Ein Subjekt ist etwas, womit man untrennbar lebendig verbunden ist, wie bei einer Selbstidentifikation. Wenn man vom Subjekt oder Objekt spricht, bezieht man sich auf das Bewusstsein, das eine wichtige Rolle bei der Erfahrung spielt. Unter bestimmten Umständen denkt man an die Unterschiede von Subjekt und Objekt. Das Bewusstsein distanziert sich von etwas und nimmt etwas wahrnehmbar Äußeres an, wobei es sich von dem scheinbar wahrgenommenen Äußerlichen bewusst unterscheidet. Doch wenn dieser Unterschied nicht wahrgenommen wird, handelt es nicht um ein Objekt, sondern um etwas Subjektives. Nur das Bewusstsein allein kann subjektiv sein, alles Andere ist objektiv.

Alles, was sich vom Bewusstsein trennen lässt, sind Objekte. Dies betrifft auch irgendwelche Vorstellungen des Geistes, und nicht nur Tatsächliches. Egal ob man unterschiedliche Ideen betrachtet oder wirklich Gegenständliches, solange der Geist oder das Bewusstsein seine Einheit damit nicht akzeptiert, bleiben es Objekte. In der Meditation wird der Geist nicht in eine Betrachtung gezwungen, dabei verändert und transformiert sich die Vorstellung der Objekte.

In der Meditation verändern sich die Betrachtungen nicht, sondern die Idee von Objekten verändert sich. Hier ein Phänomen: Man macht einen Unterschied zwischen Traum- und Wacherfahrungen. Traumobjekte sind vom wahrnehmenden Subjekt völlig losgelöst. Wenn man träumt, ist man sich dessen nicht bewusst. Die Frage nach der tatsächlichen Situation ‚Traum‘ stellt sich nicht. Traumerfahrungen sind wie alle Erfahrungen des Lebens. In der Traumwelt ist man losgelöster Betrachter, Teilnehmer, wie bei allen Erlebnissen im Wachzustand, und darum empfindet man im Traum auch Freud und Leid.

Im Traum scheint alles so wie im normalen Leben. Landschaften, Menschen, Erfahrungen, deren man sich erfreuen kann oder unter denen man leidet. All das ist in gewisser Weise vom erfahrenden Bewusstsein getrennt, und darum werden Freud und Leid empfunden. Freud und Leid haben ihre Ursache in der Reaktion zwischen dem subjektiven Bewusstsein und seiner Beziehung zu den Objekten, mit denen er sich befasst. Was geschieht, wenn man aus einem Traum erwacht? Die Objekte der

Traumwelt sind verschwunden, und mit ihnen Freud und Leid des Traums. Wohin sind die Objekte gegangen?

Traumobjekte, die Freud und Leid verursachen, wären rational vom erfahrenden Bewusstsein unterscheidbar, doch faktisch geschieht dies nicht. Dies wird bewusst, wenn man erwacht. Der Tiger, der sich im Traum breit gemacht hatte, wurde leibhaftig erfahren. Es war eine besondere Färbung des eigenen Geistes in Raum und Zeit, eine Erfahrung zwischen Subjekt und Objekt. Wenn es nicht im Traum geschehen wäre, hätte man diese Erfahrung vielleicht gar nicht gemacht. Das Nachlassen der Freud- und Leiderfahrung nach dem Erwachen liegt an dem Nachlassen von Raum und Zeit zurzeit des Traums. Wenn die Traum-Zeit vorbei ist, verschwinden auch seine Objekte. Vorher wurde festgestellt, dass die Raum-Zeit mit den Objekten einhergeht. Nach neueren Erkenntnissen der Wissenschaft sind Objekte von der Raum-Zeit untrennbar. Sie sind Teil dieser Raum-Zeit. Eigentlich gibt es keine Objekte, sondern nur Raum-Zeit.

Durch die Traum-Analogie könnte man zu dem Schluss kommen, dass sich die Objekte außerhalb befunden und somit Freud und Leid verursacht hätten, und doch war es nicht so. Manchmal empfindet man im Traum großes Glück, gar einen Lotteriegewinn, oder man fällt vom Baum, bricht sich das Bein. Doch was sind das für Erfahrungen? Sie sind nur eine Folge von Raum und Zeit, in die man involviert ist. Das Traum-Bewusstsein wurde in die Vorstellung des Unterschieds zwischen dem eigenen Bewusstsein und der Raum-Zeit eingebunden, wo die Objekte wahrgenommen werden.

Was geschieht, wenn man erwacht? Raum, Zeit, und Objekte des zurückliegenden Traums lösen sich im Geist auf. Die so genannte Traumobjektwelt wird in dem erwachten Geist assimiliert, d.h. dem Geist, der auch die Traumerfahrungen und Traumobjekte beinhaltet. Diese Analogie kann eine Vorstellung von dem vermitteln, was in der Meditation stattfindet. Wenn man bewusst aus der Traumwelt erwacht, d.h., wenn man sich dieses Wachwerdens von der Traumwelt in die Welt der Wach-erfahrung bewusst wird, wenn man sich dann der Verstrickungen und auch der Nichtbindungen klar wird, entspricht das in etwa dem Prozess, den man bei der Yoga-Meditation durchläuft.

Wenn man, anstatt plötzlich zu erwachen, was durch ein Phänomen und nicht wissentlich geschieht, bewusst schrittweise erwachen würde, käme dies dem Meditationsprozess gleich. Wenn man erwacht, werden die Traumobjekte im Geist absorbiert. Das ist der Grund, warum sie weder Leid noch Freud verursachen können, sind nach dem Traum ohne Belang, Teil des eigenen Geistes geworden, genauso wie Raum und Zeit der vergangenen Traumwelt. Die Objekte sind zum Subjekt geworden. Doch Freud und Leid der Traumwelt wird nicht mehr empfunden. Das Traumphänomen. Subjekt wie Objekte der Träume, sollten als etwas Inneres betrachtet werden. Man hatte sich zum Träumenden reduziert, einen Teil des eigenen Selbst in Objekte der Traum-Raum-Zeit abgetrennt. Wenn man erwacht, werden sie zurückgezogen. Dieser Prozess des Zurückziehens entspricht dem gleichen Prozess im Yoga. Im Yoga wird der Prozess bewusst und absichtlich herbeigeführt, und nicht unbewusst oder plötzlich durch irgendetwas ausgelöst. Man übt dies ganz bewusst. Die äußere Welt ist irgendwie mit dem Menschen verbunden, auf dieselbe Weise stehen die Traumobjekte mit dem Träumenden in Verbindung. Die Gebäude im Lebensumfeld, das Haus, in dem man lebt, alles Drumherum steht mit den Menschen in Ver-

bindung, genauso verhält es sich mit den Traumobjekten. Diese Analogien sind selbsterklärend.

Im Traum war man untrennbar mit den Dingen verbunden. Man war mittendrin und nicht außerhalb. Dieses ist auch eine Erklärung dafür, warum Meditation nicht als eine Aktivität betrachtet werden darf. Es ist keine Tätigkeit, der man nachjagt, sodass man davon ermüden könnte. Meditation ist vielmehr eine Quelle der Zufriedenheit und Erholung. Je mehr man zu sich selbst kommt, desto freier wird man von Spannungen. Spannungen bedeuten eine Entfremdung vom eigenen inneren Selbst. In der individuellen Psyche ist etwas Unnatürliches verborgen, ein unkontrollierbarer Druck, der scheinbar von außen auf dem Menschen lastet.

