

# Die Universalität des Seins

von Swami Krishnananda Maharaj –  
eine Vortragsreihe von 1996.  
Die engl. Buchausgabe erschien im Jahre 2013

Übersetzt von Divya Jyoti

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien

## Inhalt

Anmerkung des Herausgebers .....	1
Einführende Botschaft.....	2
1. Die wahre Natur des Lebens .....	4
2. Sehen wie der kosmische Geist.....	9
3. Der Aufruf des Bewusstseins in sein Selbst .....	14
4. Die sieben Torwächter auf dem Weg zum Absoluten.....	22
5. Berührung mit der Wirklichkeit.....	29
6. Die sieben Stufen des Samadhi .....	37
7. Die höchste Stufe des Samadhi .....	44
9. Die Geschichte von der Befreiung.....	56
Abschließende Botschaft.....	63
21 praktische Hinweise für das Üben.....	68

## Anmerkung des Herausgebers

Dieses ist eine Vortragsreihe, die Swamiji vor Schülern der Yoga-Vedanta Forest Akademie in Rishikesh, Indien, im April 1996 gehalten hat. Swamiji sprach über die Natur der Wirklichkeit – alles, den Menschen eingeschlossen, hat immer und überall existiert. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind eine Erscheinung und austauschbar. Selbst kleinste Partikel existieren auf allen Ebenen gleichzeitig. Swamiji führte seine Kurs-Teilnehmer in die grundlegenden Techniken der Meditation ein, machte sie mit dem Bewusstsein auf den höheren Stufen des Absoluten vertraut.

Der Leser wird schrittweise durch die Ebenen des Samadhi geleitet und erhält eine praktische Erklärung über die höchste Wahrheit, die hinter den Erscheinungen der Schöpfung steckt. Swamiji beschreibt, wie man diese Tatsache verstehen muss

und zur eigenen Wahrnehmung bei der Selbst-Verwirklichung, Befreiung nutzen kann.

Dieses Buch ist für alle ernsthaften spirituellen Sucher von großem Nutzen.

The Divine Life Society

## Einführende Botschaft

Swamiji heißt alle Schüler herzlich willkommen. Vielleicht haben die Teilnehmer an einem solchen Seminar bis heute noch nicht teilgenommen, doch es besteht ein vages Gefühl, dass es von Vorteil sein könnte. Möglicherweise glaubt man durch eine Teilnahme gesunder, friedvoller oder erfolgreicher zu werden. Diese Vorstellungen mögen bei allen Teilnehmern vorhanden sein. Dieses sind berechnete Gefühle; die müssen sein.

Am Ende des Seminars fühlen sich alle Teilnehmer in jeder Beziehung besser als am Anfang. Um eine Ahnung zu bekommen, was mit ‚in jeder Beziehung‘ gemeint ist, sollte man eine Vorstellung über die Beziehungen zu den Dingen entwickeln, die man im Leben benötigt. Wonach wird gesucht? Etwas Bestimmtes oder alles - es gibt nichts, was man nicht haben möchte.

Wenn man sich allen Segen wünscht, sollte es möglich sein, sich selbst als Empfänger darauf einzustellen. Ein all-seitiger Segen kann nur von einem all-seitigen Instrument empfangen werden. Wer nur einen Bruchteil einer großen Persönlichkeit darstellt, kann auch nur einen Bruchteil empfangen. Die Helligkeit im Raum hängt von den Raumöffnungen ab, durch die das Sonnenlicht eintreten kann. Falls der Raum nur eine kleine Öffnung, einen Spalt, hat, kann auch nur wenig Licht eindringen. Wenn man nur ein einfacher Mensch ist, daher nur wenige Dinge in sein Leben integrieren kann, wird man auch nur wenig von Glück gesegnet sein. Wer klein ist, kann keine großen Dinge erwarten. Die Welt ist riesig und trägt alle möglichen Ressourcen in sich. Unglück, wie es von den Menschen charakterisiert wird, kann nur auf ein für den Menschen bestimmtes Quantum des Universums beschränkt sein. Man möchte den ganzen Segen der Welt erfahren, doch man verfügt nicht über ein derartiges Volumen, um den ganzen Segen der Welt aufzunehmen. Man muss eine enorme Persönlichkeit sein, damit ein großes Geschenk der Welt zum Segen wird. Ein kleiner Mensch erfährt nur kleine Dinge.

Man sollte eine große Persönlichkeit sein. ‚Großherzigkeit‘ ist jedem ein Begriff. Dies hat nichts mit dem physischen Herz zu tun, sondern betrifft die Gefühle dieser Menschen. Sie sind derart großherzig, dass sie nahezu alles aufnehmen oder verkraften können. Sie können alles in dieser Welt fühlen, sind gegenüber allen Veränderungen in dieser Welt aufgeschlossen und freundlich gesinnt. Sie sind Freunde dieser Welt, mit allen Prozessen dieser Welt vertraut.

Man denke darüber nach, ob man zu dieser Welt gehört oder völlig unabhängig ist. Gibt es ihr gegenüber irgendwelche Verpflichtungen? Kann man von ihr irgendetwas erwarten? Wieso erwartet man von ihr Geschenke, wenn man ihr nichts geben kann? Der Lebensprozess ist ein Phänomen des Zusammenlebens, ein Geben und Nehmen, eine Wechselbeziehung, sodass alles mit allem irgendwie verbunden ist. Philosophen berichten, dass die Substanz des Menschen der äußeren Natur entspricht. Man glaubt die Natur stünde außerhalb des Menschen und umgekehrt. Doch weit gefehlt. Die Bausteine der menschlichen Persönlichkeit sind von gleicher Substanz wie die äußere Welt. Die Physik des Körpers entspricht dem irdischen Prinzip. Die Atemluft ist dieselbe wie in der äußeren Welt. Die Flüssigkeit im Körper ist die dieselbe wie das äußere Wasserprinzip. Die Hitze im Körper entspricht dem Feuerprinzip. Im Körper findet man auch den Raum; der Mensch ist kein unteilbarer kompakter Fels. Der Raum im Menschen entspricht dem äußeren Raum. Der äußere Raum, die Luft, die Hitze, das Wasser, die Erde sind von gleicher Substanz wie der menschliche Körper.

Wenn man die Situation analysiert, wird man sich wundern, inwieweit man sich wirklich von der Welt unterscheidet. Der Stoff, aus dem die Welt besteht, entspricht dem Stoff des eigenen Körpers. Man wird nicht von der Welt berührt, sondern man ist die Welt. Dieser Satz allein ist eine Einführung in die Methodologie der Yoga-Praxis. Der Mensch stellt eine individuelle Welt dar. Welch eine Freude kommt dabei auf, wenn man erkennt, dass man eine individuelle Welt ist, nicht winzig und hilflos herumspaziert. Ist im Menschen die ganze Welt strukturiert abgebildet? Welch ein Wunder! Wenn es sich so verhält, kann die Welt alles geben. Zwischen Mensch und Welt gibt es keinen Abstand, keinen Unterschied. Diese Konsequenz ergibt sich aus der Tatsache, dass Mensch und Welt von gleicher Substanz sind. Wenn man tiefer darüber nachdenkt, erfährt man einen Shock im positiven Sinne. Als würde die Welt in den Betrachter eintreten. Unwillkürlich hält man den Atem an, stellt sich vor, wie wäre es, wenn die ganze Welt auf einen einstürzt, Venen und Arterien betritt, von mir Besitz ergreift, man selbst nicht mehr ist, sondern nur noch die Welt existiert.

Genau das ist Yoga. Man sollte sich nicht gleich am Anfang mit umfangreichen Texten über Yoga befassen. Swamiji wird sich in den folgenden Abschnitten dieses Thema tiefer beleuchten. Dies war nur eine kurze Einführung, um den Leser wachzurütteln, auf die Schwierigkeiten des Lebens in der Welt, aber auch auf den möglichen Segen hinzuweisen, der vor einem liegt. Dieses bedeutet nicht, dass dieser Segen erst morgen oder später auf einen zukommt, denn die Welt ist nicht morgen, sondern hier und jetzt.

Die Welt kommt nicht morgen auf einen zu. Es gibt weder einen zeitlichen noch räumlichen Abstand zwischen einem selbst und der Welt, als würde sie sich außerhalb befinden. Man würde die Welt als etwas Göttliches verehren, wenn man das zuvor Beschriebene verstanden hätte. Die Welt ist wie eine Gottheit. Traditionell wird die Erde als göttliche Mutter bezeichnet (Mutter Erde). Nach religiöser Praxis, wenn man am Morgen den Fuß auf die Erde setzt, betet man still: „Mutter Erde, bitte entschuldige, wenn ich mit meinem fuß deinen Körper betrete. Danke, großer Gott, dass du mein Leben und das meiner Vorfahren bewahrt hast. Großer Gott, ich habe keine Alternative als auf deiner Oberfläche, deiner Brust zu wandeln. Bitte entschuldige.“

Das Göttliche durchdringt alles. Das, was als das Göttliche bezeichnet wird, ist das Prinzip des Einschließenden und die Abschaffung des Exklusiven. Die Erde schließt nichts aus. Es gibt nichts außerhalb der Welt. Jeder hat vor sich das Beispiel des alles Einschließenden. Da man mit der Struktur der Welt untrennbar verbunden ist, kann man die Wirklichkeit des Lebens nicht ausschließen. Jeder ist ein eingebundenes Individuum, gehört dazu, ist eine freundliche Persönlichkeit, kooperativ, liebend, großzügig. Jeder gehört zu jedem. Jeder ist sozial eingebunden, ist ein Prinzip göttlichen Segens.

Nach dieser Einführung beginnt die Session. Es gibt keinen Lehrplan im eigentlichen Sinne. Dieses ist eine Session für Gebet, Verehrung, ist eine Widmung des Gründers des Sivananda Ashrams, Sri Sami Sivanandaji Maharaj. Der Ashram ist ein gesegneter Ort, wo man die Gnade des großen Meisters erleben darf. Wenn man diesen Ort nach einer solchen Session wieder verlässt, fühlt man sich wie ein großer Behälter voller Segen, um auch andere Menschen teilhaben zu lassen. Man ist glücklich, wird freundlich behandelt. Es fehlt einem an nichts, man wird liebevoll aufgenommen, nicht ausgestoßen. Man fühlt sich innerlich wundervoll aufgeladen, alles ist gut.

## 1. Die wahre Natur des Lebens

Die Einführung beschreibt die grundlegende Philosophie der Yoga-Praxis. Sie soll aufzeigen, warum man Yoga praktiziert. Der Geist ist ein rationales Prinzip. Er argumentiert, hinterfragt, nimmt nichts an, was ihm nicht notwendig scheint. Man kann ihm nicht irgendwelche Brocken hinwerfen. Der Geist ärgert sich über jede dogmatische Vorgabe. Er verlangt rationale Begründungen und überzeugende Erklärungen für das, was er schlucken soll. Yoga zu praktizieren ohne das der Geist die Rationalität dahinter akzeptiert, führt nicht zum erwünschten Erfolg.

In der Einführung wurde erwähnt, dass die menschliche Struktur untrennbar mit der Welt verbunden ist. Daran sollte man sich unbedingt erinnern. Bedingt durch eine Befangenheit des Geistes besteht die Vorstellung, dass die Welt macht was sie will und man sei völlig unbeteiligt. Doch so ist es nicht. Die Welt hat Großes mitzuteilen, und man hat nicht das Recht dies zu missachten, denn man ist unentwirrbar mit der weltlichen Struktur verbunden. Man muss lernen, dass die eigene Persönlichkeit auf verschiedensten Ebenen mit der Welt verbunden ist, und es sieht so aus, dass man die Welt selbst ist. Man wird immer wieder mit folgenden Aussagen konfrontiert: „Bin ich selbst die Welt? Was will ich wirklich? Yoga sagt, dass ich die ganze Welt bin. Diese Aussage sickert in mein Leben, rinnt durch meine Venen und ist der Baustein meines physischen Körpers. Ich existiere, weil die Welt existiert.“ Will man wirklich diese Erklärungen hören? Man wird schnell gesund, selbst wenn man diese Dinge nur hört. Ein Kranker fühlt plötzlich wie er gesund wird. „Ist dies so? Werde ich derart von dem Stoff der Welt geführt?“ Genau dies wurde in der einführenden Session angesprochen.

Man muss genauer hinsehen, wie der Mensch in die Struktur der Schöpfung als Ganzes eingebunden ist. Bei dem Begriff ‚Welt‘ handelt es sich nicht nur um die physische Erde, sondern um den allgemeinen Bezug auf das gesamte Phänomen der Schöpfung. Man ist wirklich mit ihr verbunden. Das Universum existierte bereits als der Mensch die Bühne der Weltgeschichte betrat. Der Mensch hat nicht das Uni-

versum erschaffen, sondern umgekehrt, es hat den Menschen hervorgebracht. Das Universum hat die Funktion von Eltern und der Mensch ist das Kind. Es ist die Ursache und der Mensch eine Auswirkung. Der Mensch hängt vollkommen von der Welt ab, ist kein außenstehendes Anhängsel, sondern ein lebendiges Glied der wunderbaren Schöpfungskraft.

Auf welche Weise ist der Mensch involviert? Physikalisch betrachtet, kann er nicht außerhalb der Materie der kosmischen Struktur existieren. Gibt es noch etwas über den physischen Körper hinaus? Als physische Einheit, als Individuum, lebt er in einer Gesellschaft gleicher Individuen. Er ist nicht nur eine physische, sondern auch Teil einer sozialen Einheit. Er kann nicht ohne Körper, nicht ohne soziale Beziehungen existieren. Er kann nicht wie ein Stein unberührt von anderen Menschen leben. So wie die physische Substanz den physischen Körper ausmacht, so wird auch das soziale Bewusstsein durch die Regelungen in der menschlichen Gesellschaft bestimmt. Er wird weitestgehend durch Menschen in seinem Umfeld beeinflusst, internationale Belange eingeschlossen. Die gesamte Menschheit berührt den einzelnen Menschen. Was in unmittelbarer Nachbarschaft geschieht, hat ebenfalls seinen Einfluss auf den Einzelnen. Das Gleiche gilt für die Nation, den Erdteil und die Menschheit als Ganzes. Alles hat ihren Einfluss auf den Einzelnen. Auf diese Weise wird klar, inwieweit die Menschen auch mit der Atmosphäre verbunden sind, die sich über ihren Köpfen befindet, alles übersteigt. Physikalisch ist er untrennbar mit der kosmischen Materie und gesellschaftlich mit der Menschheit verbunden.

Insoweit wie man mit etwas verbunden ist, hat man demgegenüber auch eine entsprechende Verpflichtung. Auf diese Weise ist man seiner Familie, Umgebung oder Gemeinschaft, dem Bundesland, dem Staat und der ganzen Weltgemeinschaft gegenüber verpflichtet. Man muss Steuern zahlen. Man kann sich nicht herausreden: „Was geht es mich an, was anderenorts geschieht.“ Selbst wenn irgendwo ein besonderes Ereignis stattfindet, kann dies alle treffen, auch den Einzelnen.

Man ist nicht unabhängig, sondern vollkommen in alles eingebunden. Physisch ebenso wie gesellschaftlich, und ist dabei größer als es scheint. Man ist nicht nur das, wie man äußerlich erscheint. Darüber muss man sich immer im Klaren sein. Man ist nicht isoliert, weder materiell noch physisch oder sozial. Wie verhält es sich mit der individuellen Gedankenwelt? Kann man denken, was man will, lässt man andere vor die Hunde gehen oder nicht? Im Körper befindet sich ein übergeordnetes Prinzip, genannt Geist-Stoff, mit dem man sich im Yoga intensiv befasst. Jeder hat seinen eigenen Geist. Besteht zwischen dem Geist unterschiedlichster Menschen eine Verbindung?

Die gleiche Beziehung, von der in Bezug auf die Gesellschaft gesprochen wird, besteht auch mental. Soziales Bewusstsein ist nichts anderes als das mentale Bewusstsein in Bezug auf das Gedankengut unterschiedlicher Menschen. Man ist mit seiner eigenen Gedankenwelt niemals von anderen Menschen, mit deren Vorstellungen und Nöten, völlig unabhängig. Man muss sich im Leben materiell und sozial großzügig verhalten; dies gilt auch mental. Eine geistige Unabhängigkeit gibt es nicht.

Es scheint, der Geist sei ein persönlicher Besitz. „Es handelt sich um meinen Geist. Er geht dich nichts an.“ Doch so ist es nicht. Der Geist ist kein persönliches Eigentum. Es handelt sich nicht um Ware, die man kauft, und die einem deshalb ge-

hört. Er ist kein persönlicher Besitz. Das Gleiche gilt für den Körper; er gehört der ganzen Welt. Auch die gesellschaftliche Existenz ist kein persönlicher Besitz. Sie gehört der gesamten Menschheit.

Die mentale Struktur aller Lebewesen beinhaltet eine Kooperationsbereitschaft. Der menschliche Geist agiert und reagiert. Biologische Untersuchungen haben gezeigt, wenn man etwas über einen Baum denkt, der vor einem steht, weiß er, was gedacht wird. Wenn man sagt: „Morgen wird der Baum gefällt“, wird er beim Näherkommen anfangen zu zittern. Er beginnt sich zu schütteln, denn man hat gedroht ihn zu fällen. Die Blätter zittern, schrumpfen, regen sich nun auf und ärgern sich über die menschliche Nähe. Doch wenn man sagt: „Wie schön dieser Baum ist! Wie schön ist das ausgedehnte Blattwerk! Wie schön sind deine Blüten, deine Früchte. Ein wundervoller Baum. Ich liebe dich. Du bist ein wundervoller Schatten-spender. Tagsüber gibst du mir Sauerstoff. Ich bin dir dankbar.“ Wenn man dies dem Baum sagt, wird man gesegnet. Es gibt nichts in dieser Welt, was keinen Segen spenden kann. Selbst eine Ameise kann Segen spenden.

In der Brihadaranyaka-Upanishad heißt es: „Jene, um die man sich sorgt, kümmern sich auch um dich.“ Wie sollte sich eine Ameise um einen Menschen kümmern? Auch Ameisen sind Teil dieser Welt, dieser kosmischen Einrichtung. Selbst ein Atom kann sich um einen Menschen kümmern. Man mag darüber lächeln. Der menschliche Körper besteht aus demselben atomischen Kern, der auch Ausgangspunkt für Ameisen, Bäume, Protoplasma, Blutströme, für einfach alles ist. Es besteht eine lebendige Verbindung mit diesem Kern aller Dinge in der Welt. Sie agieren und reagieren.

Ein Engländer ging in der heißen Sonne Indiens spazieren und erlitt einen Sonnenstich, er dachte: „Warum ist die Sonne so unbarmherzig? Sie ist göttlich, spendet Licht, Leben und allen Lebewesen Energie. Liebe Sonne segne mich.“ Ab dem nächsten Tag pflückte er Blumen, holte heiliges Wasser, stellt sich vor die aufgehende Sonne und sagte: „Herr, segne mich. Ich opfere diese bescheidenen Blumen, dieses heilige Wasser. Du bist das Leben allen Lebens. Du bist das schönste, was ich mir vorstellen kann. Stellvertreterin Gottes, ich flehe dich an, segne mich.“ Aus tiefsten Herzen entwickelte er ein religiöses Gefühl gegenüber der Sonne. Ab diesem Zeitpunkt konnte er ohne einen Sonnenstich zu erleiden, in der heißen Sonne Indiens spazieren gehen.

In ähnlicher Weise hat jedes Lebewesen eine Art von Geist entwickelt. Jede Kreatur hat einen Geist. Dieser mag sich potenziell unterscheiden, doch ist er überall vorhanden. Selbst ein Atom hat einen Geist. Jedes Atom hat seine eigenen Schwingungen, mit eigener Intension. Diese Intension ist der Geist. Warum sollte ein Baum aus seinem Kern Früchte hervorbringen, wenn es keinen Zweck dafür gäbe? Dieser Zweck wird hier als Geist verstanden.

Darum sollte man tief in seinem Inneren fühlen: „Ich bin mit der physischen Welt, der Gesellschaft und allen mentalen Einheiten des Lebens, die psychische Schwingungen in sich tragen, untrennbar verbunden. Ich kann nichts Irrelevantes denken, nichts, was nicht mit dem Wohlergehen anderer im Widerspruch steht.“ Man möge sich gut daran erinnern. Man kann auf diese Weise nicht einmal aggressive, abnormale oder kriminelle Gedanken entwickeln, gar zum Opfer möglicher Attacken werden. Man kann vor anderen Menschen fliehen, doch nicht vor der Natur.

Die Natur sieht mehr als irgendein Mensch. Wände haben nicht nur Ohren sondern auch Augen.

Menschen haben Körper, Geist und Prana (Lebensenergie). Man atmet ein und aus. Der Atem-Prozess ist wichtig. Auch wenn man sich dessen nicht bewusst ist, man atmet, sogar im Schlaf. Man wird von irgendetwas überwacht, auch wenn man sich dessen nicht bewusst ist. Hat man irgendetwas beigetragen, als man schlief? Herzschlag und Prana wirken zusammen. Wenn man aufhört zu atmen, ist der Herzschlag ernsthaft berührt. Herz- und Atemprozess arbeiten ständig und ohne rast von Geburt bis zum Lebensende. Jeder braucht hin und wieder eine Pause. Man ermüdet, doch Herz und Atmen bleiben unermüdlich. Angenommen sie müssten eines Tages pausieren; möchte man dies? Warum sollte als Mensch Pausen einlegen, doch weder Herz noch Atmen?

Man wird von diesen Eltern mehr geliebt als umgekehrt. Bei diesen Eltern handelt es sich nicht um Menschen, sondern um die ganze Welt. Die weltliche Struktur hat sich in menschlicher Persönlichkeit zum individuellen und kosmischen Zweck offenbart. Leben dient einem kosmischen und einem individuellen Zweck, dessen Geheimnis und Natur in den folgenden Kapiteln schrittweise erläutert wird. Das Atmen ist nicht nur Aufnehmen und Ausstoßen von Umgebungsluft. Es ist ein Pumpvorgang, der durch die ganze Welt in Form der sichtbaren Schwingung von Luft, ausgelöst wird. Man möge sich erinnern, woher dieser kleine Luftzug an der Nase kommt. Die Luft im Raum wäre bewegungslos, wenn sie nicht durch eine äußere Aktivität zur Hin- und Herbewegung angeregt würde, bis sie die Spitze des kreativen Zentrums erreicht. Das Zentrum des Kosmos pumpt die Energie in Herz und Lunge eines jeden menschlichen Wesens und bis in die Blätter eines Baumes. Es agiert wie ein Lebensprinzip eines jeden Wesens, das lebt. Leben entsteht nicht lokal, sondern aus dem Zentrum der Schöpfung. Alles Leben ist die Welt, dieses Universum. Alles ist Leben; nichts ist tot.

Über den Menschen gibt es noch etwas zu sagen. Er ist Körper, Prana und Geist. Gibt es noch etwas? Das ist eine philosophische Frage. Ist er im Tiefschlaf existent? Man existiert nicht als Körper, man atmet, aber nicht bewusst. Der Mensch existiert im Schlaf und ist sich der Atmung nicht bewusst. Das Blut wird unbewusst vom Herzen in die Adern gepumpt. Wenn man erwacht, wird man sich bewusst, dass man im Schlaf existiert hat. In welcher Form hat man existiert? Nicht als Körper, nicht bewusst atmend, nicht als Geist, denn der Geist war im Schlaf nicht aktiv. Was war dann aktiv?

Wenn man am Morgen erwacht, sagt man sich: „Ich habe gut geschlafen.“ Wer sagt einem das? Wer hat über diese Aussage schon einmal nachgedacht? Weder Körper noch Geist können dies behaupten, denn sie waren im Schlaf nicht aktiv. Man spricht selbst. Man erinnert sich, dass man im Schlaf existent war, auch wenn man sich dessen nicht bewusst war. Woher weiß man, dass man im Schlaf existierte, auch wenn man sich dessen gleichzeitig nicht bewusst war? Woher kommt dieses Bewusstsein über die Existenz im Schlaf, wenn dasselbe Bewusstsein im Tiefschlaf nicht existent war? Wie kann unbewusste Existenz durch ein nachträgliches Bewusstwerden in Erinnerung kommen? Woher kommt das? Von Nichts kommt nichts. Wenn der Tiefschlaf ein Zustand des Nicht-Bewusstseins war, dürfte es im Wachzustand keine Erinnerung darüber geben. Man dürfte sich nicht an etwas erinnern können. Wenn im Tiefschlaf nichts vorhanden war, man dann erwacht, gibt es

auch nichts zu erinnern. Es hat irgendeine Bedeutung. Etwas existierte. Der Mensch existierte.

Man kann sich den Zustand der Existenz ohne Bewusstsein nicht vorstellen, obwohl dies im Tiefschlaf so zu geschehen scheint. Wenn es so wäre, könnte man sich im Wachzustand an den Tiefschlaf nicht erinnern. Durch einen Rückschluss erinnert man sich, dass man auch im Tiefschlaf in irgendeiner anderen Form als im Wachzustand existierte. Ohne jetzt weiter in dieses Problem einzusteigen, muss man feststellen, dass man im Schlaf irgendwie ohne eine Verbindung zum Körper, Geist, Intellekt, Atmung usw. existierte. D.h., alles was einen Menschen an einen Ort bindet, existiert nicht im Schlaf. Es scheint man existiert dann grenzenlos. Das ‚Ich‘, das auf mysteriöse Weise schlief, hatte im Schlafzustand keine Verbindung zum physischen Körper oder zu einem physischen Individuum.

Nach weiterer Überlegung kommt man zu dem Schluss, dass man im Schlaf ohne jede Grenze existierte. Wie könnte es sonst sein, dass man im Schlaf derart glückselige Erfahrungen machen kann, wesentlich schöner als man von den begrenzten Objekten im Wachzustand erwarten darf? Wenn man alles Schöne dieser Welt bekäme, jedoch nicht schlafen dürfte, würde man sagen: „Ich will nichts. Lass mich zuerst schlafen.“ Warum zieht man die Glückseligkeit im Schlaf dem Glück im Leben vor? Dies liegt daran, dass man, ohne es zu wissen, als ein unbegrenztes Potenzial von Ausführungen existiert, dass selbst das irdische, vergängliche Glück nur durchläuft.

Man möge sich die eigene Persönlichkeit bewusst machen. Obwohl man auf der Erde wandelt, kann man den Himmel durch alle Ebenen des Seins erreichen, aus denen man selbst besteht, d.h. der physischen, vitalen, sensorischen, mentalen und der intellektuellen Ebene. Man ist durch all die Tiefen dieser Ebenen gegangen und hat sein eigenes Sein gefunden.

Jeder Mensch ist etwas Wundervolles, und nicht irgendetwas Äußerliches. Man liebt sich mehr als irgendjemand sonst. Wird man von irgendetwas anderem noch mehr geliebt als von sich selbst? „Wenn alles vergeht, muss ich überleben.“ Dieses ist ein subtiles Potenzial, das offenbar geheimnisvoll im Hintergrund wirkt, und aufgrund der eigenen begrenzten, individuellen Existenz nach mehr verlangt. Die ganze Welt befindet sich im Inneren des Menschen. Gott spricht in der Sprache der Sehnsucht, die vom täglichen Leben ausgeht. Der Weg zum großen Ziel kann mithilfe der Yoga-Praxis beschritten werden. Dieses ist die fundamentale Vision über die Natur des Lebens. Dieses muss zu einer bewussten Erfahrung werden.

Bis zum Ziel müssen verschiedene Stufen der Praxis bewältigt werden. Diese Praxis muss täglich geübt werden. Diese Praxis darf nicht durch Lethargie oder Unbekümmertheit unterbrochen werden, sonst wird der eigene Weg zum Erreichen des großen Zieles gestört. Wer heute etwas isst, dann zehn Tage lang nichts, dann wieder zwei Tage etwas isst, den wird diese Art der ‚Nahrungsaufnahme‘ nicht ausfüllen. Die Aufnahme muss gleichermaßen täglich stattfinden. Alles muss kontinuierlich erfolgen, nicht hin und wieder ein Häppchen. Die Yoga-Praxis muss zu einem Teil des täglichen Lebens werden. Das ständige innere Bemühen darf nicht unterbrochen oder aufgegeben werden, nur weil sich Erfolge nicht sofort einstellen wollen.

Warum kann man dem eigenen Sein nicht genügend Aufmerksamkeit schenken, wobei klar ist, dass man etwas Besonderes ist, und nicht dieser kleine unbedeutende Mensch, Mutter, Tochter, Vater, Sohn usw.? „Ein mysteriöses Rätsel steht vor meinen Augen. Es ist etwas Fremdes, nichts ist mir so fremd wie ich selbst. Ich bin etwas Wunderbares! Nun werde ich diese Erfahrung in mein tägliches Leben einbinden, sodass mein Handeln zur Meditation, mein Leben zur Kontemplation und meine Existenz zur praktischen Gott-Existenz wird.“ Bis zu diesem Punkt, zu diesem Ende, muss man sein Bestes geben, Schritt für Schritt, auf allen Ebenen, Gliedern oder Stufen der Yoga-Praxis.

## 2. Sehen wie der kosmische Geist

Aufgrund der im ersten Kapitel beschriebenen Tugenden mag man sich erinnern, warum die Yoga-Praxis notwendig ist. Sie ist notwendig, weil sie alles Wichtige, Bedeutsame und Wertvolle im Leben einschließt. Yoga ist keine Aktivität wie viele andere, für die man sich engagiert. Es ist die Kunst des vollkommenen Lebens, und nicht irgendeine Art und Weise. Yoga ist keine Art von Spiritualität, die man aus vergangenen Zeiten übernommen hat. Yoga ist die Wissenschaft allen Lebens, aller Lebensformen.

Von allen Betrachtungen, die bereits erwähnt wurden, bleibt ein Punkt: die menschliche Gedankenwelt steht nicht mit der Wirklichkeit in Verbindung. Die Wahrnehmung ist auf den Kopf gestellt. Es gibt überhaupt keine Verbindung zwischen dem, was als Wirklichkeit gesehen wird und der tatsächlichen Wirklichkeit. Wenn sich der Mensch richtig einordnet, muss er feststellen, dass die Welt vor ihm da war. Alle Elemente wurden vor ihm erschaffen, sodass die erschaffene Welt die Ursache und der Mensch eine Auswirkung ist. Die Ursache kann nicht etwas sein, das außerhalb der Wirkung steht. Die Ursache ist kein Objekt, das die Wirkung mit ihren Augen richtig einschätzen kann. Wie sollte man die Ursache der eigenen Existenz sehen können? Wenn man vom Standpunkt der menschlichen Sicht ausgeht, kann man da von einer gültigen Wahrnehmung der Wirklichkeit sprechen? Man fühlt sich nicht als Auswirkung der Ursache, die die ganze Welt ist. Man fühlt sich völlig unabhängig; die Welt spielt keine Rolle. Sie mag da sein oder auch nicht; doch der Mensch ist sicher in ihr aufgehoben. Diese Vorstellung ist tief in den menschlichen Geist eingedrungen, obwohl sie nicht korrekt ist.

Der Atem des Lebens, die Struktur des Körpers und die Art und Weise, wie der Mensch denkt, werden durch den operativen Prozess der ganzen Welt bestimmt. Der operative Prozess der Welt bestimmt, wie der Mensch seine Welt sieht, beurteilt und versteht. Die Welt schließt alles, was nachfolgt, in sich ein. Daher ist leicht zu verstehen, dass die menschliche Existenz vollkommen vom strukturellen Muster und vom operativen Prozess der Welt als Ganzes bestimmt wird.

So wie die Ursache ist auch die Wirkung. Doch man ist nicht in der Lage auf die Ursache zurück zu blicken, genauso wenig wie ein Tontopf den Ton, aus dem er gemacht wurde, als Objekt wahrnehmen kann. Angenommen ein Tontopf hätte ein Bewusstsein und wüsste, dass er aus dem Ton besteht, der seine Ursache ist. Kann dieser Tontopf den Ton sehen, vorausgesetzt er hätte Augen? Wie könnte der Ton dann zu einem Objekt der Wahrnehmung des Topfes werden, der ohne diesen Ton

nicht existieren könnte? Dieses ist ein kleines Beispiel für das weit-verbreitete Netzwerk irrtümlicher Betrachtungen und falschem Wissen. Alles was der Mensch denkt und macht ist fehlerhaft. Der Mensch macht nichts richtig, denn was als ‚richtig‘ bezeichnet wird, ist die eigene Koordination des Geistes mit Dingen, wie sie wirklich sind, und es sind nicht Dinge, wie sie dem individuellen Geist erscheinen.

Worin liegt der Unterschied zwischen einem Ding wie es ist und wie es erscheint? Es gibt einen großen Unterschied. Der Mensch unterscheidet zwischen Wirklichkeit und Erscheinung. Eine andere Analogie ist vielleicht einleuchtender. Im Dunst scheint sich etwas nach oben zu winden, doch man kann es nicht genau erkennen und springt voller Furcht darüber hinweg. Unter dem Licht einer Taschenlampe erkennt man ein Seil, das im fahlen Licht wie eine Schlange erscheint. Gibt es eine Beziehung zwischen Seil und Schlange, oder gibt es keine? Man muss zugeben, dass es in Wirklichkeit ein Seil war, das wie eine Schlange schien. Wird die Wirklichkeit durch die Erscheinung wiedergegeben? Wer diesen Standpunkt akzeptiert, muss zugeben, dass die Erscheinung einer Schlange von dem Seil ausging. Doch kann eine Schlange von einem Seil ausgehen? Wenn die Schlange nicht vom Seil ausging, muss man dann zugeben, dass die Schlange das Seil selbst ist? Wenn man das Seil als solches akzeptiert, muss man zugeben, dass es keinen Grund gab vor Furcht über die Schlange zu springen. Das Seil hat nicht die Schlange erzeugt, die Schlange ist keine Modifikation des Seils. Es besteht keine vom Schöpfer erschaffene Beziehung zwischen Seil und Schlange; und doch besteht nach gesundem Menschenverstand so etwas wie eine Beziehung, weil es zwei verschiedene Dinge sind. Die Schlange ist nicht das Seil und umgekehrt; und doch wird das Seil zur Schlange und umgekehrt. Dies ist ein transzendentes Rätsel, das jede Art von Wahrnehmung in der Welt beinhaltet.

