

Korrigiere deinen Geist - am Montag

ausgewählt von Swami Hamsanandaji Maharaj
nach einer Vortragsreihe von Swami Krishnananda Maharaj

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien

Vorwort

Ich habe 1965 an Vorträgen von Swami Krishnanandaji teilgenommen. Den ersten Vortrag von ihm habe ich in der Bhajan Hall des Sivananda-Ashram gehört. 1982 hörte ich Vorträge über „Yoga als Universale Wissenschaft“ – (in englischer Sprache natürlich). Den Inhalt von Vorträgen bzw. Büchern wirklich zu verstehen ist sehr schwierig. Es war für jeden Zuhörer bzw. Leser des o.a. Buches eine harte Nuss. Swamiji sagte immer: „Meine Bücher können mit einmaligem Lesen nicht verstanden werden; man muss sie siebenmal lesen. Doch viele Leser haben nicht einmal Zeit sie einmal zu lesen.“

Darum habe ich mir erlaubt einige interessante Abschnitte aus seinem Buch „Yoga als Universale Wissenschaft“ auszuwählen und unter dem Namen „Heile deinen Geist am Montag“ zu veröffentlichen. Jedes Jahr hat nur 52 Montags. Doch um eine halbe Mala mit 108 Knoten vollzumachen, habe ich 54 Abschnitte ausgewählt. Natürlich können die Texte zu jeder Zeit studiert/ gelesen werden.

Der Mond ist der vorherrschende Gott des Geistes. Der Mond ist mit dem Montag verbunden. Der Gott, der montags verehrt wird, ist Lord Siva. Lord Siva ist der absolute Gott (Brahman). - Der vorliegende Text erschien anlässlich des 12. Todestages von Swamiji Krishnananda am 10. November (errechnet nach dem Mondkalender). Ich fühle mich gesegnet, wenn diese ausgewählten spirituellen Texte Suchern der Wahrheit helfen ihren Geist auf dem Weg zum Absoluten in Ordnung zu bringen.

Mein Dank gilt allen Helfern, die mich dabei unterstützt haben, diesen Text als Büchlein in englischer Sprache zu veröffentlichen. Für die deutsche Übersetzung danke ich Divya Jyoti, der es ins Internet der German Branch des Sivananda Ashrams gestellt hat.

OM TAT SAT

Im Dienste meines Gurus

OM Shanti - Shanti - Shanti

Swami Hamsananda Maharaj

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Yoga geht alle an
2. Bei mangelhafter Kenntnis kann die Praxis schiefgehen
3. Das Universum ist nicht nur das, was man sieht
4. Je näher der Vollkommenheit, desto glücklicher
5. Die Seele sucht ihre wirkliche Freiheit
6. Menschen sind nicht Bürger dieser Welt
7. Etwas Endliches, das wirklich endlich ist, kann Unendliches nicht ermessen
8. Die Stufen des Aufstiegs der Seele zu Gott
9. Zwei Dinge können nicht in Beziehung treten, solange es etwas Drittes gibt
10. Die Doktrin der Evolution
11. Es hat eine Art von Katastrophe stattgefunden
12. Was man außerhalb sieht ist nur eine Erscheinung
13. Heutzutage wird geglaubt, zum Mond oder Mars zu fliegen zu können, wäre eine große Errungenschaft
14. Ein Abstieg hat stattgefunden
15. Das großartige Lied der Bhagavadgita
16. Das Wort ‚Geist‘ ist ein allgemeiner Begriff der westlichen Psychologie
17. Man sieht die Dinge nicht wie sie wirklich sind
18. Yoga ist für jeden unerlässlich und unvermeidlich
19. Alle menschlichen Schwierigkeiten sind letztendlich psychologisch
20. Asmita oder Selbst-Behauptung ist ein hochpolitisches Merkmal für Unsinn
21. Menschliches Wissen ist richtig, denn ...
22. In dem Augenblick wo man das Reich des Yogas betritt ...
23. Das Problem ist nicht die Existenz der Dinge
24. Eine Meisterschaft über den Geist bedeutet das Mastern der Wünschen
25. Was der Mensch denkt, das ist er
26. Yoga erfordert das ganze Leben
27. Die wesentliche Yoga-Praxis ist Meditation
28. Es ist nur schwer zu erkennen wo die Seele ist
29. Mäßigung ist eine größere Tugend als Entsagung
30. Zweifel sind im Geist
31. Richtige Führung ist eine Voraussetzung auf dem Yoga-Weg
32. Yoga bedeutet nicht immer, dass man mit geschlossenen Augen meditiert
33. Ein Yoga-Schüler sollte sich nicht zu weise fühlen
34. Man kann sie nicht als göttliche Farben bezeichnen
35. Es macht nichts wenn es 10 Geburten bedarf um Gott zu erreichen
36. Verschiedene Wege, um den Geist zu kontrollieren
37. Das Individuelle ist nicht außerhalb des Geistes
38. Es gibt zwei Wege den Geist zu kontrollieren
39. Der Geist wird in die Irre geführt, wenn ...
40. Freude ist der Zustand der *Purusha*
41. Niemand kann Yoga unterrichten, solange er selbst keine praktische Erfahrungen hat
42. Jemand, der die Notwendigkeit für einen Gott nicht fühlt, kann kein Verlangen nach IHM haben
43. Gott ist kein Haken an dem man sich wie ein Kleidungsstück anhängen kann
44. *Karma* ist die Haltung vollkommenen Dienens
45. Die letzte Stufe der Verehrung

46. Wenn Gott ist, ist der Mensch nicht mehr
47. Letztendlich unterscheidet sich der Geist nicht vom Bewusstsein
48. ER ist als Omkara bekannt
49. Das ganze Yoga ist ein ständiges Bemühen
50. Geh langsam voran - ist eine goldene Regel in der Yoga-Praxis
51. Die Welt sollte wie ein Traum betrachtet werden
52. Was immer man anderen antut, wird auch einem selbst geschehen
53. Es gibt nichts Unwichtiges
54. Der Sinn der Yoga-Praxis

1. Yoga geht alle an

Obwohl die Menschen auf der ganzen Welt mit dem Begriff Yoga etwas anfangen können, gibt es dennoch so viele Vorstellungen und Definitionen über Yoga wie es Menschen gibt. Es heißt, unter jedem Hut steckt ein individuelles Weltbild. Jeder hat seine eigene Vorstellung von Yoga. Yoga wird, aus welchen Gründen auch immer, manchmal überbetont, manchmal unterschätzt, oft bewusst falsch interpretiert. Doch aufrichtige Sucher nach Vollkommenheit sind gut beraten die Sache ernst zu nehmen, es nicht als ein soziologisches Problem zu sehen oder daraus einen Vorteil, Anerkennung oder guten Ruf zu gewinnen. Yoga ist für alle wichtig. Es gibt für den Menschen nichts Wichtigeres als Yoga, wenn er die wahre Bedeutung wirklich erfährt. Die direkte Definition von Yoga ist „Vereinigung“, womit alle in irgendeiner Form vertraut sind.

2. Bei mangelhafter Kenntnis kann die Praxis schiefgehen

Die erste wichtige Sache für Yoga-Schüler ist, nicht direkt in die Yoga-Techniken hinein zu springen, denn die Praktiken sind vielmehr eine Konsequenz aus dem Wissen über die innere Struktur der Dinge. Bei mangelhafter Kenntnis kann die Praxis schiefgehen. In philosophischen Kreisen wird immer wieder betont, dass Ethik eine philosophische Grundlage hat. Unter Ethik versteht man hier alles Praktische und nicht die gesellschaftliche Moral oder ein persönliches Verhalten im allgemeinen Sinne. Philosophisch betrachtet jede Form von praktischer Anforderung des Individuums im Licht der kosmischen Struktur. Das Wissen über die kosmische Struktur kann der Metaphysik zugeordnet werden. Daraus folgt automatisch die Ethik als ein natürlich menschliches Verhalten.

3. Das Universum ist nicht nur das, was man sieht

Das Universum hat viele Bewohner, nicht ausschließlich lebendiges Sein, sondern viele Elemente, die aus menschlicher Sicht als nicht-lebendig oder unbelebt gesehen werden. Die großen Yoga-Schriften verstehen ein Universum, dass größer ist als das, was man mit eigenen Augen sehen kann. Das Universum ist nicht nur das Sichtbare, auch wenn dies auch darin enthalten ist. Man schaut in den Himmel, sieht sich um, sieht etwas. Dieses ist das physikalische Universum mit seinen Sternsystemen, Sonne, Mond und Sterne, der weite Himmel, der unermesslich für die normalen Sinne der Wahrnehmung scheint. Man sieht viele Dinge um sich herum: Menschen,

Tiere, Pflanzen, Hügel usw. Die indische Sichtweise geht tiefer als das, was mit den Augen in herkömmlicher Weise zu sehen ist. Man hat erklärt, dass es Ebenen der Offenbarungen von dem gibt, was als das Universum bekannt ist.