Das Zurückziehen im Yoga ist nicht schmerzhaft. Es handelt sich dabei nicht wirklich um eine Aktivität. Es ist ein Regenerieren der Gesundheit des Bewusstseins, denn im individualisierten Zustand ist es krank. Wenn man die Traumwelt als einen unglücklichen Albtraum und nicht als einen Zustand eines gesunden Geistes ansieht, kann man auch die weltliche Erfahrung nicht als einen gesunden Zustand im Sinne der Spiritualität ansehen. Darum betrachtet Patanjali alle Wahrnehmungen als unnütze Aktivitäten des Geistes, mit denen man sich nicht befassen sollte. Wahrnehmungen sind Hindernisse, die man überwinden muss. Durch Überwindung der Gedankenbewegungen werden die Vorstellungen der Objekte in eine höhere Subjektivität transformiert. Es handelt sich dabei nicht um eine weltliche Aktivität.

Der Wachzustand ist höher zu bewerten als der Traumzustand. Darum fühlt man sich im Wachzustand freier als in der Traumwelt; sonst wäre man voller Wehmut, wenn man erwacht. Man fühlt sich befreit, wenn der Albtraum vorüber ist. Keine Probleme mehr, denn das Wachbewusstsein hat eine weit aus größere Dimension des Verstehens als die Traumerfahrung mit sich bringt. Darum ist das bewusste Zurückziehen von Objekten in eine Subjektivität nicht mit dem ‚Introvertiert sein‘ zu vergleichen, wie bei einigen Psychologen nachzulesen ist. Es ist nur eine Art von Introvertiertheit.

Häufig werden Yogis als introvertiert bezeichnet. Das ist nicht richtig, denn sie sind im Sinne der Psychologie nicht introvertiert. Man mag sie so sehen, doch nur in der Situation des Erwachens wie aus einem Traum. Es ist ein metaphysisches inneres Sein, so wie beim Erwachen, wenn die Objekte der Traumwelt sich in der Subjektivität auflösen. Doch dann kann man nicht von einem krankhaften Zustand sprechen. Eine psychologische Introvertiertheit bedeutet, dass sich der Geist nach innen wendet, auf das eigene Seelenleben richtet, von äußeren Aktivitäten abwendet, aufspaltet. Jede Form der Überbetonung einer Seite kann zu einer Psychose führen. Yoga ist weit davon entfernt.

Die Psychoanalyse im Sinne des Yoga unterscheidet erheblich von anderen Formen. In der höheren Meditation wird versucht, das eigene Selbst (Ich) zurück zu ziehen, dabei zieht man sich nicht in sich selbst zurück. Yoga ist ein Heilmittel gegen die falsche Vorstellung, dass sich die Objekte außerhalb befinden, was tatsächlich auch nicht der Fall ist. Das Zurückziehen im Sinne des Yoga bedeutet nicht, dass man sich vor der Wirklichkeit der Dinge verschließt. Wenn diese falsche Vorstellung vorherrscht, muss man zwangsläufig mit seiner Meditation unzufrieden sein, ist unglücklich. Man wird sich fragen: ‚Wann ist die Meditation endlich vorüber? Ich sollte mich erheben, den Raum verlassen und spazieren gehen.‘ Dieser Gedanke kommt

auf, weil man glaubt, dass man dadurch wieder in die Wirklichkeit der Dinge eintritt, von denen man sich in unnatürlicher Weise während der Meditation zurückgezogen hat.

Der Geist hat also die Vorstellung, dass sich die Wirklichkeit außerhalb befindet. „Ich habe mich in der Meditation mit aller Macht von der Wirklichkeit zurückgezogen. Darum möchte ich so schnell wie möglich wieder in die Wirklichkeit.“ Dies ist eine leidvolle Situation. Meditation bedeutet nicht, dass man sich von der Wirklichkeit zurückzieht, genauso wenig wie man sich beim Erwachen aus einem Traum von der Wirklichkeit entfernt und in etwas Unwirkliches kommt. Jeder weiß, dass der Wachzustand eine größere Wirklichkeit darstellt als eine Traumwelt. Die Subjektivität, worin sich das objektive Bewusstsein in der Meditation zurückzieht, ist kein individuelles Subjekt des Einen oder Anderen. Es ist vielmehr ein umfassenderes Subjekt, das die gegenwärtige Vorstellung eines Subjekts und die äußeren Objekte einschließt, so wie sich beim Erwachen aus einem Traum die Traumobjekte und das Traumsjekt im erwachten Subjekt auflösen. Allein bei dieser Beschreibung über die Ziele der Meditation möchte der Geist direkt in diese Situation hineinspringen, als ob er unbedingt und sofort in den Nektar-Fluss eintreten will. „Oh! Das ist ES! Ich werde jetzt in der Meditation zu einem größeren Sein als ich normalerweise bin. Ich werde wesentlich lebendiger mit allen Dingen verbunden sein als bisher!“ Wenn der Geist im Sinne des Yoga davon überzeugt ist, wird er nicht mehr darüber sprechen.

Man vergisst dann Frühstück, Mittag- und Abendessen, weint bitterlich: „Wann werde ich diesen Zustand endlich erreichen, es fühlen?“ Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung von Meditation, Yoga, Gott, eine falsche Vorstellung von sich selbst und ihre Beziehung zu den Dingen. Bevor man mit einem ernsthaften Versuch der Meditation beginnt, muss der Geist klar sein, aller Schmutz, alle Vorurteile entfernt werden, die der Mensch durch falsche Erziehung, merkwürdige gesellschaftliche Verstrickungen usw. erfahren musste, in die man hineingeboren wurde, und die man zweckmäßigerweise praktiziert.

IX – Mensch und Yoga

Das ganze Leben ist von Zwängen, Konflikten erfüllt, die von Mensch zu Mensch verschieden sind. Das Ziel von Yoga liegt darin, diese Konflikte zu lösen und den Menschen ‚normal‘ werden zulassen. Ungelöste Konflikte sinken immer tiefer ins Unterbewusstsein und können schließlich Krankheiten hervorrufen.

Jeder kennt diese Konflikte, Meinungsverschiedenheiten, denen man immer wieder ausgesetzt ist. Man kann weder zu viel Hitze noch Kälte, weder zu viel Hunger noch Durst, noch bestimmte Leute mit ihren Ansichten ertragen usw. Zahllos sind diese Nadelstiche. Doch die Vielzahl dieser Konflikte kann auf nur vier reduziert werden, wie es im Yoga oder der *Vedanta* heißt.

Die kleinsten Übel sind gesellschaftlicher Natur, wo Menschen aus verschiedensten Gründen nicht miteinander auskommen. Man ist manchmal nicht in der Lage, anderen Menschen richtig zu begegnen, dabei ist man voneinander abhängig, doch sieht man im Streit die Schuld immer beim anderen, was Sorgen bereitet.

Neben diesen äußeren Konflikten hat man eigene innere Probleme. Der Mensch ist nicht mit sich selbst im Reinen. Es gibt den physischen Körper, die Lebensenergie, die Sinnesorgane, den Geist mit all seinen Funktionen, d.h. der Vernunft, der Psyche usw. All diese Aspekte sind Ebenen der inneren Persönlichkeit, die nicht in Harmonie miteinander sind. Auf diese Weise bilden sie neben den äußeren Konflikten ein enormes inneres Konfliktpotenzial, d.h. zu den gesellschaftlichen Konflikten kommt eine Vielzahl psychischer hinzu.