Dies beantwortet auch die Frage, ob Gott die Welt erschaffen hat. Es ist wie die Frage, ob das Seil die Schlange erschaffen hätte. So wie der Mensch die Welt sieht, könnte man behaupten, dass das Seil die Schlange erschaffen hätte, und darum müsste eine Schöpfung stattgefunden haben. Man fürchtet sich vor der Welt wie vor einer Schlange. Wer erschuf dieses Ding, die Welt? Man sieht sich einer unbeschreiblichen Situation gegenüber. Diese Situation kommt dadurch zustande, dass man akzeptiert, die Dinge durch die Sinnesorgane zu betrachten. Die Art der Wahrnehmung schließt ein sonderbares Aufladen der Sinnesorgane mit dem Bewusstsein ein, so wie ein eiserner Stab - durch Feuer erhitzt - zum Glühen kommt. Die erzwungenermaßen nach außen gerichtete Wahrnehmung der Sinnesorgane schließt das Bewusstsein mit ein, weg von seinem eigenen Selbst. Das Bewusstsein kann nicht zu einem Außerhalb von sich selbst werden, denn es hat weder ein Außerhalb noch Innerhalb.

Im vorigen Abschnitt gab es die Schlussfolgerung, dass das Bewusstsein überall ist. Doch warum scheinen die Objekte außerhalb zu sein? Dies geschieht, weil es in den Sinnesorganen eine Kraft gibt, die alles nach außen zieht, die ihre Nahrung aus der eignen Quelle oder Ursache bezieht und die Kraft der Nahrung auf das Ding schleudert, das als äußeres Objekt erscheint. Dies ist der Grund, warum alles als etwas Äußerliches erscheint. Es ist eine irrtümliche Aktivität der Sinnesorgane, die in der Zentrifugalkraft permanent lebendig ist, und die ein Ding von seinem Zentrum in die Peripherie oder das Umfeld zwingt. Der Impuls, der alles weg von seinem Zentrum in die äußerliche Peripherie zwingt, nennt man zentrifugal, und umgekehrt, alles was von außen nach innen gezwungen wird, bedeutet zentripetal. Anstatt

das eigene Selbst durch die zentripetale Aktivität des Bewusstseins zu bewahren, zwingen die Sinnes-Organen das Bewusstsein zum Subjekt in einer zentrifugalen Aktivität, wobei das Bewusstsein vom eigenen Zentrum weg in die Raum-Zeit-Peripherie des Lebens gedrängt wird. Auf diese Weise hört der Mensch bei jeder Wahrnehmung auf selbst zu sein, wird zu etwas anderem. Gibt es Schlimmeres als nicht mehr sein eigenes Selbst zu sein? Was könnte schwieriger oder problematischer sein?

Dieses ist der Grund für die im Hintergrund verborgene Sorge bei jeder Wahrnehmung. Durch das Jagen nach Objekten der Sinneswahrnehmung büßt man im Verhältnis der Intensität des Verlangens nach Objekten Energie und Kraft des Bewusstseins ein. Je mehr man nach scheinbar äußeren Kontakten sucht, desto schwächer wird man mental und körperlich. Ein sinnlicher Mensch ist moralisch, intellektuell und körperlich schwach. Er wird sozial, körperlich und mental erkranken. Dies liegt daran, dass er sein Selbst in seinen Aktivitäten bzgl. der Wahrnehmung verliert.

Entsprechend der Yoga-Psychologie unterscheidet man zwischen zwei Arten der Wahrnehmung: allgemeine und emotionale Wahrnehmung. Um den Menschen herum existieren viele Dinge. Da ist die Sonne, der Mond und die Sterne, Bäume und Wälder, Flüsse, Seen, Berge usw. Dies ist die allgemeine Wahrnehmung. In Bezug auf Sonne, Berge oder Flüsse handelt es sich nicht um emotionale Wahrnehmungen. Doch selbst bei dieser Art der Wahrnehmung wandert das Bewusstsein nach außen, Energie fließt ab und man sieht sich selbst wie in einem Spiegelbild, als würde das eigene Gesicht reflektiert, außerhalb des eigenen Selbst. Manchmal fühlt man sich von dem eigenen Anblick, seinem Spiegelbild, angetan. Man möchte es sehen. Man liebt sich selbst, freut sich über die Reflexion in einem Spiegel, findet sich gut aussehend. Man kleidet und pflegt sich, um im Spiegel eine gute Figur zu machen. Die Wahrnehmung der Welt ist wie die eigene Wahrnehmung im Spiegelbild. Einige nach außen gerichtete Aktivitäten finden statt, ziehen damit das Bewusstsein nach außen, doch man sieht dabei nichts.

Eine gefährlichere Aktivität der Sinnesorgane ist die emotionale Wahrnehmung. Wenn man auf etwas beharrt, fühlt man sich durch das Verlangen oder die Abneigung innerlich gestört. Dies ist ein völlig anderes Ergebnis der Wahrnehmung: „Oh wie schön. Das möchte ich haben.“ Oder: „Wie dumm, wie idiotisch. Ich will das nicht!“ Beide Arten dieser mentalen Modifikationen werden als Psychosen bezeichnet. Die eine öffnet auf natürliche Weise den Ausgang für das Bewusstsein nach draußen, die andere ist in ihrer Natur irritiert. Beides stört und man kommt nicht zur Ruhe. Der Wunsch nach Werten stört den Geist, und ein wildes Tier vor Augen stört auf eine andere Art den Geist. Wer plötzlich viel Geld auf der Straße findet, sollte einmal beobachten, welche Veränderungen in seinem Geist stattfinden. „Wunderbar, endlich reich!“ Bei einem solchen Hochgefühl gerät man in einen tumultartigen Zustand. Wenn man plötzlich einem Löwen begegnet, gerät man ebenfalls in eine Art innerer Aufruhr, doch in anderer Form. Dieses ist die Psychologie des Geistes. Ob es sich um eine allgemeine Wahrnehmung des Bewusstseins oder um einen gestörten Prozess des nach gerichteten Bewusstseins handelt, für beides gilt, das Bewusstsein geht aus seinem Selbst heraus.

Wer mag aus sich selbst herausgehen, zu etwas anderem werden und dabei vorübergehend aufhören er selbst zu sein? Man erfährt bei diesem Gedanken einen Schock, wenn man etwas anschaut, und dieser verschlimmert sich noch, wenn man

etwas sieht, was man nicht sehen will. Man fühlt sich zu dem hingezogen, was man möchte oder nicht möchte. Eine Zeit lang ist man gedanklich woanders, nicht mehr man selbst. Dieses ist eine mentale Krankheit. Die Menschen sind nicht wirklich Geisteskrank, doch sie unterliegen einer ständigen Qual des Geistes, was sich zu einem unberechenbaren Verhalten ausweiten kann. Liebhaber werden geradezu versessen. Auch Kriminelle agieren aufgrund des nach außen gerichteten Bewusstseins durch die Sinnes-Organen wie besessen. Jetzt wird klar, in welcher Welt man lebt. Ist das eine glückselige Welt? Befindet sich der Mensch im Himmel oder in einem Konzentrationslager, wo er einer Gehirnwäsche unterzogen wird, um etwas zu glauben, was ein völlig abwegiger und absoluter Quatsch ist? Dieses ist das Werk der Sinnes-Organen, die so sehr geliebt werden.

Was bewirkt Yoga? Es ist der Prozess des aktiven Zurückziehens des Bewusstseins von dem Prozess der nach außen gerichteten Sinnes-Organen; es ruht in sich selbst, sodass es die Dinge sieht wie sie wirklich sind, und nicht wie sie aufgrund des Eindrucks der Sinnes-Organen zu sein scheinen. Dieses sollte unbedingt klar sein. „Warum soll ich meinen Geist kontrollieren? Ich fühle mich völlig gesund.“ Manchmal kommt so ein Gedanke auf. Jemand, der völlig verwirrt ist, in diesem Zustand lebt, kann diesen Fehler weder erkennen noch beurteilen. Wenn jemand jahrelang krank ist, erkennt er nicht einmal, dass er krank ist, denn sein Verhalten ist ihm zur Gewohnheit geworden.

Es gibt zwei Formen des Zurückziehens des Bewusstseins von dem Prozess der nach außen gerichteten Sinnes-Organen. Zuerst muss man sich von der emotionalen Betrachtung der Dinge befreien, im positiven wie negativen Sinne. Als nächstes muss man sich bewusst davon lösen, dass es überhaupt etwas Äußerliches gibt.

In der Yoga-Psychologie werden diese beiden Bedingungen als zwei Arten von Psychosen beschrieben. Die schmerzhaft emotionale Modifikation des Geistes wird als Klishta Vritti bezeichnet. Klishta bedeutet schmerzhaft, etwas, was Sorgen bereitet. Vritti ist eine mentale Modifikation. Es gibt eine andere Form der Modifikation, Aklishta Vritti genannt. Aklishta bedeutet: nicht schmerzhaft, doch ist es eine Modifikation des Geistes, wenn man beispielsweise auf einen Baum schaut. Dabei ist es gleichgültig, ob ein Baum vorhanden ist oder nicht, doch die Tatsache, dass das Bewusstsein präsent ist, ist ein Hinweis, dass sich der Geist nach außen bewegt hat. Obwohl es keinen inneren Kampf verursacht hat, hat sich das Bewusstsein nach außen bewegt. Diese Art der Bewegung sollte ebenfalls aufhören, denn das Selbst ist kein äußeres Objekt. Gott ist nicht irgendwo außerhalb. Das Absolute ist überall, und das, was überall existiert, kann nicht als etwas Äußeres wahrgenommen werden. Hier liegt das ganze Geheimnis der Grundlagen für die Yoga-Psychologie. Nun wird klar, warum es notwendig ist, ein Yogi zu sein.

Ein Yogi ist kein Exzentriker. Er muss kein Mönch sein. Er ist weise und ein wissender Beobachter aller Dinge. Er ist eine Art Heiliger. Man muss ihn nicht als Mönch, Asket usw. sehen. Diese Begriffe sind für die wissenschaftliche Betrachtung der Dinge bedeutungslos. Yoga ist eine Wissenschaft und keine Religion im eigentlichen Sinne. Es ist eine Wissenschaft wie die Mathematik. Es ist eine Lebensweise. Yoga ist alles Leben; alles Leben ist Yoga. Wer dieses weiß, muss die Kunst lernen, die man als „Selbst-zurückgezogen“ bezeichnet.

Bei der Selbst-zurückhaltung wird verhindert, dass sich das Bewusstsein aus sich selbst herausbewegt. Wenn das Bewusstsein ein all-durchdringendes Prinzip ist, bedeutet die Zurückhaltung des Bewusstseins im Yoga, dass ihm gestattet wird, in der eigenen Universalität zu ruhen. Es wird dem Bewusstsein nicht erlaubt, einen falschen Eindruck von sich selbst zu bekommen, so als wäre es außerhalb seines eigenen Selbst, - wie in einer Traumerfahrung. Wenn man im Traum etwas sieht, befindet man sich anscheinend außerhalb von sich selbst. Wenn man im Traum einen Berg sieht, befindet sich dieser nur in einem selbst. Man sieht im Traum zum Beispiel einen großen Ausschnitt der Welt, doch er befindet sich im eignen Selbst. Die Impulse, die in dem wachen Bewusstsein gegenwärtig sind, werden nach außen in einen erfundenen Raum-Zeit-Komplex projiziert, und so scheint alles außerhalb zu sein. Man präsentiert sich im Traumzustand selbst als eine äußere Welt.

Das Gleiche geschieht auch im Wachzustand. Genauso wie siech ein individueller Geist im Wachzustand selbst in einem Raum-Zeit Prozess, wie die Welt vor ihm, außerhalb projiziert, projiziert sich auch der universale Geist wie alle Individuen, und so befindet sich die Raum-Zeit und die ganze Welt. So wie man Menschen im Traum sieht, so sieht der kosmische Geist die Menschen. So wie sich die Individuen, die man im Traum sieht, innerhalb des wachen Geistes befinden, so werden alle Menschen innerhalb des kosmischen Geistes gesehen. Man sitzt nicht auf Erden in einem Sessel, um diesen Text zu lesen, sondern, wie in der erschaffenen Traumwelt, sind die Menschen nicht wirklich präsent. Man sieht sein eigenes Selbst. Selbst wenn man unter der Bedingung des Wachzustandes die offenbarte Welt sieht, sieht man sie nur so, wie der operierende kosmische Geist sie durch den Menschen sieht. Man sieht sich nur überall selbst. Das ist die Kunst des Yoga.

Es ist ein hartes Bemühen das triebhafte Verhalten der Sinnes-Organen zu bändigen, die dazu bestimmt sind, dem Bewusstsein nach außen in Raum und Zeit zu ziehen. Der Drang der Sinnes-Organen ist so ungestüm wie ein wildes Gewässer in einer engen Schlucht auf seinem Weg zum Ozean. Niemand kann sich dem entgegenstemmen. Für normalen Menschen ist es unmöglich, die wilde voranstürmende Kraft der Sinnes-Organen des Geistes zu zügeln.

Die Yoga-Praxis ist nicht einfach. Die Sinnes-Organen sind wahre Banditen. Sie betrügen, wo sie können, faszinieren, täuschen und bringen den Übenden aus der Fassung. Man muss zuerst verstehen, was einem widerfährt. Solange man seine Krankheit nicht erkennt, kann man sie nicht behandeln. Man kann seinen Geist in diesem Zustand nicht analysieren, die Sinne würden rebellieren. „Mach so weiter!“ würden sie sagen. Es ist wie das Aufbegehren von Banditen. Wenn man in dieser Situation mit der Polizei drohen würde, könnte man sich vorstellen, was sie mit einem machen würden. Furcht ist die erste Erfahrung im Yoga. Es käme zu einem großen inneren Kampf, und man würde Yoga sofort loslassen. „Großer Gott. Dies will ich nicht.“ Man würde weitermachen wie bisher.

Die Zentrifugalkraft ist derart intensiv, dass ihr niemand widerstehen kann. Sie ist wie die Kraft herannahender Wellen auf dem Ozean; sie stoßen und drücken, wenn man ihnen zu nahe kommt. Man muss aus Stahl und nicht aus weichem Material geschnitzt sein, um den Wellen dieses Ozeans von Sinnesaktivitäten gegenüber standhaft zu bleiben. Solange wie man nicht innerlich gestählt ist, kann man kein Yoga praktizieren; sonst käme es zu Verwechslungen und man würde in den eigenen Aktivitäten dieser Wildheit der Wellen untergehen.

Dies ist der Grund, weshalb man einem Guru oder einem guten Lehrer benötigt, da man ohne Anleitung kein Flugzeug führen kann, wenn man nicht gleich zu Beginn einen Absturz riskieren möchte. Man kann nicht einmal ohne Training Fahrrad fahren, es sei denn man riskiert zu stürzen. So verhält es sich mit allen Aktivitäten. Mit Yoga handelt es sich um eine alles übersteigende Aktivität, die Segen verspricht, doch am Anfang außerordentliche Schwierigkeiten bereitet. Der Geist ist auf diese Praxis, Veränderungen nicht vorbereitet. Man kann nur so weit gehen, wie es der Geist zulässt und darauf vorbereitet ist, so wie bei jeder anderen Ausbildung. Man darf Kinder im Kindergarten auch nicht mit Wissen überfüttern. Auch Schullehrer dürfen mit ihren Schülern nur ein bestimmtes Pensum erarbeiten. Ein Lehrer muss sich auf seine Schüler einstellen, will er ihnen etwas vermitteln.

Also man sollte den Yoga-Prozess nicht ohne geeigneten Lehrer angehen. Man braucht einen ständigen Lehrer, Mentor, der einen auf dem schwierigen Weg begleitet, Hilfestellung gibt. Manchmal ist es wie das Stochern im Nebel, ein Tasten in Dunkelheit. Manchmal geht es im Zickzack, durch dunkle Gassen. Manchmal hat man das Gefühl, man wäre Konfus, würde nichts richtig wahrnehmen. „Wonach strebe ich eigentlich?“ Wer Weg zurückverfolgt, kann dies bestätigen. Ständige Führung, ständige Beobachtung, ständige Wachsamkeit von einem geeigneten Lehrer sind notwendig, damit man mit ganzem Herzen die wundervolle Yoga-Praxis beginnen kann.

### **3. Der Aufruf des Bewusstseins in sein Selbst**

Yoga Philosophie mit seiner Psychologie geht von der Erfahrung aus, was man im Allgemeinen vor sich sieht. Alle Probleme ergeben sich aus der unvermeidlichen Wahrnehmung von Objekten. Im Allgemeinen werden wahrgenommene Objekte anders beurteilt als sie von Natur aus sind. Um Objekte zu erkennen, muss es ein Erkennungs-Prinzip geben. Wenn alles nur ein Objekt wäre, überall nichts anderes als nur ein Objekt existierte, würde niemand wissen, dass dieses Objekt überhaupt da wäre.

Materialistische Doktrin, Verhaltens-Psychologen, usw., die behaupten, dass alles nur Materie ist, machen den Fehler, weil sie dem Problem der Wahrnehmung nicht genügend Aufmerksamkeit widmen. Das Wissen über ein Objekt, das sich vor einem befindet, geht nicht vom Objekt aus. Objekte wissen nicht, dass sie Objekte sind. Materie kann sich nicht selbst kennen, denn es verfügt über kein Bewusstsein. Der Standpunkt von Verhaltensforschern, Bewusstsein sei eine Ausscheidung materieller Kräfte ist nicht haltbar, denn, falls es so wäre, wäre Materie die Ursache und Bewusstsein seine Folge. Es ist klar, dass eine Folge nur von seiner Ursache ausgehen kann, und sie kann nichts enthalten, was nicht in der Ursache bereits vorhanden ist. Daraus ergibt sich, dass das Bewusstsein, das eine Ausscheidung oder ein Produkt der Materie sein soll, in der Materie seinen Anfang nehmen und dort auch gegenwärtig sein müsste.

Wo befindet sich Materie? Überall. Die ganze Welt besteht aus Materie. Materie ist allgegenwärtig. Kein Ort ist ohne Materie. Wenn man der Argumentation folgt, dass das Bewusstsein aus der Materie stammt, dann müsste in der Materie Bewusstsein enthalten sein. Daraus folgt, dass das Bewusstsein überall dort ist, wo Ma-

terie vorhanden ist. Wenn Materie allgegenwärtig ist, es keine Trennung auf Seiten der Materie gibt, könnte das, was in ihr verborgen sein soll, nicht allgegenwärtig sein. Materie ist überall und das Ergebnis ist, dass das Bewusstsein genauso überall sein müsste. Zweimal überall Bestehendes würde sich gegenseitig überlappen, wäre weder wahrnehmbar noch möglich. Diese Annahme fällt ebenfalls flach. Es gibt keine zweifache Unendlichkeit, – Bewusstsein einerseits und Materie andererseits, - das ist unlogisch.

Kann man wirklich behaupten, dass Materie als Ursache für das Ausdünsten des Bewusstseins, so als wäre es in Materie enthalten, in Frage kommt, und die Wahrnehmung eines Objektes, d.h. der Materie, die Kenntnis von sich selbst beinhaltet? Hat Materie eine Kenntnis in Form des Bewusstseins von sich selbst, wenn sie als Objekt wahrgenommen wird? Eine merkwürdige Schlussfolgerung, dass Materie sich selbst durch sein eigenes Produkt kennen muss. Nichts klingt seltsamer als diese Auffassung.

Man darf nicht außer Acht lassen, dass es ohne Kenntnis keine Bedeutung für etwas Wissenswertes bzw. für Objekte gibt. Niemand kann sagen, dass irgendetwas existiert, - Materie oder anderes, - wenn es niemand gibt, der weiß, dass es so ist. Dieser Wissende kann nicht als bekannt identifiziert werden. Wenn man versucht, den Wissenden mit dem bekannten Objekt zu identifizieren, würde entweder der Wissende zum Objekt oder das Objekt zum Wissenden. Beide Wege wären eine fantastische Schlussfolgerung, jenseits dessen, was zu Beginn der Frage erwartet worden ist. Yoga nimmt seinen Standpunkt für dieses Problem ein, - das Problem der Wahrnehmung. Die Behauptung der Sinnes-Organen und des Geistes, der immer unter der Bedingung der Sinnesorgane wirkt, wodurch alles außerhalb scheint, bringt eine unüberwindliche Schwierigkeit.

In der Psychologie, die hinter dem Wahrnehmungsprozess verborgen ist, wird davon ausgegangen, dass eine gefühlsmäßige Operation, im Sanskrit *Vritti* genannt, stattfindet, wobei die Form (das Objekt) eingewickelt und in den mentalen Schmelztiegel des Geistes geworfen wird und dann die Form des Objektes annimmt. Der Schmelztiegel des Geist-Stoffes prägt die Form und legt damit die Grundlage für das Wissen über das Objekt.

Doch Schmelztiegel sind sich des eigenen Selbst nicht bewusst. Bei der Form kann man nicht von einer bewussten Substanz sprechen. Diese Form, die von dem Schmelztiegels des Geiststoffes geprägt wird, sollte von einem Bewusstsein des Wissens erleuchtet werden: „Ich kenne ein Objekt.“ Es sollte nicht nur einen Anschein zwischen der Form des Geistes und der Form des Objektes geben, sondern es sollte klar sein, dass diese Form bekannt ist.

Man muss nicht die Begriffe des Sanskrits unbedingt benutzen. Jedoch zur Information: das Modell des Einwickelns, als mentale Operation in Bezug auf Formen von Objekten, wird als *Vritti Vyapti* bezeichnet, d.h. die psychische Modifikation in Bezug auf Objekte. Doch die Modifikation allein kann nicht zum Selbst-Bewusstsein führen, da muss eine zusätzliche Aktivität zusammen mit der Form geschehen, die vom Geist geprägt wurde. Das ist das Bewusstwerden. Das Bewusstsein wird sich eines Objektes bewusst, das nur eine Form darstellt.

An dieser Stelle gerät der Prozess in Schiefelage. Bei einer früheren Analyse wurde angenommen, dass weder das Bewusstsein noch ein Objekt an einem Ort sein können. Seit Materie überall ist, ist auch Objektivität überall. Das wahrnehmende Bewusstsein ist überall und wahrgenommene Materie ist überall; das ist die Grundlage aller Objektivität. Doch die Sinnes-Organen verweigern diese Tatsache, weil sie der Meinung sind, ein Objekt ist nur an einem Ort. Man kann ein Objekt nicht überall sehen. Es ist nur an einem Ort, hat nur eine Form. Dieses Beharren auf den Modus der sensorischen Operation, dass das Objekt nur an einem Ort ist, nur eine Form hat, steht im Gegensatz zu der Tatsache, dass die Form nicht nur an einem Ort sein kann, seitdem die Grundlage für die Form die Materie ist, die überall ist. Das Bewusstsein, dem das klar ist, ist nicht nur an eine einzelne Form gebunden.

Hier liegt die Notwendigkeit für die Praxis von Selbst-Beschränkung und mentaler Kontrolle. Alle Aktivitäten des Geistes beruhen auf Irrtümern. Alle Informationen der Sinnes-Organen sind fehlerhaft. Dies ist der Grund für ständige Ängste, als würde einem der Boden unter den Füßen weggezogen, obwohl dem sinnlichen Bewusstsein illusionäre Zufriedenheit vorgegaukelt wird, als fände eine tatsächliche Berührung des Bewusstseins mit den Objekten statt. Der Mensch will Kontakt. Dies ist ein Vorurteil des Bewusstseins. Zwei verschiedene Dinge können nicht miteinander in Kontakt treten, und zwei ähnliche Dinge können es ebenfalls nicht. Ähnliche Dinge konvergieren und werden eins, so wie das gleiche Wasser zweier Behälter zusammenfließen kann. Wenn die beiden sich vollkommen voneinander unterscheiden, könnten sie nicht zusammenkommen. Bei den beschriebenen Wegen hat man schlechte Karten. Man sieht die Form nicht an einem Ort, obwohl die beschränkten sinnlichen Aktivitäten dies behaupten. Die Sinne durchdringen nicht alles, sind beschränkt, - Sehen, Hören usw., - durch sie bewegt sich das Bewusstsein nach außen. Daher widerspricht die allgemeine Wahrnehmung den Tatsachen.

Der Zweck der Yoga-Praxis liegt darin, den Geist in die Lage zu versetzen, Seite an Seite mit der wahren Natur der Dinge zu stehen und die Sinne in ihren fehlerhaften Aktivitäten zu beschränken, d.h. etwas nach außerhalb zu projizieren was nicht dort ist. Das, was all-durchdringend ist, - Materie oder Bewusstsein, was auch immer es ist, - kann nicht als etwas Äußeres wahrgenommen werden. Daher steht die Wahrnehmung im Widerspruch zur wahren Natur der Dinge, denn die Dinge befinden sich nicht außerhalb des Wissensprozesses. Diese Schwierigkeit muss durch regelmäßige Praxis eines Prozesses, d.h. die Bewegung des Bewusstseins hin zu den sogenannten äußeren Objekten, eingeschränkt werden.

Man glaubt, man sei glücklich, wenn man sich ein Objekt anschaut, obwohl es nicht so ist. Das Aufsteigen des scheinbaren Glücks entsteht dadurch, dass das Bewusstsein annimmt mit dem Objekt in Berührung zu kommen. Dies ist eine außerordentliche Illusion, die durch den ganzen Wahrnehmungs-Prozess entsteht, wie zuvor beschrieben. Das Bewusstsein ist ständig erregt, während es in Wahrheit universal ist, und es sieht aus als sei es auf den Körper beschränkt. Es fühlt wie ein Gefängnisinsasse, der sich ständig über seine Beschränkung, bedingt durch die Gefängnismauern, ärgert. Es möchte die Mauern einreißen und nach draußen gehen. Es versucht sein Glück, indem es sich in Raum und Zeit bewegt, was als außerhalb betrachtet wird, und durch eine Psychose, eine Modifikation des Geistes, berührt es die Form, von der angenommen wird, dass sie sich außerhalb befindet.

Wenn das beschränkte Bewusstsein im Menschen ärgerlich auf ein Mittel wartet, um die Einschränkung durch den Körper zu überwinden, erzeugt es für sich eine Illusion. Wenn nun ein sogenanntes Objekt sensorisch durch das innere Bewusstsein beobachtet wird, freut es sich über die Gelegenheit, sich über die Körpergrenzen hinweg ausdehnen zu können. Je näher das Objekt kommt, desto größer ist die Zufriedenheit, denn es fühlt, dass die Freude nicht mehr fern ist. Wenn die Berührung tatsächlich stattfindet, gerät es in Ekstase, in der Vorstellung, dass die weitende Dimension durch den Einbau der Objektform in das eigene Selbst erreicht wurde. Es wurde bereits beschrieben, dass dieser Einbau nicht möglich ist; das Objekt kann das Bewusstsein nicht berühren. Darum ist das sogenannte Glück, bedingt durch die Vorstellung über der Berührung des Bewusstseins mit dem Objekt völlig absurd. Darum ist alle Freude in der Welt eine Illusion, die durch die Sinnes-Organen verursacht werden.

Große Heilige haben gesagt, die Welt sei ein Irrenhaus, wo sich die Menschen bemühen, ständig mit irgendetwas Neuem in Kontakt zu treten, um ihre Schranken in der Vorstellung zu durchbrechen, damit ihre Grenzen zu erweitern. Kontakt ist nicht der Weg, dass die Dimension des Bewusstseins erweitert, denn die Berührung zweier Dinge ist nicht möglich; sie bleiben immer für sich. Seit all das Bemühen im Leben in der Vorstellung, dass die irdische Existenz etwas Freude bringen könnte, vergebens ist, früher oder später zu Staub wird, vergeht auch alles Glück dieser Welt. Da der Mensch nicht unter schlechten Bedingungen sterben möchte, versucht er mit der Natur in Einklang zu kommen. Dies ist jedoch nur möglich, wenn die Sinnes-Organen darauf verzichten, Objekte in dem Glauben nach außen zu verlagern, die Welt fände draußen statt.

Die Welt findet nicht außerhalb statt. Das Gewünschte befindet sich nicht außerhalb in Raum und Zeit. Das Gewünschte, das sogenannte Objekt, ist überall. Alle Dinge sind immer und überall. Das, was überall und auch zu jeder Zeit vorahnden ist, danach kann der Mensch ständig und an jedem Ort streben, versuchen sein Verlangen nach dem All-durchdringenden zu erfüllen. Weder Raum noch Zeit, noch irgendwelche Bedingungen begrenzen diesen Prozess. An dieser Stelle beginnt der spirituelle Prozess.

Für eine Analogie muss man sich den Traumprozess anschauen. Sieht man da nicht die Objekte vor sich? Träumerei! Im Traumprozess sieht man die Leute, Dinge, die Welt in Raum und Zeit außerhalb. Man möchte nicht mit ihnen in Verbindung treten. Wer kommt nun im Traum mit wem in Berührung? Die gesamte Struktur der Traum-Objektivität ist eine Offenbarung des Geistes, die zuvor im Wachzustand stattfand. Die ganze äußere Erscheinungswelt findet im Inneren des wachen Bewusstseins statt. Man muss nicht die ‚innere‘ Welt benutzen, denn dies erzeugt einen Unterschied zwischen einem Inneren und einem Äußeren, sodass man von einer Universalität des Geistes sprechen kann. Die Arbeit des Geistes unter der Bedingung des Wachzustands ist ein umfassender Modus der Operation. Dies wird als Gestalt, als Gesamtheit bezeichnet. Der Geist besteht nicht aus Teilstücken. Die Gesamtheit des wachen Geistes offenbart die ganze Welt, - nur ist sie nach außen gerichtet. Die ganze Welt, die im gesamten Geist des wachen Bewusstseins enthalten ist, wird fälschlicherweise zu einem äußeren Ganzen und windet sich hier und dort zusammenhanglos in jener Welt, die er irrtümlich selbst erschaffen hat.

Genauso wie man Traum Objekten nachgehen kann, - sich ihrer erfreuen, sie verabscheuen, haben möchte oder auch nicht, oder für sie sterben, - findet etwas Ähnliches auch im wachen Zustand statt. Es gibt einen Geist, der größer ist als der eigene; das ist der kosmische Geist. Man kann diesen kosmischen Geist mit dem eigenen wachen Geist bezüglich des Prozesses in der Traumwahrnehmung vergleichen. Alles, was in dieser Welt geschieht, ist in Wirklichkeit ein kosmischer Traum, und was auch immer und in welcher Art auch immer man in dieser Welt erfährt, ist genau mit dem Prozess der Wahrnehmung in der individuellen Traumwahrnehmung vergleichbar. Der Unterschied liegt darin, dass der eine kosmisch und der andere individuell ist, doch der Prozess der Wahrnehmung ist derselbe. Wenn man im täglichen Leben nicht in der falschen Wahrnehmung des Äußeren verfangen sein möchte, muss man in den kosmischen Geist eintreten. Genauso wie der wache Geist in der Traumwelt alles durchdringt, durchdringt der kosmische Geist alles im menschlichen wachen Leben. Wer sieht die Welt? Die Antwort kommt aus der eigenen Traumwelt. Wer sieht die Traumwelt? Das umfassende wache Bewusstsein projiziert sich selbst irrtümlich als eine äußere Welt, sieht sich selbst als die gesamte äußere Welt.

Genauso verhält es sich mit dem kosmischen Geist. Er ist ein operierendes Ganzes, das sich selbst offenbart, was mit den Traumerfahrungen in Form dieser Welt vergleichbar ist, die außerhalb scheinen. So wie sich die Traumwelt nicht außerhalb des wachen Bewusstseins befindet, ist auch das Universum nicht außerhalb des kosmischen Geistes. So wie der Mensch in die Operationen des kosmischen Bewusstseins, - dem universalen Geist, - eingebunden ist, d.h. in die Welt die jeder vor sich sieht, gehört sie niemand Bestimmten, keinem Lebewesen; sie gehört dem all-durchdringenden Geist. Genug davon! Gott sieht Welt als Ganzes, - nicht das einzelne Individuum. Doch das Ego, das bestätigende Prinzip in jedem Menschen, widerlegt die Möglichkeit eines universalen Geistes, der alles überall sieht, und das ‚Ich‘, das wie ein verrücktes, isoliertes Individuum in seinem Kokon der Existenz hängt, bewirkt nichts, - alles, was auch immer es sei, ist nicht in der Lage durch Wahrnehmung miteinander in Verbindung zu treten. Alle Dinge sind in den kosmischen Geist eingebunden, Kontaktaufnahme unmöglich, selbst Wahrnehmung ist nicht möglich. Eine Wahrnehmung von Objekten gibt es nicht; es handelt sich um eine Erfahrung des Selbst-Bewusstseins, das vollkommen in einer all-durchdringenden Art eingebunden ist. Dieses Verhalten des Festsetzens des Bewusstseins in sich selbst ist das Ziel von Yoga.