4. Je näher der Vollkommenheit, desto glücklicher

Man ist in dieser Welt nicht glücklich. Das ist sicher, denn Glück ist nichts anderes als eine automatische Konsequenz des Erreichens von Vollkommenheit. Je näher der Vollkommenheit, desto glücklicher ist man. Vollkommenheit scheint im Licht dieser kleinen Analyse der Upanishaden weit entfernt. Wenn man erst die verschiedensten Ebenen durchqueren muss, die sich über der menschlichen Physis befinden, kann man niemals glücklich werden. Nichts kann zufriedenstellen: Nicht der Besitz der ganzen Welt, nicht die Eroberung der gesamten Erde, - einfach nichts, was für jeden offensichtlich ist. Man kann nicht zufrieden sein, dann man wird hier nicht vollkommen sein. Man kann hier nicht zufrieden sein, denn man hat nicht die Leiter der Evolution vollendet. Man befindet sich noch auf einer unteren Ebene. Die Yoga-Praxis ist nicht so wichtig, sondern wichtig ist vielmehr ein Gefühl für die Notwendigkeit der Yoga-Praxis.

5. Die Seele sucht ihre wirkliche Freiheit

Niemand mag irgendwelche Beschränkungen von außen. Genau das steht hinter der Bemühung um Freiheit, denn man fühlt sich in jeder Hinsicht eingeschränkt. Der Körper ist eine Einschränkung. Die individuelle Existenz ist durch die Existenz anderer Leute in der äußeren Welt eingeschränkt. Es gibt Beschränkungen gesellschaftlicher und politischer Natur, über die man nicht glücklich ist. Wer mag schon eingeschränkt oder wie in einem Gefängnis gefangen sein? Man möchte frei wie ein Vogel sein. Man möchte über sich selbst bestimmen. Das ist in dieser Welt nicht möglich. Die wirkliche Freiheit, nach der die Seele sucht, ist in dieser beschränkten Welt endlicher Individualitäten und begrenzter Erfahrungs-Muster unmöglich zu finden. Der Mensch ist zu sehr in irgendwelche Vorurteile psychologisch und sogar rational verstrickt. Es gibt sogar emotionale und sentimentale, intellektuelle und rationale Vorurteile. Sie alle mögen gut begründet sein, doch sie könnten auch der eigenen Selbstbehauptung dienen. Die Eltern haben ihren Kindern etwas über das Leben beigebracht, Lehrer und Professoren ebenfalls.

6. Menschen sind nicht Bürger dieser Welt

Die Evolution ist eine Tatsache. Die Menschheit steht nicht am Ende des Evolutionsprozesses. Wenn es einen Evolutionsprozess von einer niederen zu heutigen Ebene gegeben hat, wird es auch eine Evolution von hier und jetzt bis zu höheren Ebenen geben. Die Menschheit existiert seit vielen Jahrhunderten und wird weiterhin existieren. Die Menschen sind Einheiten dieser ewigen Struktur eines Universums. Die Menschen sind keine Bürger dieses Universums. Sie sind weder Hamburger noch Londoner. Was für armselige Gedanken die Menschen doch hegen: Ich bin Indianer, Europäer oder Amerikaner usw. Was sind die Menschen heruntergekommen. Wie beschämend sind diese Kleinigkeiten, die als Merkmale für menschliche Identität herangezogen werden. In Wahrheit gehört der Mensch zu einer riesigen Struktur eines Universums, das sich in verschiedenster Art und Weise hinter ihm und vor ihm

befindet. Wenn man diese Struktur zu begreifen versucht, ist man bestürzt oder ergriffen. Man schaut sich um, blickt in alle Richtungen und versucht sich auszumalen wo man überhaupt steht.

7. Etwas Endliches, das wirklich endlich ist, kann Unendliches nicht ermessen

Man könnte den Begriff von Einheit/ des Einsseins nicht ermessen, wenn dieser Gedanke nicht im menschlichen Geist eingepflanzt wäre. Etwas wirklich Endliches kann nicht an etwas Unendliches denken. Die Idee des Unendlichen kann in einem endlichen Geist nicht aufkommen, denn beide sind gegensätzlicher Natur. Der Gedanken des Unendlichen erhebt sich nicht im menschlichen Geist; der Verstand möchte die Grenzen des Endlichen aufbrechen und die Endlosigkeit des Seins, horizontal wie qualitativ, erreichen. Es kann richtig sein, dass Gott nicht aufgehört hat Gott zu sein nachdem ER die Welt erschaffen hatte. ER ist immer noch derselbe Gott der ER war und wird es auch in Zukunft bleiben. Gott ist ewig. ER ist keine sich verändernde Substanz oder ein Objekt, das aufhört selbst zu sein oder eine Nachfolge zu werden. Dies ist ein komplizierter philosophischer Punkt. Dieses Universum, das eins war und ist, erscheint nicht plötzlich als etwas Vielfaches. Zuerst verdoppelt es sich. Die eigentliche Aufsplitterung oder Teilung des einen Seins wird zu Seher und Gesehenem, Subjekt und Objekt. Man kann sagen: das Eine wird zwei.

8. Die Stufen des Aufstiegs der Seele zu Gott

Die Stufen der Yoga-Praxis korrespondieren direkt mit den Stufen des Abstiegs der Seele von Gott. Sie werden jedoch in umgekehrter Richtung hin zum Absoluten Sein beschritten. Darum sollte man, bevor man mit ein ernsthaftes Studium der praktischen Techniken des Yogas beginnt, einen philosophischen Hintergrund über das Universum sowie über den Auf- und Abstieg in der Natur haben. Alle Erfahrungen im Universum beruhen auf zwei Aspekte: *Purusha* und *Prakriti*, Bewusstsein und Materie, Seher und Gesehenes. In den Yoga-Texten heißt es, dass alle menschlichen Erfahrungen auf den Seher und das Gesehene beruhen, - im Sanskrit: *Vyavahanika* und *Satta*. Dieses ist die empirische Erfahrung. Sie ist empirisch, *Vyavahanika*, ist die praktische Anwendung, und obwohl sie als einzige wirklich nutzbar scheint, ist sie nicht die ganze Wirklichkeit. Die Beziehung zwischen Seher und Gesehenem kann nicht bloß als Seher und Gesehenes erklärt werden. In dem Zusammenhang gibt es noch etwas anderes.

9. Zwei Dinge können nicht in Beziehung treten, solange es etwas Drittes gibt

Auf der einen Seite gibt es das Universum, *Adhibhuta*, auf der anderen Seite *Adiyaman*, den Betrachter des ganzen Universums. Darüber steht das Bindeglied, das Alldurchdringende. Man kann es das Göttliche nennen, Devata, Gott, den Engel oder Spirit des Bewusstseins. Plato spricht von einer Art innerer Synchronisation, einer sensorischen Wahrnehmung, einer mentalen Erkennung, die über der Welt steht. Zwei Dinge können nicht in eine Beziehung treten, solange etwas Drittes nicht

vorhanden ist. Dieses Dritte wurde von Plato als etwas Metaphysisches benannt. In der indischen Philosophie wurde dieses Dritte als das Göttliche bezeichnet. Viele glauben, in der indischen Religion gäbe es viele Götter, was zu einer Art von Polytheismus führt. Das ist ein gründliches Missverständnis der philosophischen Grundlagen Indiens. In Wahrheit gibt es nicht viele Götter.

10. Die Doktrin der Evolution

Man muss die Evolution, wie sie insbesondere im Westen dargelegt wird, genauer betrachten. Die westliche Sichtweise betrachtet nicht die Aspekte der Wirklichkeit hinsichtlich der Ebene des Lebens auf der Erde. Die westliche Theorie bzgl. der Evolution beginnt mit der niedrigsten materiellen Stufe. Von dieser Ebene dehnen sich die Organismen immer weiter aus, entwickeln sich zu immer größeren Organismen, bis hin zu Lebewesen mit Geist und Intellekt. Das kann man an Pflanzen, Tieren und insbesondere Menschen sehen. Die westliche Weltanschauung besagt, dass man sich von einer niederen zu einer höheren Ebene entwickelt. Man spricht dabei immer von Aufstieg, einer Weiterentwicklung von der Materie zum Leben, vom Leben zum Geist, vom Geist zum Intellekt. Vom Menschen wird angenommen, dass er die Spitze der Schöpfung sei. Menschen stehen über Tieren, Tiere über Pflanzen, Pflanzen über unorganische Materie. So wird im Allgemeinen gedacht. So wurde es in der Schule und den Universitäten gelehrt. Doch das ist nicht die ganze Wahrheit.