Außerdem kommt noch eine ernstere Konfliktart hinzu. Man ist mit der Welt unzufrieden. In der Struktur der Dinge scheint irgendetwas nicht in Ordnung, nichts kann den Menschen reizen. Man kann keine Vollkommenheit, Schönheit in der Schöpfung, der Natur erkennen. Die Jahreszeiten, selbst die Grundelemente scheinen durcheinandergeraten zu sein. Man ist unzufrieden. Man fühlt sich durch die sichtbare Natur schikaniert. Die Elemente spielen verrückt, und man ist unausweichlich mittendrin, bekümmert.

Zu guter Letzt hadert man mit Gott, ignoriert ihn. Es herrscht keine Harmonie zwischen Mensch und absoluter Wirklichkeit. Die Wahrheit scheint aus Charakteren zu bestehen, die nicht Bestandteil des eigenen Lebens zu sein scheinen. Man liegt mit Gott, Natur und der Gesellschaft im Streit.

Diese vier unversöhnlichen Konflikte sind die Gesellschaft, die eigene Persönlichkeit, die Natur und die Spiritualität. In der *Bhagavadgita* werden diese vier Konflikte eingehend behandelt.

Die *Bhagavadgita* dient der Lösung dieser Probleme. Dies gilt auch für alle anderen Yogatexte, wie den *Patanjali Sutras*, den *Upanishads* oder Schriften vieler Nationen, Religionen.

Bevor tiefer auf diese Konflikte eingegangen wird, die mithilfe von Yoga gelöst werden können, sodass man universaler, gesünder und vollkommener wird, muss man noch andere Aspekte des Lebens betrachten, d.h. die Ziele und Objekte, nach denen gestrebt wird, die verborgenen Absichten, die mit Freud und Leid verbunden sind. Man begibt sich zu einem Zweck an bestimmte Orte. Jeder hat seine geheimen Wünsche, deren Erfüllung zu Problemen führen kann.

Wünsche wurden in alter Zeit genauso eingeordnet wie Konflikte. Die Ziele menschlichen Lebens scheinen oberflächlich ebenso vielfältig zu sein wie die Wünsche. Doch bei genauer Betrachtung kann man sie vier Kategorien zuordnen.

An erster Stelle stehen Gesundheit und eine ökonomische Basis zum Leben. Hunger und Durst, Kleidung und ein Dach über dem Kopf sind wichtig. Um diese Wünsche zu erfüllen, bedarf es einer finanziellen Grundlage. In alter Zeit kannte man keine Geldprobleme, denn alles wurde eingetauscht. Tauschgeschäfte waren sehr unbequem, und so entstanden Währungen. Darauf beruht das heutige Wertesystem. Dennoch ist es nur ein Instrument, mit dem persönliche Notwendigkeiten erfüllt werden. Ansonsten bräuchte man das Geld nicht. Niemand will nur Geld, doch man braucht es, um seine Wünsche zu erfüllen. Wenn es um ökonomische Notwendigkeiten geht, wird nach Erfüllung körperlicher Bedürfnisse gefragt. Geld ist lediglich ein Instrument zur Erfüllung der Wünsche. Alle materiellen Anforderungen werden einer Kategorie zugeordnet.

Darüber hinaus gibt es ein starkes, leibhaftiges Verlangen, emotional persönliche Notwendigkeiten. Hierbei geht es nicht um Brot, Haus, Kleidung usw. Trotz aller materiellen Dingen, aller erfüllten Wünsche, kann man unzufrieden sein. Dies ist ein anderer Aspekt menschlichen Verlangens, - es betrifft die Liebe, das Leid, persönliche Anerkennung, Akzeptanz usw.

Im Sanskrit kennt man bestimmte Namen für die unterschiedlichen Wünsche. Materielle Wünsche der Ökonomie bzw. materielle Werte nennt man ‚*artha*‘. Leibhaftiges, instinktives Verlangen gehört zur Kategorie ‚*kama*‘, nicht Karma.

Zur Erfüllung des Verlangens, egal ob materiell oder emotional bedingt, kommt ein weiterer Faktor hinzu. Wünsche kommen machtvoll aus dem Inneren. Sie wollen aus einem inneren Drang heraus erfüllt werden. Doch man kann diesen Drang nie wirklich zufriedenstellen. Ein Wunsch reiht sich an den nächsten, egal was man unternimmt, egal was man erwirbt, das Verlangen bleibt. Dies trifft auf materielle Wünsche ebenso zu wie auf emotionale.

Alle verlangen immer mehr, so viel wie möglich, können nicht genug bekommen. Doch was geschieht mit einer nimmer satten Gesellschaft? Endlos ist nicht möglich, weder bei Ansprüchen gegenüber anderen noch bei eigener Befriedigung. Letztendlich kommt es zum Streit, zum Krieg.

Endlose Wunschketten sind unmöglich. Doch es muss ein Ende geben. Vielleicht geht es mit Vernunft, Akzeptanz. Man muss einfach erkennen, dass alle Menschen in dieser Hinsicht ähnlich ‚gestrickt‘ sind, alle haben Grundbedürfnisse, Verlangen. Hunger und Durst etc. Dies wird von allen Menschen in dieser Welt gleichermaßen empfunden. Man ist mit seinen Bedürfnissen nicht allein auf dieser Welt. Egoismus führt zu Unvernunft auf allen Seiten. Egoismus ist ein Übel und führt zur Isolation, Zwietracht. Vertrauen schwindet. Wenn sich alle Menschen, Gesellschaften egoistisch verhalten, endet dies im Chaos und mündet in die Zerstörung der Menschheit. Jeder geht jedem irgendwann an die Gurgel, wenn die wenigen Gesetze eines vertrauensvollen Zusammenlebens missachtet werden.

Intelligenz ist gefordert, wenn es um egoistische Bedürfnisse geht. Wenn bestimmte Grenzen überschritten werden, sollte die Vernunft sagen, wann es genug ist, dies akzeptieren und mit anderen kooperieren. Dieses ist die soziale Komponente des Gesetzes. Rechtschaffenheit, Güte, rationales Denken sind gefordert. Man muss einfach erkennen, dass andere Menschen ähnliche Bedürfnisse haben, wie man selbst. Nur dann kann ein sozialer Frieden entstehen. Man kann nicht mit dieser persönlichen endlosen Befriedigung so weiter machen. Das kooperative rechtschaffene Verhalten wird als ‚*dharma*‘ bezeichnet.

Artha und *kama* kommen nicht weiter, wenn *dharma* außer Acht gelassen wird. Der persönliche Zweck mag ohne *dharma* funktionieren. Doch man zerstört sich, weil man sich selbst belügt. Der Begriff *dharma* hat viele Bedeutungen, doch hier geht es um den menschlichen Fortschritt, - materiell oder/ und psychologisch, - der ohne Kooperation mit der Menschheit im Ganzen unmöglich ist. *Dharma* kann auf geheime Verbindungen über die Menschheit hinaus ausgedehnt werden. *Dharma* ist ein regulatives Prinzip des Lebens, das eine persönliche endlose Ausdehnung zur Zufriedenstellung von Wünschen begrenzt.

Wohltätiges Verhalten zeigt den guten Menschen. Gute Menschen können Bedürfnisse anderer erkennen und akzeptieren. Gegenseitiges Anerkennen von Schwierigkeiten ist der Schlüssel für das Gute im Menschen. Mangelnde Akzeptanz und Einsicht der Menschen bei Schwierigkeiten bzw. Problemen anderer sind ein Zeichen von Selbstsucht. *Dharma* ist ein wichtiges Gesetz, das in der gesamten Natur akzeptiert wird. Regeln zum menschlichen Miteinander, politische Gesetze, soziales Verhalten basieren darauf.