Zu Anfang der Patanjali Yoga-Sutras wird der ganze Yoga beschrieben; es heißt: Der Sehr etabliert sich selbst in seinem Selbst. Er möchte niemals nach außen wandern; er stellt sich vor, dass es irgendwo wäre. Die mentale Aktivität, die Psychose sensorischer Wahrnehmung, hindert das all-durchdringende Bewusstsein sich in seiner eigenen all-durchdringenden Natur zu etablieren. So kommt es zur Kollision zwischen dem Transzendenten und dem Empirischen, dem Wirklichen und dem Unwirklichen, dem Absoluten und dem Relativen, Gott und der Welt, dem Einzelnen und allem Anderen.

Dies ist ein ständiger Konflikt. Es ist der große Krieg wie in der Mahabharata der Ramayana, - der Krieg des Bewusstseins gegen das Objekt, das er wahrnimmt, und sich einverleiben möchte. Der Sieg liegt nicht in der Abschaffung des Objektes, sondern in der Objektivität des Objektes. Das Zurückziehen von Objekten im spirituellen Leben bedeutet nicht, dass man Objekte aufgibt, sondern es handelt sich um

eine falsche Vorstellung, dass sie sich außerhalb befinden. Man kann Objekte nicht aufgeben. Sie sind da. Selbst wenn man auf die Objekte der Welt verzichtet, sind sie da und sie können sich vom Bewusstsein des Menschen nicht entfernt werden. Selbst wenn das, woran man gebunden ist, Tausende von Kilometern entfernt ist, kann man nicht darauf verzichten, denn es ist immer noch vorhanden. Was wirklich ist, dem kann man sich nicht entziehen. Das einzige, was möglich ist, dass man auf den Modus der Wahrnehmung von Objekten verzichtet. Von der Position des Objektes als etwas Äußeres kann man sich zurückziehen, nicht aber von Objekten als solches. Wenn man sich von der äußeren Position in der Wahrnehmung von Objekten zurückzieht, werden Objekte zum Subjekt. Dann wird die Welt zu einem selbst.

Selbst-Beschränkung ist das Bemühen bei all diesen Methoden. Es ist keine einzelne Methode. Sinne sind sehr gewalttätig, weigern sich dem Bemühen nachzugeben. Wie Windböen oder Tornados, die in eine Richtung blasen, die man nicht mit Händen und Füßen aufhalten kann, so ist die nach außen gerichtete Bewegung des Bewusstseins durch die Sinnes-Organen, wie ein Fluss, der über die Ufer tritt und sich weigert in sein angestammtes Flussbett zurückzukehren.

Monate und Jahre sind erforderlich. Man sollte Yoga nicht als eine Art vorübergehende Übung ansehen, wie bei einem Schüler, dessen Schul-Ausbildung irgendwann abgeschlossen ist. Eine Yoga-Ausbildung wird niemals enden. Im Yoga wirkt ewige Aktivität durch die Ewigkeit. Alles und jeder möchte eigentlich nur seine Endlichkeit bewahren. Doch selbst eine Ameise möchte nicht als endliche Ameise sterben. Selbst Kranke möchten nicht sterben. Arme Menschen möchten trotz ihrer Armut leben. Hinter dem Wunsch nach immerwährender Unsterblichkeit ist das Unendliche verborgen. Es wirkt in allen Handlungen und Erfahrungen. In diesem Sinne gehört man zwei Welten gleichzeitig an, einerseits der vergänglichen Welt in Raum und Zeit und andererseits der ewigen Welt des transzendenten Absoluten.

Man gehört zwei Welten an und wird gleichzeitig in zwei verschiedene Richtungen gezogen. Die Welt der empirischen Wahrnehmung, bedingt durch die machtvollen Sinnes-Organen, die den Menschen nach außen ziehen, damit er alles sieht, was sich außerhalb befindet. Doch gleichzeitig stellt sich die Wahrnehmung der vergänglichen Natur als nicht lohnenswert heraus, denn selbst die ganze scheinbar berührbare Welt ist vergänglich, nichts wird bleiben. Niemand will sterben. Der Aspekt der Unsterblichkeit kollidiert mit der vergänglichen Natur der Dinge. Auf diese Weise liebt der Mensch einerseits ein ewiges Leben, andererseits ist er in die Aktivitäten der Sinne und Konflikte aller Art involviert.

Der Konflikt muss aufgelöst werden, indem in jedem aufkommenden Gedanken ein Element der Unendlichkeit eingefügt wird, dies gilt für jede Tätigkeit und jedes gesprochene Wort. Dies nennt man Karma-Yoga. Handlungen angereichert mit einem Charakter der Unendlichkeit werden zu Karma-Yoga. Wohingegen Handlungen aus rein materiellen und endlichen Motiven, die von den Sinnes-Organen ausgehen, endlich sind. Die Bhagavadgita befasst sich genau mit diesem Thema. Jede Handlung ist wunderbar; sie wird zur kosmischen Handlung, wenn eine Bewegung in Form einer Aktivität stattfindet, die aus dem Bewusstsein kommt. Bei all diesen Aktivitäten handelt das Bewusstsein aus sich selbst; die Aktivität geht nicht von der handelnden Person aus. Wenn Karma, oder die Handlung, als Prozess betrachtet wird, der von einer Person getätigt wird, wird sie zur Karma-Bindung. Doch wenn der all-

wissende kosmische Geist in Form der sogenannten individualisierten Aktivität wirkt, hat sie keine Reaktion zur Folge, denn der Handlung geht kein Objekt voraus.

Kosmische Aktivität kennt kein Objekt außerhalb seines Selbst. Wenn also jemand wie eine kosmische Person in Form des wahren Karma-Yoga der Bhagavad-gita wirkt, wird er niemals unter Reaktionen oder Wiedergeburt leiden. Wenn man sich allerdings als Handelnder selbst außerhalb seines Selbst begreift, mit der eigenen Handlung nicht verbunden fühlt, kommt es zu Reaktionen. Die Reaktion des Karmas beruht darauf, dass das Unendliche für das falsche Verhalten, das sich gegen ihn richtete, zurückschlägt. Dies ist eine Philosophie, Psychologie, ein Modus der Praxis; all das ist Yoga. Yoga ist eine Praxis, eine Psychologie, eine Metaphysik und die höchste Philosophie.

Wenn dieser Text verstanden wurde, geht von ihm ein enormer Drang aus in die Yoga-Praxis einzusteigen. Man sollte nicht erst morgen damit beginnen wollen, denn morgen existiert man vielleicht nicht mehr. Warum an morgen denken? Wer gibt einem die Garantie, dass man morgen noch existiert? Jetzt! Der Aufruf des Bewusstseins in sein Selbst gilt hier und jetzt. Es ist eine Frage von hier und jetzt. „Oh, das ist eine schwierige Sache. Lass uns damit später beginnen. Das ist eine heiße Angelegenheit. Mir wird ganz kalt bei dem Gedanken daran.“ Dieses Problem sollte einen nicht beschäftigen, wenn es um Leben und Tod geht. Wenn man in den von den Sinnes-Organen verpuschten Aktivitäten ertrinkt, wird man dann sagen: „Lass mich jetzt ertrinken. Morgen werde ich dagegen etwas unternehmen?“ Niemand will ertrinken. Man sollte sich jetzt davon befreien, bevor man ertrinkt.

Yoga ist als etwas Ewiges, das in jedem Menschen wirkt. Es ist auf einem Weg des Erfolges. Man wird zweifellos durch Yoga gesegnet werden, - es wird als Gott oder Absolutes bezeichnet, - denn die Ewigkeit steht hinter dem Üben, beschützt ihn. „Ich bin hier, fürchte dich nicht“, so spricht das Absolute. „Wenn ich hier bin, brauchst du dich nicht zu fürchten. Doch sei mit mir. Kommt alle zu mir, die ihr schwer beladen seid. Ich werde dafür sorgen, dass ihr beschützt werdet.“ Das Absolute bewacht alle Menschen ständig, hier und jetzt, immer. Es verhält sich nicht, wie irgendein Vorgesetzter, der seinen Untergebenen in zwei Tagen wieder antanzen lässt, um irgendwelche Probleme zu erörtern. Das Absolute handelt sofort, denn es ist ohne Zeit und Raum. Es ist hier und jetzt.

Da die Sinnes-Organen diese Denkweise behindern, muss man sich einen geeigneten Ort suchen, wo man gut sitzen und nicht allzu sehr durch die Eindrücke der Sinnes-Organen abgelenkt werden kann. Diese Plätze stehen nicht überall zur Verfügung; überall herrscht Lärm, Ablenkung aller Art. Darum muss man sich diesen Ort in den eigenen Räumen einrichten. Da es überall an den Örtlichkeiten etwas auszusetzen gibt, sind also die eignen Räumlichkeiten meist am besten geeignet.

Man schließt die Augen. Atmet tief ein. Singt: OM! Doch wie sollte man OM singen? Das OM-Singen ist eine Möglichkeit, um Konzentration zu erlernen. Man sollte aus tiefsten Herzen OM singen. Dabei kommt es nicht auf besondere Schönheit usw. an. Man singt einfach: OM, OM, OM. Dieses Singen muss den Menschen vollkommen erfüllen, sonst stellt es nicht zufrieden. Es beginnt mit der Einatmung und überdauert die gesamte Ausatmung: Aaaaaaa-uuuuuuu-mmmmmmm. Einatmen, und wieder Aaaaaaa-uuuuuuu-mmmmmmm, Aaaaaaa-uuuuuuu-mmmmmmm, Aaaaaaa-uuuuuuu-mmmmmmm. Allmählich kann man es weiter ausdehnen. Das

Aaaaaa-uuuuuu-mmmmmm usw. sollte mehr und mehr den ganzen Geist erfüllen. Wenn man zu mehreren zusammensitzt wird das Volumen weiter verstärkt, erfüllt den Raum, die Atmosphäre. Ein wundervolles Erlebnis. Man empfindet beim Singen eine zunehmende Zufriedenheit. Man kann es natürlich alleine üben, doch zu mehreren erreicht man eine viel stärkere Schwingung. Alles Negative wird aus der Atmosphäre und dem eigenen Geist gedrängt.

Das Singen kann 15 Minuten andauern, bis sich der Geist durch die selbst erzeugte Musik, der damit verbundenen Schwingung, tief befriedigt fühlt. Es ist eine Musik, die anzieht, Geist und Herz erfüllt. Man fühlt Freude aufkommen. Man möchte sie immer wieder wahrnehmen. Man sollte das OM-Singen zur eigenen Musik-Darbietung werden lassen. Doch es handelt sich nicht um irgendeine Musik, sondern es ist eine ganz besondere Schwingung.

Die ganze Welt besteht aus nichts anderem als Schwingung. Die sogenannte Festigkeit von Dingen ist eine Verdichtung unpersönlicher Schwingungen in Raum und Zeit. Der eigene Körper, der so fest aussieht, ist in Wirklichkeit eine verdichtete felsartige Formation einer all-gegenwärtigen, all-durchdringenden, fließenden und universalen Kraft. Damit ist man ein Kraftzentrum mit einer inneren Verbundenheit zu allen Dingen dieser Welt. Es gibt nichts Äußeres. Diese Schwingung, die durch das OM-Singen hervorgebracht wird, macht es möglich, die sogenannte Festigkeit der persönlichen Existenz auf einen Punkt des Schwingungs-Zentrums zu reduzieren, der flüssig, wie er ist, mit allen anderen Dingen in Berührung kommt, die von gleicher Natur sind. Man steigt in einen mächtigen See, einen Ozean der Kraft, eine kosmische Schwingung, die möglicherweise der Anfang des Universums ist.

Zu Beginn der Zeit fand ein außerordentliches OM statt. Es ist nicht bekannt, von welcher Art dieses OM war, doch mit ihm brachen die Schranken, es breitete sich in Raum und Zeit aus und offenbarte sich in allen Ecken des Raumes, in jeder Form, die man mit dem Geist wahrnehmen kann. Das ganze Universum besteht aus einer konkretisierten Form vergänglicher Objekte. Es muss zu seiner eigenen Natur abgeschmolzen werden. Man sollte nicht glauben, weit von diesem Zentrum entfernt zu sein. Das Zentrum steckt im eigenen menschlichen Inneren, hier und jetzt in einem selbst. Zwischen dem universalen und dem eigenen Zentrum besteht keine große Entfernung, d.h. keine Distanz. Alles berührt alles andere. Dieses sollte jedem durch das intensive OM-Singen klar werden.

Jeden Tag: Schließe die Türen und singe allein eine Stunde lang OM. Nach einiger Zeit spürt man, dass man mit der all-durchdringende Kraft der Natur verschmilzt. Sie ist nicht nur Freund, Eltern, sondern die eigene geliebte Substanz, aus der man besteht. Dann fühlt man sich wie überall, nichts kann größere Freude bereiten als dieses Gefühl, allein erzeugt durch das OM-Singen. Wer mehrfach am Tag OM singt, dem werden alle Aktivitäten vergoldet. Dieses Rezitieren, diese Konzentration, Zufriedenstellung bewirkt wie ein Stein der Weisen, dass sich alles in Gold verwandelt, sodass man voller Freude ist, Freude wahrnimmt und berührt. Man befindet sich in tiefer Glückseligkeit der Selbst-Vollkommenheit. Dies gilt auch für die erste Stufe. Beginne heute. Es gibt noch vieles darüber zu erfahren, doch darüber mehr in einem anderen Kapitel.

## 4. Die sieben Torwächter auf dem Weg zum Absoluten

Der Palast des Absoluten hat sieben Torwächter, die einen Zutritt verhindern sollen. Diese Wächter sind eine Art Steuerbeamte. Bevor der Eintritt in das große Wunderbare gewährt wird, muss man sieben verschiedene Arten von Steuern entrichten. Wenn man den ersten Schritt in Richtung auf das Ziel in Angriff nimmt, wird bereits am ersten Tor angehalten, um seinen Pflichten nachzukommen. Was sind das für Pflichten?

Die erste Pflicht, - eine Verpflichtung die man aufgeben muss, - ist das innere Pflichtgefühl gegenüber Angehörigen. In Bezug auf die Gesellschaft oder anderen Menschen ist alle o.k., doch mit dem eigenen Verhalten gegenüber anderen Menschen läuft etwas schief. Es geht nicht um Soziologie, doch man sollte sein Verhalten gegenüber anderen genauer beleuchten, überdenken. Ist man wirklich gerecht? Das eigene Verhalten muss vor dem Absoluten standhalten. Man kann nicht einfach so mit seinen Launen und Fantasien fortfahren wie bisher. Wer nach dem großen Ziel strebt, muss sich über die Gesetze klar sein, die für dieses Ziel erforderlich sind.

Jedes widersprüchliche Verhalten in Bezug auf das soziale Umfeld, Bindung ebenso wie Ablehnung oder Hass, muss unterbleiben. Dann wird man zu einem Zeuge der Dinge. Wenn man über diese Ebene hinausgeht, wird man soziale Vorurteile überwinden. Negatives Verhalten muss abgelegt werden. Jeder ist in die Gesellschaft eingebunden. Zwischen den Menschen findet ein ständiges Geben und Nehmen statt. Wozu man auch immer gegenüber der Gesellschaft verpflichtet ist, dieser Verpflichtung muss man nachkommen. Doch wer nichts genommen hat, muss auch nichts geben. Es sollte kein inneres Gefühl aufkommen, bei dem man sich gegenüber der Gesellschaft verpflichtet fühlt. Der Fehler liegt nicht bei den anderen, sondern im eigenen Verhalten. Was man über andere in der Gesellschaft denkt, ist der bestimmende Faktor im Leben. Man kann nicht behaupten, man sei von der Gesellschaft unabhängig, wenn man gleichzeitig sehen kann, wie man mit den Menschen in der Welt ständig verbunden ist. Hier sollte man alle Sorgfalt walten lassen und die Beziehung zur Gesellschaft allmählich harmonisieren.

In der Yoga-Praxis gibt es keine abrupten Veränderungen. Der Yoga-Prozess geht schrittweise vonstatten. Man wächst, reift langsam heran, wie ein Baby, das langsam zum Erwachsenen wird. Ein Kleinkind wird nicht plötzlich erwachsen; es geschieht systematisch, organisch, gesund, vollständig; es reift heran. In ähnlicher Weise ist die Praxis der Yoga-Glieder. Ein plötzlicher Sprung findet nicht statt. Man spricht im Yoga von einer Aufstiegsleiter, eine Art Sprossenleiter, wobei sich die einzelnen Sprossen voneinander unterscheiden, nicht miteinander verbunden zu sein scheinen. Die Sprossen sind organisch miteinander verbunden. Es ist keine übliche Leiter, um auf ein Dach eines Schuppens zu steigen, wobei die Sprossen nicht organisch miteinander verbunden sind. Hier sind die Sprossen äußerlich verbunden, und jeder Irrtum am Boden wirkt sich auf die folgenden Sprossen aus.

Es muss gegenüber den Wächtern lauten: „Ich habe bezüglich menschlicher Beziehungen keine Bedenken, dasselbe gilt umgekehrt.“ In der Bhagavadgita findet man einen entsprechenden Hinweis: „Man sollte sich nicht so verhalten, dass die Menschen sich von einem abwenden, oder umgekehrt, dass man sich von ihnen abwendet.“ Dieses wird unter einer harmonischen Atmosphäre verstanden, die sich nicht auf Äußerlichkeiten bezieht. Menschlichkeit ist eine organische Einbeziehung,

und dass sich die Gesellschaft außen vor ist, ist auch nicht wirklich korrekt. Nach diesem Konzept steht man in der Bewertung der sozialen Integration über der Gesellschaft. Man bleibt nicht länger als einzelne soziale Einheit bestehen, sondern wird zum Vertreter der Menschlichkeit einer größeren Einheit, eines Ganzen. Dieses ist keine schwierige psychologische Übung, die nur schwer zu verstehen oder zu praktizieren ist, denn man wächst zu einem immer gesunderen Verhältnis zu den Menschen heran. Wenn diese Auflage der Wächtereingelöst ist, wird man weitergelassen.

Dann wird man beim zweiten Torwächter angehalten. Mit materiellen Verstrickungen muss ebenfalls sorgfältig umgegangen werden. In Bezug auf die eigene Existenz hängt man an Geld, Besitz, Haus und anderen ökonomischen Werten. Diese Dinge gehören zur Persönlichkeit wie das tägliche Brot, ohne sie geht nichts. Sie müssen sorgsam behandelt werden. Ist man bereit die Werte aufzugeben und dann zum Absoluten zu gehen? Das wäre ein Schock. „Ich habe Güter, besitze Millionen. Es steckt viel Schweißblut darin. Kann ich das aufgeben?“ Dies würde einen inneren Sturm der Entrüstung auslösen. Dies wäre schwieriger als die ursprüngliche Situation. Je weiter man voranschreitet, desto schwieriger wird das Wachstum, denn man geht immer weiter in sich. Die äußeren Dinge sind nicht die Schwierigkeit, doch wenn man in sich geht, begegnet einem der blanke Terror. Zu folgender Situation braucht man keine Anweisung. Wenn man den Körper verlässt, was geschieht mit all dem Besitz? Bekommt man einen Schock, wenn man darüber nachdenkt, oder denkt man: „Nichts passiert. Mir geht es gut. Der Besitz hat mich nur geärgert.“ Besitz stellt kein Problem dar. Menschen sind kein Problem. Haus und Hof sind kein Problem. Doch auf die eine oder andere Art und Weise hat man ein Verhältnis dazu. Es scheint, als ob sie zu einem gehören. Werte und Besitz, die einem gegeben wurden, verwaltet man als Treuhänder und nicht als Besitzer. Der Besitzanspruch erschafft das Problem, denn als Besitzer kann man nicht loslassen. Als Treuhänder trägt man eine große Verantwortung über Werte und Besitz, doch man ist nicht der Besitzer. Man verliert nichts, wenn man irgendwohin verschlagen wird.

In dieser Welt kann niemand etwas besitzen, Dinge sind etwas Äußerliches. Besitz ist etwas Äußerliches. Er befindet sich nicht im Körper, und deshalb kann man ihn nicht festhalten. Selbst wenn man Gold in Händen hält, wird man nicht zu seinem Besitzer, denn es befindet sich außerhalb des Körpers, kann den Händen entgleiten. Man ist nicht wirklich der Besitzer äußerer Dinge. Da aller Besitz außerhalb ist, gehört er einem auch nicht.

Die Grenzwächter erwarten nichts. Sie erwarten nur eine Veränderung bei der Einschätzung der Dinge. Das Problem ist die richtige Einschätzung, - dieses ist ein mentaler Vorgang. Nicht die Dinge sind das Problem, sondern die Einstellung zu den Dingen.

Ein Mensch kann auf unterschiedliche Weise angesehen werden: als Vater, Chef, Untergebener, Bruder, Freund oder Feind usw. Hat sich dieser Mensch innerhalb weniger Sekunden derart verändert? Nein! Er ist immer noch derselbe, doch er wurde unterschlich betrachtet. An derartigen Interpretationen fühlt man sich gebunden. Sie wirken wie der Stich eines Skorpions, wenn man weiter ohne jegliche Veränderung der inneren Einstellung voranschreitet.

Alle Probleme bestehen nur im eigenen Selbst. Es sind die Gedanken und Gefühle. Man sollte sich nicht über Bäume, Berge, Sonne, Mond und Sterne usw. beklagen. Die eigene Einstellung in Bezug auf Besitz, Haus, Verwandte usw. ist das wirkliche Problem; diese persönliche Einstellung zu den Dingen muss in ein integrales Konzept umgewandelt werden, so wie zuvor bei den sozialen Beziehungen. Wenn man rein wie ein Kind geworden ist, darf man das Tor passieren.

Dann wird man vom nächsten Torwächter angehalten. Es betrifft das vitale Verlangen der eigenen Persönlichkeit. Dieses Verlangen will zufrieden gestellt werden. Dieses Verlangen ist gut bekannt. Was ist das für ein Verlangen? Es ist der intensive Wunsch nur im eigenen Körper zu leben und nicht in einem anderen. Man möchte in keinen anderen Körper transferiert werden; das wäre schlimm. Wenn man in einen anderen Körper transferiert werden können, würde man es wollen? Nein! Man hängt am eigenen Körper, will keinen anderen. „Ich bin nur dies, nichts anderes.“ Das ist eine Art vitaler Bindung.

Das zweite lebenswichtige Verlangen ist Sex. Es ist ein schrecklicher Tanz, der sich vor den eignen Augen, im Geist und in den Gefühlen abspielt, denn niemand versteht ihn. Sex betrifft nicht nur die Beziehung zwischen Mann und Frau. Das ist nur das äußere Anzeichen eines inneren Verlangens. Man ist an seine Lebenszeitspanne gebunden, denn klar ist, eines Tages wird man sterben. Niemand will sterben. Man möchte über das irdische Dasein hinaus weiterleben. Es geht um ein Verlangen der Spezies Mensch. Man möchte ein eigenes Kind. Das Kind ist eine Reproduktion des eigenen Selbst. Auf diese Weise entsteht ein Gefühl körperlicher Unsterblichkeit, denn man hat ein Kind in die Welt gesetzt. Die Leute heiraten, doch sie wissen nicht warum. Als hätten sie einen Kobold vor sich, einen Albtraum. Niemand weiß, dass es sich um einen erwachenden Dämon handelt, der sie schlucken will. Man glaubt, man müsse heiraten, doch worin liegt der Sinn? Warum fühlt man sich derart angetrieben? Die Spezies im Inneren flüstert: „Eines Tages wirst du sterben. Du musst dafür sorgen, dass die Spezies weiter besteht.“ Diese Stimme der Spezies ist wie eine schreckliche Rute, die einem eintrichert, man könne nicht gehen, ohne dass eigene Selbst in eine andere Form zu transformieren.

Die Spezies darf nicht sterben! Die Zeitspanne des Lebens drängt in Form des Verlangens nach Zeugung von Kindern. Dieses Verlangen nennt man Sex. Es ist nicht Wunsch des Mannes nach einer Frau und umgekehrt. Das wäre fasch verstanden. Es etwas anderes, - es ist der teuflische Drang zur Erhaltung der körperlichen Persönlichkeit in Form von Nachkommenschaft. Niemand versteht dies. Wenn es klar wäre, würde man sich darum nicht kümmern. Zu ihrem Selbstzweck bringt die Natur eine Illusion ins Spiel. „Es ist gut für dich. Mach es! Du wirst gesegnet sein.“ Diese dämonische Stimme aus der Tiefe ist so eindringlich, als würde Satan zu Adam und Eva sprechen: „Iss den verbotenen Apfel. Er schmeckt köstlich.“ Im selben Augenblick, wo vom verbotenen Apfel gekostet wurde, verschwindet der Dämon. Es heißt, Gott halte vor dem Himmelstor ein flammendes Schwert zur Abwehr empor: „Komm nicht her. Verschwinde!“ Man fällt zwangsläufig in die Verdammnis menschlicher Sorgen zurück. Die Macht der Illusion, die mit diesem Impuls verbunden ist, ist derart machtvoll, dass sich ihr niemand entziehen kann. Obwohl es in der Folge ein Desaster für das eigene Wohlergehen bedeutet, sieht es aus, als würde man gesegnet.

Man muss dies klar verstehen. Den Drang der Spezies zu überwinden ist schwieriger als das Verlangen nach materiellen Gütern oder sozialen Beziehungen.

Gegen diesen Drang kann man sich weder willentlich noch durch Disziplin, Blockade oder Davonlaufen wehren. Man kann vor diesem Teufel nicht davonlaufen; er wird nicht nachgeben. Man wird durch die Stimme der Spezies verführt, die die Sorge um die Existenz aufrechterhalten möchte.

Schopenhauer hat über dieses Problem nachgedacht: Warum möchte man diesen Teil des Körpers verbergen? Man kann den Mund, die Brust, Beine oder Hände verbergen. Doch dieser Dämon sitzt im Inneren des Körpers. Wenn man mit ihm gefühllos umgeht, wird er sich nicht in normalen Bahnen bewegen. Man schämt sich wegen dieses Verlangens und möchte diese Scham nicht offen zeigen. Warum schämt man sich? Es ist ein Schamgefühl der Seele etwas Schlimmes anzutun. Man empfindet eine Art Kampflust, die sich wie die Stimme eines Freundes anfühlt, jedoch von einer satanischen Offenbarung in Form einer Schlange stammt. Psychologen und Psychoanalytiker sagen, dass die Schlange den sexuellen Wunsch repräsentiert. Menschen mit intensivem Verlangen träumen von Schlangen. Wer in der Lage ist die Situation des kosmischen Wunders des Verlangens zu verstehen und zu visualisieren, das den Menschen äußerlich (nicht innerlich oder universal) bestraft, kann diesen Impuls überwinden. Eine göttliche Universalität ergreift dann von diesem Menschen Besitz, und er wird von dem ausgelagerten Verlangen, wenn gewünscht, innerhalb einer Sekunde befreit.

Wer dieses Tor passiert hat, für den bedeutet das nächste Tor emotionales Durcheinander. Dies kann man nur schwer erklären. „Warum will ich überhaupt an den Busen des Absoluten? Was bringt es mir? Diese Welt bietet so viele Dinge. Wenn ich die Kühnheit habe zu glauben, dass das Absolute mir alles geben wird, wird die übrige Welt verschwinden. Es gibt doch so vieles. All die schönen Dinge, die wunderbaren Offenbarungen dieser Welt, doch alles wird verschwinden, mich eingeschlossen.“ Ist diese Aussage bekannt? Wenn man das Absolute betritt, gibt man seine Existenz auf. „Na, dann Adieu! Danke! Worin liegt der Zweck dieser Übung, wenn ich mich nicht an der Glückseligkeit des Absoluten erfreuen kann, weil ich dann nicht mehr existiere? Irgendetwas ist falsch.“ Das Gefühl sagt: „Vorsicht! Was bekommst du, wenn du das Absolute betrittst?“ Nichts, was die Welt einem geben kann, wird man dort vorfinden, doch der Großvater all dieser Dinge, der Konstrukteur all der Dinge in der Welt, wird dort sein.

Diese wundervollen Dinge, die man in der Welt sieht, sind Schatten von Wirklichkeiten als Folge des Absoluten. Will man nur die Schatten oder die Substanzen, die diese Schatten werfen? Es heißt weiter: „Ich will dies, ich will das“, doch dabei rennt man hinter dem Schatten einer Wirklichkeit her, die nicht hier ist. Man sollte also nicht glauben, dass man alles verliert, dann man ist selbst nur ein Schatten seiner Wirklichkeit, ein Archetyp (Urbild) der eigenen Existenz. Man ist ein Spiegelbild des eigenen Selbst, das sich irgendwo anders befindet; und wenn man das Absolute betritt, wird man dann etwas verlieren? Man bekommt sich/ sein Selbst. Noch glaubt man alles zu verlieren, wenn man die eigene Schattenexistenz oder die Schattenexistenz der Welt betrachtet. Man sollte nicht glauben, dass diese Welt ein Paradies ist. Es handelt sich um eine Schattenshow, mit der man sehr sorgfältig umgehen muss. Man sollte sich nicht vor dem fürchten, was man vorfindet, wenn man das Absolute betritt. Was man findet, ist nicht erklärbar. Es ist wunderbar. Vater, Mutter, Großvater werden dort sein, alles Wundervolle, schöne Dinge, die Ekstase dieser Welt. Dort ist alles im Original, hier hingegen tanzen nur die Schatten. Die Ekstase des irdischen Lebens sind nur die Schatten einer wundervollen majestätischen Eks-

tase in Wirklichkeit, und das kann man alles im Absoluten sehen. Man sieht sich selbst in Wirklichkeit. Ist man darüber glücklich, wenn man über all diese Dinge liest? Man sollte seinen Gefühlen, sich selbst eingestehen: „Alle meine Zweifel sind beseitigt.“ Dann gibt der Torwächter den Weg frei.

Dann taucht ein neues Problem auf, das den Intellekt fordert. Man glaubt, man gehöre einer bestimmten Konfession an, sei Hindu, Christ, Moslem oder Fundamentalist, wäre reich und eine große Persönlichkeit. Ruhm und Ehre hält viele Menschen gefangen. Wer will schon unbedeutend sein? Viele arbeiten schwer, um Karriere zu machen, berühmt zu werden. Selbst wenn sie sterben, wollen sie nicht in Vergessenheit geraten. Darum möchten sie, dass ihr Name auf einem Grabstein eingraviert wird, damit die Leute später sehen können, dass er existiert hat. Was für ein Wunsch, seinen Namen verewigt zu sehen. Selbst über den Tod hinaus kleben sie an ihren Namen, der mit einer Persönlichkeit verbunden war. Der Wunsch nach Ruhm, Ehre und Respekt ist in vielen Menschen derart stark, dass sie mit schlimmsten Konsequenzen drohen, wenn sie nicht mit dem nötigen Anstand behandelt werden. Man kann alles aufgeben, über Bord werfen, doch für viele gibt es nichts Schlimmeres als eine Verunglimpfung des Namens. Dieses ist ein Vorurteil, denn hier wird das Ego berührt. Zuvor sprachen die Emotionen und Bindungen, jetzt spricht das Ego: „Ich bin, mein Name kann nicht ausgelöscht werden.“ Das Ich wird sagen: „Man kann mich nicht auf diese Weise abschieben.“

Eine schwierige Situation. Will man als dumm oder unerwünscht gelten, als jemand ‚der-zu-nichts-taugt‘ verspottet werden? „Nein, so ein Leben ist nichts für mich. Ich bin ein wundervoller Mensch, habe so viel erreicht, so viel Lob und Anerkennung erfahren. Ich soll das alles über Bord werfen und wie ein Bettler in das Absolute eintreten?“ so spricht das Ego. - Man sage dem Torwächter, dass man verstanden habe und seine Schulden für die Anhaftung an Ruhm und Ehre begleichen müsse. Was ist schon ein Name? Es ist ein Klang, ein Wort, das Leute benutzen, um jemand anzusprechen, der mit diesem Wort verbunden ist. Der Angesprochene ist alarmiert, wenn er dieses Wort vernimmt. Darüber sollte man sich klar werden.

Wenn man dieses Tor passiert hat, stößt man auf einen weiteren Torwächter, - die Macht der Ursache, die Vorstellung bzgl. einer Beziehung zwischen Ursache und Wirkung, die darauf besteht, dass alles seine Ursache haben muss: Gott hat die Welt erschaffen. Irgendwann muss Gott im Himmel gedacht haben: „Lass mich die Welt erschaffen.“ Die Welt ist eine Folge und Gott die Ursache. Worin liegt die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung? Man möchte die Frage nicht beantworten. Ist die Auswirkung dasselbe wie die Ursache? Ist der Tontopf dasselbe wie der Ton, aus dem der Topf erschaffen wurde? Ja. Nein Ja. Nein. Man weiß keine Antwort. Der Ton ist nicht der Tontopf, doch Tontopf minus Ton ergibt nichts. Der Ton wird zum Tontopf, doch der Ton ist nichts ohne Topf. Wie ist nun das Verhältnis zwischen Gott und der Welt? Besteht die Welt aus der Substanz Gottes oder hat Gott sie nicht aus seiner Substanz erschaffen, sondern aus etwas anderem? Außerhalb Gott gibt es nicht. Wenn dies der Fall ist, ist die Welt nichts. Sie wurde überhaupt nicht erschaffen.