11. Es hat eine Art von Katastrophe stattgefunden

In der *Aitereya Upanishad* steht geschrieben, es hätte eine Art Katastrophe stattgefunden als sich die Individualität plötzlich behauptete. Dieses könnte man mit der Entstehungsgeschichte vergleichen, wie sie im Alten Testament der Bibel geschrieben steht. Das war eine Katastrophe, denn er bedeutete die Isolation vom Absoluten, durch die Beteuerung des Egoismus. Eine Isolation ist schlimm genug. Doch nun kam noch etwas Schlimmeres hinzu, die Isolation wurde nicht erkannt. Der Punkt in dieser Doktrin, wo der Einzelne vom Ganzen isoliert ist, gibt ihm häufig trotzdem das Gefühl, dass er sich letztendlich qualitativ nicht vom Ganzen unterscheidet. Ein Körnchen Zucker ist qualitativ dasselbe wie ein ganzer Zuckerberg. Ein Tropfen Gangeswasser ist qualitativ dasselbe wie der ganze Ganges. Ein bisschen Ozean ist dasselbe wie der ganze Ozean. Ist der Mensch dasselbe wie das Absolute Sein, obwohl er nur ein Körnchen oder Bruchteil dessen ist? So einfach ist das nicht. Es ist wahr, dass der Mensch vom universalen Sein isoliert oder abgetrennt ist, doch nicht wahr ist, dass er qualitativ dasselbe wie DAS ist. So also ist das nicht.

12. Was man außerhalb sieht ist nur eine Erscheinung

Die Isolation eines Teils des Ganzen ist der Beginn der Individualität der Dinge. Es können Pflanzen, Tiere, Menschen oder sogenannte Engel im Himmel sein. Jede Form des Bewusstseins ist von dem, was als Individuum oder Selbstsein gesehen wird, getrennt. Grob betrachtet sind sie als *Ahamkara* oder Egos bekannt. Die eigene Existenz, die von anderen Dingen getrennt ist, wird philosophisch als Ego oder im Sanskrit als *Sankhya* bezeichnet. Die Isolation vom Absoluten wird gleichzeitig von einer Verkehrung der Wahrnehmung begleitet, die das Universum als etwas Äußeres erscheinen lässt, d.h. wie ein Objekt, wie Materie, ohne jedes Bewusstsein.

Eine Wand scheint ohne jedes Bewusstsein, alles Äußerliche ohne jede Intelligenz, denn Intelligenz kann Intelligenz nicht erkennen. Es kann nur auf eine Existenz geschlossen werden. Was außerhalb gesehen wird, kann nur als körperliche Erscheinung oder dessen Bewegung wahrgenommen werden, doch das Prinzip des Sehens als solches wird nicht erkannt. Der Seher kann nicht gesehen werden. Auf die Gegenwart des Sehers im Betrachter kann nur durch eine Offenbarung geschlossen werden.

13. Heutzutage wird geglaubt, zum Mond oder Mars zu fliegen zu können, wäre eine große Errungenschaft

Je mehr das Dilemma in der Welt erkannt wird, desto lauter wird das Geschrei. Der Mensch wurde nicht nur aus *Brahma Loka*, dem Garten Eden, verbannt, sondern er ist auch in seinem Gehirn durch den Umkehrungs-Prozess in der Wahrnehmung verdreht. Etwas noch Schlimmeres hat stattgefunden. Der Mensch sinkt immer tiefer, weg von der Absoluten Wahrheit. Was ist geschehen? Dinge, die sich scheinbar außerhalb in Raum und Zeit befinden, werden völlig falsch eingeschätzt. Heutzutage wird angenommen, es sei ein großartiges Ziel zum Mond oder Mars zu fliegen. Doch das ist es nicht. Die Sachlage ist sehr traurig. Mond und Mars sind vollkommen in Ordnung, doch der Wunsch hinzufiegen, um zu erfahren wie es auf dem Mond oder Mars aussieht, ist ein Fehler. Mithilfe dieser Suche im Äußerlichen wird nichts erfahren. Äußerlichkeiten geben nicht die wahre Struktur der Dinge wider. Äußerlichkeiten oder Ansichten äußerer Objekte geben keinen Aufschluss über ihre wahre Struktur.

14. Ein Abstieg hat stattgefunden

Ein Abstieg hat stattgefunden. Der Mensch hat einen Körper angenommen. Der Mensch sieht seinen Körper als feste Substanz. Der Mensch ist wie ein Tropfen allmählich vom Himmel heruntergefallen; zunächst hat er sich abgetrennt, dann schaut er nach draußen, dann erzeugt er drei Stufen für sein Bewusstseins und seine fünf Hüllen. Selbst das scheint nicht genug, denn er ist unzufrieden mit sich selbst. Er steigt noch tiefer hinab. Was als Gesellschaft bezeichnet wird, ist nur eine weitere Bewegung. Individuen können nicht in selbst ruhen. Sie haben einen Drang sich mit anderen zu verbinden. Es war nicht genug einen Körper anzunehmen. Dieses bedeutet nicht, dass nun alles vorbei wäre. Seine individuelle Existenz ist voller Sorge. Sein Bewusstsein toleriert nicht, dass das endliche Sein im Körper eingekerkert ist. Seine Ruhelosigkeit bedingt durch die Körperlichkeit versucht dem Endlichen zu entfliehen, es abzuschütteln. Der Gefangene will unter allen Umständen bei erster Gelegenheit aus seinem Gefängnis entkommen.

15. Das großartige Lied der Bhagavadgita

Das Gospel der Bhagavadgita ist eine wundervolle Botschaft für alle Suchenden auf dem Yogaweg, damit sie verstehen lernen ihren Geist durch das notwendige Zurückziehen zu harmonisieren. Es ist die Bindung an die Dinge, die gelöst werden muss, und nicht die Dinge an sich. Es gibt verschiedene Methoden und gesellschaftliche Notwendigkeiten, die anzunehmen sind, bevor das ersehnte Ziel des Zurück-

ziehens angepeilt werden kann. Doch grundsätzlich muss das Verlangen nach immer mehr Neuem aufgegeben werden, was man als ‚Zurückziehen‘ bezeichnet, - damit ist nicht die Abwesenheit zu physischer Nähe gemeint. Wenn das Verlangen bleibt hat das Zurückziehen nicht stattgefunden, auch wenn die Objekte weit hinter sich gelassen wurden. Hier liegt das Problem im Bewusstsein. Der ganze Yoga oder die Philosophie des Yoga ist letztendlich ein Studium des Bewusstseins. Das Problem lässt einen nicht einfach los, denn die Sinne wurden durch ihren Kontakt zu physischen Objekten unterstützt. Es heißt Yoga bedeute die Kontrolle des Geistes. Die Menschen bemühen sich mithilfe der Yoga-Meditation um ihren Geist zu reinigen und zu zügeln. Es ist schwierig, doch nicht unmöglich.

16. Das Wort ‚Geist‘ ist ein allgemeiner Begriff der westlichen Psychologie

Der Geist ist die Ursache für das Beharren darauf, dass sich die Welt oder das Universum außerhalb befindet. Im Geist befindet sich eine Art Selbstbehauptung in Form des Bewusstseins. Man kann den Geist nicht als Ding bezeichnen. Es ist ein Prozess des Bewusstseins, durch den dieser Geist behauptet, dass die Welt sich außerhalb befindet. Diese Behauptung führt zu einer Form des Individual, einer örtlichen Existenz, die man als Persönlichkeit bezeichnet, dessen Zentrum der Beteuerung als Geist bezeichnet wird. Der Geist könnte auch als psychisches Organ bezeichnet werden. Das Wort ‚Geist‘ dient insbesondere in der westlichen Psychologie dazu, um eine allgemeine Operation der inneren Psyche zu benennen, die das Verstehen, den Willen und das Gefühl einschließt. Das Wort ‚Geist‘ ist ein Begriff der westlichen Psychologie. In der Yoga-Psychologie fand eine tiefergehende Analyse statt. ‚Geist‘ ist keine richtige Übersetzung für das, was im Yoga ‚*Chitta*‘ genannt wird, insbesondere im *Patanjali*-System. Der gesamte Geiststoff wird als *Chitta* bezeichnet. Es wäre besser das Wort ‚Psyche‘ anstatt den Begriff ‚Geist‘ zu verwenden, denn das Wort ‚Psyche‘ umfasst eine weitaus größere Struktur als die einzelne Funktion des Wortes ‚Geist‘.