Doch wozu ist es gut, all die Wünsche zu erfüllen? Man muss die Prinzipien des *dharma* beachten, denn persönliches Verlangen kann nur mithilfe des Zuhörens erreicht werden. Materielle und emotionale Bedürfnisse können nur auf Basis von *dharma* zufrieden gestellt werden. *Dharma*, *artha* und *kama* sind drei zwingend erforderliche Kategorien des Lebens. Doch wofür lebt man? Was geschieht, wenn niemand leben würde? Warum diese regulierenden Gesetze des Lebens? Wo liegt der Kernpunkt dieses Daseins? Warum all die Arbeit, Essen und Trinken, Stress usw.? Schwer zu beantworten! Mit ein wenig Nachdenken, Schulung, ist man vielleicht in der Lage, die einfachen Dinge des Lebens, der Existenz zu erkennen und zu akzeptieren. Tiefergehende Fragen führen jenseits menschlichen Daseins und selbst jenseits der natürlichen Bereiche der Dinge. Man gelangt in den metaphysischen Bereich, die Philosophie. Letztendlich berührt man die Grenzen spirituellen Lebens.

Diese Fragen betreffen die menschliche Existenz und gehen über das normale Maß des Verstehens und des Intellekts hinaus. Man muss leben, doch warum? Es gibt keine Antwort auf diese Frage. Die Antwort richtet sich an das eigene Selbst. ES antwortet ohne eine Frage gestellt zu haben. Selbstverständlich sollte man leben, doch warum? ‚Stell‘ eine solche Frage nicht,‘ sagt das Gewissen. Dumme Frage, am liebsten möchte man über diese Frage lachen. Doch warum sollte man existieren? – weil es die Grundlage für alles andere ist. Man kann keine Frage über die Grundlage selbst stellen. Doch was ist die Grundlage? Die Grundlage ist die Liebe zur Existenz, die Liebe am Leben, die Liebe des eigenen Selbst, so lang es möglich ist, das Besten als Bester zu überleben.

Diese Doktrin kommt aus dem tiefsten Inneren des Herzens. Sie ist in allem Sein und nicht nur im Menschen vorhanden, so groß wie irgend möglich, und nicht nur so groß wie ein Baum oder Stein. Man muss einfach akzeptieren, dass das letztendliche Ziel die Existenz ist. Nach welcher Existenz verlangt der Mensch? Diese Existenz hat für den Menschen eine bestimmte Charakteristik. Man will nicht nur existieren, wie irgendjemand, gar nur vegetieren. Das ist nicht die Absicht. Man möchte das Verstehen dieser Existenz weiter entwickeln und zufrieden stellen.

Die Existenz hat den Wunsch sich selbst zu erhöhen, was Freude macht. Die Charakteristik liegt in der Zufriedenheit durch immer neue Erfahrungen. Dadurch wird man weiser und intelligenter. Warum sollte man nicht wie ein Baum oder Stein existieren? Es ergibt keinen Sinn, denn das bringt keine Freude. Wenn der Mensch glücklicher als ein Baum oder Stein ist, kann man sich auch vorstellen, dass ein Tier nicht glücklicher als ein Mensch ist. Aufgrund des Anwachsens menschlichen Wissens, ist selbst ein Bettler glücklicher als ein Schwein. Die Vorstellungskraft des Menschen ist größer als die eines Tieres. Man sucht in seiner Existenz nach mehr und höherem Wissen, was wiederum größere Freude auslöst.

Was ist das also für eine Existenz, nach der der Mensch durch *artha*, *kama*, *dharma* strebt? Es ist eine Existenz, die mit Intelligenz und Bewusstsein einhergeht. ‚Wie viel Intelligenz?‘ ist eine weitere Frage. ‚Endlos,‘ ist die Antwort. Bei der Frage nach ‚wie viel Intelligenz‘, kommt keine einschränkende Antwort. Man will alles wissen, soviel wie möglich. Die Menschen können nie genug bekommen. Man will das ganze Universum kennen lernen.

Das Interesse am Wissen ist vom Unendlichen geprägt. Es geht dabei nicht nur um eingeschränktes Wissen, sondern man möchte alles erfahren. Man möchte nicht nur bestimmte Dinge kennen lernen, sondern alles, was damit im Zusammenhang steht. Merkwürdig, dass man alles wissen möchte. Es ist ein Wunsch nach Allwissenheit. Die menschliche Existenz hat das Bedürfnis alles zu erfahren, sonst fühlt sie sich unvollkommen. Warum ist das so? Weil es unendliche Freude bereitet.

Man will existieren und bis zu seinem Ende alles Verlangen erfüllen. Man ist nicht als Stein auf die Welt gekommen, sondern als Existenz mit Wissen, das mit der unendlichen Zufriedenheit und Freude verbunden ist. Die drei Schätze, - Existenz, Bewusstsein und Freude, - sind als *sat-chit-ananda* bekannt. Dies wird in den Schriften unendlich oft betont und wiederholt. Es ist der Name Gottes, absoluter Vollkommenheit.

Genau das ist gewollt. Aus diesem Grund wird gegessen. Die Beziehung der Dinge zum Absoluten ist unbekannt. Doch selbst die Tasse Kaffee oder Tee wird aus diesem Grund getrunken. Das ist kein Witz. Letztendlich isst man, um das Verlangen nach Wissen zufrieden zu stellen. Welch‘ eine Überraschung, das Ziel ist weitaus größer zu erfassen als man normalerweise denkt. Die Verwirklichung der Existenz, des Glücks und des Wissens wird als *moksha* oder als Befreiung des Geistes bezeichnet. Darum ist das Lebensziel vierfach, d.h. *artha, kama, dharma, moksha*.

Alle Ziele des so genannten vielfältigen Lebens können auf diese vier Ziele reduziert werden. Man kann diese Vier je nach Belieben zuordnen. Die Grundlage von Yoga, Meditation ist die Auflösung der Konflikte und die Erfüllung allen Verlangens bis hin zur höchsten Ausdehnung, bis das Unendliche erreicht ist. Was für eine große Sache ist Yoga. Jetzt kann man es erkennen. Es ist eine Überraschung, dass das gesamte Leben allein diesem Zweck dient. Jetzt ist man auch in der Lage einzuschätzen, dass Yoga weder Religion noch Hinduismus, noch Buddhismus oder Christentum ist. Es ist irgendetwas in dieser Art.

Yoga ist die Wissenschaft des Lebens. Es gehört weder zum Osten noch zum Westen. Es ist nicht einmal das Privileg menschlichen Seins. Es ist vielmehr ein Prozess, den jedes Lebewesen durchlaufen muss, vom kleinsten Elektron bis hin zum Sternensystem, dem gesamten Universum. Die Evolution des Kosmos ist der größte Yoga. Die eigene Teilhaberschaft muss natürlich auch als Yoga bezeichnet werden.

All diese Dinge, die Auflösung der Konflikte, der Zweck des Lebens usw. deuten auf die Einstellung im Leben hin, warum man sich so und nicht anders gegenüber der existierenden Natur der Dinge verhält, und wo diese Selbstsucht ihren Ursprung nimmt. Selbstsucht ist vielleicht der falsche Ausdruck für einen Prozess im Kosmos, nur ein Erscheinungsbild. Selbstüchtige Menschen wissen nichts über dieses Naturgesetz. Diese Menschen machen keine Fortschritte, denn Selbstsucht steht im Gegensatz zum absoluten Gesetz des Universums. Doch was ist das für ein Gesetz?