Es handelt sich um philosophisches Jonglieren oder um metaphysische Verlegenheiten. Philosophen in Ost und West haben sich bemüht herauszufinden, was Ursachen wirklich bedeuten. Moderne Physiker haben eine Ursache auf höchster Ebene ausgeschlossen. Nichts wurde von etwas anderem erzeugt; alles bringt alles hervor; die Folge ist die Ursache. Es ist wie ein zirkulierendes Werk, wobei alles mit

allem verbunden ist. Nichts wird von irgendetwas anderem erzeugt; alles ist wie es ist. Doch was ist das? Ist das Gott oder Materie? Dies sind intellektuelle Verlegenheiten und philosophische Zweifel, die im Kopf entstehen, und die schließlich bei der Schwierigkeit der Mensch-Gott-Beziehung landen. Ist der Mensch Teil Gottes oder unterscheidet er sich von IHM, oder existiert der Mensch überhaupt nicht im Licht der Allgegenwart Gottes? Dies sind rationale Zweifel, intellektuell, die aus tiefster Überzeugung bzw. Logik stammen, die man von Dingen ableitet, die man versteht. Diese intellektuellen und rationalen Bindungen müssen ebenfalls aufgegeben werden.

Wenn dieser Punkt klar geworden ist, kommt das nächste Hindernis: „Gott ist im Himmel. Das Absolute ist weit weg. Zwischen mir und dem Absoluten ist eine riesige Entfernung.“ Würde irgendjemand behaupten, dass Absolute befände sich hier und jetzt im Raum? Man wagt es kaum auszusprechen: man fürchtet sich vor dieser Aussage. Befindet sich das Große Absolute Sein hier bei dem Leser, schaut auf ihn herab? Man glaubt vielmehr, ES/ ER sei weit weg im Himmel. Poetisch heißt es: „Gott ist im Himmel und in die Welt ist in Ordnung.“

Die Vorstellung über die Entfernung und das Erreichen in der Zukunft ist ebenfalls ein Problem. „Morgen werde ich Selbst-Verwirklichung erlangen.“ Allerdings ist Selbst-Verwirklichung keine Frage von Zeit, und deshalb gibt es kein Morgen oder Irgendwann. Sie ist immer und ewig. Ewigkeit ist nicht gestern, heute oder morgen. „Ich werde Gott erreichen.“ Ich ‚werde‘ bedeutet in der Zukunft. Dieses Kuddelmuddel im Denken entsteht durch rationale Philosophie, metaphysische Argumentation usw. Diese Denkweise muss man aufgeben.

Zum Schluss kommt das Konzept von Raum und Zeit. Alles befindet sich in Raum und Zeit. In den Schriften heißt es, der Himmel ist so weit ausgedehnt. Egal ob Hindu, Moslem oder Christen-Paradies, Vegetation ist überall, Flüsse fließen und Teiche mit Nektar und anderen schönen Dingen angefüllt, gibt es bei allen. Freude kommt von allen Seiten. Diese Beschreibung findet man in allen Schriften über den Himmel, der von dem allmächtigen Gott in seinem wundervollen Garten Eden regiert wird. Man kann diesem Gedankengut nicht entkommen. Als religiöser Mensch respektiert man Gott als Regent des großen Himmels über den sieben Ebenen des Seins.

Wenn dies klar geworden ist, öffnet sich das große Licht und der Meister tritt heraus. In der Katha Upanishad heißt es, der große Anwärter wurde von der Vision des großen Lehrers drei Tage und Nächte lang ausgeschlossen. Er hungerte, hatte weder zu essen noch zu trinken.

Als der große Seher Suka von seinem Vater Vyasa zum Yogi und König Janaka geschickt wurde, hatte dieser keine Zeit für den Jungen. Der ernsthafte Sucher Suka stand da und es geschah nichts.

Nach drei Tagen schickte der König Botschaften: „Zeige ihm die großen Paläste. Führe ihn herum und schicke ihn dann zu mir. Wenn er durstig ist, gib ihm eine Glas Milch.“

Man brachte ihm ein bis zum Rand gefülltes Glas Milch, dass bei kleinster Bewegung überlaufen könnte. Janaka wollte sehen, wie weit der Junge seinen Geist unter Kontrolle hatte. Man gab ihm nicht nur das bis zum Rand gefüllte Glas Milch,

sondern hatte wundervolle Musik und Tanz im gesamten Palast organisiert. Wenn Suka von der Attraktion abgelenkt würde, würde er zwangsläufig Milch verschütten. Doch seine Konzentration war so groß, dass er keine Milch verschüttete. Er dachte nur an die Milch, so wie man ihm gesagt hatte, um seine Konzentrationsfähigkeit zu prüfen. Er ging mitten zwischen Musik und Tanz dreimal um den Palast.

Nach dieser Prüfung öffnete Janaka das Tor und nahm den Jungen mit hinein zum König. „Nun mein Junge, was hast du an den drei Tagen gesehen, wo du hier warst? Es tut mir Leid, ich hatte keine Zeit, um nach dir zu sehen.“

„Ich habe nichts gesehen“, sagte Suka.

„Bist du um meinen Palast herum gegangen?“ fragte der König.

„Ja.“

„Hast du irgendetwas gesehen?“

„Nein, nichts. Ich habe nur die Milch im Glas gesehen,“ antwortete der Junge.

„Setz dich zu mir“, sagte der König.

Dann begann ein Gespräch über die Werte der Spiritualität.

Ähnlich erging es Nachiketas bei Yama. Yama bedauerte: „Es tut mir leid. Ich war drei Tage und Nächte fort und hatte keine Zeit. Für diesen versehentlichen Fehler hast du drei Wünsche frei.“

Nachiketas erster Wunsch betraf die irdische und der zweite die kosmische Existenz. Sein dritter Wunsch lautete: „Was geschieht mit der Seele, ist ihr Schicksal, nachdem sie den Körper verlassen hat?“

Yama sagte: „Stelle diese Frage nicht!“

Derlei Prüfungen kommen schrittweise, eine nach der anderen. Wenn das Streben nach Verwirklichung in diesem Leben sehr intensiv ist, dieses Verlangen wie ein Feuer im Inneren brennt, wird man sie in diesem Leben erreichen, bevor man seinen Körper verlässt. Wenn das Streben nach Verwirklichung nur schwach ausgeprägt ist, Verwirklichung erreichen möchte, jedoch moderat, weil man diese und die andere Welt gleichzeitig haben möchte, wird man nach dem Ableben wiedergeboren werden.

Die nächste Geburt hängt von dem letzten Gedanken im vorhergehenden Leben ab, d.h., was man im Sterben gedacht hat. Im Allgemeinen können die Menschen zu diesem Zeitpunkt nicht mehr denken, sie sind verwirrt. Doch die Intensität der meditativen Praxis usw., wirkt wie ein Guthaben und treibt die Seele weiter.

Einige Menschen werden mit einem großen Bewusstsein der Werte geboren. Sie sind aufgrund ihrer Bemühungen im vorigen Leben frühreife Persönlichkeiten. Diese Menschen werden in angenehme Familienbeziehungen hineingeboren, wachsen bei Yogis, Lehrern, Meistern usw. auf. Doch wenn der Verstand klar ist, fühlt man: „Ich möchte nicht irgendwo wiedergeboren werden und meine Praxis fortsetzen. Ich will diese ermüdende Übung nicht mehr. Sie sollte zum Ende kommen!“ Im Yoga nennt man dieses intensive Verlangen *Tivra Samvega*. Damit ist das enthusiastische Streben gemeint, das alle Wünsche verbrennt und nichts Anderes mehr möchte. Wenn dieses innere Brennen fortbesteht, in Körper und Seele brennt, die Persönlichkeit schmelzen lässt, dann wird man in diesem Leben Verwirklichung erreichen.

## 5. Berührung mit der Wirklichkeit

Berührung mit der Wirklichkeit, das Ziel von Yoga, nimmt dem Menschen die falsche Vorstellung von dem, was in Wirklichkeit ist. Im Allgemeinen muss man zwischen zwei Irrtümern unterscheiden. Eine Fehlinterpretation beruht auf Erfahrungen, wobei ein Ding für etwas anderes gehalten wird, beispielsweise, wenn in der Dämmerung ein Wachholderstrauch für einen Menschen, ein aufgerolltes Seil für eine Schlange gehalten wird, oder wenn durch Luftspiegelung bei bestimmter Lichteinwirkung in der Wüste eine Fata Morgana entsteht. Diese Illusionen sind bekannt.

Doch es gibt noch weitere ernsthafte Irrtümer, von denen man nicht einmal annimmt, dass es sich um Illusionen handelt. Wenn man abseits eines Objektes steht, dieses als etwas anderes sieht als es tatsächlich ist, ist dies die eine Art von Fehlinterpretation. Doch wenn man Teil des Irrtums ist, erkennt man nicht einmal, dass es sich um einen Irrtum handelt. Wenn man sich zum Beispiel einen Film anschaut, weiß man, dass die Illusion auf die Leinwand projiziert wird. Man stelle sich vor, man wäre in die Handlung eingebunden. Man würde nicht erkennen, dass man in dem Prozess der Wahrnehmung der Bewegung involviert ist, da man sich in derselben Geschwindigkeit wie der Film bewegt. Dieses ist ein interessantes Merkmal, den man als transzendentalen Irrtum bezeichnen kann. Er ist deshalb transzendental, weil menschliches Verstehen überstiegen wird. Diese Art des Verstehens ist Teil des Irrtums.

Worin besteht der transzendente Irrtum? Der Mensch hat bestimmte Arten voreingenommener Einstellungen, womit alles nur seinen bestimmten Platz hat und nicht überall sein kann. Alles war gestern, nicht heute oder wird vielleicht morgen sein. Die Dimension, die in einem Objekt gesehen wird, - Länge, Breite, Höhe, - betrifft nur seine räumliche Ausdehnung, womit man eigentlich nichts weiß. Man spricht nur von seiner räumlichen Ausdehnung, als wäre damit die Materie klar definiert. Den wichtigsten, machtvollsten Faktor im menschlichen Leben spielt die Einschätzung von Entfernungen. Alles hat seine Ausdehnung und unterscheidet sich damit von einander. Aufgrund ihrer individuellen, räumlichen Abmessungen berührt kein Objekt ein anderes.

Daneben spielt der Zeitfaktor eine wichtige Rolle, der das Gefühl vermittelt, als wäre alles für eine bestimmte Zeit und nicht immer. In den Yoga Sutras von Patanjali wird behutsam beschrieben, dass man solange nicht mit der Wirklichkeit von Dingen in Berührung kommen kann, wie sie nicht ihrer zusätzlichen Charaktereigenschaften beraubt wurden, die nichts mit ihrer Ursprünglichkeit zu tun haben. Aufgrund seiner Position erscheint ein Objekt wie ein isoliertes Etwas im Raum, das durch die Vorstellung über Größe, Gewicht und anderer Merkmale von anderen Objekten unterschieden wird. Alle Dinge der Welt haben einen unterschiedlichen Charakter. Dadurch ist es möglich Objekte voneinander zu unterscheiden.

Letztendlich muss man bei der Analyse des Wahrnehmungsprozesses vorsichtig sein und versuchen, sich vom Wahrnehmungsprozess zu lösen, bei dem der Wahrnehmende in die Wahrnehmung eingebunden ist. Eine unabhängige Beurteilung von Dingen ist nicht möglich, weil alle Beurteilungen von Dingen durch die wahrnehmenden Strukturen bestimmt sind. Eine völlig isolierte Wahrnehmung von Objekten, unabhängig dieser Einbindung, ist praktisch unmöglich. Aufgrund dieser Situation scheint es wie ein transzendentales Rätsel.

Sind Objekte genauso wie ihr wahrgenommenes Erscheinungsbild? Das ist die entscheidende Frage, die aufkommt, bevor man ein Objekt kontaktieren möchte. Unter den gegebenen Umständen ist kein Kontakt möglich, weil alles unabhängig nebeneinander steht; zwischen allem in der Welt herrscht eine räumliche Distanz, zwischen den Menschen genauso wie zwischen Dingen usw.

Wenn die räumliche Distanz von Objekten unüberbrückbar ist, kann kein Objekt mit einem anderen in Kontakt treten. Die räumliche Beschreibung eines Objektes wird jeden Versuch der Kontaktaufnahme widerlegen. Auf diese Weise ist kein Kontakt unter Objekten möglich. Selbst wenn man glaubt zugreifen zu können, kommt der Kontakt nicht zustande, da sich das Objekt von der zugreifenden Hand unterscheidet. Beide sind völlig verschieden. Selbst wenn man ein Objekt fest in einer Hand hält und sich vorstellt, man würde es kontaktieren, findet in Wirklichkeit kein Kontakt statt, denn es befindet sich außerhalb der zugreifenden Hand und könnte ihr entgleiten. Wenn dies geschieht, kann die Wirklichkeit des Objektes nicht kontaktiert werden, denn man sieht es nur als äußeres Erscheinungsbild in seinen Abmessungen, isoliert als ein Ding neben vielen anderen, die sich an verschiedensten Orten befinden.

Wie bereits erwähnt existiert eine Verbindung unter allen Dingen. Zu glauben, es bestünde keine Verbindung der Dinge untereinander, ist ein transzendentaler Irrtum, den man bei der Wahrnehmung von Objekten begeht. Ich bin ich; du bist du, er ist er, das ist das, ist nicht die Wahrheit. Die unterschwellige Verbindung der Substanz aller Dinge wird bei der normalen Wahrnehmung nicht offenbart. Da alle Wahrnehmungen nach außen gerichtet sind, können innerlich organisierte Beziehungen der Dinge untereinander äußerlich nicht wahrgenommen werden. Es besteht ein Unterschied zwischen den Verknüpfungen untereinander und äußerlicher Wahrnehmung. Gemäß der *Sankhya* Doktrin ist *Prakriti* (kausale Materie) eine Matrix aller Dinge in der Welt entsprechend ihrer potenziellen Möglichkeiten, bekannt als *Sattva*, *Rajas* und *Tamas*, was darauf hinweist, dass alles miteinander verbunden ist. Alles ist wie es ist, wie Wellen in einer weiten See materieller Präsentationen. Obwohl die Wellen eines Ozeans in ihrer Vielzahl gesehen werden, so bleiben sie doch mit dem Ozean verbunden, der substanziell keinen Unterschied der einzelnen Wellen zulässt.

Die Sinnesorgane verhindern in dieser Weise zu denken. Der Mensch ist gefangen wie in einem fließenden Gewässer, - nur eine Bewegungsrichtung ist zugelassen, Richtungsänderungen unmöglich, denn man wird durch die Kraft des dahinfließenden Stroms fortgetragen, - so verhält es sich auch mit der Kraft, die von den Sinnesorganen ausgeht. Man wird wie durch Scheuklappen in eine Richtung gezwungen, kann sich nur in vorbestimmter Weise verhalten.

Es wurde bereits über die notwendige Selbst-Kontrolle gesprochen, wobei es um das Zügeln von allem geht, aus dem die Persönlichkeit besteht. Selbst-Kontrolle bedeutet nicht, Augen und Ohren zu verschließen. Das nach außen gerichtete Bewusstsein steht im Widerspruch zur notwendigen Selbst-Kontrolle. Die umschreibenden Charakteristika von Dingen und Menschen machen nicht das Wesen von Menschen und Dingen aus. Kontakt mit der Wirklichkeit bedeutet Kontakt mit dem Wesen oder der Substanz von Dingen, wobei unglücklicherweise der Zugriff durch den Menschen verhindert wird, denn die Substanz unterliegt beiden, dem eigenen Selbst als Wahrnehmenden und den Objekten, die wahrgenommen werden. Der Mensch ist

genauso wie die Objekte gefangen und beide können weder unabhängig noch vorurteilsfrei betrachtet werden.

Die Reaktion, die zwischen Wahrnehmung und Natur von Objekten erzeugt wird, ist eine Illusion, die suggeriert, dass es sich um eine wirkliche Wahrnehmung handelt, man tatsächlich mit etwas in Kontakt gekommen wäre. Körperlicher Kontakt ist nur ein Phänomen, der durch einen elektrischen Impuls erzeugt wird. Man wird überrascht sein, dass so etwas überhaupt möglich ist. Wenn man ein physisches Objekt berührt, wird der Eindruck vermittelt, dass es sich um ein Objekt handelt, doch das Objekt besteht aus einer Masse elektrischer Impulse, die in eine Richtung nach außen fließen. Selbst die eigenen Finger sind/ vermitteln nichts weiter als Sinnesempfindungen elektrischer Impulse. Wenn ein Impuls mit einem anderen in Berührung kommt, wird eine feste Substanz empfunden, und man glaubt eine feste Substanz vor sich zu haben. Wenn man einen Stromschlag bekommt, glaubt man, man hätte einen riesigen Berg an seiner Hand hängen. Obwohl kein Objekt zu sehen ist, spürt man ein großes Gewicht an der Hand. Gefühle sind elektrische Impulse, d.h. *Prana*/ Energie schwingt/ bewegt sich in eine bestimmte Richtung. Darum heißt es, die Welt sei eine Illusion. Sie existiert nicht so wie sie gesehen wird. Es handelt sich um Kräfte objektiver Substanzen, die als *Sattva*, *Rajas* und *Tamas* bekannt sind, und über die man nichts weiß.

*Sattva*, *Rajas* und *Tamas*, diese Begriffe hat man schon oft gehört oder gelesen, und doch ist deren Bedeutung nicht klar. Sie sind die drei Formen der aktiven Kräfte, die die Materie bilden. Materie (*Prakriti*) ist keine feste Substanz. In der heutigen Zeit sieht man in ihr ein Potenzial in Form von elektrischen Aktivitäten. Das Bewusstsein ist bei dieser Betrachtungsweise von Objekten überfordert, denn geistig bewegt man sich gemeinsam mit der mentalen Aktivität der Wahrnehmung.

Wenn man ein Objekt sieht, finden zwei Dinge statt. Der Geist nimmt das Muster, die Form des Objektes auf. Doch die Aufnahme der Form des Objektes führt nicht dazu, dass man sich des Objektes wirklich bewusst wird. Das Bewusstsein muss die mentale Modifikation durchdringen, nur dann ist es in der Lage psychologisch mit dem Objekt in Kontakt zu treten. Das Bewusstsein wird durch die Kraft der Sinnesorgane in Richtung ihrer nach außen gerichteten Bewegung gedrängt/ gezogen. Das wahrnehmende Bewusstsein folgt dem Impuls der Sinnes-Organen wie ein Sklave ergeben in Richtung auf das Objekt. Aufgrund seiner all-durchdringenden Natur bewegt sich das Bewusstsein jedoch nirgendwohin, dennoch vermittelt es den Eindruck, als wäre es Teil der mentalen Aktivität, die die Sinne nach außen treibt.

Das sogenannte Äußere ist ebenfalls ein großes Mysterium. Alles scheint außerhalb. Worin liegt die Bedeutung? Es gibt so eine Idee, wie dieses sogenannte Äußere auf gefährlich schleichende Weise in den Geist kommt, wenn man Wach- und Traumerfahrungen miteinander vergleicht. Es ist klar, wenn man sich im Traum irgendwelcher Objekte bewusst wird, dann ist dort ein Raum, Äußerliches, eine Individualität von Objekten, und alle Dinge unterscheiden sich voneinander. Doch besteht dort wirklich diese Individualität, mit der sich ein Ding von den anderen unterscheidet? Wird wirklich mithilfe eines Raumes zwischen den Objekten unterschieden, so wie es wahrgenommen wird? Die Äußerlichkeit, die die Ursache für die Wahrnehmung von Traumobjekten ist, beruht auf einer Funktion des Geistes. Es ist ein Trick, der durch eine kreisende Aktivität des Geistes gespielt wird, der unbewusst selbst in den Tanz involviert ist, und alles, was mit diesem Tanz verbunden ist, zwingt

sich vorzustellen, dass es ebenfalls eingebunden wäre. Man stürzt sich täglich auf Objekte, um sich bewusst zu machen, dass sie überhaupt existierten.

Wie bringt man sich selbst ein? Das ganze eigene Sein ist psychisches Bewusstsein. Es hebt sich wie ein Wellenberg des Ozeans und wirft sich auf eine Form, die man als Objekt ansieht. Das sogenannte Objekt ist nur eine Form, keine Substanz. Darum kann man nicht erwarten, dass man im Stande wäre, irgendeine Substanz in der Welt zu besitzen. Die sogenannte Äußerlichkeit scheint das wirkliche Objekt zu sein, das so aussieht als wäre es etwas Substanzielles. Im Yoga lernt man, dass eine eingehende Analyse des Wahrnehmungsprozesses stattfinden muss. Erst dann wird es möglich, sich mit der Substanz von Dingen zu vereinen. Diese Vereinigung der eigenen wahren Natur mit der Natur von Dingen wird im Yoga als Samadhi bezeichnet. Bei Samadhi handelt es sich nicht um unbewusste Trance. Es findet eine wahrhafte Vereinigung mit dem Wesen der Dinge statt, ohne jede Form oder zusätzlich eingefügte vergängliche Charakteristika.

Man definiert Objekte auf bestimmten Art und Weise. Ein Objekt verfügt nach menschlichem Ermessen über drei Qualitäten. Dabei handelt es sich um nichts weiter als Strukturen oder Muster des eigenen Geistes. Der Geist hat vier Wege des Denkens: alles ist eine Menge; alles Gemenge hat seine Qualitäten; alles ist äußerlich auf die eine oder andere Weise miteinander verbunden; alles hat seine besondere Bedingung. Dieses sind die vier normalen Gedankengänge. Alles hat seine besondere Bedingung oder seinen Modus. Alles, der Mensch eingeschlossen, existiert in einem bestimmten Modus, unter bestimmten Umständen, und alles kann in bestimmte Qualitäten unterschieden werden, die sich voneinander unterscheiden.

Es gibt die Vorstellung über die Abmessungen eines Objektes. Dies sind Größe, Gewicht und ein bestimmter Platz. Dieses eigentümliche Wesen, der Charakter der mentalen Struktur, drängt sich auch bei der verfälschten Wahrnehmung auf. In dem Eingebunden-sein in die all-durchdringenden *Prakriti* gibt es nichts, was man als Ding bezeichnen kann. Alles ist überall. Doch dieses Anders-sein von Dingen, was die Sinne zum Kontakt mit den Objekten zwingt, die sie als äußerlich ansehen, ist eine auf die räumliche Form der Objekte hinzugefügte Verheißung des Geistes, der selbst die Quelle der Natur wahrgenommener Objekte ist. Man sieht was man selbst im eigenen Geist ist. Was auch immer man sieht, ist die eigene Wahrnehmung.

In den Yoga-Sutras wird in Bezug auf Objekte bestätigt, dass die Vorstellung über Objekte zurückgezogen werden muss. Man sollte die Dinge vorurteilsfrei betrachten. Ist es möglich sich mit Dingen ohne jede Voreingenommenheit zu verbinden? Die Vorstellung über Objekte oder irgendeine Materie darf nicht als vollkommen richtig gelten. Die Vorstellung, die man über irgendetwas hat, entsteht aufgrund einer natürlichen Struktur der eigenen psychologischen Persönlichkeit. Wenn man sich durch den Evolutionsprozess verändert, verändert sich auch die Sicht der Dinge. Es findet eine vollkommene Veränderung statt, und damit entwickelt sich die ganze Welt in immer höhere Ebenen des Evolutionsprozesses. Mithilfe der eigenen analytischen Kraft sollte es möglich sein, sich ohne Beschreibung von Äußerlichkeiten, irgendwelcher Vorstellungen oder Bewertungen der wahren Natur eines Objektes anzugleichen.

Objekte erhalten einen Namen. Da ist Rama, Krishna, John, Josef, ein Baum, Strauch, Berg usw. Doch eigentlich haben die Dinge keinen Namen. Namen sind zur

Unterscheidung notwendig. Wenn sich irgendwo ein Objekt herauskristallisiert, kommt es nicht mit einem Namen daher. Von Natur aus hat nichts oder niemand einen Namen. Man ist irgendjemand. Man erhält seinen Namen von den Eltern nach der Geburt. Dieser Name verbindet sich derart intensiv mit der eigenen Persönlichkeit, dass man nicht glauben kann jemand anderes zu sein. Josef bleibt Josef: er könnte niemals John sein, obwohl es philosophisch betrachtet keinen Grund gibt, dass er Josef und nicht John gerufen werden könnte. Dieses gilt für jedes Objekt in der Welt. Ein Objekt müsste keinen bestimmten Namen tragen. Sein Name dient nur einer Annehmlichkeit, um Dinge voneinander unterscheiden zu können, doch diese Annehmlichkeit wird zur Natur eines Objektes. Dennoch muss man sich nicht nur von der Vorstellung, sondern auch von Namen oder Definitionen von Objekten lösen.

Doch das eigentliche Objekt unterscheidet sich von diesen beiden Dingen. Ein Ding an sich, ein Objekt als solches, ist die wahre Essens eines Objektes, - das man weder wahrnehmen noch erkennen oder kontaktieren kann, weil man, wie bereits erwähnt, irrtümlicherweise vollständig in eine nach außen gerichtete Wahrnehmung involviert ist. Es gibt dieses humorvolle Beispiel eines auf die Leinwand projizierten Films, Dramas, wo eine chaotische Wahrnehmung erzeugt wird.

Der entscheidende Punkt in der Yoga-Psychologie ist, dass Menschen und Dinge nicht so sind wie sie sichtbar zu sein scheinen. Doch niemand glaubt daran, denn der Glaube steht im Widerspruch zur psychophysischen Persönlichkeit, die in diesen Irrtum involviert ist. Wenn Dieb und Polizist identisch sind, kann man sich die Konsequenzen vorstellen. Man braucht seine ganze Willenskraft. Könnte man mit einem Objekt zusammen stehen, ohne es mit offenen Augen zu sehen? Könnte man sich parallel zu einem Objekt aufhalten, ohne es als etwas Äußeres zu betrachten? Könnte man Seite an Seite neben einem Objekt stehen, ohne es mit eigenen Augen zu sehen? Kaum vorstellbar! Kann man sich vorstellen, dass Meditationsobjekte neben einem existiert, denn bei der Wahrnehmung befinden sich Subjekt und Objekt gleichauf? Das Eine steht nicht über dem Anderen; beide befinden sich in der Wirklichkeit auf gleicher Höhe. Wenn es sich so verhält, ist es außerordentlich ungerecht, Objekte als etwas Äußerliches zu betrachten, da sie einem als Freunde untrennbar nahe stehen.

Die wahre Natur von Objekten kann nicht eingeschätzt werden, wenn man sie nach außen verlegt und dem Raum erlaubt, sich zwischen dem eigenen Selbst und Objekten zu schieben. Mit der Kraft der Konzentration kann man erahnen, dass sich ein Konzentrationsobjekt neben einem befindet. Das ist nicht wirklich schwer. Das Objekt ist derart nah, dass man es nicht mehr als etwas Äußeres ansehen kann, - so wie die eigene Hand, die zum Körper gehört, die man nicht als Objekt des Körpers ansehen kann. Dieses erfordert eine intensive Willenskraft. Könnte man einen Vortragsredner im selben Raum als etwas Paralleles empfinden, das nicht mehr mit eigenen Augen gesehen werden kann? Könnte man denselben Redner als untrennbar mit dem eigenen Bewusstsein verbunden spüren?

Das ist normalerweise unvorstellbar. Bevor man mit der Yoga-Praxis beginnt, muss man von unwesentlichen Wünschen und emotionaler Unruhe vollkommen frei sein. Man muss in seiner Grundeinstellung gegenüber allem freundlich gesinnt sein. Diese Freundlichkeit ist nur schwer zu erreichen, da man für alles eine Interpretation parat hat, - dies ist dies, das ist das, - ohne zu berücksichtigen, dass Interpretationen

auch das eigene Selbst betreffen. Man kann niemand beurteilen, ohne sich selbst zu beurteilen.

Yoga ist eine schwierige Praxis. Vollkommene Leidenschaftslosigkeit ist erforderlich. Im Zustand des Yoga möchte man nichts, denn das, was man sich wünscht, ist untrennbar mit der Natur aller Dinge verbunden. Will man irgendetwas, das mit untrennbar mit einem selbst verbunden ist? Würde man die eigene Nase oder Hand als Objekt der Zuneigung betrachten? Die philosophische Grundlage der *Sankya* und *Vedanta* beruht darauf, dass eigene Bewusstsein auf die Kenntnis der Dinge auszurichten.

Die Natur des Wissens ist Subjekt selbst. Woher weiß man etwas? In der Philosophie wird dies als Theorie des Wissens bezeichnet, in der Metaphysik als Erkenntnislehre. Bevor man sich über irgendetwas äußert, muss man erst wissen, woher man überhaupt etwas kennt. In der Logik der Erkenntnislehre spricht man von vier oder fünf Modi der Wahrnehmung. Die Details sind hier nicht weiter wichtig.

Sich auf ein Objekt der Wahrnehmung einzustellen, ist der erste Schritt. *Ishta Devata* in der Meditation, d.h. die verehrte Gottheit oder das Objekt, auf das man sich konzentriert darf nicht außerhalb stehen. Wenn sie sich außerhalb befände, würde man sie niemals erreichen. Es wäre unmöglich, denn man würde versuchen etwas zu erreichen, gegen das man sich bereits entschieden hätte, da man nicht mit ihr verbunden sein möchte. Hier liegt der Widerspruch im Denken bezüglich der Objekte und *Ishta Devata*. Wenn man ein Objekt haben möchte, hat man sich entschieden, dass es sich außerhalb befindet; ansonsten würde sich die Frage des Wunsches nicht stellen. Doch wenn es sich außerhalb befindet, wie will man es erreichen? So bedeutet das Wünschen widersprüchlich, ein selbstzerstörerischer Prozess, und niemand, der etwas wünscht, bekommt aufgrund des psychologischen Widerspruchs irgendetwas, wobei ein Objekt nach außen projiziert wird und man sich vorstellt, es wäre nicht außerhalb. Intensive Bemühungen sind in diese Richtung notwendig. Jeder sollte mit dieser Praxis fortfahren, ohne in den Bemühungen nachzulassen.

Genau genommen ist Yoga-Meditation nicht irgendeine Aktivität, die man irgendwann am Tag ausüben und dann vernachlässigen kann. Nachdem man die Bedeutung der eigenen Existenz direkt mit der Yoga-Wahrnehmung in Verbindung gebracht und akzeptiert hat, sollte man die yogische Denkweise als vorrangig betrachten. Dies ist nicht irgendeine Denkweise, die man wie in alter Zeit erst am Lebensende nach *Sannyasa* akzeptiert, sondern es handelt sich um eine organische Wissenschaft. Diese Wissenschaft hat nicht nur ihre Bedeutung für *Brahmacharis*, *Sannyasins*, Yogis oder alte Menschen; sie ist für jede Aktivität in der Welt von Bedeutung, wenn man sich bemüht mit anderen in Kontakt zu kommen.

Das emotional gesteuerte Verlangen der eigenen Natur lähmt das intellektuelle Bemühen für das richtige Verstehen der Dinge. Dieses ist der Grund, warum die zuvor beschriebenen Disziplinen, um das Ende der Meditation zu erreichen, nicht als Irrelevant abgetan werden sollten. Ist man wirklich darauf vorbereitet etwas zu erreichen? Ist man wirklich auf eine Sache harmonisch richtig eingestellt, mit der man versucht in Kontakt zu treten? - oder lehnt man sie ab? Was man normalerweise als Kontakt mit Objekten bezeichnet, ist ein Rückstoß, der stattfindet, ist kein Kontakt, - von dem man keine Ahnung hat. Das Objekt weist einen zurück, weil man es als et-

was Äußerliches ansieht. Diese Zurückweisung/ Abstoßung ist wie ein elektrischer Schock, der einem das Gefühl gibt, man hätte das Objekt bekommen. Das Subjekt sitzt viel tiefer. Wenn man bei der Wahrnehmung eines Objektes frei von irgendwelchen Vorstellungen, Umschreibungen usw. ist, wird man zum Freund aller Dinge und Menschen.

Ein Mensch kann nicht wirklich der Freund einer anderen Person sein, - denn der ist ein anderer Mensch. Dieses ist der Punkt. Man kann deshalb nicht der Freund von jemand anderen werden, weil man das Wort ‚anderen‘ benutzt, was den Sinn zerstört. Daher kann ein anderes Ding nicht zu einem kommen. Genau genommen kann man nur zu sich selbst oder im weitesten Sinne, alle Dinge können in ihrer reinen Subjektivität nur zu sich selbst kommen. Yoga-Erfahrung ist universale Subjektivität; es gibt keine äußerliche Wahrnehmung.

Wenn dies erreicht wurde, hat man den Zustand des *Samadhi* erreicht. Nach der Beschreibung von Patanjali wird dies als *Savitarka Samadhi* bezeichnet. Die erste Stufe ist die universale Erfahrung, was die eigene Persönlichkeit völlig durcheinander bringt und schließlich dazu führt, dass die körperlichen Zellen neu geordnet werden. Man befindet sich mit den Dingen in derselben Einheit, Ebene, die man gefühlsmäßig wahrnimmt. Die erste Stufe des *Samadhi* ist sehr schwierig. Doch wenn man diese gemeistert und Grenze überschritten hat, wird man automatisch mithilfe der Kraft des Bewusstseins zu immer höheren Stufen geleitet. Am schwierigsten ist die erste Stufe. Die zweite Stufe kommt dann von allein.