17. Man sieht die Dinge nicht wie sie wirklich sind

Der Geist muss kontrolliert werden, denn er ist die eigentliche Ursache für die Fehleinschätzungen und alle Probleme im Leben. Der Geist ist der zentrale Unfug, und damit das Problem der individuellen Persönlichkeit. Er ist ein Dieb, wie *Acharya Shankara* ihn nannte. Er raubt alles Wertvolle, macht den Menschen arm, lässt ihn in den Augen anderer Leute wie einen Bettler aussehen. Warum sollte der Geist kontrolliert und gezügelt werden? Der Geist ist das ursächliche Prinzip für die falsche Behauptung der Existenz von Äußerlichkeit, die es in Wahrheit nicht gibt. Die Natur des Geistes ist in seiner Auswirkung ungewollt, unerwünscht, durch und durch falsch. Dieses ist der Grund, warum man die Dinge nicht so sieht wie sie wirklich sind und kann, insoweit wie der Handlung ein Gedanke voraus geht, nicht richtig handeln. Der vorausgehende Gedanke ist bereits eine falsche Bewegung. An dieser Stelle kommt Yoga mit einer großen Botschaft. Das menschliche Leben bewegt sich in eine falsche Richtung, was zu wiederholten Problemen und Wiedergeburten führt. Es ist notwendig sich in eine richtige Position zu bringen, in der man eigentlich schon ist und darf sich selbst nicht verlieren oder aufgeben.

18. Yoga ist für jeden unerlässlich und unvermeidlich

Yoga ist *Chitta-Vritti-Nirodha*. Yoga ist unerlässlich und unvermeidlich. Yoga ist für jeden unverzichtbar und unvermeidbar, denn jeder ist in derselben Situation. Alle sind Teil der Schöpfung. Selbst wenn Yoga unbekannt ist, nicht praktiziert wird, oder nichts darüber bekannt ist, ist Yoga ein wundervolles Mittel, um sich auf das große Ziel zuzubewegen. Yoga bedeutet Kontrolle des Geistes. Der Geist muss kontrolliert werden, denn er ist das Prinzip für die Isolation in die falsche Richtung. Es ist der Geist, der den Menschen glauben macht, dass er ein Individual mit eigener physischer Unabhängigkeit und von der übrigen Schöpfung isoliert sei. Darum ist die Kontrolle des Geistes notwendig; sie ist unter diesen Umständen unvermeidbar. Wenn man die eigene Stellung versteht und weiß wo man steht, muss man noch den nächsten erforderlichen Schritt für seine richtige Einordnung unter dem System des Universums kennenlernen.

19. Alle menschlichen Schwierigkeiten sind letztendlich psychologisch

Je größer die Probleme, desto subtiler oder tiefergehender werden sie im Yoga eingeordnet. Dieses gilt insbesondere für die Patanjali *Yoga-Sutras*. Da Patanjali gewöhnlich in hochgradiger Weise denkt, drückt er sich philosophisch aus, um Probleme im Leben einzuordnen. Darum nutzt er in den *Sutras* spezielle Sichtweisen, besonders in der Psychologie, um Unterschiede zwischen subtileren und gröberen Problemen im Leben der Menschen darzustellen. Bei allen Problemen geht es um mentale Schwierigkeiten der Menschen. Doch all ihre Probleme sind letztendlich von psychologischer Natur, und die Psychologie ist ein Studium der Funktionen des Geistes. Diese Funktionen werden im Yoga als *Vrittis* bezeichnet. Die gröberen *Vrittis* müssen von den subtileren unterschieden werden, denn die letzteren sind mehr philosophischer Natur. Auf diese Weise kategorisiert Patanjali alle Probleme in zwei Gruppen, d.h. in *Klishta Vrittis* und *Aklishta Vrittis*.

20. Asmita oder Selbst-Behauptung ist ein hochpolitisches Merkmal für Unsinn

Zunächst versteht man gar nichts. Dann flüchtet man sich in eine Leidenschaft vom Mögen und Nichtmögen. Doch davor kommt dieser subtile Dieb, der das Mögen und Nichtmögen erschafft. Das ist diese Selbst-Behauptung, *Asmita*. Diese Selbst-Behauptung ist dieser hoch-politische Unruhestifter. Auf dem politischen Sektor gibt es bestimmte verwirrende Unruhestifter, und die müssen nicht zwangsläufig der Opposition angehören. Sie können der eigenen Partei sowohl als auch der Opposition Kopfzerbrechen bereiten. Ähnlich verhält es sich bei *Asmita*. Man weiß nicht welcher Partei sie angehören, doch sie ist der größte Teufel den man sich vorstellen kann. Wenn man diesen Teufel erkennen will, ist er nicht da. Es ist wie das Suchen nach einer Stecknadel im Heuhaufen. Wenn man ihn erkennen will muss man seinen Verstand einsetzen, und wenn man ihn erkennt, verschwindet er auch schon wieder. Genauso verhält es sich mit der Selbstbehauptung. Sie ist irgendwie da. Doch wenn man sie zu erkennen versucht, wo und was es ist, weiß man nicht was es ist. Sie verschwindet einfach.

21. Menschliches Wissen ist richtig, denn ...

Menschliches Wissen ist in Ordnung, denn es wirkt in der Welt der Phänome. Es ist von allgemeinem Wert, doch nicht allgemein gültig, wenn es darum geht der Prüfung der Vollkommenheit standzuhalten. Die anderen Prozesse des Geistes, wie das Hinzufügen und Abziehen, die Schlussfolgerung und andere gut-bekannt Methoden rechten Wissens in dieser Welt gehen von der Wahrnehmung aus. Wahrnehmung durch die Sinne ist für den Menschen der Eingangskanal für sein Wissen. Darum ist Logik, die auf Hinzufügen oder Abziehen baut, weder als gültig zu betrachten, noch ist sie in der Lage das Wissen der Wahrheit zu vermitteln, da es von der Wahrnehmung abhängt. Wahrnehmung geschieht durch die Sinne, und die Sinne repräsentieren nicht die Wirklichkeit. Alle Wahrnehmungen, welcher Natur auch immer, und alle Modifikationen des Geistes sind im Wesentlichen psychische Transformationen. Insoweit wie Yoga ein Filter des Geiststoffes ist, muss selbst das individuelle Wissen über die äußere Welt mithilfe der Yoga-Praxis transformiert werden.

22. In dem Augenblick wo man das Reich des Yogas betritt ...

Die metaphysischen Grundlagen sind ebenso wichtig wie die Anwendung der Technik der Yoga-Praxis. Darum bezieht sich die Yoga-Praxis entweder auf *Sankya* oder auf die *Vedanta*. Jemand, der ohne philosophische Grundlagen Yoga praktiziert, führt seine Übungen nur mechanisch aus. Der Übende bewegt sich wie eine Maschine und glaubt er würde Yoga üben. Insoweit wie das Universum als ein Ganzes nicht in Individuale teilbar ist, kann es auch keine individuelle Yoga-Praxis geben. In dem Augenblick wo man das Reich des Yogas betritt, betritt man auch dessen ozeanische Ausdehnung, wo man alle Freunde und Brüder der Welt erkennen kann. Den größten Dienst, den man der Menschheit, der Welt oder dem Universum als Ganzes erweisen kann, ist in Yoga einzutreten; man kann soziales Wohlergehen und das Wohl der Welt nicht von Meditation trennen. Sie sind ziemlich ein und dasselbe. Hingabe zu Yoga ist der größte aller Dienste, den man erweisen kann, denn man betritt damit das Herz der Dinge.

23. Das Problem ist nicht die Existenz der Dinge

Die zuletzt genannte Charakteristik von *Patanjali* wird von ihm mit einem Wort genannt, *Vairagya*. Ohne *Vairagya* (Gleichmut) ist *Abhyasa* oder Yoga-Praxis unmöglich. Man kann sich solange nicht dem Absoluten zuwenden wie noch eine Bindung zu den falschen Werten des Lebens besteht. In diesem Punkt muss etwas Wichtiges beachtet werden. Eine Loslösung von falschen Werten wird wiederum aufgrund falscher Vorstellungen, die man im Leben hat, nicht richtig gesehen. *Vairagya* oder Loslösung von falschen Werten bedeutet nicht, dass man die Augen vor der Existenz von Dingen verschließt. Dieses wurde auch in der *Bhagavadgita* und anderen Schriften besonders hervorgehoben. Solange wie die langläufige Vorstellung über die Existenz der Dinge der Welt oder die Welt als Ganzes nicht transformiert wurde, hilft eine körperliche Vermeidung von Objekten nicht besonders.

24. Eine Meisterschaft über den Geist bedeutet das Mastern der Wünschen

Eine vollständige Abwesenheit des Verlangens nach sichtbaren, hörbaren oder gedanklich vorstellbaren Dingen ist *Vairagya*. Dazu gibt es ein Aphorismus von *Patanjali*. Man sieht und hört Dinge. Man sieht die wunderschöne, sehr anziehende oder abstoßende Welt der Objekte. Man hört auch von der Schönheit des Himmels, dem Paradies, dem Garten Eden, *Indra Loka*. Manchmal möchte man dorthin gehen und sich des Lebens erfreuen. So ein Wunsch entsteht durch Gehörtes, nicht durch das Sehen irgendwelcher Dinge. Wünsche entstehen auch durch Objekte die man sieht, was der normalen Erfahrung entspricht. Wenn eine Abwesenheit des Verlangens nach gesehenen, gehörten oder gedachten Dingen aufgrund der Erkenntnis der wahren Bedingungen und Beziehungen aller Dinge miteinander in Verbindung mit dem ganzen Universum stattfindet, hört das Wünschen auf. Wünsche bilden den Geist. Liebe und Hass im Leben bilden die Verwerfungen des Geistes.