Es handelt sich um den schrittweisen Aufstieg aller Dinge von der niedrigsten Stufe der Kooperation bis hin zur höchsten Spitze der Vereinigung, wo sich letztendlich alles miteinander vermischt. Dort ist keine Kooperation mehr notwendig, denn alles existiert als Eins.

Zu Anfang sah es nach einem Begehren nach Vereinigung der Menschheit nach Frieden aus. Warum gibt es eine UNO, EU, andere Völkerbündnisse? Tief im Menschen ist ein Verlangen nach der Erkenntnis einer Mindest-Universalität verborgen. Woher sollten diese Bemühungen nach Organisationen, Instituten sonst kommen? Welche Absicht steht dahinter? Doch das ist noch nicht alles. Das menschliche Ziel ist noch höher, größer als die UNO. Es besteht der tiefe Wunsch, den gesamten Kosmos zu erfassen, d.h. nicht nur im physischen Sinne, sondern vielmehr als vollkommene Einheit, bis der geliebte Zustand erreicht wird, wo man untrennbar mit ihm verbunden ist.

Die vom Menschen geliebten Objekte, Zuneigungen und Wünsche sind untrennbar mit ihm verbunden. Er macht sich die Welt zu ‚Eigen‘ und sein Verstand kommuniziert mit der universalen Intelligenz. Er wird Eins mit dem All-Sein. Diesem Zweck dient die Yogapraxis. Diese Praxis findet ihren Höhepunkt in der Meditation, - *dhyana*. – Hier ein wichtiger Hinweis: Wer nicht wirklich klar im Kopf ist, seine Emotionen nicht im Griff hat, kann nicht meditieren, wird mit Meditation nicht glücklich. Allein der Gedanke an Meditation muss Freude auslösen. Sie ist so wunderbar. Sie ist wie das Brot zum Leben. Ohne sie kann man nicht existieren. Jeder würde sofort hineinspringen, wenn die Liebe für die Yogapraxis sich spontan erhebt. Diese Liebe zu Yoga entwickelt sich allmählich durch die Praxis und das Verständnis für die Natur allen Lebens. Käme Yoga von selbst, ungefragt in das Leben des Menschen, wäre er ständig in einem Zustand der Meditation. Er würde diesen Zustand niemals aufgeben wollen, wäre niemals unglücklich, würde es nie als äußerliche Einflussnahme ansehen und würde sich der großen Wahrheit bewusst. Leben ist Yoga!

Um sich auf den schrittweisen Aufstieg der Befreiung (*moksha*) vorzubereiten, bedarf es bestimmter Techniken in entsprechender Atmosphäre. Darum gehen die Menschen in einen *Ashram* oder Kloster in den Himalajas. Zu gegebener Zeit braucht man ein wenig Abstand von häuslicher Umgebung, Arbeit usw. Man möchte sich zurückziehen. Dieses Zurückziehen darf man jedoch nicht übertreiben. Man muss sich klar darüber sein, wo man steht, welchen Familien-, Berufsstatus man hat. Sind alle finanziellen Dinge geregelt, spielt das Umfeld, die Familie mit? Egal wo man steht, man muss sich klar sein. Welchen Yogaweg will man beschreiten? Was bereitet am meisten Freude? Ein guter Lehrer wird helfen.

Yoga bedeutet ein schrittweises, systematisches Vorgehen in der Praxis. Es ist der Versuch der Selbstüberwindung, kein Zurückziehen von irgendwelchen Dingen. In allen Religionen spricht man von einem Zurückziehen, doch darunter ist nicht das Zurückziehen von Objekten, das Vernachlässigen von Pflichten gegenüber Familie, Freunde, Verwandte usw. zu verstehen. Der Abbruch von heimischen Kontakten führt kaum zum Erfolg. Man kann sich nicht einfach von Haus und Hof trennen und sagen, es ginge einem nichts mehr an! Wenn die Zeit reif ist, wird man mithilfe eines Lehrers/ Gurus Gelegenheit bekommen, sich für einige Zeit zurückzuziehen. Hier ist Geduld gefragt.

Man sollte sich systematisch vorbereiten. Dabei stellt man sich die Frage: Was benötige ich? wovon kann ich mich trennen? Wenn der Geist bestimmte Loslösungen nicht bzw. noch nicht akzeptiert, muss man abwarten, sich in Geduld üben. Bestimmte Dinge fallen irgendwann von selbst ab und der Geist macht keine Schwierigkeiten mehr. Es ist so, als würden in einem bestimmten Zeitrahmen Aufgaben erledigt. Eines Tages kann man ohne diese Objekte, Aufgaben, Verantwortungen sehr gut leben. Der Geist rebelliert nicht mehr. Ein neuer Lebensabschnitt bricht an, wie von selbst, denn die Zeit ist reif für den nächsten Schritt.

Übertreibungen sind also unangebracht und führen innerlich wie äußerlich zu unnötigen Spannungen, stören die Yogapraxis. Willenskraft ist der falsche Weg. Verstehen ist besser. Verstehen öffnet Tür und Tor, unterstützt die Praxis. Wenn die verstehende Seele in der Yogapraxis fehlt ist die Praxis wie ein seelenloser Körper. Niemand braucht Angst davor zu haben, ein Yogi zu werden, wenn die Grundlagen erfüllt sind. Man hat die Welt gesehen und darum kein Verlangen mehr nach ihr. Warum schwindet dieses Verlangen? Nicht weil man irgendetwas ablehnt oder gar hasst, sondern weil man durch alles hindurchsieht. Man kennt den Aufbau der Welt, und dieses Verstehen ist der Grund, warum man von den Dingen nicht mehr berührt wird.

Es ist nicht schädlich, wenn man sich aus religiösen Gründen zurückzieht, doch es ist schädlich, wenn man sich nicht von etwas lösen würde, von dem man weiß, dass es einem Schaden zufügen könnte. Man löst sich auch nicht, weil jemand dazu rät. Es ist unmöglich sich von etwas zu lösen, solange es nicht begriffen wurde. Dinge, die man nicht versteht, sind eine Quelle der Furcht. Wenn man nicht weiß, woraus etwas besteht, wird man unsicher. Wenn man eine Sache bzw. eine Struktur verstanden hat, löst man sich automatisch. Wissen verringert Wünsche.

Loslösen geschieht automatisch, wenn erkannt wird, dass etwas nicht mehr benötigt wird. Wünsche werden hinfällig, wenn durch Erkenntnis kein Verlangen mehr besteht. Durch falsche Vorstellungen von Dingen klebt an ihnen. Wenn die Hintergründe klar geworden sind, löst man sich automatisch. Dabei findet mehr Einsich-erheben als eine Trennung von der Situation bzw. den Dingen statt. Durch gefühlsmäßige und intelligente Vorbereitung überwindet man schwierige Situationen. Dies ist die Grundlage von *Patanjalis* Lehren vom *yama* und *niyama*, den *Sutras* über die Selbstdisziplin.

Zunächst muss man sich gegenüber der Gesellschaft freundlich verhalten. Diese Freundlichkeit bedeutet nicht, dass man deshalb unehrlich oder gar scheinheilig wird. Spiritualität verlangt Freundlichkeit. Sie ist Teil der Erfüllung des Naturgesetzes. Jeder Groll grenzt an Selbstsucht. Je mehr diese Selbstsucht überwunden wird, desto mehr kann man die Menschen lieben. Freundlichkeit ist der Geist der Erkenntnis menschlichen Lebens und des Lebens im Allgemeinen. Wenn man freundlich zu Gott sein möchte, darf man Feindseligkeiten in dieser Welt nicht akzeptieren. Das wäre schlecht gegenüber dem Leben als Ganzes.