Dieses scheint alles sehr mysteriös, jenseits der eigentlichen Welt, abwegig, schwer verständlich zu sein. Im Yoga versucht man Kontakt mit dem Jenseits der Welt zu bekommen. Alle Dinge der Welt befinden sich jenseits der Welt, Menschen eingeschlossen. Die ursächliche Form des Menschen befindet sich jenseits weltlicher Wahrnehmung. Alles und jeder ist von dieser Natur. In Wahrheit gehört nichts und niemand zu dieser Welt, denn die Welt der Wahrnehmung ist ein raumzeitlicher Komplex, und man kann nicht sagen, damit grundsätzlich verbunden zu sein. Der Mensch hat ein höheres Selbst, und dies ist des Menschen höhere Selbst. Es befindet sich nicht in dieser Welt, sondern darüber. Über was? Es steht über Raum und Zeit. Darum ist man in dieser Welt ruhelos. Nichts stellt zufrieden. Was auch immer man sieht, ist nur schrecklich, verursacht Ärger oder Unglücklich sein. Es ist verwirrend, überall sieht man Leid, nichts gefällt den Menschen. Niemand ist letztendlich glücklich. Alles, was man als Quelle von Vergnügen und Glück sieht, ist in diese Raumzeit-Operation eingebunden, das alles voneinander trennt und nach außen kehrt. Seitdem alles voneinander abgewandt nach außen gekehrt scheint, kann niemand irgendetwas in dieser Welt bekommen. Besitz ist nicht möglich. Man kann nichts bekommen; man hat letztendlich nur Staub und Asche.

Die Illusion in der Wahrnehmung bindet das ganze Bewusstsein derart vollkommen, dass ein hektisches Bemühen des Meditations-Prozesses erforderlich wird. Auf diese Weise wird man über den ganzen Tag zum Yogi. Man sollte nicht glauben sehr beschäftigt zu sein, denn Geschäftigkeit ist Teil dieses Prozesses, mit dessen Hilfe man das große Ziel erreichen wird. Wer glaubt, dass sich weltliche Aktivitäten von der Konzentration im Yoga unterscheiden, dem wird der Boden unter den Füßen weggezogen, und derjenige hat keinen Grund mehr zum Stehen. Yoga ist, wie bereits erwähnt, keine materielle Aktivität. Es ist die Einstellung der eigenen Persönlichkeit auf die Wahrheit der Dinge.

Ist Yoga in der betriebsamen Welt von heute nicht mehr erforderlich? Möchte man nicht mit dem Managen von Geschäften, mit seiner industriellen Tätigkeit eins sein, gar völlig außen vor bleiben? Wenn man außerhalb seiner Geschäftsaktivitäten, seiner Tätigkeiten bleibt, erfährt man weder Segen noch Vorteil von seinen Aktivitäten. Man erzeugt unnötige Reaktionen. Alle Aktivitäten in der Welt kann man als Yoga bezeichnen, denn man ist mit dem vereint, was man macht. Könnte man irgendetwas arbeiten, ohne damit verbunden zu sein, d.h. außerhalb dessen stehen? Dann wäre diese Arbeit bedeutungslos, eine absurde Beschäftigung. Lohnende Aktivitäten sind eine Ausstrahlung des eignen Selbst. Man ist in der Welt und darum führt das Handeln zum Erfolg. Angenommen man wäre nicht in der Welt, stünde außerhalb. Dann wäre die Arbeit wie Asche oder Staub, ohne Inhalt.

Dieses ist die Karma-Yoga Philosophie der Bhagavadgita, wo die Handlung zum Yoga wird, wenn sie mit der Aktivität identisch ist. Der Mensch hat eine sonderbare Vorstellung von Aktivität: es handelt sich um eine hintergründige Beschäftigung, die nicht mit der wahren Persönlichkeit verbunden sein dürfe. Man unterscheidet sich von seinem Handeln. In so einem Fall hat die Tätigkeit keine Bedeutung und ist absolut fruchtlos. Wenn Handlungen zum Offenbarungsprozess der eigenen Existenz werden, sind sie mit dem Prozess der Handlung vereint. Früchte solcher Handlungen verursachen keine Reaktionen. Karma-Yoga verursacht keine Reaktionen, - bindet nicht, - doch alle anderen Handlungsweisen binden, denn sie finden außerhalb des Handelnden statt.

Ein Universitätsprofessor ist zuhause ein ganz normaler Mensch. Er hat keinen Vorteil von seiner Bildung. Sein Wissen als Professor ist Grundlage für seine Existenz. Selbst in seinem Badezimmer bleibt er der Professor mit all seinem Wissen; dies gilt nicht nur im Hörsaal. Der Glaube, unter verschiedenen Umständen jemand anderes zu sein, ist hier die Quelle der Sorge. Man kann nicht hier etwas sein und woanders etwas anderes. Wenn klar ist, dass man überall derselbe Mensch bleibt, der man ist, wird die Welt freundlicher. Man wird von allem positiv angenommen, selbst die Blätter an den Bäumen freuen sich über die Freundschaft.

Ehrlichkeit ist hier unbedingt notwendig. Es muss klar sein, was man wirklich erwartet und wünscht. Man sollte nicht in etwas herumplantschen, was man nicht versteht. Man braucht einen Lehrer, jemand, dem man sich anvertraut, von dem man eine Führung annimmt. Dieses ist ein schwieriges Thema, denn der Geist weigert sich auf diese Weise zu denken. Er revoltiert, weist alles zurück: „Nein, ich brauche niemand!“ An dieser Stelle braucht man eine Kraft, von der man geleitet wird. Diese Kraft verkörpert ein spiritueller Lehrer, denn ohne diesen Lehrer kann man seinen Weg weder finden noch beschreiten. Wilde Stürme bringen den spirituellen Sucher ins Wanken, treiben ihn in Richtungen, die er nicht wünscht, und die den Weg und Fortschritt behindern. Die weltlichen Kräfte, die fälschlicherweise als äußerlich betrachtet werden, greifen den Suchenden an und vermitteln ein Gefühl der Hilflosigkeit. Viele spirituellen Sucher scheitern sogar in der Meditation, denn ihr Geist verhält sich wie ein Narr, der sich etwas vorstellt, was eigentlich etwas völlig anderes ist.

Jeden Tag sollte man sich aufs Neue kontrollieren. Jeden Tag sollte man seine Gefühle und Handlungen prüfen. „Was habe ich seit heute Morgen bis jetzt unternommen? Haben mir meine Aktivitäten gut getan, mich auf irgendeine Weise zufriedengestellt? Oder bin ich nur ergebnislos durch die Gegend gerannt?“ Diese Art der

Prüfung ist jeden Tag notwendig. Aufgrund einer selbst zugelegten Selbstgefälligkeit prüft man sich womöglich nicht richtig. Darum braucht man einen Lenker und Lehrer, dem man all seine Erfahrungen mitteilen und fragen kann, ob man auf dem richtigen Weg ist. Da die Erfahrungen eines guten Lehrers weitaus größer als die eigenen sind, kann er helfen Fehleinschätzungen zu überwinden. Selbst-Einschätzungen mögen richtig oder falsch sein. Korrekturen sind solange nicht möglich, bis man auf einen richtungsweisenden Faktor stößt. Das ist der Lehrer.

*Swamiji sagt:* Gehe auf dem Yoga-Weg langsam voran. Sei sicher, man wird etwas erreichen. Darüber sollte es keine Zweifel geben. Der Yoga-Weg ist nicht zu schwierig. Alle Errungenschaften dieser Welt sind ein Ergebnis beharrlichen Bemühens. Mit Bummelei wird nichts erreicht. Man muss sich sicher sein, dass etwas erreicht werden kann. Man muss sich sicher sein, auf dem richtigen Pfad zu sein. Man muss sich auch sicher sein, warum man diesen Weg beschreitet.

Wirf alle Vorstellungen über Bord, die nicht im Einklang mit der wahren Natur der Dinge übereinstimmen. Warum wird meditiert? Viele wissen es nicht. Es heißt, man wolle seinen Frieden im Geist finden oder mit sich allein sein. Dies sind kindische Antworten auf die Frage, warum man Wirklichkeit sein möchte. Es ist wie die Frage, warum man überhaupt wahrhaftig/ wirklich sein möchte. So lautet die Frage, die man sich stellen sollte, warum man meditiert.

Yoga ist nichts weiter als eine Ausrichtung des eigenen Bewusstseins auf sein ursprüngliches Original, das sich über dieser Welt befindet. Jeder ist ein transzendiertes Individuum. Menschen sind wie die Ewigkeit, die in einer vergänglichen Welt paradiert, und die wie normale Menschen und Dinge erscheinen. Diese Überzeugung sollte man kraftvoll in sein Herz einpflanzen, allein diese Überzeugung ist ein großer Segen.

## 6. Die sieben Stufen des Samadhi

Man unterscheidet sieben Stufen des Samadhi, die es zu erreichen gilt. Im vorherigen Kapitel wurde die unterste Stufe beschrieben. Selbst diese unterste Stufe ist offensichtlich nur schwer zu erreichen. Insoweit wie man den Inhalt des vorhergehenden Kapitels verstanden hat, bedeutet es einen großen Schritt in die richtige Richtung. Die erwähnten Stufen beschreiben die Prozesse der Loslösung des Bewusstseins von der Verwicklung in die verschiedenen Ebenen der Offenbarung des Universums. In tiefer Meditation an den Grenzen des Samadhi konzentriert man sich auf das gesamte Universum.

Die akzeptierten Kategorien des Abstiegs im Evolutions- und Verwicklungsprozess des Bewusstseins werden ausführlich in den Sankya und Vedanta-Doktrin beschrieben. Die niedrigste Offenbarung im Schöpfungs- oder Evolutionsprozess ist die irdische Existenz. Der Mensch befindet sich in der untersten Kategorie des Lebens, eingebunden in materielle Bindungen. Und nicht nur das, die Dinge werden strikt auseinander gehalten. Die Verschiedenartigkeit geht bis zu einer absoluten Ausdehnung, wenn man den Planeten Erde erreicht. Nichts steht miteinander in Verbindung, alles ist für sich allein. Man kann selbst sehen, wie alles in der Welt verbindungslos

für sich allein scheint. „Jeder für sich selbst, lass den Teufel das Hinterste nehmen“, ist die Art von Doktrin, die auf der untersten Stufe der Offenbarung herrscht.

Es gibt komische Ebenen, die der menschlich psychophysischen Ebene entsprechen, denn Individuen und Universum haben eine verwandtschaftliche Beziehung, agieren und reagieren in umfassender Art und Weise miteinander. Man könnte sagen, ein Individuum ist ein Querschnitt des ganzen Universums. In jedem Individuum steckt ein Mini-Universum. In alter Zeit hat man diese Offenbarungsebene als *Bhuloka* (irdische Ebene) bezeichnet, Darüber steht *Bhuvarloka*, die Astralwelt, die mit der vitalen Ebene der Persönlichkeit vergleichbar ist. Diese Ebenen sind mit den Augen nicht sichtbar, genauso wenig wie man den eigenen subtilen Körper sehen kann. Es handelt sich um höhere Ebenen, eine über der anderen. Es gibt eine weitere Ebene, *Svarloka* genannt. In den *Puranas* wird sie als Himmel der Götter gesehen, die Heimstatt prachtvoller Wesen mit leuchtenden Körpern aus Feuer, die nicht von der Materie eingeschränkt sind. Die Götter sind beispielsweise in der Lage harte Felsen zu durchdringen, denn ihre Körper bestehen aus der feurigen Substanz des Feuer-Prinzips. Dieses sind die Himmelsebenen religiöser Schriften.

Darüber steht *Maharloka*, eine Ebene, wo selbst der feuer-gleiche Körper schrittweise dazu neigt, einen noch größeren, weiteren Umfang anzunehmen. In den *Puranas* findet man fantastische Beschreibungen über die Dimensionen dieser Reiche. Die Feuerkörper neigen dazu sich wie zwei Flammen zu berühren, wobei man nicht weiß, ob sie zu einem verschmelzen. Doch eine vollständige Verschmelzung findet nicht statt, denn der Flammenkörper einer ausgedünnten Persönlichkeit neigt dazu, in eine andere einzutauchen, die wie sie selbst ist. All das ist für den menschlichen Geist nicht wahrnehmbar. Jenseits von *Maharloka* befindet sich *Janaloka*, ein anderes subtiles Reich, wo ausschließlich Meister und keine Sterblichen leben. Große Potenziale kosmischer Macht findet man hier in diesem Reich, das für das menschliche Verstehen unfassbar und vollkommen transzendent ist.

Diese Dinge sind nur schwer erfassbare subtile Merkmale der Offenbarung des Seins, - sehr subtil, denn die Winde individueller Existenzen durchwehen das Reich der Individuen in ähnlicher Weise. Es heißt, Winde durchwehen Winde. Wenn Winde wehen, weiß man nicht was weht. Winde kommen von allen Seiten und kollidieren mit Querströmungen auf ihrem Weg von der einen auf die andere Seite. Ein Tor kann von einer Seite kommen und mit einem Tor aus einer anderen Richtung in Berührung kommen. Dieses ist das einzige Wort, das diesen Zustand in etwa beschreibt.

Über *Janaloka* steht *Tapoloka*, wo die Disziplin der Individuen einen Punkt erreicht, wo das individuelle Bewusstsein verdunstet wie verbrannter Kampfer. Wenn Kampfer durch Hitze Feuer fängt, schmilzt es zu einer dampfenden allgewärtigen Substanz. Es heißt, dass dies der Erfahrung disziplinierter Meister entspricht. Man kann sie nicht länger als Individuen bezeichnen. Sie sind Über-Individuen; es gibt keinen besseren Begriff. Sie sind der Treffpunkt von Kosmos und individueller Substanz, der Eine gibt dem Anderen die Hand.

Eine Illustration dieser Art der Erfahrung wird in der *Chandogya Upanishad* wiedergegeben. Wenn das suchende Bewusstsein sich schrittweise, wie erwähnt, im *Samadhi*-Prozess erhebt und eine bestimmte Stufe erreicht, wo es weder individuelle noch persönliche Motive gibt. Auf den unteren Ebenen gibt es diese Motive. Der Su-

chende fühlt, dass er etwas unternehmen muss. Meditation und Konzentration müssen nach vorgeschriebenen, einstudierten Mustern fortgeführt werden. Doch gilt dies nur bis zu der Ebene, wo das Selbst-Bewusstsein des suchenden Spirits gegenwärtig ist. Man kommt irgendwann zu einer Stufe, wo die See der Existenz erreicht wird. Wenn sich ein Fluss in Richtung der Wellen des Ozeans bewegt, weiß man nicht, ob der Fluss noch existiert oder nicht. Beide sind existent oder auch nicht.

Wie will sich der Spirit immer höher hinauf bewegen, wenn es keine individuelle Motivation dafür gibt? Eigenes Bemühen ist nicht möglich, denn ein Gedanke daran ist nicht mehr vorhanden. Hierzu findet man eine Erklärung in den Upanishads. Da heißt es, dass sich ein göttlicher Vertreter des Absoluten offenbart: *Ananava Purusha*, er ist nicht von menschlicher Natur, sondern etwas völlig anderes. Eine leuchtende Kraft des Absoluten offenbart sich und lenkt den suchenden Spirit auf eine höhere Ebene. Man weiß nicht wie es geschieht, funktioniert. Illustrationen haben Symbolcharakter: sie können etwas vorschlagen, auf etwas hinweisen, doch nicht genau ausdrücken, um was es bei der Natur der Existenz wirklich geht. Es wurde über Disziplin, Selbst-Beschränkung berichtet, doch die Vorstellung der Selbst-Beschränkung ist eine Art Übung, der man sich unterziehen möchte. Doch *Tapoloka* ist keine Übung; es ist ein persönlicher Zustand von Verhältnissen. Die Sinne schmelzen vollständig ab, existieren nicht mehr. Die Sinnes-Kräfte, die in der Welt Verwüstungen anrichten, wirken zu diesem Zeitpunkt wie fließende Ströme des Bewusstseins. Empfindungen fließen wie Ströme des Bewusstseins durch die Sinnes-Organen hindurch, doch man nimmt sie nicht wahr, denn man ist völlig in diese Körperlichkeit der Sinnes-Organen eingebunden. In *Tapoloka* hat man diese Körperlichkeit vollkommen abgelegt, und die Sinne werden zu Gottheiten. Sie wenden sich nach innen in Richtung ihrer Quelle, anstatt nach außen. Dieses ist die große offenbarte Form einer Ebene des Bewusstseins, *Tapoloka*.

Die höchste Ebene ist *Satyaloka*. Diese Ebene wird auch als *Brahmaloka* bezeichnet. Dieses Stadium wird auch als wahres Bewusstsein beschrieben. Es ist die universale Konzentration des Absoluten in Form eines Schöpferpotentials zur Offenbarung des Kosmos. Hier fehlen die Worte. Das kann man nicht beschreiben. Darüber steht das Absolute.

Man muss diese Ebenen in der Meditation durchschreiten, die keine Handlung individueller Konzentration bleiben, sondern auf jeder Ebene das Muster einer Einheit annehmen. Diese Begriffe ‚Meditation‘ und ‚Konzentration‘ können auf diese Ebene nicht mehr angewendet werden, denn es handelt sich um eine Vermischung des Bewusstseins mit seinem Gegenpart. Die wundervolle, glückselige Befreiung des Individuums findet statt. Die Menschen in der Welt sind nicht vorbereitet, sich mit diesen Dingen auseinanderzusetzen.

Zuvor wurde über eine Stufe des Samadhi (*Savitarka*) berichtet, wo intellektuelle Aktivitäten dazu führen, dass man sich dem Prozess nähert, mit dem man sich schließlich mit Untersuchungs-Objekt vermischt. Zu Beginn findet die Konzentration auf ein gewähltes Ideal statt, denn der Geist ist anfangs nicht in der Lage Dinge als Ganzes zu erfassen. Man kann nicht alle Dinge gleichzeitig erfassen. Das erwählte Ideal zum Zweck der Meditation wird als *Ishta Devata* bezeichnet. Das am meisten geliebte Ding, das man sich vorstellen kann. Worauf man sich auch immer konzentrieren möchte, sollte das am meisten geliebte Ideal der Welt sein. Wenn das nicht so ist, wird sich der Geist dem nicht nähern.

Bei der Visualisierung geliebten Ideals durch das Bewusstsein findet eine völlige Auflösung des Geistes statt. Es gibt nichts Vergleichbares. Darum wird es als *Ishta* oder höchst wünschenswerte, geliebte Gottheit bezeichnet. Warum wird es als Gottheit bezeichnet? Weil dies die Erfüllung dessen ist, wonach auch immer gesucht wurde. Wenn das Ideal der Meditation nicht in der Lage ist alle Wünsche zu erfüllen, kann der Geist nicht darauf zugehen. Man kann sich nicht ständig auf etwas konzentrieren, denn es besteht der Zweifel, ob dieses Objekt/ Ding in der Lage ist, den Suchenden mit allem Notwendigen zu segnen. Darum muss man alle erdenkliche Mühe aufwenden, um das Ideal zu erreichen, das in der Lage ist, alle Wünsche zu erfüllen. Das Ideal, das man sich vorstellt, wirkt wie ein Druckpunkt auf die Kräfte des Universums, die in dem Ideal konzentriert sind, und es fungiert wie eine Toröffnung für weitere Kräfte dahinter. In diesem Sinne kann man alles in der Welt als Konzentrationspunkt oder -Objekt benutzen. So wie man bei der Berührung eines Teils des eigenen Körpers den ganzen Körper berührt, verhält es sich auch bei der beseelten Konzentration auf ein auserwähltes Ideal. Doch es ist Sorgfalt geboten, damit man nicht in den Gedanken an das erwählte Ideal herumplanscht. Die Meditation ist kein Experiment; es handelt sich um eine positive Übung.

Wie bereits erwähnt ist die Charakteristik, die in das auserwählte Ideal eingebunden ist, die Vorstellung von dem Objekt, dessen Name oder Nomenklatur, die mit ihm verbunden ist. Das Ding ist mithilfe der Sinne nicht erfassbar, ist unberührbar, denn es befindet sich wie eine Unterströmung hinter dem meditierenden Bewusstsein, wie die Grundlage der Wellen des Ozeans. Der Grund warum eine Welle den Ozean nicht kennen kann liegt daran, weil sie glaubt, der Kamm einer Individualität zu sein und sich von anderen Wellen zu unterscheiden. Obwohl eine Welle eine andere berühren kann, so kann sie diese Welle doch nicht an ihrer Wurzel berühren. Wenn die Welle zu ihrer ursächlichen Grundlage zurückkehrt, wird sie auch die Basis der anderen Welle berühren, sodass Subjekt und Objekt sich vereinen, beide dieselben Charakteristika annehmen und das Begriffsvermögen beider Bewusstsein erweitern.

Man kann sich vielleicht vorstellen wie es wäre, wenn das, was man sieht, sich nicht vom Denkprozess unterscheidet. Was man denkt befindet sich an einer Stelle, man selbst an einer anderen; doch beide kommen zusammen. Dadurch weiten sich Erfahrung und Horizont. Subjekt und Objekt kommen zusammen, gleichzeitig ist das transzendente Bewusstsein aktiv. Das ist *Savitarka Samadhi*.

Die nächste, höhere Stufe im System der *Patanjali Yoga Sutras* ist als *Nirvitarka Samadhi* bekannt. Diese Wörter sind nur ein Hinweis auf die Befreiung von der Einbindung in Raum und Zeit. Wenn man sich konzentriert, auf die ganze Erde und Schöpfung meditiert, und dann auf der *Savitarka*-Ebene in das Samadhi eintritt, gibt es immer noch ein subtiles Beharren des Gefühls, dass sich alles in einem Raum befindet. Die Welt der Materie, von der man annimmt, sie sei die Schöpfung, befindet sich in einem Raum. Selbst Newton, der Mathematiker und Wissenschaftler, dachte, dass sich die Welt in einem Raum befindet. Es dauerte Jahre sich von dieser wissenschaftlichen Vorstellung zu befreien. Jeder hat das Gefühl, dass sich alles in einem Raum befindet. Die Befreiung von dieser Vorstellung ist im erweiternden Ideal von *Savitarka-Samadhi* involviert und wird als *Nirvitarka* bezeichnet, wo das Raum-Konzept als Träger der Objekte aufhört zu existieren. Irgendwie nimmt die Bindung an das Meditations-Objekt und dem sogenannten Raum ab, wenn Raum und indivi-

duelles Objekt zusammenkommen. Man wird mit ihnen eins, alles verschmilzt miteinander.

Die Idee über einen Raum entsteht aufgrund einer Positionierung der Dinge außerhalb der eigenen Persönlichkeit. Raum bedeutet nichts anderes als die Wahrnehmung von etwas Äußerlichem. In der Identifikation des meditierenden Bewusstseins mit der Substanz des Ideals von *Savitarka* kann das Bewusstsein von seiner Vorstellung von Raum und Zeit befreit werden. Alles kommt zu sich selbst. Dies ist nur schwer vorstellbar. Wie kann alles zu sich selbst werden? Da bei genauerem Hinsehen der trennende Raum als unpraktisch angesehen wird, bleibt nur dem Problem des meditierenden Ideals vorzubeugen. So sehr man sich auch bemüht, der Geist kann nur räumlich denken, er kann nicht anders. Beschreibungen können kein Verständnis für das vermitteln, was tatsächlich vorgeht. Wer wissen möchte, wie Zucker schmeckt, muss ihn probieren, denn niemand kann erklären, was Süße ist, wie sie schmeckt. Der Beweis für Pudding liegt im Essen. Diese Stufen der Praxis kann man selbst erfahren. Man kann sie weder interpretieren noch untersuchen, noch handelt es sich um mentale Aktivitäten. Es ist ein großartiger Vorstoß der Seele bezogen auf ihr eigenes Ziel zur Erweiterung ihrer Existenz: das niedere Selbst bewegt sich zum höheren Selbst.

Man unterscheidet verschiedene Ebenen des Selbst. Eine besondere Art drängt sich in einem Objekt auf, das man gern mag. Diese Liebe, die man etwas Äußerem schenkt, lenkt das Bewusstsein auf dieses bestimmte Objekt, gibt seine Liebe für bestimmte Zeit diesem Ding, und man findet sich selbst in diesem Objekt seiner Zuneigung. Der Mensch, der ein Verlangen nach etwas hat, ist für diese Zeit nicht im eigenen Selbst. Sein Selbst wurde zum erwünschten Objekt seiner Begierde transferiert. Die Art des Selbst, die sich aufdrängt, wurde künstlich erschaffen, und wird als das zweite Selbst betrachtet.

Es gibt noch eine andere Form des Selbst, d.h. den menschlichen Körper als Selbst. Man fühlt diesen Körper als sein eigenes Selbst. Wenn man sagt: „Ich bin hier“, ist der eigene Körper gemeint. Es gibt keinen Unterschied zwischen Ich und Körper. Es wird eine falsche Assoziation geweckt. Wer genau hinschaut wird feststellen, dass man nicht sagen kann: der materielle Körper ist das Selbst.

Das dritte Selbst ist das primäre Selbst. Es ist der Ozean des Bewusstseins als Hintergrund für das sekundäre und das physische Selbst. Dieses Selbst ist einzigartig, doch es kann sich auf verschiedenen Ebenen offenbaren, entweder als niederes oder höheres Selbst. „Erhebe das Selbst mithilfe des Selbst“, heißt es in der Bhagavadgita (Vers 6.5). Welches Selbst hebt welches Selbst? Das Selbst, das an einen Körper mit seinen sozialen Beziehungen gebunden ist, muss zu einem höheren Selbst erhoben werden, das nicht nur das individuelle Selbst mit seinen äußeren Beziehungen umfasst. Durch intensive Konzentration können die individuellen Beziehungen eines Selbst mit seiner äußeren Atmosphäre zusammen in ein weiter umfassendes größeres Selbst gebracht werden. Man kann sagen, dass es sich bei den Offenbarungsebenen von *Bhuloka*, *Bhuvarloka*, *Svargaloka* usw. nur um Ebenen des Selbstseins handelt. Es handelt sich um das niedere Ganze des Selbstseins, das zu einem höheren Ganzen erhoben wird. Jeder Fortschritt ist von einem Ganzen zu einem höheren. Es gibt keine Bewegung vom Endlichen zum Unendlichen; es ist vielmehr ein weniger Unendliches, das sich zu einem höheren bewegt.

Jede Zelle des Körpers ist wie ein kleines menschliches Wesen und enthält die Charakteristik seiner DNA. Die gesamte Historie des menschlichen Wesens befindet sich in einer Zelle. Alle Zellen zusammen bilden eine bestimmte Persönlichkeit. Obwohl der individuelle Mensch aus Millionen von Zellen besteht, fühlt er nicht, dass er aus diesen vielen Bausteinen zusammengesetzt ist, denn die gebündelten Kräfte des Bewusstseins im Hintergrund der Zellen lassen keine Aufteilung im Bewusstsein zu. Jedes kleine Ding ist ein Ganzes. Jedes kleine Atom ist in sich selbst ein Ganzes. Alles, was in der Welt wahrgenommen wird, ist ein selbstständiges Ganzes. Kein Individuum, welcher Art auch immer, ist nur ein Teil, sondern ein Ganzes. Selbst ein Insekt ist ein Ganzes; es bewegt sich selbst als vollkommenes Sein. Auf diese Art ist alles eine Ebene, eine Ganzheit. Alles bewegt sich von Vollkommenheit zu Vollkommenheit, von der Freude zu noch größerer Freude. Glückseligkeit ist die Quelle der Schöpfung. Sie bewegt sich zur höchsten Glückseligkeit und wirkt durch die Aktivität des Selbst.

Die erwähnten Ebenen sind identisch mit den verschiedenen Bewusstseins-ebenen, d.h. mit den Ebenen von *Bhuloka*, *Bhuvarloka*, *Svargaloka* usw. Sie sind Objekte der Meditation. Die verschiedenen Stufen des Samadhi sind ein Versuch, um mit den verschiedenen Ebenen der Erfahrung zusammen zu kommen, die alle für sich selbst ein Ganzes sind.

Ein Kind ist ein Ganzes, ein Jugendlicher ebenfalls, ein Erwachsener ist ein Ganzes, genauso wie ein älterer Mensch. Niemand kann behaupten, ein Baby wäre nur teilweise ein menschliches Wesen; es ist ein ganzer Mensch. Selbst ein Embryo im Mutterleib ist ein ganzes Sein, und nicht nur ein Teil. Nirgendwo existieren nur Bruchteile. Die Vorstellung von Bruchteilen ist falsch, denn nichts, was endlich ist, kann sich vorstellen lediglich endlich zu sein. Glaubt man von sich selbst, nur ein endliches kleines Nichts zu sein? Nein! Man ist in sich selbst vollständig, erfüllt von Vollkommenheit. So fühlt jedes Individuum, egal ob Mann oder Frau, Übermensch oder ein Supermann.

Auf diese Weise ist Meditation auf dem Weg zum Samadhi eine Bewegung des ganzen Bewusstseins von seiner niederen Ebene zum Bewusstsein als Ganzes auf seine höhere Ebene. D.h. wenn man denkt, meditiert, sich irgendetwas bewusst ist, muss es auch ein Ganzes geben, das mit der Vorstellung vom Meditationsobjekt verbunden ist. Es kann nicht sein, dass das Meditationsprinzip sich an einer Stelle befindet, das Objekt irgendwo anders. Bei der Meditation konzentriert man sich nicht auf etwas, das außerhalb des Meditationsprozesses liegt, sondern das Niedere konzentriert sich auf das Höhere. Das Innere konzentriert sich nicht auf etwas Äußerliches. Diese übliche Vorstellung muss man überwinden. Das niedere Ganze konzentriert sich selbst auf seine höhere Ebene. Hier muss man den Geist auf sehr subtile Weise korrigieren, denn das normale Denkschema über die Dinge in der Welt scheint in einer völligen Ungleichheit mit der neuen Vision zu sein, mit der man sich jetzt innerlich befasst.

Die nächste Stufe des *Samadhi* ist *Nirvitarka*, ohne das Zeit- und Raum-Konzept des physischen Universums, während *Savitarka*, die vorhergehenden Stufe, noch die Raum-Zeit-Einbindung mit der gesamten Schöpfung zum Inhalt hat. Die nächste höhere Stufe wird *Savitarka Samapatti* genannt, die von der Vereinigung des Bewusstseins mit Kräften als mit Dingen charakterisiert ist. Die Vereinigung, die hier

angestrebt wird, bezieht sich nicht auf ein bestimmtes Objekt oder Ding, sondern auf eine Kraft, die sich durch ein sogenanntes lokales Etwas offenbart.

Energie ist eine Substanz des Universums. Es sind fließende Bewegungen, Wellen, Stöße unbestimmten Inhalts, die an verschiedenen Stellen durch Stress und Druck bei lokalen Individuen auftreten. Hier geht es vielmehr um Kräfte als um Objekte oder Dinge. Alle Individuen sind Kraftzentren, keine körperlichen Einheiten aus Fleisch und Blut. Es gibt eine Zentralisierung der all-durchdringenden Kraft in allem, egal ob im Menschen oder anderen Wesen, - eine Konkretisierung dieser all-durchdringenden Kraft, die durch Aktion und Reaktion auf bestimmte Art und Weise in sich selbst wirkt. Es ist wie bei den Wellen des Ozeans, wo eine Woge gegen eine andere klatscht, um wieder zum Ozean zu werden.

Im *Savichara Samapatti* ist man kein Mensch, sondern ein Zentrum fließender Kräfte, und das angestrebte Ziel ist der Gegenpart dieser fließenden Kräfte. Energie kontempliert auf Energie, Kraft konzentriert sich auf Kraft, auf diese Weise ist es wie ein Tanz von Punkten um ein kosmisches Zentrum. In der Sprache der *Purunas* wird es als das *Rasa Lila* der *Bhagavadgita* bezeichnet. Dies kann mit den Elektronen verglichen werden, die mit hoher Geschwindigkeit um einen Atomkern kreisen oder tanzen, wobei der Kern ihre Bewegung bestimmt, von dem sich die Elektronen nicht unterscheiden und mit dem sie nicht identisch sind. Solch eine Erfahrung findet hier statt, wobei sich alles um einen selbst herumbewegt, nicht als etwas völlig Äußerliches, sondern als Teil der eigenen gegenwärtigen Existenz, als würde die eigene höhere Dimension mit dem eigenen Selbst kollidieren und nach einem rufen. Das Unendliche, das überall ist, ruft das Unendliche, das in einem ist. *Purnamadah Purnamidam*, das Ganze kommt aus dem Ganzen; das Ganze, das aus dem Ganzen kommt, ist das Ganze; wenn man aus dem Ganzen etwas herausnimmt, ist das kein Teil, sondern bleibt immer ein Ganzes.

Zum Ende hin bewegt sich der Geist in eine sich stark verdünnende Form. An diesem Punkt ist der Geist nicht länger ein normaler, sinnlicher Geist. Hier kann der Geist nicht mehr die Berichte der Sinne bestätigen. Er wird zu einem Superverstand oder Überverstand, der wie ein Botschafter des Absoluten agiert. Man hat einen niederen und einen höheren Verstand. Der niedere Verstand, mit dem man es normalerweise zu tun hat, interpretiert die von außen eingehenden komplexen Sinneseindrücke. Der niedere Verstand hat lediglich psychologische Aufgaben. Doch der höhere Verstand im Menschen, der ihn ruhelos macht, der auf die Existenz eines höheren Seins hinweist, lässt ihn nach dem streben, was über das normale Verstehen hinausgeht.