25. Was der Mensch denkt, das ist er

Was ist *Vairagya*? Was bedeutet dieses „Zurückziehen“? „Zurückziehen“ ist nicht das Zurückziehen von Menschen oder Dingen, denn sie sind nicht die Ursache für das Problem. Die Ursache des Problems sind falsche Beziehungen; mit dem Zurückziehen ist ein Zurückziehen von diesen falschen Beziehungen/ Einstellungen gemeint. Und was sind das für Beziehungen? Es geht um das Verhalten des Geistes! Darum ist *Vairagya* eine mentale Bedingung, keine körperliche Aktivität. Es ist keine Aktivität, die man in der äußerlichen Gesellschaft unternimmt oder suchen muss. Es geht vielmehr um die eigenen Gedanken. Der Gedanke ist Handlung. Was der Mensch denkt, ist er auch. Patanjali spricht in seinen Sutras in Bezug auf *Vairagya* von einer Meisterschaft über die eigenen Gedanken, deren mentale Verbindung. Dabei geht es um den schrittweisen Prozess zur Kontrolle der Gedanken, täglich, stündlich, ständig ohne Unterlass. Es heißt in den Sutras *Vairagya* und *Abhyasa* müssen gemeinsam gehen. Die Modifikationen des Geistes müssen mithilfe von *Vairagya* und *Abhyasa*, egal wie schmerzlich es sein mag, gemeinsam angegangen werden. Es sind die Modifikationen des Geistes, die all den Unfug im Leben verursachen, den man als *Samsara* (Lernprozess durch Wiedergeburt) bezeichnet.

26. Yoga erfordert das ganze Leben

In den Yoga Sutras wird auf etwas Wichtiges hingewiesen. Man kann Yoga nicht schludrig oder halbherzig praktizieren. Yoga erfordert die vollkommene Hingabe der Persönlichkeit hinsichtlich des großen Ziels, das mithilfe von Yoga erreicht werden soll. Es ist nicht möglich nur eine Hälfte seines Lebens Yoga zu widmen und die übrige Zeit andere Ziele zu verfolgen. Man braucht jedoch nicht zu befürchten, dass man seine Familie verlassen und seine Pflichten im Leben aufgeben müsste. Diese Fehleinschätzung muss ebenfalls aus den Gedanken gestrichen werden, wenn man *Vairagya* richtig verstehen will. Yoga durchdringt das menschliche Leben vollständig und nicht nur einen Teil. Welches Verhalten man auch gegenüber irgendwelchen Dingen an den Tag legt, es muss vollkommen sein, darf nicht halbherzig oder auf einen Teil begrenzt sein. Die Sicht auf das Leben ist eine vollkommene Begegnung des Bewusstseins mit allen Dingen. All die verschiedenen Pflichten im Leben sind ein

Ausdruck des ganzen Lebens. Man kann nicht einfach davonlaufen, irgendetwas vernachlässigen oder alles hinwerfen. Alles gehört zum Leben und Yoga dazu!

27. Die wesentliche Yoga-Praxis ist Meditation

Die wesentliche Yoga-Praxis ist die Meditation. Doch bevor man dieses Stadium erreicht, muss man verschiedene Phasen der Reinigung durchlaufen. Lehrer des Yoga und der Vedanta haben ihren Schülern immer wieder gesagt, dass die höchste Stufe des Yoga nur durch beharrliches Bemühen in Richtung innerer Reinigung erreicht werden kann, was durch selbstloses Dienen und Verehrung möglich ist. *Karma*, *Upasana* und *Jnana* sind die drei spirituellen Ziele im Yoga. Ähnliche Bedingungen erfüllen Dienen, Verehren und Wissen. Es ist unmöglich sich im täglichen Einerlei vollkommen aus der Selbstsucht zu befreien. Man kann gegenüber anderen Menschen ein selbstloses Verhalten annehmen, was man auch als Dienen ansehen kann. Selbstloses Dienen wird als wesentliche Vorbereitung zum notwendigen Reinigungsprozess für die Yoga-Praxis gesehen. Eine gemeinnützige Einstellung gegenüber anderen ist das Wesen des Dienens. Ein großzügiges Verhalten hinsichtlich des Gemeinwohls ist die beste Einstellung.

28. Es ist nur schwer zu erkennen wo die Seele ist

Es ist schwer zu erkennen, wo die eigene Seele ist. Die Seele ist offensichtlich verloren gegangen. Der Mensch ist nur noch eine leere Hülle, innerlich zerbrochen und zerrissen, wesenlos. Er ist nach der Wanderung durch die Wüste des Lebens auf der Suche nach immer neuen Vergnügungen, Erfolgserlebnissen ausgedörrt. Darum bestanden große Meister, wie Swami Sivananda, auf das Dienen, was man natürlich richtig einordnen und verstehen muss. Durch dieses Dienen kann man sich selbst befreien sich finden, ein Leben wie Franz von Assisi, Buddha oder andere Heilige führen. Es ist eine große Überraschung, dass die Welt derartige Persönlichkeiten überhaupt hervorgebracht hat. Sie verkörpern mit ihrer Einstellung zum Leben, zum Wohlergehen aller in dieser Welt die große Seele, nach der sich alle sehnen. Die Entsagung dieser Persönlichkeiten im Dienste der Menschheit entsteht, weil sie Gott in allem sehen. Wenn man Gott in allen Dingen sieht, entsteht ein Mitgefühl für alle Menschen, man möchte ihnen helfen, ihnen dienen.

29. Mäßigung ist eine größere Tugend als Entsagung

Wenn man die Schwierigkeiten betrachtet, denen man zu Beginn der Yoga-Praxis begegnet und darüber in den Schriften nachliest, wird immer wieder davor gewarnt rigoros vorzugehen. Es heißt in der Bhagavadgita: es ist besser moderat voranzuschreiten. Wer sich für den Yoga-Weg entscheidet reagiert in seiner religiösen Ausrichtung oft euphorisch, was zu übertriebener Handlungsweise führt. Er glaubt, er müsse unbedingt Fasten, braucht weniger Schlaf, sollte absolut schweigen usw. All diese Praktiken helfen voranzukommen, sind vielleicht notwendig, doch sollten nicht sofort und gleichzeitig umgesetzt werden. Moderates Voranschreiten ist besser als vollständige Abstinenz. Vollständige Abstinenz ist nicht so schwierig wie das schrittweise Voranschreiten. Moderates Vorgehen ist schwieriger. In moderater und akzeptabler Weise zu sprechen ist schwieriger, erfordert mehr Achtsamkeit als bewusstes Schweigen. Yoga beinhaltet eine moderate Lebensführung mit einer rich-

tigen inneren Einstellung. Darum suchen viele ein Koster oder bevorzugte Plätze zur inneren Einkehr auf.

30. Zweifel sind im Geist

In den Patanjali-Sutras werden auch psychologische Probleme, die im Geist auftreten können, erwähnt. Zweifel kommen immer wieder auf. Diesem schlimmen Problem sind spirituelle Sucher von Zeit zu Zeit ausgesetzt. Viele scheinen davon betroffen zu sein: „Ist es richtig oder ist es einfach nur dumm zu glauben, wenn ich meine Zeit mit dieser Yoga-Praxis verbringe, dass etwas Großes dabei heraus kommen könnte? Vielleicht bin ich verrückt? Vielleicht ist dieser Lehrer nicht der Richtige oder ich bin nicht dafür geeignet? Vielleicht bin ich auch noch nicht reif dafür?“ Hunderte dieser Zweifel können den Geist heimsuchen. Unter ungünstigen Bedingungen wird selbst die Existenz Gottes angezweifelt. Schüler können zu derart Extremem neigen. Sie verfluchen selbst Gott in solchen Situationen, wenn sie unter diesen Probleme leiden. Manchmal geben sie jegliche spirituelle Praxis auf. Es kommt zu einem Knacks. Jeder kann sich über die Allmacht Gottes ärgern. Und wenn so etwas geschieht geht alles schief.

31. Richtige Führung ist eine Voraussetzung auf dem Yoga-Weg

Ein Suchender braucht Führung, jemand, der über ihm steht. Eine korrekte Führung ist für den Yoga-Weg wichtig. Es sollte klar sein, dass der Yoga-Weg gewählt wurde. Er sollte wissen was zu tun ist, und an wen er sich bei irgendwelchen Schwierigkeiten wenden kann. Alles sollte klar sein. Es sollte keine Zweifel geben. Wenn es für den Suchenden irgendwelche Zweifel gibt, ist es für ihn unmöglich sich der Meditation zuzuwenden. Es kann philosophische oder persönliche Zweifel geben. Es kann Zweifel über das tägliche Programm im normalen Tagesablauf geben. Fehleinstellungen können nicht durch das Studium von Schriften korrigiert werden, denn Bücher können nicht sprechen, geben auf Fragen keine Antworten. Bücher-Wissen ist zweifellos Wissen, doch es ist totes Wissen. Wohingegen ein Suchender lebendiges Wissen braucht, leibhaftige Antworten auf seine Fragen, die von Herzen kommen, jetzt und jeden Tag, ständig. Alles muss wie in hellem Tageslicht klar sein. Dann wird der Suchende Fortschritte machen.