Diese Freundlichkeit, die man in die Schöpfung hineinträgt, ist wiederum eine stufenweise Praxis und Übung. Yoga als Ganzes bedingt auf den verschiedensten Ebenen ein freundliches Verhalten. Freundlichkeit ist ein System der eigenen Harmonisierung gegenüber den existierenden Dingen. Je freundlicher man allem begegnet, desto mehr ist man mit sich selbst im Reinen, in Harmonie, und desto mehr fühlt

man sich Eins mit den Dingen. Freundlichkeit ist ein bewusstes Verhalten in Richtung auf die Einheit mit der Schöpfung. Die Absicht liegt in der Freundlichkeit in-jedem-Augenblick mit der Wirklichkeit. Die acht Stufen des Yogas von *Patanjali* sind verschiedene Stufen der Harmonie und Einheit, die man in seinem Leben verwirklicht, d.h. von der einfachen Freundschaft, über die Gesellschaft und Liebe bis zur höchsten Auflösung im All-Sein.

X – Mensch und Universum

Zurück zur Meditation. Grundsätzlich kennt man drei grundlegende Techniken, d.h. die subjektive, die objektive und die transzendente Methode. Manche Lehrer fassen alle drei Methoden zusammen. Bei *Patanjali* werden alle drei Aspekte berührt. Auf diese Methode wird später noch eingegangen. Es hat seine Vorteile, wenn man alle drei Wege zur Wahrheit gleichzeitig berührt. Die objektive Methode grenzt an das Universale, und auch dieses Thema muss noch zurückgestellt werden, denn diese Technik geht in eine andere über, die eine weiter fortgeschrittene Methode ist.

In Indien kennt man ein Denksystem, das unter den Philosophen und bei den Religionen weit verbreitet ist. Man findet diese Technik auch in anderen Ländern und Religionen, doch sie kommt dort weniger zur Anwendung. In Indien wird sie von Hinduisten, Buddhisten und Jainisten angewendet. Es geht bei diesem System um das Verstehen der Beziehung zwischen Individuum und der Schöpfung als Ganzes. Es wird auf Koordination zwischen Individuum und dem Universalen Wert gelegt. Egal ob metaphysisch oder psychisch betrachtet, bei jedem Gedankenmodell geht es darum, die scheinbar individuelle Vielfalt und den Kosmos zu vereinen. Zu diesem Zweck wendet man eine analytische Technik an.

Der Individuelle Mensch (*jiva*) ist eine komplexe Struktur von Körper, Geist und Seele. Die Seele, der Spirit, das tiefste Wesen in der individuellen Struktur, ist die steuernde Kraft des Menschen.

In einem wichtigen Punkt wurde zuvor analytisch festgestellt, dass es eine ständige Beziehung zwischen dem Individuum und dem Universum gibt. Was ist das für ein Prozess in der Beziehung zwischen Mensch und Kosmos? Im Erkenntnisprozess läuft unterschwellig etwas ab, ohne dass es dem Menschen bewusst ist.

Wenn man z.B. einen Baum anschaut, sich seiner Gegenwart bewusst wird, ist man sich nicht klar darüber, was im Hintergrund tatsächlich abläuft. Wenn man aufrecht steht, werden beispielsweise 450 Muskeln gleichzeitig angesprochen, dessen man sich auch nicht ständig bewusst ist. Wenn man sich einen Keks in den Mund steckt, ist der ganze Körper aktiv daran beteiligt, wie ein kleines Kraftwerk einer Fabrik. Wenn man sich den kleinen Keks in den Mund steckt, werden das Verdauungssystem, die Atmung, die Blutzirkulation usw., jede Zelle im Körper aktiviert. All das geschieht nur, um ein kleines Objekt aufzunehmen.

Ähnlich verhält es sich bei der Wahrnehmung von Dingen, dem Kennenlernen von Objekten, dem Bewusstwerden von allem. Es sind drei Elemente der Wirklichkeit in diesem Prozess des Bewusstwerdens involviert, d.h. die subjektive Seite, der ‚Seher‘, die objektive Seite, das ‚Gesehene‘, und drittens, eine Verbindung zwischen ‚Seher‘ und ‚Gesehenem‘. In der theologischen Analyse Indiens hat man festgestellt,

dass das Bewusstsein, selbst eines einfachen Objekts, ein absolutes Phänomen darstellt. Nirgendwo sonst gibt es eine derartige individuelle Funktion.

Wenn irgendwo ein winziges Ereignis stattfindet, ist die ganze Welt aktiv. Genauso wie der ganze Körper elektrisiert ist, wenn man plötzlich durch einen kleinen Stein im Schuh behindert wird, obwohl das Ereignis eigentlich lokal begrenzt ist. Die ganze Welt ist sich über einen kleinen Windstoß irgendwo auf der Erde, über das Fallen eines Blattes vom Baum oder dem Flügelschlag eines Schmetterlings bewusst. So ist es in allen Schriften der Welt, dem Neuen Testament, den Predigten Buddhas oder den Upanishads nachzulesen. Es ist eine wissenschaftliche Tatsache. Dieses war eine große Offenbarung der Seher, was zur Erkenntnis über die kosmische Verbindung der Dinge untereinander führte, die sich aufgrund irgendwelcher Ereignisse, Wahrnehmungen oder sonst irgendetwas selbst in Bewegung setzen, wie es in den Upanishads heißt.

Diese Erkenntnis führt zu tieferen Verwicklungen, ist aber für das menschliche Leben relevant. Man ist nicht wirklich unabhängig oder isoliert. Der Mensch ist Teilhaber einer Regierung, die als zentrales System des Universums wirkt. Wenn man Bürger einer Nation oder eines Landes wird, wird man automatisch in jene Organisation, Administration, eingebunden, egal ob man sich dessen bewusst ist oder nicht. Ähnlich verhält es sich bezüglich der Offenbarungen der großen Heiligen mit ihren Erkenntnissen über die Beziehungen der Dinge, die nicht allein stehen, sondern zum Kosmos gehören. Es gibt keinen persönlichen Besitz. Man mag diesen Umstand als universalen Kommunismus oder Sozialismus bezeichnen, wundervoll ist es darüber zu kontemplieren. Selbst der eigene Körper gehört sofort zum All, zum Absoluten.

Menschliche Körper bestehen aus fünf Elementen. Und warum betrachtet man ihn als eigenes Besitztum? So wie die Wände eines Hauses aus Steinen und Zement gefertigt wurden, so ist der eigene Körper aus Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther entstanden. Man kann ihn nicht wirklich als eigenen Körper ansehen. Die Substanz gehört zur allgemeinen Struktur der Dinge. Der Körper kann in seine Urbestandteile aufgelöst werden. Dies ist ein wichtiges Thema für die Meditation. In der ersten Stufe der Meditation zur richtigen Einschätzung des eigenen Körpers, konzentriert man sich auf die eigene Individualität, um diese zu überwinden.