*Emanuel Kant*, der deutsche Philosoph, verbot die Idee von der Berührung der Wirklichkeit, denn der normale Verstand, der Intellekt, sei im Phänomen der Wahrnehmung eingeschlossen. Die Raum-Zeit kontrolliere selbst die Operationen der mentalen Aktivitäten, des Verstandes, und es bestünde kein Kontakt mit irgendeiner Wirklichkeit. Dies sei unmöglich. Das war sein Diktum. - Dieses ist eine vorläufige Sichtweise der Gedanken eines großen Mannes, mit einem Potenzial einer späteren Lösung, einer Schlussfolgerung, die in der Lage ist, den Verstand zu einem höheren Potenzial zu lenken, obwohl es so aussieht, dass es zunächst unmöglich scheint, irgendetwas durch sich selbst zu erreichen.

Der höhere Verstand, der große *Buddhi*, operiert auf zwei Ebenen. Auf der niederen Ebene hat er nur eine Aufgabe, d.h., mit den Sinnes-Wahrnehmungen zu jonglieren. Der höhere Verstand, dessen sich Kant nicht bewusst war, weist darauf hin, dass etwas jenseits des Phänomens existieren muss. Die Idee von Kant, dass es etwas wie ein ‚Ding in sich selbst‘ geben muss, steht im Widerspruch zu seinen Doktrinen, dass nichts, ohne dieses Ding in sich selbst, im Reich der Phänomene möglich sei zu kontaktieren. Wie kommt ein Ding in sich selbst zustande, das keinen Kontakt zulässt? Wer ist die Persönlichkeit, woher kommt die Möglichkeit, die den Menschen das Wissen gibt, dass etwas Transzendierendes existiert?

Was als ‚Ding in sich selbst‘ bezeichnet wird, ist das Transzendente, doch wenn vermutet wird, dass nichts in dieser phänomenalen Welt in der Lage wäre damit in Kontakt zu treten, könnte dieser Gedanke nicht aufkommen. Darum heißt es hier, dass der höhere Verstand, als Botschafter einer Transzendenz seines eigenen Selbst, die Möglichkeit gibt zu handeln. Darum ist Yoga die Antwort auf die Kritik von Emanuel Kant. Ansonsten könnte niemand Gott mit dieser Voraussetzung erreichen.

Nun der Punkt, wo im *Savichara Samadhi* Kräfte als Meditationsobjekt betrachtet werden. Es handelt sich hierbei um Kräfte, nicht um Objekte. Es handelt sich um Abertausende von Druckpunkten eines riesigen Ozeans, der nur aus bewegenden Kräften besteht. *Savitarka, Nirvitarka, Savichara*. Es gibt noch etwas, was einem das Fürchten lehren kann, doch dazu später mehr.

## 7. Die höchste Stufe des Samadhi

Die höchste Schwierigkeit, der sich ein Sucher bei seinem Bemühen von einer Stufe des Bewusstseins zur nächsten Ebene gegenüberstellt, ist die unausrottbare Gewohnheit der Vorstellung, dass alle Objekte eine feste Form haben und sich voneinander unterscheiden. Dabei vermitteln Objekte den Eindruck, keine lebendige Verbindung miteinander zu haben. Dieser Gedanke, diese Vorstellung in der eigenen Wahrnehmung steht dem Bemühen der Vereinigung durch Yoga entgegen. Man kann sich nicht mit etwas verbinden wollen, das sich außerhalb von einem selbst befindet. Der Örtlichkeit, die mit der Festigkeit und Eigenheit der Dinge verbunden ist, wird im *Savichara Samadhi* vorgebeugt. Dies wurde im vorhergehenden Kapitel eingehend behandelt, wobei der Versuch unternommen wurde, die sogenannten Dinge dieser Welt als sich ständig bewegende Kraftzentren im Strudel riesiger energetischer Ozeane auszumachen.

Jedes kleine Ding in dieser Welt hat sein energetisches Potenzial. Im Kern der Dinge dieser Welt ist eine außerordentliche Kraft enthalten, auch in jedem Sandkorn. Diese Energie kann entweder durch physisches Bombardement oder mental durch Konzentration freigesetzt werden. Diese nukleare Energie ist in allem gegenwärtig. Man kann nicht die Atome des ganzen Kosmos bombardieren, es sei denn, durch Konzentration mithilfe des Geistes, wobei alles miteinander in Beziehung gesetzt und zu einer objektiv flüssigen Form als allgegenwärtige Energie verschmolzen wird, - wie wogende Kräfte eines Ozeans, die das individuelle Selbst einbeziehen, das sich konzentriert oder meditiert.

Dies bedeutet nicht, dass man wie ein außenstehendes Individuum gemächlich dasitzt und die Bewegungen der stürmischen Energiekräfte beobachten kann, wenn

man auf die universale See oder Kräfte meditiert. Es ist vielmehr ein Verschmelzen des eigenen Selbst mit dem Meditationsobjekt. Subjekt, Objekt und das eigene Selbst sind parallel, gleichrangig und immer auf gleicher Höhe. Das Objekt wird als Kraft betrachtet. Man kann nicht als ein festes Objekt unabhängig von jenen Kräften bleiben, denn man wird von den Wellen der wogenden Kräfte davongetragen, einbezogen und zu dem denselben Stoff wie diese wogenden Kräfte. Dies ist alles schwer vorstellbar. Wenn der Geist nicht ausreichend gereinigt ist, wird er nicht verstehen, was hier gemeint oder wie es zu verstehen ist.

Wie kann man seine eigene Existenz eliminieren und dann mit den universalen, all-durchdringenden Kräften davonschwimmen? Wo bleibt man dann? Die Furcht, nicht mehr da zu sein, ist das Schlimmste. Die diamantharte Bindung der individuellen Persönlichkeit ist derart festgefügt, sie wird auf sich selbst bestehen, egal was auch immer man sagt oder wie man argumentiert. Dieses wird als Ego-Bewusstsein oder Bejahungs-Prinzip bezeichnet, das sich in bestimmter Form behaupten will und sich weigert, mit äußerlich vorherrschenden Bedingungen zusammen zu arbeiten, und nicht mit ihnen vereinen möchte.

Unnötige, zerstörerische Wünsche, die den Meditierenden irgendwie von innen nach außen zielen, verblassen allmählich, obwohl diese als Meditationsobjekte erstrebenswert erscheinen. Diese Bedingung der Meditation bedeutet die Aufmerksamkeit der ganzen Seele, vollkommene Integration, und die Überzeugung, dass dies alles ist. Es ist nicht etwas, sondern alles. Darum geht das Viele dieser Welt mit allem. Darum muss der Geist ständig geschult werden, damit er nicht immer wieder ins Unterbewusste, in die alten Vorstellungsmuster über die Isolation der Welt zurückfällt, und damit vom Meditationsobjekt entfernt. Das Meditationsobjekt steht nicht über der Welt, sondern schließt sie ein. Da niemand auf einen Schlag die Welt als Ganzes in sein Denkvermögen einbeziehen kann, kann sich auch niemand eine Verwandlung der Weltsubstanz in eine universale Kraft vorstellen, auf die er zu meditieren versucht.

Vor einem liegt der unermesslich Ozean der Kräfte/ der ganze See. Er befindet sich nicht vor einem; vor einem befindet sich dieser See und schließt gleichzeitig den Betrachter ein. Es ist eine transzendente Wahrnehmung, die aufhört, die Existenz des Betrachters zu akzeptieren. Man selbst ist nicht länger Betrachter, der schaut, sondern etwas anderes, das beides gleichzeitig sieht, Seher und Gesehenes. Eine disziplinierte Vorstellung ist notwendig, um sich selbst in diese Position zu bringen. Dies wird als *Savichara Samadhi* bezeichnet. Dies hat nichts mit Introvertiertheit zu tun, wie fälschlicherweise angenommen wird, sondern ist eine universalisierte Bedingung. Im *Samadhi* geht man weder nach innen noch nach außen, sondern man wird universal. Man kann sich diese Situation nur selten vorstellen, die so ist: „Ich sitze im *Samadhi*.“ Manche gehen in eine Ecke und brüten über irgendetwas und glauben im *Samadhi* zu sein, doch sie gehen nur in sich.

Im *Samadhi* gibt es weder innen noch außen. Es ist wie eine Vermischung, in einem Ozean zusammenstürzender Kräfte, die als Subjekte und Objekte betrachtet werden. Höchste Reinheit im Geist, größte Leidenschaftslosigkeit und außerordentliche Liebe sind zum Erreichen notwendig, und um in der Meditation zu erfolgreich zu sein. Dieses ist der Erfahrungszustand von *Savichara Samapatti*, auch als *Savichara Samadhi* bekannt.

Ein noch höherer Zustand ist *Nirvichara*, wobei der Vorstellung über die im Raum schwebenden Kräfte wiederum vorgebeugt werden muss. Universale Kräfte bewegen sich nicht in einem Raum. Die Kräfte verhalten sich nicht wie ein Ozean, den man mit eigenen Augen sehen kann, den man wie einen Wasserkörper mit Raum, der sich darüber befindet, betrachten darf. Kann man sich irgendetwas ohne Raum vorstellen? Dies bedarf einer größeren Anstrengung. Der Raum, den man sich, selbst in dieser Situation, gezwungenermaßen vorstellen muss, muss ebenfalls mit den Kräften verschmelzen, wobei der Raum einerseits nur ein Teil der Kräfte und gleichzeitig völlig unabhängig ist.

Der Raum ist die Barriere, um die Ganzheit der Dinge zu erkennen. Der Verstand sieht immer Dinge, die bedingt durch einen Raum voneinander getrennt sind und in unterschiedlicher Entfernung zueinander stehen. Die Auflösung der Vorstellung bzgl. des Raumes zwischen zwei Dingen ist nur möglich, wenn diese Vorstellung über den Raum auch in die all-durchdringende Energie übergibt. Diese Energie darf nicht mit elektrischer Energie verwechselt werden, denn sie liegt viel tiefer.

Wenn man diese Dinge studiert, erhält man Informationen, doch sie sind nicht Teil der eigenen Erfahrungen. Es braucht Jahre der Praxis bis man irgendeinen Erfolg spürt. Der Raum-Komplex ist eines der schwierigsten Kapitel. Es ist schwer vorstellbar, wie es möglich sein soll, das Bewusstsein in eine Situation zu bringen, wo dieser weder Raum noch Zeit bedingt, denn der Geist denkt selbst unter der Bedingung von Raum und Zeit. Philosophen haben argumentiert, dass es kein Entkommen aus dem bedingten Raum-Zeit-Komplex für das Sein gibt. Da der Geist Teil des Phänomens ist, wie könnte das Phänomen in den reinen unbedingten Gedanken eintreten, - was ein *Samadhi*-Prozess ist? Das geschieht durch Selbst-Identifikation. Wenn das eigene Selbst in das absolute Selbst eintritt, wird der Raum bei der Vereinigung zwischen beiden aufgelöst. Dies ist eine über-philosophische Erfahrung, über die man nicht mit dem Menschenverstand argumentieren kann. Logik, logische Schlussfolgerung ist ein armseliger Ersatz für diese Art von Bestätigung. Eine Erfahrung dieser Art ist eine außerordentliche Vereinigung des Seins und Werdens, Prozess und Wirklichkeit, wie es heißt.

Es gibt kein Buch in dieser Welt, wo man eine ausführliche Beschreibung über diese Art der Erfahrung finden kann. Man findet Kommentare über die *Sutras* von *Patanjali*, die diese Erfahrungen umschreiben oder man findet hier und dort irgendwelche Anmerkungen. Die wirkliche Substanz, eine unglaubliche Erfahrung, wird in keinem Text wiedergegeben, sondern nur durch direkte Vereinigung mithilfe kompetenter Lehrern erfahren, wonach jeder sucht.

Im *Nirvichara Samadhi* bricht eine unvorstellbare Freude hervor, die mit keiner anderen Freude in dieser Welt vergleichbar ist. Es ist keine Freude, die man irgendwoher bezieht, sondern man wird zu dem, wonach man sich sehnte. Was für ein Unterschied. Wenn man etwas bekommt, was man wollte, fühlt man sich glücklich, doch hier ist man in die tatsächliche Existenz von dem eingetreten, was man wollte. Kann man sich diese Art von Freude überhaupt vorstellen? Bei normalen Glücksgefühlen findet eine Berührung von Subjekt und Objekt statt, d.h. ein Objekt ist erforderlich. Berührung unterscheidet sich von Vereinigung. Man kann alles Mögliche berühren, doch man kann sich nicht mit ihnen vereinigen, denn eine Vereinigung bedeutet, dass man zu dem wird, wonach man verlangt.

Kann man sich solch einen Zustand überhaupt vorstellen? Dies liegt in der Kraft der Gedanken, die sich über sich selbst erheben können. Der Geist ist kein armseliges Etwas, wie es oberflächlich erscheinen mag. Er ist ein direkter Botschafter der Absoluten Existenz. So wie man Ebenen der Wirklichkeit oder Stufen der Erfahrung wahrnehmen kann, kann man auch Ebenen der mentalen Vorgänge wahrnehmen. Der Geist ist eine Art von Ozean. Er hat ein umfassendes Potenzial. Er kann etwas berühren, erhalten oder sich mit etwas vereinigen. Er kann selbst die Ebenen des Himmels sofort berühren, ohne durch den Raum reisen zu müssen.

Der sogenannte Geist wird als Mittel der Meditationspraxis genutzt. Er steigt schrittweise von Ebene zu Ebene bis zu der Stufe auf, wo sich das Meditationsobjekt befindet. Ein niedriger Geist kann nicht auf eine höhere Substanz meditieren, genauso wie tiefere Frequenzen nicht die Aktivitäten höherer Frequenzen berühren können. Doch in dieser Beziehung braucht man sich nicht zu fürchten, denn die Vorstellung über eine höhere Universalität lädt sich automatisch durch das meditierende Bewusstsein auf und zieht den Geist mit sich, sodass er mit dem Objekt, das universales Sein ist, mitwandert. Die erwähnte Freude wird *Ananda* genannt, die Glückseligkeit des Absoluten. Es ist keine bestimmte Glückseligkeit, keine äußerliche Glückseligkeit, weder extrovertierte noch objektbezogene Glückseligkeit, sondern eine in sich selbst erfahrende Glückseligkeit.

Es ist keine Form der Glückseligkeit von etwas, das von irgendwoher auf einen zukommt. Reines Sein selbst ist Glückseligkeit. Wenn reines Sein Bewusstsein ist, ist es auch Glückseligkeit. Diese unbeschreibliche Mixtur von Existenz, Bewusstsein und Glückseligkeit ist allgemein als *Sat-Chit-Ananda* bekannt. Existenz, Bewusstsein und Glückseligkeit sind keine Bestandteile einer Über-Substanz, sondern sind die drei Bezeichnungen für ein und dieselbe Erfahrung. Existenz, die selbst Bewusstsein ist, ist Glückseligkeit. Es handelt sich bei Existenz, Bewusstsein und Glückseligkeit nicht um drei unterschiedliche Qualitäten. Existenz, Bewusstsein und Glückseligkeit sind weder Qualitäten noch Attribute von irgendetwas, sondern sind selbst Substanzen. Man glaubt immer Glückseligkeit entsteht aus dem Kontakt von zwei Dingen, doch es ist selbst Sein. *Sananda Samadhi*, glückselige Existenz steht über allen *Samadhis*, die zuvor erwähnt wurden.

Hat irgendjemand jemals unermessliche Glückseligkeit erfahren? War irgendjemand irgendwann schon einmal derart glücklich, dass er nahezu platzte? Kann sich das jemand vorstellen? Kann man sich selbst verflüssigen und mit der Freude verschmelzen, die man erfährt? Oder ist das nur ein flüchtiges Phänomen, das über die Haut streicht? Solch eine Über-Erfahrung ist *Sananda Samapatti*, ein göttlicher Tanz. In den *Puranas* und Epen hört man von *Lord Siva* und seinem kosmischen Tanz. Wenn *Lord Siva* seinen *Tandava* tanzt, so heißt es, schmilzt alles dahin. Sonne und Mond fallen herunter, die Sterne verflüssigen sich, die Erde schmilzt zu Wasser, und es bleibt nichts übrig, ausgenommen das unbeschreibliche ‚Das Was Ist‘. Dieser *Tandava* von *Lord Siva* ist nichts anderes als der eigene ekstatische Tanz des eigenen Verschmelzens mit dem Kosmos in seiner wahren Essenz. Musik und Tanz sind weder hörbar noch sichtbar. Alles ist miteinander verbunden. Der gesamte Kosmos tanzt. Jedes Atom erhebt sich aus dem eigenen Selbst. Was erfährt man, wenn man sich aus dem eigenen Selbst erhebt? Man bleibt immer sein eigenes Selbst. Angenommen, man wird zu mehr als man ist. Als was könnte das bezeichnet werden? Da niemand zu mehr werden kann als er ist, wird diese Erklärung nicht weiterhelfen. Es gibt ein größeres Selbst-Sein als das, was man gegenwärtig ist. Dieses große Selbst-

Sein dehnt sich immer weiter aus, bis es zur unvorstellbar ausgedehnten Einschließlichkeit wird.

Die Ebenen der Freude werden in den *Upanishads* beschrieben. Die geringste Freude wird mit einem Eroberer der Welt verglichen, obwohl es nie einen Eroberer der ganzen Welt gegeben hat. Dieser Eroberer ist jung, gesund und hat alles. Kann man sich einen solchen Eroberer vorstellen, der jung, gesund und siegreich ist, und der die ganze Welt kontrolliert? Dieses ist eine Art von Glück. Obwohl es unvorstellbar ist, wird diese Art des Glücks nach den *Upanishads* als niedrigste Kategorie angesehen; wie ein Tropfen des Ozeans.

In der *Taittiriya-* und *Brihadaranyaka-Upanishad* werden auch höhere Ebenen des Glücks beschrieben. Die nächste Ebene, die mit der astralen Existenz verbunden ist, ist hundertmal intensiver als die Freude des Eroberers der ganzen Welt. Jenseits davon existieren himmlische Schwingungen, Existenzen, die als *Gandhavas* bezeichnet werden, deren Freude hundertmal intensiver ist als die Freude der niederen Ebene. Diese hundertfach intensivere Freude kann achtmal mit sich selbst multipliziert werden; - einhundert multipliziert mit einhundert mit einhundert ... ( $100^8$ ) – so wird die Glückseligkeit des Absoluten umschrieben. Man ist schon mit einer Tasse Tee oder Kaffee glücklich, wobei man nicht die vielfache Freude des Eroberers außer Acht lassen darf. Verglichen mit der Freude beim Kratzen am Eingang des Mysteriums, das vor einem liegt, ist das armselige Verlangen nach Weltherrschaft überhaupt nichts. - Das ist *Sananda Samapatti*.

Darüber hinaus gibt es noch etwas. Yoga lässt niemand so einfach los. Es zieht den Suchenden, es zieht und zieht, bis er das Zentrum des Universums erreicht hat. Es findet zu diesem Zeitpunkt keine Erfahrung von Glückseligkeit statt; es ist nur ein ‚Ich bin Ich‘. Es gibt keine ‚Ich‘-Erfahrung in der Glückseligkeit von Universalität. Die universale Glückseligkeit ist sich seines Selbst bewusst als ‚Ich bin, was Ich bin‘; ‚Ich bin Ich‘. Es wird einem schwindelig bei diesen Gedanken. Der Verstand kann diese Dinge nicht verstehen. Das Universale Ich kennt kein Du, Er, Sie, Es usw.; es kennt nur sein ‚Ich‘, das selbst-identifizierte universale Existenz ist. Dies ist *Sasmita Samadhi*, - mit der universalen Bestätigung vom Ich. Hierbei geht es nicht um das Ich der Umgangssprache. Es ist die universalen Behauptung als das einzige Ding: Das was Ist. Große Denker bezeichnen es im Allgemeinen als DAS; DAS IST ALLES; Es gibt viele Begriffe, die diese Bedingung beschreiben.

Wenn ‚Ich bin Ich‘ ebenfalls in etwas anderes transzendiert wird, d.h. in das reine Absolute, ist *Moksha* (Befreiung) anwesend. Dann ist auch *Kaivalya* (Befreiung, absolute Glückseligkeit, absolute Unabhängigkeit) anwesend.

## 8. Im Bewusstsein des Absoluten erwachen

Bis zu diesem Punkt muss man annehmen, dass Yoga zu einer Veränderung der Wahrnehmung führt, und dass man nicht nur etwas mit dem Körper anstellt. Man macht irgendetwas, steht stundenlang auf dem Kopf, doch die Wahrnehmung der Dinge ändert sich nicht. Die irrtümliche Wahrnehmung beeinflusst selbst die *Asana*-Praxis, *Pranayama* usw., denn das ganze Problem liegt in der Wahrnehmung und nicht in dem was man macht. Es heißt: „Ich übe Yoga.“ Doch was ist das für ein Yo-

ga? Dieselbe Methode der Wahrnehmung aus früherer Zeit setzt sich heutzutage fort. Es wird kein Versuch unternommen, um diese Wahrnehmung der Dinge zu ändern. Diese Grundanforderung wurde vergessen. Es scheint nicht bekannt zu sein, dass mit jedem Schritt im Yoga, die eigene Wahrnehmungs-Prozedur verändert werden muss. Wer kein Bisschen verändert, wird immer derselbe bleiben. Alle Aktivitäten sind nur äußerlich, oberflächlich und nicht mit dem Innern verbunden.

Was beispielsweise zuvor beschrieben wurde, kann den Eindruck bestätigt haben, dass sich Dinge nicht unbedingt vor einem befinden müssen. Selbst wenn die Augen von Dingen vor einem berichten, ist dies nicht immer richtig. Man schaut immer nach außen. Die grundsätzliche Beziehung der Dinge verlangt von dem Betrachter zu erkennen, dass die Dinge vor einem, sich auch in anderer Form hinter einem befinden können. Da sich Dinge nur an einem Ort befinden können, müssen sie nicht zwangsläufig vor einem sein. Sie können sich auch links oder rechts, hinter, über oder unter dem Betrachter befinden. Dinge sind überall. Wenn das der Fall ist, wie sollte man Dinge betrachten? In der Praxis, in einer Art von Übung, muss die Wahrnehmung von Dingen verändert werden.

Man sollte Objekte niemals nur oberflächlich oder ganz allgemein betrachten, denn sie befinden sich nicht nur vor den Augen. Die Allgegenwart der Örtlichkeit eines Objektes verlangt die Akzeptanz seiner Präsenz in umfassender Weise. Darum betrachtet man ein Objekt so, dass es von allen Seiten durchdrungen werden kann. Ein guter Manager begutachtet alle Aspekte einer Situation, bevor er handelt. Er schaut sich alle Seiten genau an. Dies betrifft nicht nur die Geschäftswelt, sondern auch die Argumente vor Gericht. Man darf keine stereotypen Argumente vorbringen und dabei die Konsequenzen außer Acht lassen. So verhält es sich auch im Umfeld des Militärs. Niemand geht mit ‚Hurra‘ in eine Schlacht, verheizt Soldaten und Material. Es müssen alle Aspekte einer Situation genau überlegt werden.

In gewisser Weise ist Yoga eine Art militärische Operation. Genauso Wachsam wie der General auf dem Schlachtfeld, verhält sich auch der Yoga-Schüler. Ein Armee-General erfasst die weitverbreitete Situation um sich herum; auch im Yoga gibt es eine weitverbreitete Situation. Probleme gibt es nicht nur an einer Stelle, von links nach rechts, - sondern überall. Alles ist überall, nicht nur an einem Punkt.

Darum muss sich ein Yoga-Schüler über seine Absicht im Klaren sein, bevor er mit der Meditations-Praxis beginnt. Man muss sich darüber klar sein, dass Yoga keine Veränderung bringt, in dem ‚Wie man etwas macht‘, sondern eine Veränderung im eigenen Wesen herbeiführt, denn alle Handlungen gehen vom Wesen aus. Was immer man ist, geht von einem selbst aus. Handlungen können nicht groß sein, wenn man selbst keine große Persönlichkeit ist. Ein klägliches, dummes Individuum kann nichts Großes hervorbringen, denn das, was getan wird, ist Ausfluss des eigenen Selbst. Ein endliches Individuum kann kein unendliches Ergebnis zaubern. Man muss wissen, dass eine parallele Aktivität zwischen einem selbst und allem, was man denkt oder sieht, stattfindet. Handlungen finden nicht außerhalb statt, sondern überall. Wenn man irgendwo etwas beginnt, erfolgt die Reaktion von überall.

Der Grund liegt darin, dass man in den Handlungsprozess eingebunden ist; Ergebnis und Prozess sind direkt mit der handelnden Person verbunden. Das ganze ‚Ding‘ bewegt sich in der Aktivität, auch das eigene Selbst. Doch man glaubt, nicht Teil der Aktivität zu sein, es würde irgendetwas außerhalb von einem Selbst stattfinden.

den. Diese Annahme ist falsch. Die Aktivität bindet alles ein. Äußerliches kann kein Ergebnis hervorbringen.

Was auch immer man aus diesem Text bis zu diesem Zeitpunkt gelernt hat ist eine fundamental wissenschaftliche Lösung für den Wahrnehmungsprozess, an den man sich erinnern sollte. Er bedeutet eine Veränderung der Wahrnehmung der Dinge, und wie man sie einschätzen sollte. Zu Anfang kann man sich zur Meditation hinsetzen, ohne tief in eine Technik einzudringen. Dies ist eine Art der Übung: Man sollte sich umschauen und fragen: „Was sehe ich? Ich sehe ein ausgedehntes Phänomen der Natur vor mir. Was befindet sich hinter mir? Es ist dieselbe Natur, die ich vor Augen habe. Was befindet sich rechts? Es ist dieselbe Natur, die sich wie ein See ausbreitet. Was ist links? Dieselbe Natur. Was ist über mir? Dieselbe Natur. Was ist unter mir? Dasselbe. Was ist letztendlich da?“

Das, was man sieht, ist nicht an einem Ort. Kann man seinen Geist auf etwas einstellen, das man sieht, und das sich überall befindet? Dieser Handel ist ein Handel mit etwas, das den Betrachter von allen Seiten umgibt. Dieses etwas ist vielmehr die Atmosphäre als eine Substanz. Dies erfordert eine außerordentliche Willenskraft, denn man hat bisher immer anders gedacht: man sei Sohn oder Tochter seiner Eltern; man lebe in einer Stadt oder Dorf, hätte Verwandte usw. Im Yoga sieht man die Dinge anders, denn in der Yoga-Übung gibt es eine Durchdringung. Selbst bei einer einfachen Yoga-*Asana* handelt es sich nicht bloß um eine Übung des Körpers. Es herrscht eine durchdringende Beziehung, die der Körper mit der Atmosphäre eingeht, in die er eingebunden ist, und aus der seine Substanz hervorgegangen ist.

Man macht eine Yoga-*Asana*, beugt den Körper in verschiedene Richtungen, doch man muss dabei auch die Beziehung des Körpers mit seiner Natur, aus dem der Körper hervorgegangen ist, verbiegen. Die ganze Natur führt die *Asana* aus. Wenn die Natur dem entgegensteht, und man kann sich nicht mit dem, was außerhalb geschieht, identifizieren, bleibt die Übung ein isoliertes Bemühen und führt zu keinem Ergebnis. Wenn man meditieren möchte, sollte man darauf achten, dass die ganze Natur Platz nimmt. Dies ist eine Tatsache. Man ist körperlich mit allem im Universum, d.h. mit der ganzen Natur verbunden. Die ganze Natur nimmt teil, sitzt aufrecht, ist auf die Meditation eingestellt und nach allen Seiten vollkommen.

In den Upanishads heißt es, dass selbst die Erde auf diese Meditation eingestellt ist. Die ganze Natur meditiert und bewahrt ihre Balance. Alles, was eine Balance bewahrt, geschieht durch Yoga. Wenn man sich zur Meditation hinsetzt, schaut man sich um. Man schaut in alle Richtungen und überlegt: „Was sehe ich? In Gedanken sehe ich Vater und Mutter, die mich gezeugt haben. Ich sehe die Natur nicht nur um mich herum, sondern in mir, - und ich denke jetzt.“ Die Ablenkung wird allmählich vergehen, denn es ist nicht notwendig etwas anderes zu denken. Dass die Welt außerhalb ist, die Dinge sich an bestimmten Orten befinden, dass irgendetwas irgendwo und nicht anderenorts sein kann, ist das Vorurteil einer herkömmlichen Denkweise. Im Yoga zu denken ist nicht dasselbe wie das normale menschliche Denken. Yoga bewirkt eine Veränderung in der Denkstruktur des Geistes. Yoga führt zu einer innerlich vollkommenen Verwandlung.

Wenn man ein Ding sieht, sieht man alles. Sofort hält der Geist inne. „Sehe ich etwas? Nein, ich sehe alles, denn das Ding, was ich vor mir habe, ist alles. Was befindet sich vor mir? Ich sehe alles. Wo ist dieses Alles? Es ist in allen Richtungen.“

Wenn man gedanklich seinen Geist auf alle Richtungen gleichermaßen einstellt, erreicht man sofort eine Stabilität in den *Asanas*. Man spürt man kein Zittern in den Gliedern, weder Spannungen noch Schmerz, noch andere Schwierigkeit. Eine Schlechte Einstellung zu äußeren Dingen verursacht Unwohlsein in Geist und Körper, selbst wenn man meditiert. Yoga führt zu einem Gleichgewicht im Körper, zu sozialen Beziehungen, im Denken, in der Bewegung, im Verstehen und im eigenen Selbst.

Doch wenn man tatsächlich mit der Übung beginnen möchte, merkt man, wie müde man ist. Ein willenloses Pferd ist schnell müde und wird den Karren niemals aus dem Dreck ziehen. Es bleibt einfach stehen. Ein willenloser Geist wird der Anweisung zur Meditation nicht Folge leisten. Ein willenloser Geist wird sich keiner Übung unterziehen. Die Willenlosigkeit der Geistes entsteht durch das Gefühl, dass die alten Gewohnheiten unterwandert werden könnten, denn er glaubt sie seien korrekt: „Meine alten Denkgewohnheiten und Handlungsweisen sind korrekt. Auch wenn du von etwas Anderem überzeugt bist, ich bin nicht gewillt deiner neuen Denkrichtung zu folgen.“ Verstehen ist nicht genug, hier ist Willenskraft gefordert. Manchmal muss man laut zu sich selbst sagen: „Was sehe ich? Ich sehe, was in allen Richtungen um mich herum ist.“ Das Verhalten gegenüber etwas Bestimmten sollte sich auf alles richten, alles einbeziehen. Dieses ist eine vorausgehende Übung, auf die man zurückgreifen kann.

Um die Übung der alles einschließenden Wahrnehmung zu unterstützen, kann 15 Minuten lang ‚OM‘ singen. Jede Meditation wird durch ‚OM‘-Singen unterstützt. ‚OM‘ ist nicht nur eine Silbe, die man singt, sondern ist eine Schwingung, die durch das Singen erzeugt wird und den ganzen Körper in Harmonie versetzt. Wer genau weiß, wie es funktioniert, bei dem geht mit dem Intonieren ein wundervoller Klang einher. Die Schwingung, die durch das Rezitieren der Silbe ‚OM‘ entsteht, ist nicht nur innerhalb oder außerhalb des Körpers wahrnehmbar, sondern überall. Genauso wie sich das Kräuseln einer Wasseroberfläche, erzeugt durch eine leichte Brise, in alle Richtungen ausbreitet, breitet sich auch der Klang des intonierten ‚OM‘ in alle Richtungen aus und durchdringt die äußere Umgebung ebenso wie den eigenen Körper, auch das Fühlen und Denken.

Nach 15 Minuten kann man die andere Übung mit dem gleichzeitigen Sehen und Denken versuchen, wobei sich das Ding nur an einem Punkt befindet. Zunächst beginnt man mit offenen Augen zu denken: „Das, was ich sehe, befindet sich auch hinter mir, und überall.“ Dann kann man die Augen schließen und im Geiste weiterführen. Dann spürt man, dass die Dinge bei einem selbst liegen. Kann dieses nachempfunden werden, dass diese Dinge bei einem selbst liegen? Das liegt daran, dass man selbst ein Ding wie jedes andere ist. Man ist kein subjektiv operierendes Zentrum, das von anderen Dingen getrennt ist, die man als Objekte ansieht, denn der Standpunkt der sogenannten anderen Objekte erlaubt dasselbe Verhalten gegenüber dem Betrachter. Es erkennt den Betrachter als Objekt.

Das sogenannte Subjekt bzw. Objekt sind in Wahrheit nur falsche Bezeichnungen. Diese Bezeichnungen sollte man, wie bereits erwähnt, nicht benutzen, denn die Dinge auf dieser und der anderen Seite, Subjekt bzw. Objekt, befinden sich auf gleicher Ebene mit gleicher Intensität. Darum schaut man nicht auf Objekte, sondern betrachtet Situationen, bei denen Objekte und man selbst einbezogen sind. Wer dieses Bewusstsein bezogen auf unterschiedlichste Situationen empfinden kann, ist

weder Subjekt an einem Punkt noch ein äußerlich operierendes Objekt, denn alles ist eingebunden.

Bei jeder Wahrnehmung ist alles in eine Operation des Geistes eingebunden. Solange kein Bewusstsein zwischen Seher und Gesehenem eingebracht wird, findet auch keine Wahrnehmung statt. Wenn es zu einer völligen Ungleichheit zwischen Betrachter und äußerer Situation kommt, kann sie weder betrachtet, anerkannt, noch bewertet werden. Jede bedeutungsvolle Wahrnehmung beruht auf dem gleichen Status bei der Operation zwischen Seher und Gesehenem. Man steht nicht über dem Gesehenen. Beide sind von gleicher Bedeutung, Seher ebenso wie Gesehenes.