32. Yoga bedeutet nicht immer, dass man mit geschlossenen Augen meditiert

Theorien über Yoga scheinen manchmal sehr einfach, doch wenn der Suchende es praktizieren möchte, ist es nicht mehr so einfach. Ein Anfänger kann weder auf bestimmte Zeit allein leben noch überhaupt ein Yogaleben führen. Darum braucht er die Gemeinschaft, den *Satsang* (Zusammenkunft) Gleichgesinnter. Dort kann er gemeinsam mit anderen diskutieren. Leute mit gleichen Zielen können gut zusammen sitzen, miteinander sprechen, diskutieren. Der Gedankenaustausch unter Freunden über Yoga-Themen ist sicherlich für alle Teilnehmer an solchen Runden vorteilhaft. Außerdem lernt man andere Sichtweisen kennen. Yoga bedeutet nicht immer nur dasitzt und mit geschlossenen Augen meditiert. Es gibt viele Dinge die letztendlich zum Yoga-Leben beitragen. Natürlich ist auch ein bisschen Studium

sinnvoll. Dieses Studium von Schriften kann oder sollte zu einer täglichen Routine werden. Studium und Gespräche in Bezug zu Yoga-Texten helfen auch den Geist schrittweise zu reinigen.

33. Ein Yoga-Schüler sollte sich nicht zu weise fühlen

Yogaschüler sollten sich nicht zu weise fühlen. Dieses ist eine wichtige Anmerkung. Außerdem sollte sie ihr Wissen weise gebrauchen. Unüberlegtes Gerede hat nichts mit Weisheit zu tun. Darum muss das Wissen weise benutzt werden. Dieses ist eine Besonderheit der Yoga-Praxis und sollte dem Guru vorbehalten bleiben. Schüler können diese Methode nicht verstehen. Wenn sich ein Schüler falsch verhalten hat wird er den Stich fühlen. Nur wenn er den „Tritt“ spürt wird er merken, dass etwas falsch gelaufen ist. Sonst wird er nicht erkennen, was er falsch gemacht hat. Das Verlangen/ die Wünsche des Geists, der Persönlichkeit im Allgemeinen, sind die nach außen gerichteten Aktivitäten, die zu einer Aufmerksamkeit im Yoga zwingen. Man kann mit der nach außen gerichteten Natur mitfliegen oder sich ihr entgegen stellen bzw. ihr widersprechen. Im Yoga heißt es, man muss sehr aufmerksam sein und den Weg über die innere Kommunikation suchen. Einerseits sollte man nicht mit der nach außen gerichteten Natur blindlings davonfliegen, andererseits sich ihr nicht rigoros entgegen stellen.

34. Man kann sie nicht als göttliche Farben bezeichnen

Wer seine Finger fest auf die Augen presst, sieht Farben. Wer einen Schlag gegen den Kopf bekommt sieht Sterne in verschiedensten Farben. Diese Farben können nicht als göttlich gesehen werden. Sie sind die Folge des Drucks, der auf die Lebensenergie (*Prana*) einwirkt. Dieser Druck kann durch einen Schlag oder durch *Kumbhaka* (Atemverhalten) oder eine psychisch bedingte Konzentration auf irgendetwas erzeugt werden. Wenn dies geschieht, sieht man unmittelbar die Farben der Lebensenergie und spürt dabei manchmal eine subtile Schwingung, die *Anahata Nada* genannt wird. Wenn dieses durch eine Konzentration entsteht, darf man sich glücklich schätzen. Doch sollte das nicht als göttliche Wahrnehmung angenommen werden. Auf diese Weise wird die Wahrnehmung von Illusionen in fälschlicher Weise als Wirklichkeit angesehen. Es ist jedoch ein Fehler, wenn ein Suchender sich im Yoga-Sadhana als Wächter bezüglich solcher Fehleinschätzungen aufspielt. Andere Schüler könnten in ihm eine Inkarnation sehen wollen. Dabei liegt die einzige Pflicht darin, die Welt vor der Hölle zu bewahren.

35. Es macht nichts wenn es 10 Geburten bedarf um Gott zu erreichen

Selbst wenn es 10 Geburten dauert macht es nichts. Intelligente Yoga-Schüler weichen deshalb nicht zurück weichen oder in alte Gewohnheiten zurückfallen. Man sollte langsam voranschreiten. Von Patanjali werden sekundäre Probleme erwähnt, die sich von den bereits erwähnten hauptsächlichen Hindernissen unterscheiden. Manchmal kommt es nach langer Yoga-Praxis zu einem Gefühl der Verzweiflung, Verdrossenheit. Irgendetwas läuft schief, wie es bei Patanjali heißt. „Ich habe so viel geübt. Ich habe keine Lust mehr“, flüstert der Geist nach Jahren der Praxis. Dieser

Kummer ist ein sekundäres Hindernis. Diese Stufe des Kummers muss jeder Meister irgendwann einmal durchmachen. Wann auch immer dieses Gefühl aufkommt sollte der ernsthafte Sucher dieses Empfinden ernst nehmen, doch vorsichtig überwinden und in seiner Yoga-Praxis nicht nachgeben.

36. Verschiedene Wege, um den Geist zu kontrollieren

Yoga ist Chitta-Vritti-Nirodha, das Zügeln des Geistes oder der der Psyche. Die unterschiedlichen Wege zur Kontrolle des Geistes oder Einschränkung des *Chitta* bilden den Yoga-Prozess. In den vorhergehenden Abschnitten wurden die Gründe aufgeführt, warum der Geist kontrolliert werden muss. Dabei wurde der Hintergrund für die Kontrolle des Geistes analysiert. Die Einführung zu diesem philosophischen Hintergrund ist für die Yoga-Praxis notwendig, denn oftmals ist man nicht in der Lage sich selbst zu überzeugen, dass die Kontrolle des Geistes ein höchst vorteilhaftes Bemühen darstellt. Für eine erfolgreiche Yoga-Praxis ist es wichtig, dass diese Überzeugung in die Gefühle integriert wird. Diese Einstellung muss wie eine feste Säule sein, ist von grundlegender Bedeutung, ein Fundament auf dem das Yoga-Gebäude aufgebaut werden kann. Yoga muss notwendigerweise auf einer festen unerschütterlichen Überzeugung bzgl. seines Wertes begründet sein. Es darf keinen Zweifel geben.

37. Das Individuale ist nicht außerhalb des Geistes

Die Reaktionen auf das Universum, die Welt oder die äußere Atmosphäre ist etwas sehr Interessantes. Es ist eine Antwort, die der Mensch in seiner vollkommenen Persönlichkeit, dem Kosmos von außen gibt. Diese Antwort wird durch die Sinnes-Organen oder deren Bedingungen gegeben, durch die der Mensch als Individuum wirkt. Die Aktivitäten des Geistes sind individuelle Aktivitäten. Es ist nicht korrekt von „Meinem Geist“ zu sprechen. Der Geist ist nicht etwas, was das Individuum wie ein Objekt besitzt. Das Individuum ist nicht außerhalb seines Geistes. Er ist der Geist. Er ist genau das. Die *Vrittis* oder die Aktivitäten des Geistes sind der Weg, durch den das Individuum die Welt wahrnimmt oder Dinge im Allgemeinen interpretiert. Auf die zwei Arten der *Vrittis*, die schmerzenden und die nicht-scherzenden, wurde bereits zuvor eingegangen. Das Schauen ist die nicht-schmerzende und die Interpretation die schmerzende *Vritti*.

38. Es gibt zwei Wege den Geist zu kontrollieren

„Es gibt zwei Wege den Geist zu kontrollieren: Entweder sich von der Bindung an Dinge zu lösen oder eine Verbindung mit allen Dingen einzugehen.“ Dieses sind die beiden Wege wie der Geist kontrolliert werden kann. Der Vorteil, der dem Zurückziehen des Geistes von allen Dingen folgt, ist leicht zu verstehen. Doch ist es nicht leicht den Vorteil zu erkennen, wenn man sich mit allen Dingen verbindet, sie akzeptiert oder annimmt. Dennoch ist das Ergebnis bei beiden Wegen gleich. Es gibt eine Anekdote von *Sankara Acharya*, die genau dazu passt. Es heißt *Sankara Acharya* war in seinem Haus, die Tür von innen verriegelt. Einer seiner Schüler klopfte an die Tür: „Wer ist da?“ fragte der Meister- „Ich“, kam die Antwort. „Oh, Ich! Entweder reduziere es zu nichts oder dehne es zur Unendlichkeit aus!“ gab der Meister zurück. Dieses „Ich“ sollte bei jedem entweder zu nichts reduziert oder zu Unendlichkeit aus-

gedehnt werden. Beides ist gut. Bei der einen Methode wird der modifizierte Geist von all seinen Aktivitäten, die als etwas Äußerliches erscheinen, zurückgezogen.