Man stelle sich vor, dass die Zellen des Körpers und alles, was den Körper ausmacht - Fleisch, Knochen, Knochenmark usw. – zur äußeren Welt gehören. Was bleibt noch übrig? Man wird bei der Vorstellung über diese Situation erstaunt sein. Es verschlägt einem der Atem. Es scheint, als hätte man alles nur geborgt. Aufgrund einer falschen Auslegung des Bewusstseins, was man als Egoismus bezeichnen muss, wird alles unnötig und unrechtmäßig in Besitz genommen. Es hat eine unrechtmäßige Annektierung stattgefunden. Wenn man hinsichtlich dieser Annektierung das eigene Bewusstsein geltend machen will, kann man sich sehr wohl als egoistisch betrachten.

Darum hat das Bewusstsein, der Geist, der Verstand oder wie auch immer es bezeichnet wird, eine falsche Einstellung zu den Dingen. Durch dieses Ergebnis der Analyse, dass die individuellen Dinge des Lebens jemand anders gehören, beschleicht den Verstand ein unwohles Gefühl. Der Körper gehört den fünf Elementen, die sich überall befinden. So verhält es sich mit allen Körpern. Niemand ist wirklich unabhängig. Auf diese Weise verliert man seinen Körper innerhalb von Sekunden.

Dieses ist eine Stufe in der Meditation. Selbst wenn man in der Analyse nicht weitergeht, wird man von der Auflösung der eigenen körperlichen Existenz in die kosmischen Elemente überrascht. Das Denken hört auf, der Atem stockt, denn der Verstand ist durch das unerwartete Ergebnis geschockt.

Neben dem Körper hat der Mensch natürlich Sinnesorgane. In der *Vedanta*, *Samkhya* und selbst im Yoga-System findet man Hinweise zu unterschiedlichen Ebenen der menschlichen Persönlichkeit. Neben dem physischen Körper kennt man das Astral-System, in dem sich der Geist befindet, und durch dessen Aktivitäten die Sinnesorgane in Richtung auf die Objekte wirken. Unabhängig vom Körper, der aus den fünf Elementen besteht, befinden sich im Inneren des subtilen Körpers Geist und Intellekt. Im subtilen Körper ist außerdem *Prana* (die Lebensenergie) mit seiner fünffachen Ausprägung enthalten. All diese Ebenen bilden eine organisatorische Einheit. Das, was man als subtilen Körper bezeichnet, ist nur ein Name für verschiedene innere Funktionen, d.h. für Psyche, Sinneswahrnehmung und Lebendigkeit.

All dies macht den Menschen aus und gehört scheinbar ihm. Doch auf die gleiche Weise wie man den Körper als Eigen ansieht, betrachtet man fälschlicherweise Geist und Sinne als Eigentum, obwohl selbst die nicht dem individuellen Menschen gehören. Man mag wiederum überrascht sein und möchte es kaum wahrhaben. Man muss nun hinnehmen, dass weder Körper noch Geist wirklich Eigentum des Menschen sind. Doch was bleibt? Die kosmologische Reduzierung im System des Denkens spricht davon, dass die Sinnesorgane von bestimmten Göttern kontrolliert werden, und dass diese Götter Eigentümer der Sinnesorgane sind, genauso wie die fünf Elemente Eigentümer des Körpers sind.

In den alten Schriften wird die Sonne als Mittelpunkt des Sternensystems und als etwas Göttliches betrachtet. Zwischen Sonne und Augen gibt es eine subtile Verbindung. Physisch kann man diese Verbindung nicht nachweisen. Doch in den Upanishads wird dieses Mysterium beschrieben. Ähnliche Beschreibungen findet man über das Hören, den Klang, wobei nicht das körperliche Instrument gemeint ist. Auch die anderen Sinnesfunktionen, das Riechen, Schmecken und Tasten werden auf diese Weise erwähnt. Sie alle verfügen im Hintergrund über ein steuerndes System. Die so genannten Wahrnehmungsorgane sind lediglich Instrumente, die aufgrund eines kosmischen Dirigismus funktionieren. Diese steuernden Kräfte werden als göttlich angesehen.

Dieses ist ein Hinweis auf eine subtile Beziehung zwischen Individuum und Kosmos. Die Augen mit ihrer Sehfähigkeit werden der Sonne zugeschrieben, das Hören bezieht sich auf eine andere Göttlichkeit. Ebenso verhält es sich mit dem Riechen, Schmecken oder dem Tasten, selbst das Zugreifen und der Antrieb werden bestimmten kosmischen Gegebenheiten zugeordnet. Genauso wie man beim Individuum verschiedene subtile Ebenen unterscheidet, existieren diese auch im Kosmos. Sie sind als *lokas* bekannt. Es handelt sich dabei um unterschiedliche Stoffdichten/Kräfte des Kosmos, die auf lebendiger, mentaler und intellektueller Ebene auf den Menschen einwirken. Diese Kräfte befinden sich im inneren Kosmos und transzendieren den sichtbaren physischen Bereich.

Auf diese Weise ist das ganze physische Universum Eigentümer des individuellen physischen Körpers, und das *astrale* oder *kausale* Universum ist Eigentümer des subtilen Körpers. Die Terminologie wird in der Vedanta Philosophie beschrieben.

Der gesamte physische Kosmos wird durch eine Funktion koordiniert, die man ‚Virat‘ nennt. Das innere koordinierende subtile Prinzip ist als ‚Hiranyagarbha‘ bekannt. Die individuellen Ebenen des Menschen sind untrennbar mit dem System des Universums verbunden. Der physische Körper gehört zu den fünf Elementen, die Sinne gehören zu den verschiedenen Gottheiten, Der Geist zum Mond und der Intellekt zu *Brahma* usw. Letztendlich bleibt nichts übrig, was der Mensch sein Eigen nennen könnte. Man ist nicht nur Bettler ohne jeglichen Besitz, sondern es scheint, als ob die Existenz zerrissen wird. Man kann nicht einmal existieren. Dies ist die Situation, der man sich gegenüber sieht, höchst schwierig für jeden Menschen. Man kommt zu der Erkenntnis, dass man nicht einmal eine existierende Einheit darstellt, allein gelassen als Mensch, ohne Besitz und Individualität. Was kann schlimmer sein für das Ego?

Wenn aller Besitz dahin ist, möchte man leben, doch selbst das bekommt man nicht zugestanden. Man kann nicht einmal leben. Was sagt man dazu? Das Universum will den Menschen vollständig schlucken. Meditation ist nichts weiter als ein bewusstes Erwachen, um diese Wahrheit der eigenen Zugehörigkeit zu erkennen. Man ist nicht wirklich von dieser Offenbarung über den Prozess universaler Geschichte überrascht, selbst wenn der Prozess von Geburt und Tod nur eine machtvolle Einführung in das Gesetz des Universums darstellt, ein Gesetz, das überall existent ist. Durch das eigene Leid, die Sorgen über das Schicksal, die Wiedergeburt, wird man dazu gebracht, dieses Gesetz des Universums zu akzeptieren.

Es ist der Drang des Einzelnen, sich mit dem Universum zu vereinen, mit dem Universum, das sich in allen Ereignissen offenbart, sichtbar oder nicht. Zurück zum Anfang. Das Meditationssystem hat eine Suggestionskraft, durch das man stillsitzt und sich von selbst zu diesem Bewusstsein der Zugehörigkeit und Zusammenhänge erhebt. Man gehört zu allem. Man besitzt nichts, gehört allen.