Auf diese Weise sollte man sich den Asanas, Gedanken und Gefühlen angleichen. Man kann sicher sein, dass diese Übungen helfen, die Wirklichkeit der Dinge zu berühren, und einen enormen Nutzen bringen. Im Yoga ist jeder Schritt in die richtige Richtung eine wunderbare Bereicherung, die nicht zerstört werden kann. In der *Bhagavadgita* heißt es: „Selbst der kleinste Schritt in die richtige Richtung ist wie eine Gutschrift für das eigene Selbst, und das Guthaben kann nicht zerstört werden.“

In der Meditation sollte jegliche Eile vermieden werden: „Lass mich schnell einmal meditieren.“ Mit diesem Gedanken kann nichts erreicht werden. Besser ist es: „Ich sehe weder Mensch noch Ding. Ich sehe die gesamte Natur, die diese Menschen und Dinge hervorgebracht hat. Ich sehe die Mutter der Dinge, die Eltern von allem.“

Jeder braucht ein wenig psychologische Disziplin. Normalerweise macht man irgendwann irgendetwas. Man isst, schläft usw., ohne systematisches Programm. Man müsste in sich selbst eine Art von Plan für den Tag haben, um bestimmte Arbeiten zu bestimmter Zeit zu verrichten. Normalerweise verrichten die Menschen täglich mit geringen Abweichungen routinemäßig dieselben Arbeiten. Die zu verrichtenden Aufgaben sollten vielmehr spontan als durch Druck von außen ausgeführt werden. Der Antrieb zu arbeiten, kommt nicht von außen, sondern ergibt sich aus einer Gesamtsituation. Normalerweise wird niemand zur Arbeit gezwungen, wenn es nicht um eine Angleichung von besonderer Art ginge, wobei bestimmte Tätigkeiten körperlich oder geistig auszuführen sind. Es geht um eine psychologisch bedingte Angleichung. Yoga bedeutet psychologische Angleichung.

Das die benötigten Dinge in der Welt in dem enthalten sind, nach denen gestrebt wird, ist eine Überzeugung, die man sich unbedingt immer wieder vor Augen halten muss. „Das, was ich in dieser Welt wünsche, ist nicht aus dem Reich, nach dem ich strebe, entfernt worden.“ Man verliert die Welt nicht, wenn man nach Gott strebt. Man verliert nichts. Die sogenannten externen Erfordernisse sind in dem enthalten, das alles durchdringt. Beide, das äußere und das innere Ding, sind im Ganzen enthalten. Wenn man nach dem Ganzen strebt, denkt man vergeblich an das andere äußerliche Ding. Das operierende Ganze im Geist beinhaltet das, was man als Innerliches oder Äußerliches betrachtet. Das, was man benötigt, ist weder innerlich noch äußerlich. Zur Wiederholung: ES ist überall. Darum sollte man die Gier nach irgendwelchen Dingen zügeln und nicht irgendwelchen Sinneswahrnehmungen nachlaufen. Doch es gibt keinen Grund, irgendetwas zu zurückziehen. Man braucht keinen Druck auf die Sinne auszuüben, damit sie den Zugriffsversuch unterlassen; man braucht ihnen nur klarzumachen, dass das, was an einem Ort wahrgenommen wird, nicht nur dort befindet, sondern auch im gesamten Umfeld vorhanden

ist. Wenn das Sehen eines Dings das Umfeld/ die Situation einschließt, in dem man sich selbst befindet, ist der gesamte Inhalt ebenfalls vollkommen.

Diese Übung ist tiefgehend psychologisch. Der unterschwellige unterbewusste Geist lässt normalerweise so etwas nicht zu; man hat möglicherweise im vorherigen Leben viel Gutes getan. Sonst bekäme man nicht die Gelegenheit, diese wunderbaren Texte, Botschaften des höchsten Ideals zu studieren. Das *Prarabdha Karma*, mit dem man geboren wird, wirkt in unterschiedlichen Phasen des Lebens. Im vorherigen Leben hat man einige Fehler gemacht, aber auch Gutes bewirkt. All das ist Inhalt des jetzigen Lebens. Auf diese Weise bekommt man die Gelegenheit, ein sehr glückliches Leben zu führen und den Botschaften der Verehrung und höchsten Zielen zu lauschen bzw. diese Texte zu studieren.

Gleichzeitig gibt es Hindernisse. Reines, *Sattvik Karma* gibt die Möglichkeit entsprechend zu denken, zu lernen usw. Doch es gibt auch *Rajasik* und *Tamasik Karma*, das zu ablenkenden Handlungen führen kann. Häufig hat man ein dumpfes lethargisches Empfinden und man fühlt sich unfähig zu denken. Dies liegt am *tamasischen* Aspekt von *Prarabdha Karma*. Manchmal wird man von Unruhe erfasst, rennt umher, will dieses und jenes. Dann wirkt das *rajasische Karma*. Doch im Augenblick des konzentrierten Studiums befindet man sich in einem *sattvischen* Zustand. In diesem Zustand ist man wach, aufmerksam, versteht den Inhalt, kann ihn aufnehmen, auch jenseits des normalen Geistes. Dadurch werden die *rajasischen* und *tamasischen* Anteile im *Prarabdha Karma* minimiert.

Es heißt *Prarabdha Karma* kann nicht zerstört werden. Was auch immer man im vorigen Leben gemacht hat, muss in diesem Leben erfahren werden, egal ob man es möchte oder nicht. Man kann die Ergebnisse einer Handlung nicht vernichten, die man irgendwann erzeugt hat. Die Ergebnisse von Handlungen währen solange, bis man sie erfahren hat. Man erhält zurück, was man getan hat. Das Bemühen um *Sattvische* Meditation hat einen außerordentlichen Effekt auf *Rajasisches* und *Tamasisches Karma*, drückt beide auf ein Minimum herunter. Man hat so viele Wünsche, doch in diesem Augenblick, beim Studium dieses Textes, sind keine Wünsche zu spüren. Auf diese Weise unterdrückt *Sattvisches Karma* die Impulse der Wünsche, die der aktuellen spirituellen Praxis im Wege stehen. Dass man sich nicht angegriffen fühlt und sofort davonläuft bedeutet, dass selbst das *Rajasische Karma* minimiert wird. Das ist die Kraft von *Sattva*. Der Zustand der Ausgeglichenheit minimiert *Rajasisches* und *Tamasisches Karma* solange wie dieser Zustand anhält. *Rajasisches* und *Tamasisches Karma* verursachen trotzdem immer wieder ein wenig körperliches oder mentales Unwohlsein, obwohl die Kraft durch *Sattva* sie niederhält, sodass sie harmlos wirken, wie Giftschlangen ohne Zähne. Die Schlangen sind da, doch ihnen wurden die Zähne durch *Sattvisches Karma* gezogen. Obwohl das ablenkende *Tamasische Karma* noch vorhanden ist, wie eine Kobra umherirrt, kann kein Schaden angerichtet werden, denn die Giftzähne wurden entfernt.

Meditation sollte zur täglichen Praxis gehören. Wenn man an einem Tag eine Mahlzeit auslässt, diese erst am nächsten Tag einnimmt, werden die inneren Organe rebellieren. Genauso verhält es sich mit der Meditation. Die Übung muss kontinuierlich und täglich erfolgen, wobei die Meditationsübung nicht lange dauern muss. Das Argument, dass man keine Zeit hätte, ist nicht akzeptabel. Manchmal reichen schon fünf Minuten. Dauer und Häufigkeit sind nicht wichtig, sondern die Qualität des Denkens. Eine Minute intensiven Denkens ist höher zu bewerten als eine Stunde dump-

fes Sitzen. Wenn *Sattva* dominiert, wird die Fähigkeit des Denkens immer intensiver. Der Wunsch mit der Wirklichkeit in Verbindung zu treten, ist solch eine flammende Leidenschaft im Geist spiritueller Sucher, die alle Hindernisse niederbrennt. Wenn man sich täglich für die Meditation Zeit nimmt, werden die *Sattvischen* Kräfte gestärkt, sodass Ablenkung und Lethargie substantiell minimiert und schließlich ausgelöscht werden. Dieses sollte man unbedingt beherzigen.

Es gibt viele andere Aspekte im Leben, die man sich ebenfalls anschauen sollte. Essen und Trinken, Bekannte und Freunde, ebenso die allgemeinen Aktivitäten; sie sollten so ausgerichtet sein, dass sie dem angestrebten Ziel nicht zuwider laufen. Es bleibt jedem überlassen ein entsprechendes Tagebuch zu führen. Man könnte seine Aktivitäten hinterfragen: „Was habe ich seit heute Morgen gemacht? Was war mein erster Gedanken als ich heute Morgen erwachte?“ Der erste Gedanke am Morgen ist sehr wichtig. Genauso verhält es sich mit dem letzten Gedanken bevor man einschläft. Schreibe diese Gedanken auf. „Jetzt gehe ich schlafen. Woran denke ich gerade?“ Dieser Gedanke beeinflusst die Bedingungen des Schlafs. Der erste Gedanke nach dem Aufwachen beeinflusst den ganzen nachfolgenden Tag. Es heißt im Volksmund: „Beginn den Tag mit Gott, beende den Tag mit Gott und leb mit Gott.“

Ein Tagebuch zur Kontrolle dessen, was im tiefsten Inneren verborgen ist und nur darauf wartet, bei passender Gelegenheit an die Oberfläche zu kommen, soll helfen, eventuelle Schwierigkeiten besser in den Griff zu bekommen. Gedanken beruhen auf das, was den Geist im Augenblick bewegt; was im Unterbewusstsein verborgen ist, tritt in diesem Moment nicht zutage. Psychologen weisen auf Ebene hin, die tief im Unterbewusstsein verborgen sind, als wären sie nicht vorhanden, die den Menschen jedoch zu Wiedergeburten in der Zukunft treiben. Das Verborgene sucht nur nach einer Gelegenheit, um aus dem Unterbewusstsein aufzusteigen und im Bewusstsein aktiv zu werden. Erfahrungen werden nicht nur an der Oberfläche gesammelt. Erfahrungen sind durch Instinkte des Unterbewusstseins und Potenziale des Bewusstseins bedingt. Der Mensch ist nicht exakt das, was er oberflächlich zu sein scheint.

Im Inneren hat der Mensch einen Mechanismus, der die Entscheidungen und Aktivitäten bestimmt. Einige Psychologen meinen, dass der Mensch keinen freien Willen hat. Was als sogenannter freier Wille bezeichnet wird, ist eine Illusion, dass durch das Unterbewusstsein erzeugt wird und den Menschen in eine bestimmte Richtung drängt. Aufgrund des Drucks auf den bewussten Geist sieht es oberflächlich so aus, als wäre man sich seiner Handlungsweise bewusst. Genau wie bei einem Hypnotisierten, der glaubt, er würde bewusst handeln, jedoch unter Hypnose steht, sind dessen Handlungen natürlich nicht frei. Man sollte also nicht glauben, man wäre in seinen Entscheidungen und Handlungen wirklich frei. Man ist nur in den oberen Schichten des Bewusstseins Herr seiner Handlungen. Doch man agiert auf einer Ebene, die einem die Unabhängigkeit nur vorgaukelt, ohne das man sich bewusst ist, dass man wie eine Marionette an den Bändern der Instinkte des tieferen Unterbewusstseins hängt. In einem Marionettentheater bleibt der Schauspieler unsichtbar, nur die tanzenden Puppen sind sichtbar. Es sieht schön aus, doch warum? Da ist noch etwas Unsichtbares, und man bekommt es auch nicht zu sehen.

Yoga ist nicht bloß *Chitta Vritti Nirodha*, um den bewussten Geist zu zügeln. Der Begriff *Chitta*, der im Yoga verwendet wird, bezieht sich nicht nur auf Aktivitäten

des Bewusstseins, sondern es geht um die gesamte psychische Energie. Die ganze psychische Kraft, auf all ihren Ebenen, ist *Chitta*. Bei *Chitta Vritti Nirodha* geht es um das Zügeln aller Operationen, auf allen drei Ebenen der Psyche. Selbst wenn man aufhört zu denken, wurde *Chitta Vritti Nirodha* nicht erreicht, nur weil man das Denken an eine bestimmte Sache aufgrund eines Drucks gestoppt hätte, was wiederum eine gewisse Aufmerksamkeit erforderlich macht.

Im Yoga ist es notwendig zum Subjekt der Impulse zu werden und zu kontrollieren, was sich jenseits der eigenen Kontrolle befindet. Ist man in seinen Entscheidungen und Aktivitäten frei oder gezwungen etwas zu tun oder auf bestimmte Weise zu denken? Eine Kuh, die mit einem langen Strick angepflockt ist, mag vielleicht glauben sie wäre frei. Sie kann sich frei bewegen und grasen. Sie weiß jedoch nicht, dass ihre Bewegungsfreiheit letztendlich durch die Stricklänge eingeschränkt ist, bis sie an die Grenze kommt. Ähnlich verhält es sich beim Menschen, der nur eine Art von Freiheit besitzt, die durch die individuelle Persönlichkeit eingeschränkt ist, was er kaum oder gar nicht wahrnimmt.

Was ist dieses Seil? Es ist der Impuls, der nur in einem bestimmten Körper gegenwärtig ist, um sich mit einem bestimmten Objekt zu befassen, und es ist die Unfähigkeit, sich gedanklich in die allgegenwärtige Verbindung der Dinge in der Welt hineinzusetzen, die auch allgegenwärtig ist. Keine Aktivität darf nur lokal gesehen werden. Es heißt immer wieder, alles ist immer überall. Das Erreichen eines Objektes, das alle damit in Verbindung stehenden Operationen hervorbringt, die sich überall erheben und eine Situation vollkommen machen, ist das fundamentale psychologische Ziel, das im Yoga angestrebt wird.

Viele Leute befürchten, dass Yoga-Aktivitäten nicht mit den täglichen Pflichten vereinbar wären. Dies ist ein Trugschluss: „Meine täglichen Pflichten sind das Eine; Yoga ist etwas Anderes, was ganz zum Schluss kommt.“ - Yoga hat einen durchdringenden kontrollierenden Einfluss auf die täglichen Pflichten im Leben. Yoga ist Dharma oder die verbindende Kraft, die hinter allem steht, damit man richtig denken und handeln kann. Yoga ist eine verbindende Kraft, sodass man als ganzer Mensch existieren kann, wobei alle Aktivitäten eingebunden sind. Folgende Einstellung ist falsch: „Yoga steht in meinem Leben außen vor. Da ist meine Familie, das Büro usw.“ Yoga ist ein durchdringendes Verhalten des Bewusstseins, ohne dass man nicht handlungsfähig ist. Ein Yogi kann ein guter Chef, Manager, ein Büroangestellter oder eine Reinigungskraft sein. Was auch immer er arbeitet, macht er wie ein Experte. Er reinigt Fußböden aufgrund seiner Einstellung besser als jeder andere. Für ihn gibt es nichts Unwichtiges.

Mit Yoga findet eine grundlegende Veränderung/ Einstellung im Geist statt. Solange man seine Einstellung nicht ändert, bleibt Yoga außen vor und das Innere unberührt. Zur Wiederholung, Yoga macht nichts, sondern wandelt das innere Sein, - nicht nur das körperliche Sein, sondern das ganze menschliche Wesen, das man ist. Yoga ist wie eine Art von Gehirnwäsche für das psychische Denken, reinigt von falscher Denkweise, dessen Ursprung im Geist, den Genen, im Unterbewusstsein, seinen tieferen Schichten und sogar im sozialen Leben hinterlegt ist.

Dieses sind einige vorbereitende Maßnahmen, bevor man mit der Meditation auf das Absolute beginnen kann. All die geschilderten Probleme stellen sich von einer Sekunde auf die andere ein, wenn sich das Bewusstsein auf das Absolute kon-

zentriert. Die psychologischen und sozialen Schwierigkeiten verschwinden sofort, so wie beim Erwachen aus einem bösen Traum. Probleme aus Träumen enden immer mit dem Erwachen, denn im Wachzustand befindet man sich auf einer anderen Ebene des Bewusstseins. Die Meditation auf das Absolute dient der Verbesserung des Bewusstseinszustandes und vernichtet alle Probleme innerhalb einer Sekunde, so wie alles Übel aus der Traumwelt beim Erwachen verschwindet. Alle Schuld wird getilgt. Niemand bereitet noch irgendwelche Probleme, denn man ist erwacht.

Alle Probleme entstehen aus den Aktivitäten des Bewusstseins. Das Erwachen in das Bewusstsein des Absoluten ist ein Erwachen jenseits des normalen Denkens, wie das herkömmliche Denken in Bahnen von Kontrolle und Gleichgewicht, Gewinn und Verlust, Statistiken usw. Im Absoluten kennt man keine Statistiken. Alles ist eingebunden, alle Probleme werden mit dem Selbst vermischt und absorbiert. Wenn man das Absolute erreicht, verschwinden alle Probleme. Sie werden zu Nektar. Wenn die Konzentration der Kraft des Verbundes mit dem absoluten Bewusstsein tief eingedrungen ist, ist die Liebe für das Große Sein genug, um das Individuum für immer zu schützen. Jede weitere Handlung, die man durchführen muss, ist in die eine Handlung integriert, denn es ist eine absolut vollkommene Handlung, die ihr den Charakter einer individuellen Handlung nimmt.

Wenn Gott kommt, kommt alles. Wenn das Absolute mit einem ist, ist das ganze Universum mit einem. Die individuellen Probleme verschwinden in dem Augenblick, wo dieses Bewusstsein erwacht. *Mumukshutva*, das Verlangen nach Freiheit, ist die letztendliche Lösung für die psychologischen Probleme usw. Der Wunsch nach dem Absoluten ist die eine notwendige Sache. Man will nichts anderes und braucht nichts anderes. Liebt man Gott, das Absolute, ist man frei. Alle Übungen sind auf das eine tiefe Verlangen ausgerichtet, damit man in dieses große, wundervolle, unsterbliche, verehrungswürdige Sein eintreten kann, welches das eigene Selbst ist. Gott, das Absolute, zu lieben ist die Buße für jede Art von Leiden. Alles Leid verschwindet. Möge Gott alle segnen!

## 9. Die Geschichte von der Befreiung

Die Relativität von Raum und Zeit macht es möglich, dass jeder Raum und Zeit überwinden und die Absolute Wirklichkeit erreichen kann. Wenn Raum und Zeit ein Schild aus Stahl und Eisen wären, wäre es unmöglich ihn überwinden, und er würde ständig, den Versuch drüber hinauszugehen, verhindern. Insoweit wie die ganze Welt und der eigene menschliche Körper Produkte von Raum und Zeit-Operationen sind, existieren nur Raum und Zeit und nichts anderes. Alles ist ein Tanz der Aktivitäten des Raum-Zeit Komplexes, das als Welt mit all ihren Individuen in Erscheinung tritt. Einige Philosophen behaupten, dass der Mensch vollkommen in dieses Phänomen gefangen ist und es unmöglich sei, die Absolute Wirklichkeit zu erreichen. Wenn dieses so wäre, wären die Menschen in alle Ewigkeit verdammt.

Doch es heißt auch, Raum und Zeit seien relativ. Man muss die Bedeutung von ‚relativ‘ richtig verstehen. Im Sinne von Relativität hängt ein Ding von einem anderen ab, was als Relation bezeichnet wird. Wenn die Existenz einer Sache von einem anderen abhängt, können beide nicht unabhängig voneinander bestehen. Da es sich um beiderseits geborgter Existenz handelt, kann keine Seite unabhängig von der andere bestehen. Zeit ist für Raum notwendig; Raum ist notwendig für Zeit. Um

das Mysterium der Beziehung von Raum und Zeit zu verstehen, haben moderne Denker das Wort ‚und‘ zwischen Raum und Zeit verbannt und sprechen nur von der Raum-Zeit. Es gibt keine andere Begrifflichkeit, die etwas über die Raum-Zeit Kombination auszudrücken vermag. Was kann man als Raum-Zeit Kombination bezeichnen? Man sieht Raum und Zeit immer, doch man sieht keine Raum-Zeit. Es ist eine notwendige Deduktion, die man durch Beobachtung der Aktivitäten in der Interaktion von Raum-Zeit erreicht.

So wie der Mensch, ist auch die ganze Welt ein Produkt der relativen Interaktion zwischen Raum und Zeit, nichts währt ewig, - weder der menschliche Körper noch die weltliche Natur, noch Sonne, noch Mond, noch Sterne. Das Ganze ist wie eine mysteriöse, magische Erscheinung, die durch das unbeschreibliche Phänomen der Raum-Zeit projiziert wird. Es ist nur eine armselige Beschreibung über etwas, worüber man nicht mehr sagen kann.

Doch die Selbst-Verwirklichung ist eine große Möglichkeit. Wenn der Mensch nur eine Marionette, ein Produkt dieses unbeschreiblichen Phänomens von einem Raum-Zeit Komplex ist, dann bleibt nichts weiter zu sagen. Es ist wie in einem Konzentrationslager, wo man nicht weiß, wo man steht, warum man gekommen ist, und was man denken wird. Es ist wie eine vollkommene Blockade des Denkprozesses, denn die Raum-Zeit greift selbst in den Denkprozess ein. Philosophen, die in dieser Angelegenheit sehr genau sind, kamen zu dem Schluss, dass selbst der Geist nicht ohne Raum-Zeit agiert. Doch was denkt jenseits von Raum-Zeit?

Dieses faszinierende Thema wurde in alter Zeit in der Yoga Vasishtha niedergeschrieben. Die Absicht des Autors der Yoga Vasishtha lag darin zu zeigen, dass wissenschaftliche Argumente nirgendwohin führen. Man mag sich an die Konsequenzen philosophischer Argumente erinnern, die dazu führen, die zum Nichtstun verdammen, da Menschen nur Sklaven unter dem Druck von Raum-Zeit sind. Doch so ist das nicht. Wieso nicht?

In der Yoga Vasishtha gibt es eine wundervolle Geschichte in 32.000 Versen, geschrieben in Sanskrit. Sie illustriert die Natur der Relativität aller Dinge, wobei nichts unabhängig ohne irgendeinen Bezug existiert.

Worum geht es bei der Geschichte? Vor langer Zeit regierte König *Padma*. Seine Königin hieß *Lila*. Er herrschte über ein großes Königreich, das sich über Tausende von Meilen erstreckte. Die Königin war ihrem Gatten derart zugetan, dass sie wollte, er möge niemals sterben. Mit all ihrem Kummer, wie sie den Tod ihres geliebten Mannes abwenden könnte, wandte sie sich an Höflinge, Minister und Gelehrte ihre Königs.

„Gibt es eine Möglichkeit, den Tod meines Gatten zu verhindern?“ fragte sie. Alle antworteten: „Niemand kann den Tod deines Gatten verhindern. Da ist kein Kraut gegen gewachsen. Jeder, der geboren wurde, muss eines Tages sterben.“ Tief erschüttert, weinend, schreiend, voller Kummer zog sie sich in ihre Gemächer zurück, wandte sich voller Qual und tiefem Gebet an *Sarasvati*, der Göttin des Lernens. Die Königin verharrte viele Tage im Gebet, um den Segen von Sarasvati zu erfahren. Eines Tages erschien *Sarasvati* vor Lila und fragte: „Was willst du?“ – „Ich will, dass mein Gatte nicht stirbt. Bitte segne mich“, schrie Lila, „bitte gewähre mir diese Gnade.“

*Sarasvati* sagte dazu nichts, sondern nur: „Wenn er stirbt, bedecke seinen Körper mit einem Tuch und erinnere dich an mich.“

Nach vielen Jahren starb der König in seinem Palast. Die Königin war völlig am Ende. Sie weinte, schrie und rief nach *Sarasvati*: „Bitte komm und hilf mir. Ich habe alles verloren.“

*Sarasvati* erschien: „Was willst du?“ - „Ich möchte meinen Gatten sehen, wo auch immer er ist“, antwortete die Königin. – *Sarasvati* sagte: „Nun, ich werde dich zu seinem Palast führen, wo er lebt.“

*Sarasvati* nahm die Hand der Königin und beide wurden in eine andere Raum-Zeit versetzt, wo ihr Gatte re-inkarniert wurde und ein anderes Reich regierte.

Die Königin schaute sich um. „Wo bin ich?“ – *Sarasvati* neben ihr sagte: „Dieses ist das Reich deines Ehemannes, der in einer anderen Raum-Zeit re-inkarniert wurde.“

„Wo ist mein Mann? Er war 72 Jahre alt“, sagte die Königin, „und dieser hier ist erst 22 Jahre alt, obwohl er erst gestern als mein Gatte starb.“ – „Stelle keine Fragen. Hör zu, was ich dir zu sagen habe“, sagte *Sarasvati*.

„Das ist unmöglich“, schrie *Lila*: „Was sagst du? Jemand, der gestern gestorben ist, wurde wieder geboren und ist jetzt schon 22 Jahre alt? Bedeutet das, er wurde in einer anderen Raum-Zeit vor 72 Jahren geboren und ist erst gestern gestorben? Das kann ich nicht glauben. Bringe mich nicht durcheinander. Oh Gott hilf mir. Was sagst du da?“

*Sarasvati* sagte: „Es kommt noch schlimmer. Irgendwo in einer anderen Raum-Zeit lebte ein Brahmanen-Paar, das sehr arm war. Armut war ihr einziger Besitz, Kummer ihr Schicksal. Eines Tages sahen sie eine Prozession, wo der König des Landes in einer Sänfte getragen wurde. ‚Oh, wie wundervoll, dass nur wir beide diese Erfahrung als König und Königin machen können‘, sagten beide.“

*Sarasvati* fuhr fort: „Das Brahmanen-Paar, das vor acht Tagen starb, wurde als du und dein Gatte in einer anderen Raum-Zeit wieder geboren, wo dein König und Ehemann 50 Jahre lang regierte und gestern starb.“

„Was sagst du?“ sagte die Königin: „Leute, die erst vor acht Tagen gestorben sind, wurden in dem Königreich geboren, wo mein Mann 50 Jahre lang regiert hatte? Wo ist die Verbindung zum menschlichen Leben von acht Tagen zu 50 Jahren?“

„Sie still und hör‘ mir weiter zu. Dieser alte Mann war dein Ehegatte und wurde in einer anderen Raum-Zeit wieder geboren. Er war 72 Jahre alt.“

*Lila* war schockiert: „Wie ist das möglich?“

*Sarasvati* fuhr fort: „Wiederhole nicht immer wieder: ‚Wie ist das möglich?‘ – Gestern kann zu Morgen, Morgen zur Gegenwart werden. Bezüglich der Raum-Zeit existiert im Kosmos keine permanent gleiche Ordnung. Die Vorstellung von Vergan-

genheit, Gegenwart und Zukunft ist mit der Wahrnehmung der Operationen der äußerlichen Raum-Zeit im Bewusstsein verbunden. Dieser Wahrnehmungs-Prozess der Operationen ist in allen individuellen Beobachtern verankert. Dieser Prozess ist durch die Interaktion der Relativität zwischen dem Sehen und der Natur der Objekte in der Raum-Zeit bedingt, wobei man nie weiß, was tatsächlich geschieht. Doch wenn sich die Beziehung zwischen dem Beobachter und dem beobachteten Phänomen der Raum-Zeit während des Evolutions-Prozesses ändert, dann wird das Heute zum Morgen, wobei jemand morgen kommen und gestern wieder gehen kann. Unter Umständen gibt es unzählige Raum-Zeit-Beziehungen auf der Basis unendlich unterschiedlicher Verbindungen zwischen Beobachter und Gesehenem. Es gibt unendlich viele Universen, unzählige Gottheiten, die diese unendlich vielen Universen regieren.“

„Wo ist mein Mann jetzt?“ fragte Lila. – *Sarasvati* antwortete: „Hier ist er ein 72-Jahre alter Mann.“

Als sie sich unterhielten, wurde das Reich des 72-jährigen Königs von feindlichen Kräften angegriffen. Krieg brach aus. Der König war von der militärischen Stärke der Angreifer überrascht, sah sich einer Flut militärischer Operationen gegenüber. In der Yoga-Vasishtha wird dieser Krieg ausführlich beschrieben. Manchmal gewann der Angreifer die Oberhand, manchmal der König. Schließlich starb der alte König.

*Lila* schrie: „Du sagst, dieses ist mein Ehemann. Jetzt ist er ein zweites Mal gestorben. Oh, ich glaube, ich werde verrückt. Ich will nichts mehr hören.“ – *Sarasvati* sagte: „Aufgrund meiner Gnade kannst du nicht verrückt werden. Ich erleuchte dich nur. Was willst du nun?“ – „Ich will meinen Mann sehen“, sagte die Königin.

Als *Lila* nach ihrem Ehemann verlangte, wollte sie nicht den alten Mann sehen. Sie wollte die Form sehen, die tot in einem Raum an einem anderen Ort lag.

Es geschah, dass der alte König, der gerade in der Schlacht sein Leben verloren hatte, ebenfalls eine Königin hatte. Möglicherweise trug sie auch den Namen *Lila*. Dieses ist ein Mysterium, das die Yoga-Vasishtha nicht aufklärt.

*Sarasvati* sagte: „Hier ist dein Ehemann. Er hatte eine Gemahlin, wie du es bist und sie ähnelt dir sehr. Ihr Name ist *Lila*.“ – „Oh, ich habe nicht erwartet, dass mein Mann eine andere Königin hatte. Ich bin doch die Königin“, sagte Lila.

*Sarasvati* antwortete: „In dem relativen Kosmos kann man nicht von ‚mein‘ sprechen. ‚Mein‘ gibt es nicht. Ihr, d.h. weder du noch irgendjemand anderes, habt eine Verbindung miteinander. Diese Verbindung ist eine falsche Operation eines tanzenden Prozesses von Raum und Zeit. Du bist verwirrt, denn du bist auf eine bestimmte Beziehung von Raum und Zeit festgelegt.“ – „Wo bin ich denn?“ fragte die Königin. „Ich will meinen Ehemann zurück.“

*Sarasvatis* Gnade wirkte sofort. Sie erlaubte der Seele des alten Königs wieder in den Körper einzutreten, den *Lila* mit einem Tuch bedeckt hatte. Der König erhob sich, wie nach einem langen Traum. Er konnte nicht verstehen, dass er ein Königreich in einer anderen Raum-Zeit regiert hatte, dass er einen Krieg führen musste und in diesem Krieg gefallen war. Er wusste nichts davon. Er schüttelte sich nur und erhob sich.

Aus welchem Grund auch immer, holte er auch die zweite *Lila* in den Raum zurück, wo der König gestorben war, und wo die Seele des alten Königs wieder in den Körper eingetreten war. Jetzt hatte der König zwei Königinnen.

*Lila* verstand nichts mehr. „Ich verstehe nichts. Mach mich nicht verrückt.“ – „Aufgrund meiner Gnade kannst du nicht verrückt werden. Ich versuche dich nur zu erleuchten“, sagte *Sarasvati*.

König *Padma* regierte noch einmal, jetzt mit zwei Königinnen. – „Ich will noch mehr erzählen“, sagte die Göttin. – „Sag‘ nichts mehr“, sagte *Lila*, „es reicht mir!“

„Nein, ich will dich richtig erleuchten. Das riesige Königreich, das dein Ehegatte regierte, befand sich in dem Raum des Brahmanen-Paares, das gestorben ist.“ – *Lila* entgegnete: „Der Raum war so klein, nur ca. 10 x 12 Meter, wohingegen das Königreich meines Gatten tausende von Quadratkilometern groß war.“

„Raum-Zeit Operationen sind sehr mysteriös. Sie können einem alles Mögliche vorgaukeln, und du weißt nie, was wirklich geschieht. Das große Königreich war wirklich in dem kleinen Raum des Brahmanen-Paares.“ *Sarasvati* fuhr fort: „Nun noch ein Schritt weiter. Das große Königreich des alten Königs befindet sich in dem Raum, wo dein Ehegatte starb.“ – „Genug“, sagte *Lila*, „ich will nichts mehr hören!“

Die Gottheit sagte: „Ich sage dir nur alles, damit du verstehst, dass nichts unabhängig von etwas anderem existieren kann, weder du, noch dein Ehemann, noch die Welt, nichts. Du weißt nicht wo was ist. Alles kann zu jeder Zeit und in jeder Form überall sein. Gestern, heute, morgen ist bei diesen Dingen bedeutungslos. Durch die Raum-Zeit hat sich in deiner Wahrnehmung ein Chaos abgespielt. Aufgrund dieser mysteriösen, unerwarteten, schockierenden Operationen der Raum-Zeit weißt du nicht, dass du selbst mittendrin steckst. Wenn man in die Welt der Raum-Zeit eingebunden ist, kann man keinen Bezug zu ihr herstellen, denn dieser Bezug betrifft dich selbst. Man kann nicht einfach sagen: ‚Ich bin hier‘ oder ‚jenes ist dort‘, denn das ‚Ich‘ ist leibhaftig mit der Existenz von ‚Jenem‘ verbunden, und ‚Jenes‘ ist wiederum mit ‚Diesem‘ verbunden. Was wollte ich dir damit erklären? Alles ist mit allem verbunden, nichts kann unabhängig existieren. Alles existiert aufgrund von Operationen/ Aktivitäten aller Dinge die im Universum stattfinden. Damit ist jedes sogenannte Individual eine universale Einheit.“

Hier noch eine interessante Philosophie von *Alfred North Whitehead*, eines amerikanischen Philosophen. Es geht um eine ähnlich verwickelte, überraschende Geschichte wie bei *Lila*. Nichts ist an einem bestimmten Ort. Die Vorstellung von Raum entsteht, weil man selbst in die Operationen der Raum-Zeit eingebunden ist.