39. Der Geist wird in die Irre geführt, wenn ...

Warum denkt der Geist an Objekte? Der Grund liegt in einer Vergnügungssucht, die aus dem Körper, den Sinnen und dem Geist durch den Kontakt mit Objekten erwächst. Der Geist unterliegt einer falschen Schlussfolgerung, wenn er glaubt, dass in Verbindung mit einem Objekt Freude zu erwarten ist. Der Geist irrt sich, dass als Konsequenz aus dem Kontakt mit einem Objekt Freude entsteht, denn die mentale Berührung mit einem Objekt ist meist wenig vergnüglich. Nicht nur das durch eine Berührung eines Objektes ein Vergnügen zu erwarten sei, sondern auch die Vorstellung, dass daraus etwas Vergnügliches folgen könnte, ist eine Fehleinschätzung des Geistes. Vielleicht sagt sich der Geist: „Selbst wenn durch die Berührung eines Objektes etwas Schlimmes folgen könnte, könnte sie denn zu einer kurzfristigen Zufriedenheit beitragen? Warum sollte man unter dem Häcksel leiden, obwohl er wertlos ist, dafür aber im Kern Freude und Zufriedenheit erhalten, auch wenn diese nur von kurzer Dauer ist?“ Doch selbst eine kurzfristige Zufriedenheit ist ein Trugschluss.

40. Freude ist der Zustand der *Purusha*

Freude ist der Zustand der *Purusha* (das Absolute Sein). Freude ist nichts weiter als das Leuchten der *Purusha*; sie wohnt in sich selbst und wird nicht irgendwohin nach außen gezogen. Doch jeder Wunsch ist wie ein Sog nach außen. Wenn ein Wunsch aufkommt, was ein Grund dafür ist, dass sich der Geist im Sinne des Wunschobjektes nach außen bewegt, hört während dieser Zeit die *Purusha* auf zu sein. Nichts ist schlimmer, wenn jemand aufhört er selbst zu sein. Es ist der Verlust des Selbst-Bewusstseins. Das Subjekt vergisst sich selbst und wird für diese Zeit zum Objekt. In so einer Zeit wird ein Kristall zur Blume. Das Subjekt wird zum Objekt der Liebe und klebt an ihm als wäre es das Objekt. Die Sorgen, die mit der Bewegung des Wunschobjektes in dieser Zeit verbunden sind, kommen durch den Verlust des Selbst-Bewusstseins. Selbst-Bewusstsein bedeutet Freude; sein Verlust bedeutet Sorge. Wenn die *Purusha* zur *Prakriti* (kausale Materie) wird, entsteht die Sorge zu einer Wiederkehr, und dass erklärt „Wünschen“ und alles was damit verbunden ist

41. Niemand kann Yoga unterrichten, solange er selbst keine praktische Erfahrungen hat

Der Einfluss eines Lehrers auf seine Schüler ist enorm. Instruktionen, die ein Schüler von seinem Lehrer mündlich erhält sind eine Sache. Vielleicht kann ein Schüler diese Informationen aus anderen Quellen, wie Bücher oder Institutionen, beziehen. Doch die direkte Ansprache durch einen Lehrer ist nicht durch andere Quellen ersetzbar. Wenn ein Guru oder Yoga-Lehrer zu seinem Schüler spricht hat die Seele des Gurus oder Yoga-Lehrers direkten Einfluss auf den Geist des Schülers. Dieses geschieht, weil ein Guru kein normaler Lehrer ist. Er ist nicht irgendein Schulmeister. Er ist in jeder Hinsicht eine Ausnahme-Erscheinung. Ein Yoga-Lehrer ist für den Schüler kein normaler Mensch. Er ist jemand, der verschiedenste Stufen im Yoga durchlaufen hat, jemand der die Fähigkeit hat aufgrund eigener Erfahrungen zu un-

terrichten. Das ist sehr wichtig! Wer keine praktischen Yoga-Erfahrungen hat kann nicht unterrichten. Es ist weder möglich noch sinnvoll, dass nach dem Durcharbeiten irgendeines Buches zu diesem Thema dieses sogenannte „Wissen“ weitergegeben wird.

42. Jemand, der die Notwendigkeit für einen Gott nicht fühlt, kann kein Verlangen nach IHM haben

Bezüglich *Samvega* erwähnte *Patanjali* folgende Stufen: *Mridu*, *Madhya* und *Adhimatra*. Ein sanftes Verlangen nach Gott ist *Mridu*. Ein etwas stärkeres Verlangen ist *Madhya*. Ein feuriges, intensives Verlangen nach Gott wird als *Adhimatra Vairagya* oder *Adhimatra Samvega* bezeichnet. Menschen in der heutigen Zeit können nicht ermessen was *Samvega* wirklich bedeutet. Jemand der kein Verlangen nach Gott in sich spürt, hat kein Verlangen, es sei denn, dass die Welt unter seinen Füßen zusammenbricht. Jeder kommt in seinem Leben einmal in die Situation, wo er eine derartige Erfahrung machen muss. Niemand kann einer solchen Situation entkommen. Dies kann heute, morgen oder nächstes Jahr geschehen. Solange so etwas nicht passiert, wird die Seele nicht aus tiefstem Herzen nach IHM rufen. Eines der Vorschläge von *Patanjali* in Bezug auf *Samvega* war *IHN (Ishvara)* regelmäßig zu verehren. Dieses Konzept der Verehrung ist für *Patanjali* eigentümlich.

43. Gott ist kein Haken an dem man sich wie ein Kleidungsstück anhängen kann

Das Prinzip Gottes oder *Ishvara* wurde von *Patanjali* notwendigerweise und aus logischem Grund in das Yoga-System eingebracht. Es ist wichtig, da nur solch ein vollkommenes Individual wie *Ishvara* sich auf sich selbst als Quelle der Zufriedenheit konzentrieren kann. Neben dieser pragmatischen Notwendigkeit, die für das Gottes-Konzept im Yoga wichtig ist, gibt es eine theologische Haltung, mit dem alle Menschen irgendwie vertraut sind. Gott ist nicht nur ein Haken, an dem man seinen Mantel aufhängt. ER ist nicht bloß ein Instrument, das irgendwelchen Zwecken dient. ER ist kein Werkzeug, kein Hebel, den man manchmal zum Arbeiten braucht, was sich natürlich von *Ishvara* unterscheidet. Das theologische Konzept bzgl. Gott unterscheidet sich ebenfalls von der pragmatischen Vorstellung im Yoga.

44. Karma ist die Haltung vollkommenen Dienens

Karma ist die Haltung vollkommenen Dienens, die Praxis von *Seva*, die Auslieferung des eigenen Egos im Interesse einer umfangreicheren Handlung zum Wohle der Gesellschaft. *Upasana* (höheres Dienen) ist steht über *Karma*. Wenn der Geist durch das Dienen gereinigt wurde, wird er auf eine höhere Ebene des göttlichen Dienens geführt. Man begleitet den Guru für eine bestimmte Zeit, dient ihm. Dieses ist für jeden Schüler ein unerlässlich wichtiges Training. In alter Zeit diente der Schüler dem Guru viele Jahre, manchmal auch ein ganzes Leben. Der Segen des Gurus wurde als göttliche Gnade angenommen. Wenn der Guru mit der Reinigung des Geistes seines Schülers zufrieden war, wurde der Schüler in die Methoden der Konzentration eingeweiht. Konzentration im Yoga bedeutet die schrittweise Anpassung der mentalen Atmosphäre an die Atmosphäre der Wirklichkeit. Meditation oder Kon-

zentration ist der Versuch des Geistes sich im Leben ständig mit dem Konzept der Wirklichkeit zu vereinen.

45. Die letzte Stufe der Verehrung

In der Geschichte religiöser Praxis in Indien gab es schrittweise Veränderungen, wobei der Prozess mit den vedischen Zeremonien begann, sich mit der unwisenden Kontemplation in den *Aranyakas* fortsetzte und schließlich mit der rein metaphysischen Meditation der *Upanishads* endete. Zu Anfang braucht man äußere Hilfsmittel zur Verehrung, später reicht das eigene Selbst. Das eigene Selbst ist angemessen. Auf der letzten Stufe führt die eigene Seele die Verehrung aus, indem sie sich selbst durch Hingabe zur Vereinigung mit seiner/ ihrer Geliebten opfert. Das Singen (chanten) des Namen Gottes, auch als *Japa* bekannt, wird als eine der besten Formen göttlicher Verehrung gesehen. Das wird hauptsächlich in den Ashrams Indiens im *Satsang* (Gemeinschaft Gleichgesinnter) praktiziert. Dort werden allabendlich Heilige Schriften gelesen, rezitiert und studiert, was musikalischen von Gesängen zur Ehre Gottes begleitet wird. Die größte Hingabe findet durch mentale Verehrung statt.