Welch eine Veränderung! Anfangs dachte man, man wäre sein eigener Herr. Jetzt muss man feststellen, man gehört jemand anders, irgendwie allen überall. Dies ist der Todesstoß für das Ego durch die Selbst-Erkenntnis. Das Ego kann diese Dinge nicht hinnehmen. Es verübelt selbst ein Gespräch über diese Möglichkeit. Wenn man nicht aufpasst, wird sich die Persönlichkeit, das Ego unbedingt behaupten wollen. Darum muss man behutsam und schrittweise voranschreiten, sonst wird das Ego mit allem was möglich ist revoltieren. Niemand kann in heutiger Zeit wirklich helfen, weder Eltern noch Freunde mit ihren falschen Wertvorstellungen. „Dies ist meins, nicht deins!“ heißt es immer wieder. So wurde und wird es allen Menschen von Kindesbeinen von Eltern, Schule usw. beigebracht. Darum weiß man auch nichts über die wahre Natur der Dinge.

Man kann sich vielleicht vorstellen, welche Mühe es bedeutet, sich dieser an-erzogenen Vorstellung zu widersetzen. Um das zu ändern, bedarf es nicht nur weniger Meditations-Sitzungen, sondern vieler Wiedergeburten bis zum heutigen Tag, diesem Leben. Viele Irrtümer müssen ausgeräumt werden. Noch bis vor kurzem lebte man voller Überzeugung mit den Irrtümern. Wenn die Praxis nicht sofort wirkt, muss man nicht gleich resignieren oder enttäuscht sein. Wichtig ist, seine jetzige Situation richtig zu erkennen. Wie lange denkt man auf die neue Weise? Vielleicht 5 Monate oder 5 Jahre? Sicherlich ein guter Versuch. Man sollte zufrieden sein, dass man mit dem richtigen Gedankengut gesegnet ist. Doch man braucht nicht melancholisch zu werden, wenn sich der Erfolg nicht gleich einstellt. Man muss schließlich eine riesige ozeangleiche Atmosphäre mithilfe der Meditation durchqueren. Wichtig

zu wissen, dass man auf dem richtigen Weg ist. Teil des Erfolgs ist die geistige Überzeugung, die innere Einstellung.

Zufriedenheit über die Gewissheit den richtigen Weg zu gehen, ist die halbe Miete des Erfolgs. Allmählich wird man erkennen, dass die Dinge nicht so schlecht stehen, wie sie manchmal oberflächlich scheinen. Wer aufrichtigen Herzens praktiziert, wird letztendlich Erfolg haben. Die Wahrheit wird triumphieren. Es mag Jahre dauern bis sich erste kleine Erfolge einstellen, die Mut machen, weiter voranzuschreiten. Manchmal geschieht dies sprunghaft, manchmal unmerklich. Doch eines ist wichtig: Aus Überzeugung nicht locker lassen. Das leidenschaftliche Bewusstsein ist eine wichtige Voraussetzung im Yoga, nichts weiter ist erforderlich. Dazu muss man kein Akademiker sein oder gar Bibliotheken wälzen. Nichts dergleichen ist notwendig. Man muss den ganzen Geist auf seine Verwirklichung konzentrieren und wach dafür sein.

Regelmäßiges Praktizieren ist notwendig. Schnellschüsse helfen nicht. Gewohnheit hilft, die Praxis zu unterstützen. Alles was täglich stattfindet, stärkt das System, hilft auch über Phasen einer vorübergehenden Lustlosigkeit hinweg. Man sollte nur wenige Meditationspraktiken anwenden, sich nicht mit vielen Techniken überfrachten, die den Kopf nur belasten. Nur Techniken annehmen, die bekömmlich sind. Nicht darüber sprechen, denn andere wissen immer alles besser, auch wenn sie nichts wissen!

So wird es in Indien gehalten, wobei die verschiedenen Komponenten auf den Übenden zugeschnitten werden. Zur Erinnerung, das Erdelement des Körpers geht zur Erde, das Wasser-Element zum Wasser usw. Chemiker und Physiker berichten, wenn man dem Körper den gesamten Raum entziehen würde, bliebe nur ein Kubikzentimeter Masse übrig. Die 1,80 m Körpergröße besteht nicht allein aus fester Masse, sondern überall sind Zwischen- bzw. Hohlräume. Wenn all diese Hohlräume wegfielen, wäre man winzig klein. Man ist also nicht so großartig wie es scheint in dieser Welt der Verschiedenartigkeit.

Es liegt bei jedem Einzelnen, die Gegenwart des universalen Gesetzes zu verwirklichen, seinen Körper in Relation zu den fünf Elementen zu erkennen und die Sinne den Gottheiten zuzuordnen. Die Augen ordne man der Sonne, die Ohren ihrer entsprechenden Gottheit, den Geist dem Mond, den Intellekt *Brahman* und das Bewusstsein *Narayana* zu. Alle Dinge gehen zu ihrer Quelle. Zurück bleibt das Sein, und dort gibt es nur ein Bewusstsein des Seins, nichts weiter, nur ein unpersönliches Kontinuum des Seins. Dieser Punkt wurde schon zuvor berührt, d.h. Existenz-Bewusstsein-Glückseligkeit (*sat-chit-ananda*) als wesentliche Natur des Menschen oder das Gott-Sein als Wesentliches.

Der Mensch ist weder Körper noch Sinne, weder Geist noch Intellekt, nichts dergleichen. Alles ist nur Ausdruck aufgrund einer höheren Bestimmung des Universums. Dem Menschen bleibt kein Besitz, keine Substanz, kein Objekt, sondern nur eine grundlegende Wahrheit, die mit der Wahrheit von All-Sein konform ist. Wenn man einer Ozeanwelle auf den Grund gehen würde, würde man etwas berühren, das bei allen Wellen, überall zu finden ist, d.h. die Wurzel aller Wellen. Wenn man der menschlichen Wurzel auf den Grund geht, berührt man etwas, das ebenfalls allen gemeinsam ist. In dem Augenblick sind alle Schwierigkeiten in der Kommunikation

zwischen Mensch und Universum aufgehoben. Wenn dieser Punkt erreicht ist, erlangt man kosmisches Bewusstsein.

Alle haben ein individuelles Bewusstsein, ein Ich-Bewusstsein. Es ist wie das Bewusstsein der Welle, wie zuvor beschrieben, um sich zu unterscheiden. Doch tief im Inneren befindet sich die Wurzel, die bei allen individuellen Wellen gleich ist. Darüber sollte man meditieren. Auf diese Weise kann man die Welle der menschlichen Persönlichkeit im Ozean des reinen Seins auflösen. Dann wird man vom individuellen zum All-Sein, zum göttlichen Bewusstsein. Dies wird im Yoga als *Samadhi*, *Moksha* oder Befreiung bezeichnet. Danach gibt es keine Wiedergeburt mehr, denn der kausale Faktor der Persönlichkeit des Menschen wurde vollständig in der Meditation aufgelöst.

Warum sollte man wiedergeboren werden? Wer sollte einen zwingen, wenn man zur Ursache der manifestierten Dinge geworden ist? Das versteht man unter der Freiheit im eigentlichen Sinne. Solange dies nicht erreicht wurde, kann man sich nicht als frei bezeichnen. Bis dahin steht man unter der Knute des universalen Gesetzes, das den Einzelnen nach Belieben dirigiert. Die so genannte politische oder soziale Freiheit ist in Wahrheit keine Freiheit. Man kann sich nicht als frei ansehen, solange man nicht wirklich frei und unabhängig ist. Diese Unabhängigkeit wird als *Kaivalya*, als Alleinsein ohne einen Gegenspieler bezeichnet, welches jedes andere Alleinsein beinhaltet. Das ist das absolute Ziel, wohin die Meditation den Menschen leitet.

OM TAT SAT