Was folgt daraus? Nichts und niemand kann Selbst-Verwirklichung verhindern. Niemand kann diesen Versuch unterbinden, denn es gibt kein ‚Jemand‘, der es verhindern könnte. Es gibt auch kein unabhängiges Bemühen zur Selbst-Verwirklichung. Das ganze Universum strebt nach seinen höchsten Möglichkeiten. *Sadhana* wird vom ganzen Universum ausgeführt, nicht von irgendeiner Einzelperson, weder Sucher noch Lehrer existieren dort. Alles existiert überall. Das soll diese Geschichte ausdrücken. Man weiß nicht was wo ist. Wer stirbt? Wer wird geboren? Wieviel Land nannte der König in der Geschichte um *Lila* sein Eigen? Wo ist das Land? Man könn-

te auch von sich behaupten, man besäße soundso viel Land. Dieses sagte auch der König, doch es befand sich in dem Raum von jemand anderen.

Der gesamte Besitz befindet sich im Raum von irgendjemand, doch man ahnt es nicht. Man klammert sich unnötigerweise an diesem und jenem. Entweder hängt man an irgendwelchen Personen oder an seinem Besitz. Nichts davon existiert. Ist das möglich? Es reicht, wenn man sich selbst über die Situation klar wird und vom Traum der Wahrnehmung dieser Welt erwacht.

„Bist du nun zufrieden? Ich habe dir deinen Ehemann gezeigt“, sagte *Sarasvati*. – „Richtig, du hast mir meinen Ehemann gezeigt“, entgegnete *Lila* widerwillig. Sie war ziemlich durcheinander. Sie wollte nichts sagen, denn es konnte sich plötzlich alles wieder ändern und ihr Mann irgendwo anders sein.

König *Padma*, der durch den Wiedereintritt seiner Seele und mit den beiden *Lilas* verjüngt wirkte, regierte sein Königreich noch einmal. In der *Yoga-Vasishtha* heißt es, dass aufgrund der Weisheit der Königin, die sie von *Sarasvati* erhielt, beide sofort Befreiung erreichten.

Dieses ist die Geschichte der Befreiung, die erstaunlich, schockierend und unmöglich scheint, und die man kaum zu verstehen vermag, denn das Phänomen der Welt kann man nicht erfassen. Wer kann das schon verstehen, wenn derjenige, der zu verstehen versucht, ein Produkt dessen ist, das er zu verstehen versucht? Der Grund ist, weil jede Aktivität eine vollkommene Aktivität ist. Niemand macht irgendetwas irgendwo, und derjenige der glaubt, dass er oder sie etwas macht, ist ein Dummkopf, denn irgendetwas anderes wirkt immer im Hintergrund dieser sogenannten individuellen Handlung.

„Alles geschieht durch mich“, erzählte *Krishna Arjuna* in der *Bhagavadgita*, „ich habe bereits erledigt, was du jetzt versuchst. Der Krieg muss noch stattfinden, doch ich habe sie schon besiegt. Die Existenz der Krieger wurde in einer anderen Raum-Zeit durch die universale Kraft ausradiert. Sie existieren nur noch als Phantome. Du greifst sie nur als Instrument der Handlung an. In Wahrheit existieren sie nicht mehr. Ich habe ihre Seelen bereits abgezogen. Eigentlich passiert nichts mehr. Alles ist bereits geschehen“, sagte Gott *Krishna*.

Hier spricht die Absolute Wirklichkeit zu jedem, der in Raum-Zeit eingebunden ist. Hier ist die *Bhagavadgita*. Niemand liest die *Bhagavadgita* mit dieser Innensicht. Die Verse werden immer wieder rezitiert, doch warum hat der Herr das gesagt? Er meinte, dass etwas, was noch nicht stattgefunden habe, doch bereits geschehen sei.

Diese ist die Grundlage, mit der der menschliche Geist operieren muss. Wer dies gehört hat, fühlt sich an nichts mehr gebunden. Der Begriff ‚Bindung‘ ist eine dumme Beschreibung, denn woran man sich gebunden fühlt, existiert nur aufgrund einer Beziehung zum eigenen Selbst; und die Bedeutung, die man in einem Objekt sieht, an das man gebunden ist, existiert aufgrund einer bestimmten Form. Solange beide nicht parallel agieren, kann eine Aktivität in Bezug auf eine andere nicht stattfinden. Solange zwischen beiden keine Aktion oder Reaktion auf einer Ebene stattfindet, kann weder etwas geliebt noch gehasst werden.

Irgendwelche Wahrnehmungen von diesem und jenem beruhen auf ganz normalen Wechselwirkungen, auf die man keinen Einfluss hat. Darum kann man nichts in dieser Welt besitzen. Verluste entstehen überall. Wer glaubt etwas zu besitzen, verliert es früher oder später wieder. Wer geboren wurde, muss auch sterben. Kummer im Leben beruht auf dem falschen Glauben, dass Dinge ewig und hart wie Granit sind. Es gibt keine Granitwände. Es handelt sich nur um Mist, der wie eine Säule aus Granit scheint, und der zu Staub verfällt, wenn die Sonne aufgeht.

Dieses ist ein Thema für die Meditation, das nicht vergessen werden sollte. Wer den Einstieg zu dem, was hier geschrieben wurde, verfehlt, hat die Bedeutung des Lebens nicht verstanden. Man mag sehr aktiv sein, sollte jedoch nicht den Grund für seine Geschäftigkeit vergessen. Geschäftigkeit sollte von einem klaren Verstand und tiefer Leidenschaftslosigkeit begleitet sein. Das Wiederholen von Mantras wird immer wieder geübt, doch nichts kommt dabei heraus, denn es wird mit einer falschen Grundidee ausgeführt. Man glaubt, man übt *Japa* und erreicht irgendetwas damit, doch tatsächlich wird weder etwas geübt noch etwas damit erreicht. Durch die Operation in Raum und Zeit findet nämlich eine vollkommene Aktivität statt, von der man nichts ahnt. Man ist wie in einem Konzentrationslager gefangen, vollkommen von unbekanntem Kräften kontrolliert, da man Teil dieser Aktivität ist. Man wird einer Gehirnwäsche unterzogen. Darum versteht man nichts. Wenn man all diesen Service und diese Meditation mit einem konfusen Geist durchführt, ist das Ergebnis ebenfalls konfus.

Darum wird darauf bestanden, dass man, bevor man mit irgendwelchen Übungen beginnt, ein klares Verständnis hat (*Viveka*). *Viveka* bedeutet ein Verständnis für die Natur der Dinge, - die Fähigkeit zwischen dem zu unterscheiden was wirklich und nicht wirklich ist. Wem das klar ist und diese Geschichte erleuchtet hat, der weiß auch, dass es kein inneres Verlangen nach irgendetwas in dieser Welt geben kann. *Vairagya* (Gleichmut) folgt automatisch. Mit dem hellen Licht der Sonne verschwindet die Dunkelheit. Das Bemühen um Loslösung und Wunschlosigkeit muss nicht besonders geübt werden, wenn die Struktur des Universums verstanden wurde. *Viveka* und *Vairagya* sind Qualifikationen, die an erster Stelle stehen. Sie sind ebenso wenig zwei Dinge, wie Raum und Zeit. Sie sind eins. Dieses beruht auf rationale Überzeugung, die auf klarer Wahrnehmung der Dinge durch *Viveka* basiert und mit einer automatischen Loslösung von allen Bedingungen verbunden ist, die Bindung erzeugen könnten.

Doch es gibt die Notwendigkeit für ein emotionales Training. In den Gefühlen der Menschen finden Tumulte, Wirbelstürme, Schwankungen statt. Diese muss man in den Griff bekommen. Im Allgemeinen sind Intellekt und Emotionen nicht im Einklang. Häufig besiegt der Intellekt den Sinn und Zweck der Emotionen, und Emotionen besiegen den Verstand. Die Menschen führen ein innerlich zerrissenes Leben, haben eine zwiespältige Persönlichkeit. Einerseits sind sie clever und andererseits einfach nur dumm. Das muss nicht so sein.

Gefühle, Verlangen und Operationen durch Emotionen müssen harmonisiert und mit dem Verstehen in Einklang gebracht werden. Dann wird die Kombination aus Verstehen und Fühlen, wie in einer chemischen Reaktion zweier Substanzen, zur neuen Kraft der Intuition vereint. Intuition ist eine Mixtur aus Verstehen und Fühlen. Wenn sie wie zwei verschiedenen Operationen wirken, weiß man weder etwas über seine Emotionen, noch weiß man was man denkt. Beide Seiten machen Fehler.

Wenn sie zu einer Mixtur vermischt sind, kommt es zu einem Aufbrechen der Intuition, die direkt in die Natur der Dinge hineinwirkt. Dieses ist ihre zweite Qualität. Die letzte Qualität ist das Verlangen nach Befreiung. Wer mag schon Bindungen? Wer ein Verlangen nach Befreiung entwickelt hat, hat seine Pflicht getan. Dieses Verlangen wird zur Befreiung führen.

## Abschließende Botschaft

Die notwendigen Grundlagen für das persönliche Wohlergehen wurden in den vorhergehenden Kapiteln detailliert dargelegt. Das Wissen für die Ausbildung umfasst die ganze Persönlichkeit ohne irgendein Detail auszulassen. Man darf sich nicht nur auf einen Aspekt beschränken, sondern es geht um alle Operationen des Verstehens, Fühlens und Wollens, wobei alle drei Aspekte vereint werden müssen und miteinander harmonisieren sollen, - alle drei Komponenten müssen zu einem einzigen Streben werden.

Alles Streben, alles Verlangen ist eine allumfassende Bewegung der individuellen Persönlichkeit und betrifft nicht nur einen Teil des Menschen. Oftmals ist der Mensch eine gesplante Persönlichkeit. Nur sehr wenige Menschen sind innerlich vollständig erleuchtet. Dem Intellekt scheint alles völlig klar, doch die Gefühle sind irgendwo anders, und beide sind nicht miteinander verbunden. Menschen haben politische Beziehungen, soziale Verpflichtungen und familiäre Probleme. Es gibt viele Probleme, die sich jedoch voneinander unterscheiden, nicht in Beziehung stehen.

Menschen berichten, sie hätten auf allen Seiten Probleme, doch tatsächlich kommen Probleme nicht von allen Seiten, sondern nur von einer Seite, d.h., aus dem Umfeld der eigenen Persönlichkeit. Ob politische, soziale oder familiäre Probleme, alle sind mit der eigenen Persönlichkeit verbunden. Es handelt sich nicht um verschiedene Arten von Verpflichtungen oder Engagements. Die gesamte Struktur des eigenen Seins reagiert und agiert auf die Umgebung, - ob natürlich oder sozial, politisch oder wirtschaftlich, oder auf andere Weise.

Diese Art der Vorstellung über die Werte des Lebens ist für normale Menschen unmöglich. Diese tiefgründigen Bedürfnisse wurden bislang nirgendwo unterrichtet. Niemand will über dieses Thema reden, denn alle Menschen dieser Welt haben dieselben inneren chaotischen Schwierigkeiten. Es bleibt nur wenig Zeit Erfahrungen auf dem Weg im Fokus des Einen, der man auch ist, zu sammeln, und in dessen Richtung man strebt.

Philosophen nennen es den Alleinflug zu Allem in Einem. Die individuelle Persönlichkeit sammelt sich innerlich, um in dieser Richtung das Absolute zu erreichen, das als Allmächtiger Gott des Absoluten oder Brahman bezeichnet wird.

Auch wenn es eine Wiederholung ist. Jedes Bemühen, jeder Gedanke ist eine vollkommene Operation, keine Teil-Operation. Jede Einmischung ist eine vollkommene Einmischung. Es mischt sich nicht nur ein Teil ein und der Rest bleibt außen vor. Wenn man sich irgendwo einmischt, ist man vollkommen darin gefangen, denn man kann sich nicht aufteilen.

Wenn man in diesem Licht erwacht, scheint es Pflicht zu sein, dem ganzen Kosmos als Ursprung, als Nahrung und als Ziel zu begegnen. Auf irgendeine Weise ist man aus der vollkommenen Struktur des ganzen Universums hervorgegangen. Darum ist das ganze Universum in jedem Menschen, selbst in jedem Atom, mikrokosmisch enthalten. Das kleine Universum in jedem Individuum ist ein Repräsentant des Absoluten Individual, das das ganze Universum darstellt.

Das Ganze strebt nach dem Ganzen. Heutzutage bezeichnet man es als ganzheitliche Annäherung; es ist keine teilweise Annäherung. Wenn jemand nach seinen Pflichten gefragt wird, erfährt man nur Teilaspekte. Es heißt: „Ich kümmere mich um meine Eltern, meine Verwandten, das Büro, meine sozialen Beziehungen, die Gemeinschaft oder mein Land.“ Wer noch großmütiger in seinen Ausführungen ist sagt: „Ich fühle mich der Menschheit als Ganzes verpflichtet.“ Das ist unzureichend.

Man hat weitaus mehr Verpflichtungen als jene, die auf der Erde augenscheinlich sind, denn sie beinhalten nur einen Teil der Offenbarungen des operierenden Prozesses der gesamten Natur, die weder Länder mit ethnischen Unterschieden noch Grenzen kennt. Sie kennt keine Sprachen, die sich voneinander unterscheiden. All das, was man als große Werte im Leben bezeichnet, existiert nicht in der Natur, und möglicherweise existieren sie für Gott auch nicht.

Yoga-Praxis dient der eigenen Sammlung, um diese in der großen Vision des Lebens zu akzeptieren. Yoga ist nicht Pranayama, keine körperliche Haltung und keine innere Kontemplation zur Selbst-Analyse, nichts dergleichen. Yoga ist die Akzeptanz der eigenen Verpflichtung gegenüber der gesamten Schöpfung, die sich vor einem befindet.

Man ist allem und jedem in der Welt verpflichtet. In alter Tradition gab es für den Menschen fünf Verpflichtungen, die im Sanskrit als *Panchas* und *Mahayajnas* bekannt waren, denn das Erfüllen von Pflichten ist ein Opfer. Die indische Kultur ist auf das Opfern ausgerichtet. Das Wort ‚Opfer‘ hat viele Bedeutungen. Es kann sich um ein heiliges Feueropfer handeln oder Teil des persönlichen Glücks durch Wohltaten zum Segen anderer sein. Wenn man etwas opfert, das nicht nur einem selbst gehört, sondern lebendiger Teil von einem selbst ist, hat man etwas Großes geopfert. Das ganze Leben ist ein Opfer der niederen Wirklichkeit an die höhere, der individuellen an die universale Wirklichkeit, des kleineren an das größere Ganze.

Die Pflichten gegenüber den *Pancha Mahayajnas*, den fünffachen Opfern, werden eingehend als Pflichten gegenüber den Gottheiten im Himmel beschrieben. Dabei geht es um Gottheiten, die im Hintergrund der Sinnes-Organen, Glieder usw. wirken. Es heißt, man möchte seine Augen, Ohren, Glieder und Organe schützen, doch niemand kann seine Organe wirklich selbst schützen. Man kann nicht einmal den eigenen Augenaufschlag kontrollieren. Die Kräfte, die hinter den Bewegungen der körperlichen Glieder stehen, sind unsichtbare Gottheiten. Es heißt, ohne ihre Aktivität und Zusammenarbeit mit Körper und Geist ist niemand in der Lage, die Wahrnehmung über die Augen, das Hören über die Ohren, das Riechen durch die Nase, das Fühlen über die Haut, das Schmecken über die Zunge als Ganzes bewusst zu erfahren, obwohl es sich um unabhängige Aktivitäten handelt. Was die Augen machen, kann von der Zunge nicht geleistet werden usw. Doch wenn alle zusammen aktiv sind, bekommt man einen umfassenden Eindruck. Die ganze Erfahrung wird

durch die Gottheiten, die im Hintergrund wirken, ermöglicht. Dieses sind die sogenannten Gottheiten. Man muss sich ihnen unterwerfen und um ihren Segen bitten.

Man ist mit der Pflicht geboren zu opfern, heißt es in der *Bhagavadgita*. Der Schöpfer hat bestimmt, dass alle erschaffenen Individuen mit der Pflicht zu opfern geboren wurden. Das bedeutet, dass jeder die Pflicht hat, sich selbst zu transzendieren. Der Opfer-Prozess ist ein Prozess der Selbst-Transzendenz. Wenn man sich vor seiner Gottheit verneigt, denkt man nicht an etwas, das sich vor einem befindet; man gibt sein niederes Bewusstsein einem wirkenden Bewusstsein hin, das einen umgibt und über einem steht. Darum ist man der sogenannten *Deva-Yajna*, der übergeordneten Gottheit, die über die Sinnes-Organen usw. wacht, verpflichtet Opfer zu bringen.

Jeder hat Pflichten gegenüber seinen Vätern, die einen gezeugt haben, zu dem gemacht haben, der/ die man ist. Gene und DNA sind eine lebendige Verbindung zu den Vorfahren. Es heißt, dass sechzehn vorhergehende Generationen ihren Einfluss auf das gegenwärtige Individuum haben. Wenn eine Opfer-Zeremonie durchgeführt wird, wird der Spirit von sieben vorhergehenden Generationen eingeladen. Ihr Segen, ihre Existenz wirkt unsichtbar durch Zellen, Blutstrom und in Gedanken in der gegenwärtigen Generation weiter.

Man ist gegenüber der Quelle, aus der man stammt, verpflichtet, und man sollte den Menschen dankbar sein, die einem zu dem gemacht haben, der/ die man ist. Man ist seinen Lehrern gegenüber verpflichtet, die für die Ausbildung gesorgt haben, denn man würde ohne sie nicht in der Weise denken wie man denkt. Man ist anderen gegenüber verpflichtet, denn sie sind Menschen wie alle anderen. Man hat die Pflicht Gäste zu empfangen, die um Hilfe bitten, sei es um Nahrung, Rat oder Tat. In der Tradition heißt es, unterstütze jene, die dein Mitgefühl und Wohlwollen brauchen. Ungeladene Gäste kommen aufgrund einer Notsituation. Aufgrund einer schwierigen Situation werden Menschen in eine Richtung gezwungen, die weiterhelfen kann.

So wie man Menschen gegenüber Mitleid empfindet, sollte man auch Tieren gegenüber mitfühlend sein. Man glaubt Tiere seien Idioten und man hätte nichts mit ihrem Wohlergehen zu tun. Wenn man an das Wohlergehen der Welt denkt, denkt man nicht daran, dass dies das Wohlergehen von Tieren einschließt. Sie werden einfach vergessen. Die Schwingungen im Umfeld der Tiere beeinflussen auch andere Lebewesen. Es heißt, die Schwingung von Kühen sei sehr gesund, und ihr Körpergeruch wirke reinigend. Darum werden Kühe in Indien als göttlich verehrt. Sie sollten weder getötet noch ihr Fleisch verzehrt werden.

In ähnlicher Weise bestehen lebendige Verbindungen aller Tiere mit der Atmosphäre, auf die sich *Bhagwan Sri Krishna* im 10. Kapitel der *Bhagavadgita* bezieht. „Ich bin der Löwe unter den Tieren, das Krokodil der im Wasser lebenden Tiere. Ich bin der heilige Baum unter den Bäumen, der Ganges unter den Flüssen, die Himalajas unter allen Gebirgen. Ich bin *Om-kara* in den *Vedas*, *Indra* unter all den Göttern, *Brihaspati* unter den Weisen. Ich bin die Kraft, die einen Menschen lenkt, um ein Versehen beim Würfelspiel einzugestehen.“

Würfelspiele sind nicht gut. Es doch zu tun, kann nicht ohne eine Kraft im Hintergrund geschehen, denn ein toter Geist kann nicht denken, obwohl diese Kraft im Hintergrund nicht für die eigentliche Handlung verantwortlich ist. Wenn bei Vollmond ein Einbruch verübt wird, wobei ohne das Mondlicht dieser Einbruch nicht hätte statt-

finden können, schiebt man gern die Verantwortung auf den Mond. Doch so geht es nicht, denn das Mondlicht ist eine unpersönliche, universale Angelegenheit, und jede Handlung, die damit in Verbindung gebracht wird, kann nicht dem Umstand/ der Situation (Vollmond) zur Last gelegt werden.

Genauso wenig sollte man Tiere verdammen, auch keine Ameisen. In der *Brihadaranyaka Upanishad* findet man zu diesem Thema eine entsprechende Botschaft. Töte keine Ameisen. Sie sind keine unbedeutenden Kreaturen; jede Ameise ist ganzes Sein. Ameisen verdienen die gleiche Unterstützung wie Elefanten. Der Hunger einer Ameise ist nicht weniger bedeutend wie der eines Elefanten, denn Hunger ist ein Impuls, der überall vorherrscht. Darum sollte man sich nicht in die Bewegungsströme der Ameisen einmischen, sondern sie ruhig, verständnisvoll gewähren lassen. Menschen töten Schlangen. Das sollte nicht geschehen. Schlangen wollen Menschen nicht töten. Sie werden aufgeschreckt, fürchten sich und reagieren.

Wenn man voller Mitleid auf andere Spezies schaut, z.B. Ameisen betrachtet, sollte man nicht glauben, dass dies Zeitverschwendung wäre und keine Folgen hätte. In den *Upanishads* findet man erstaunliche Anmerkungen. Es heißt, dass Ameisen und Vögel den Betrachter auf höherer Ebene mit Liebe und Zuneigung begegnen. Die Seele der Ameise kann einem auf höherer Ebene die Kraft eines Elefanten verleihen, was kaum zu verstehen ist. Eine Ameise bleibt nicht immer eine Ameise. Wie bereits erwähnt unterscheiden sich die Dinge auf verschiedenen Ebenen der Raum-Zeit. Auf der einen Ebene handelt sich um eine Ameise und auf einer anderen ist sie irgendetwas anderes.

Darum sollte Tieren, Gästen, Lehrern, die einem Wissen vermitteln, und den Gottheiten im Himmel eine mitfühlende Behandlung zuteil werden. Dieses ist in Indien das Konzept des Opfern. Es geht um alles, was irgendwie betrifft.

Worin liegt die Absicht all dieser Lehren? Sie dienen der Entwicklung zur universalen Sichtweise, die allein als Mittel zur Selbst-Transzendenz in einer allumfassenden Gott-sein betrachtet werden kann. *Patanjali Yoga-Sutras*, *Narada Bhakti Sutras*, westliche Philosophien, die *Botschaft Swami Sivanandas* und noch vieles andere mehr sind bekannt. Man ist mit so vielen Dingen vertraut gemacht worden. All dies sollte zu einem Wissen gebündelt werden. Das wird helfen.

Umfassendes Wissen in Bezug auf Leben wurde hier zusammengetragen, das sich manchmal wie die Verpflichtung eines Richters vor Gericht liest. Richter sind unparteiisch. Sie sind nicht daran interessiert, der einen oder anderen Seite einen Vorteil zu verschaffen. Sie versuchen das Wesen der Situation zu erkennen, um ein gerechtes Urteil zu finden.

Ähnlich verhält es sich mit dem Ziel eines umfassenden Lebens. Wann immer man denkt, sollte man sich daran erinnern, dass es für Gedanken einen Gegenpart gibt. Selbst wenn man versucht, etwas aus den Gedanken zu verbannen, kommt von irgendwo eine andere Idee. Nichts steht für sich allein. Das sogenannte Alleinstehende ist ein Abstraktum eines vollkommen Eingebunden-sein, was dem Menschen nicht bewusst ist. Etwas Ganzheitliches ist nicht nur eine Art von Ganzheit. Es handelt sich, wie es heißt, um eine mentale Ganzheit, eine Art von Gestalt, - eine vollkommene Handlung des Geistes, lebendige Energie, Bewegung, Verstehen und Wil-

len. Wenn man dieses Studium beendet hat, nimmt man Erkenntnisse mit, hat einen größeren Einblick bekommen und ist ein anderer Mensch geworden.

In den Upanishads wird ein Schüler erwähnt, der viele Jahre bei seinem Guru studiert hatte und um Erleuchtung bat. Aus irgendeinem Grund initiierte dieser Guru niemanden, kümmerte sich nicht um diesen Schüler. Er sagte ihm nur: „Führe das Vieh in den Wald, kümmere dich darum, und komme erst zurück, wenn sich die Zahl des Viehs vervielfacht hat.“

Es nimmt Jahre in Anspruch Rinder zu hüten, die sich vervielfachen sollen. Der disziplinierte Schüler akzeptierte die Anweisung und ging in den Wald. Er war zu bedauern, dass er sich um das Vieh kümmern wollte. Jahre vergingen und das Vieh vermehrte sich von einigen Wenigen zu mehreren Hundert. Er glaubte, jetzt sei die Zeit zur Einweihung gekommen.

Der Schüler sagte: „Guruji, ich habe meine Pflicht erfüllt. Wirst du mich jetzt einweihen?“

Der Guru sagte nichts und ging auf Pilgertour. Der Vertraute des Gurus war überrascht, dass der Guru sich derart gefühllos zeigte.

Der Schüler nahm das Vieh und trieb es wieder in den Wald. Die Götter wussten, wie sehr der junge litt. Die Gottheiten erschienen vor ihm in Form eines Bullen, eines Feuers, eines Vogels und eines Schwans.

„Upakosala“, riefen sie, „ich erzähle dir einen Teil der Wahrheit.“

Sie beschrieben je einen Aspekt des Absoluten Seins in ihrer eigenen Art und Weise. Die göttliche Kraft wirkte durch diese Tiere. Jede Gottheit berichtete von einem Teil der Absoluten Wirklichkeit.

Als er dieses Wissen erfuhr, begann er zu strahlen. Er kehrte zu seinem Guru zurück und bat ihn um Einweihung. Der Guru fragte: „Upakosala, warum strahlst du heute so über das ganze Gesicht? Wer hat dich unterrichtet?“ – Der Schüler antwortete: „Guruji, es war kein menschliches Sein.“

Aus eigener Erfahrung wusste der Guru, was geschehen war. „Was du durch diese Gottheiten gelernt hast ist genug für dich. Du kannst jetzt gehen. Ich entlasse dich jetzt aus deinen Pflichten mir gegenüber. Es ist nicht weiter erforderlich dich darüber hinaus einzuweihen.“

Nach all diesen Informationen, wird das Gesicht des Lesers vor Freude und Glück leuchten. Wenn man gut gegessen hat, schwellen die Wangen vor Freude ein wenig. Das ist ein Zeichen von Zufriedenheit. Es gibt noch viele andere Formen der Zufriedenheit in dieser Welt, wobei man sich wie im Himmel fühlt. Was einen glücklich macht, lässt einen erstrahlen; und was kann größere Freude bereiten als Wissen? Wissen bedeutet Tugend, Kraft und Glück.

Jetzt kann man sich wie ein Schüler aus der Geschichte der Upanishads fühlen. Man darf jedoch nicht vergessen, dass das ganze Leben ein Streben nach dem Absoluten Sein ist. Man geht nicht nach Haus, sondern man geht zu einem anderen

Teil des Universums. Man sollte nicht nach Abschluss eines solchen Seminars mit seinen vielen Lektionen nur nach Hause wollen. Wo ist denn das Zuhause? Es ist im Universum. Um sein Leben zu leben, wandert man von einer Atmosphäre zur nächsten, wo man vom ganzen Universum beansprucht wird. Es ist immer da, so wie Sonne und Mond, wo auch immer man hingeht. Auf diese Weise wird man bei seinen Fragen bzgl. universaler Operationen immer vom Universum umgeben und begleitet sein. Der Mensch wird solange ruhelos und unglücklich sein, bis er sich um den Ruf des Großen Ganzen kümmert. –

Möge Gott jeden Leser segnen.

## 21 praktische Hinweise für das Üben

1. Zunächst braucht man eine klare Vorstellung über das Ziel des Lebens.
2. Dieses Ziel sollte später nicht durch neue Ideen, Gefühle oder Erfahrungen geändert werden. Es sollte sich um das letztendliche Ziel handeln. Darüber hinaus gibt es nichts.
3. Wenn das absolute Ziel als einziges Ziel ausgemacht und klar ist, wird alles Andere in dieser Welt zu Hilfsinstrumenten, die dem Erreichen dieses Ziels dienen.
4. Manchmal wird der Fehler gemacht, nur bestimmte Dinge in dieser Welt als Hilfsinstrumente bei der Verwirklichung der Ziele anzuerkennen, andere als Hindernisse zu sehen. Diese Sichtweise ist falsch, denn alles ist miteinander verbunden, und es ist nicht möglich, Notwendiges und Nichtnotwendiges voneinander zu trennen, Gutes von Schlechtem usw., ausgenommen im relativen Sinne. Die scheinbar unnötigen Dinge sind jene, deren tiefere Verbindung mit dem Zweck des Lebens nicht erkannt wird. Dies geschieht, wenn der Geist durch plötzlich auftretende Emotionen von seinem Ziel abgelenkt wird.
5. Dieses bedeutet, dass es weder ratsam noch sinnvoll ist, irgendeinen Aspekt des Lebens zu ignorieren, als wäre er für den eigenen Zweck des Lebens völlig irrelevant. Doch hier beginnt die Schwierigkeit in der Praxis des Übens, denn es ist menschlich unmöglich jeden Aspekt einer Situation zu betrachten und zu verstehen.
6. Die Lösung ist das Training bei einem kompetenten Guru. Nur er allein kann Methoden für ein Training aufzeigen, um die Dinge richtig zu erkennen und einzuordnen. Dieses ist die Voraussetzung für ein spirituelles Leben oder eine höhere Meditation.
7. Ökonomische, materielle Zwänge, menschliches Verlangen erfordern zu gewisser Zeit ihre Aufmerksamkeit, nicht um dadurch den persönlichen Komfort zu verbessern oder Zufriedenheit zu erlangen, sondern um eigene subtile Bedürfnisse körperlicher oder psychischer Natur auszumerzen. Das Ignorieren dieser Tatsache kann die weitere Praxis erheblich behindern.

8. Es ist notwendig für eine gewisse Zeit zurückgezogen und unter der Führung eines Meisters zu leben, bis die Zeit gekommen ist, dass man ohne Hilfe unabhängig auf eigenen Füßen stehen kann.
9. Von Zeit zu Zeit sollte man seine Reaktion in widerspenstiger, aufgeheizter oder unversöhnlicher Atmosphäre testen. In Abgeschiedenheit zu leben, darf weder Selbsthypnose noch Winterschlaf bedeuten. Sie darf auch nicht zur Unfähigkeit führen, sich auf unangenehmem Terrain zu bewegen.
10. Wenn sich die Gelegenheit ergibt, sollte man in der Lage sein allein in Abgeschiedenheit zu leben. Ideal wäre es, wenn man zum Erreichen des großen Zieles unter allen Umständen leben kann, egal ob allein in Abgeschiedenheit oder mitten in einer chaotischen Atmosphäre.
11. Wer in Abgeschiedenheit lebt, sollte nicht an frühere Lebensumstände denken, sei es die Familie oder Arbeitswelt, denn diese Gedanken können die Konzentration auf Gott stören. Die früheren Erfahrungen, Erinnerungen können manchmal intensiver sein als die Liebe zu Gott.
12. Es bleibt solange unmöglich sich auf Gott zu konzentrieren, wie man glaubt, dass man von den Schätzen dieser Welt mehr erwarten könnte als von Gott.
13. Es ist schwer eine Vision der eigenen Ziele zu entwickeln, wenn die Gedanken in der Meditation irgendwohin wandern. Daher ist ein umfassendes Studium der Upanishads, der Bhagavadgita und anderer Schriften erforderlich, um den Geist zu der Überzeugung des Absoluten Gottes zu führen.
14. Das Studium der Schriften, das wiederholte Singen von Mantras (*Japa*) und die Meditation sind die drei wesentlichen Aspekte spirituellen Übens.
15. Das Studium betrifft nicht irgendein Buch, das man irgendwo findet. Es geht vielmehr um ein ständiges, tägliches Studium der zuvor erwähnten Schriften oder eines bestimmten Textes. Das Studium zu einer festgesetzten Zeit, jeden Tag, eine halbe Stunde, wird das gewünschte Ergebnis bringen.
16. Mantras (*Japa*) sollten anfangs mit vernehmlicher, aber leiser Stimme gesungen werden, damit sich der Geist nicht anderen Dingen zuwendet. Lautes Singen bringt den Geist zurück zur Konzentration. Später kann das Singen lautlos erfolgen, wobei man die Lippen bewegt. Nach einiger Übung kann das Singen mental erfolgen, vorausgesetzt die Gedanken wandern nicht irgendwohin.
17. Für jede dieser Übungen sollte man eine halbe bis eine Stunde aufwenden, d.h., dass man über den Tag verteilt bis zu drei Stunden übt. Dies kann je nach Empfinden, Möglichkeit und Umständen weiter ausgedehnt oder eingeschränkt werden. – Bitte nicht übertreiben und dabei die täglichen Pflichten vergessen!
18. Während *Japa* sollte man sich der Bedeutung des Mantras, dem göttlichen Aspekt und der eigenen Hingabe bewusst werden. So bemüht man sich täglich, ein tiefes Gefühl für das Mantra zu entwickeln.

19. Meditation kann mit der ständigen Wiederholung des Mantras (*Japa*) verbunden werden oder ohne erfolgen. Bei der Meditation wird *Japa* mental ausgeführt, wobei die Bedeutung des Mantras, sein göttlicher Aspekt und die eigene Hingabe einbezogen werden.
20. Eine höhere Stufe ist die Meditation ohne *Japa*, wobei der Geist in den Gedanken an Gott, in die Hingabe und die Vereinigung mit IHM absorbiert wird, dann stoppt *Japa* automatisch.
21. Während der gesamten Zeit des Übens ist es notwendig, sich mit dem universalen Gott eins zu fühlen.

OM TAT SAT