46. Wenn Gott ist, ist der Mensch nicht mehr

Normalerweise wird der eigene Spirit nur als lauwarm empfunden. Doch manchmal, in seltenen Augenblicken individueller Praxis, fühlt man sich in ein übermeisterliches Ideal der Allgegenwart Gottes hineinmanövriert, wobei man dann nirgendwo mehr zu sein scheint. Wenn Gott ist, ist man selbst nicht mehr. Zu Anfang fühlt man sich von der Vorstellung Gottes befreit, scheint nur das eigene Selbst und die Welt vor sich bestätigen zu können. Gott kommt nicht ins Bild. Man fühlt, als wäre ER nicht da; selbst wenn ER da wäre bräuchte man IHN nicht unbedingt. Es gibt kein Verlangen nach IHM. Das ist das brutalste Verhalten des Geistes, die Vorstellung der schlimmsten Materialisten. Dann fühlt man die Sehnsucht nach etwas Höherem, etwas was über einem steht. Da man so etwas Höheres nicht sehen kann, beschäftigt sich der Geist mit diesem Gedanken, dem Konzept oder dieser Vorstellung. Zu Anfang bleibt diese Idee abstrakt. Letztendlich scheint sie abstrakt zu sein.

47. Letztendlich unterscheidet sich der Geist nicht vom Bewusstsein

Der Geist ist wie ein Pullover, der mit Nadel und Faden gestrickt wurde. Die Existenz des Geistes hat in seinen Funktionen die gleichen Bedingungen wie äußere Dinge. Der Geist existiert nur durch die Idee, dass sich außerhalb von seinem Selbst Objekte befinden. Auf diese Weise ist er ein großer Komplex, eine Spannung, die Geist genannt wird. Der Geist ist ein umfassender Komplex im angespannten Zustand mit unzähligen Angelegenheiten in dem das Bewusstsein eingebunden ist, eine Art Wirbel in dem das Bewusstsein gefangen ist. In gewisser Weise handelt es sich um eine Art von Knoten. Er ist kein Ding, keine Substanz. Letztendlich unterscheidet er sich nicht vom Bewusstsein. Er ist wie die Konzentration der Gewässer der Ozeane an einem bestimmten Punkt, von enormer Kraft dorthin getrieben, die eine Art Wirbel erzeugt. Dieser Wirbel des Bewusstseins an diesem bestimmten

Punkt in Raum und Zeit ist der Geist. Man muss sich mit der aller größten Vorsicht von dieser Welt lösen.

48. ER ist als Omkara bekannt

In einer der Sutras von *Patanjali* heißt es: ER ist *Pranava* oder *Omkara*. Durch dieses besondere Symbol kann die Existenz Gottes oder *Ishvara* in die Meditation einbezogen werden. Das Symbol OM, - *Omkara* oder *Pranava* - ist in allen religiösen Kreisen und mystischen Zirkeln bestens bekannt. Bei jeder Verehrung im *Satsang* oder zum Gebet wird am Anfang und am Ende OM gesungen. Dieses wird immer besonders betont. Es heißt, *Omkara* beschreibt am besten den Bedeutungsumfang des göttlichen Charakters, und Gott sei besonders gut in das göttliche Symbol eingebunden. Man muss in der Lage sein die tief verborgene Bedeutung hinter dem Symbol *Pranava* zu schätzen, damit man es in der Meditation erfolgreich im Geist bewegen kann. Gott ist all-gegenwärtige, all-durchdringende Vollkommenheit. Der Name Gottes sollte darum eine Ähnlichkeit mit seiner Natur haben. Ein Name bestimmt eine Form. Besonders in Indien beschreibt der Name einer Person den Charakter einer Person.

49. Das ganze Yoga ist ein ständiges Bemühen

Yoga ist nichts weiter als ein ständiges Bemühen sich selbst mit den Dingen, wie sie wirklich sind, in Einklang zu bringen. Im Yoga versucht man nicht, irgendwelche Dinge, auf welche Weise auch immer, zu modifizieren oder zu verändern. Alles ist vollkommen und von sich aus in Ordnung. Die Schöpfung Gottes ist bis ins kleinste Detail vollkommen. Sie bedarf keiner Korrektur. Auf der menschlichen Seite muss etwas korrigiert werden, denn der Mensch ist abgelenkt, hat sich vollständig von der Harmonie des Ganzen gelöst; Göttlichkeit, Spiritualität, Religiosität, Yoga ist nichts anderes als eine Einstimmung auf die universale Aufstellung der Dinge. Durch das OM-Singen bemüht man sich die Ablenkung des Geistes, der Nerven und den Egoismus zu unterdrücken. Normalerweise rennt der Mensch vor der Wirklichkeit davon. Jede Minute läuft der Mensch in seiner Wahrnehmung der Dinge und insbesondere durch seine Wünsche vor Gott davon. Dieses Davonlaufen kann man an dem Interesse an äußere Formen erkennen.

50. Geh langsam voran - ist eine goldene Regel in der Yoga-Praxis

Ein Schüler ging zu *Sri Rama Krishna Paramahansa* und wollte in die Meditation eingeweiht werden. „Was liebst du am meisten?“ fragte der große Meister. Der Anhänger dachte einen Augenblick darüber nach und antwortete: „Ich habe meine Enkelin. Ich denke oft an sie.“ Meditiere auf deine Enkelin“, antwortete der große *Sri Rama Krishna*. „Es gibt nichts was du zurzeit sonst tun könntest. Für dich ist die Meditation auf deine Enkelin die beste Yoga-Praxis.“ In dieser Anleitung ist eine Lehre verborgen. Sich von dem Punkt, wo der Geist festhängt, herauszuwinden versucht, ist gleichbedeutend als wolle man sich die eigene Haut abziehen, was weder möglich noch ratsam ist. Derjenige, der es versucht, wird eines Tages verrückt. Doch sollte man bezüglich Yoga nicht zu ängstlich sein, sollte Lehrer nicht nur als fromm oder

heilig ansehen, wenn der Geist auf einer bestimmten Entwicklungsstufe noch nicht darauf vorbereitet ist. „Geh langsam voran“, ist eine gute Regel für die Yoga-Praxis. Das ist relevant für die mentale Einstellung eines Anfängers.

51. Die Welt sollte wie ein Traum betrachtet werden

Die Welt sollte wie ein Traum und nicht wie ein wirkliches Objekt betrachtet werden. Die Welt ist wirklich wie ein Traum, und sie genauso unwirklich wie ein Traum. Ist die Traumwelt wirklich oder unwirklich? Sie ist solange wirklich wie sie erfahren wird, und sie ist unwirklich, wenn sie nicht erfahren wird. So ist diese Welt. Sie ist mit der Offenbarung des Geistes im Traum vergleichbar. Raum, Zeit, Ursache und Details, die man in der Traumwelt einschließlich sich selbst als Traumsujet sieht, sind Trick des eigenen Geistes. Manchmal wird man im Traum von einem Tiger verfolgt. Der Mensch flieht, klettert aus Furcht auf einen Baum. Dieser Tiger wird von dem Geist des Träumenden konstruiert; das Gleiche gilt für die Flucht vor dem Tiger. Der gesamte Prozess ist eine Konstruktion des individuellen Geistes. Selbst der Baum, auf den sich der Flüchtende rettet, ist ein Produkt des Geistes. Auch der Abstand des Flüchtenden zum Tiger ist nur ein Produkt des Geistes des Träumenden. Der ganze Traum ist ein mentaler Komplex.

52. Was immer man anderen antut, wird auch einem selbst geschehen

Reaktionen auf Ereignisse beruhen auf die eigenen Beziehungen. Die Reaktionen rufen beim Gegenüber entsprechende Gegenreaktionen hervor. Die Welt ist so etwas wie ein ‚wie du mir so ich dir‘ komplexes Verhalten. Was immer man anderen tut, wird einem selbst widerfahren. Man kann sich dem nicht entziehen. Bevor man mit Yoga beginnt, muss man zuerst seine eigene gesellschaftliche Stellung sorgfältig analysieren. Es hat keinen Sinn zu sagen: „Ich habe alles zurückgelassen. Ich habe niemand. Ich mache nur noch Yoga.“ Niemand sollte eine derartige abrupte Aussage von sich geben. Möglicherweise stellt sich heraus, dass man niemand sein Eigen nennen kann, oder aber es ist doch noch jemand da, - vielleicht ein Freund, eine Verwandte. Der Yoga-Schüler, der äußerlich von sich behauptet, er hätte niemand, um den er sich sorgen müsste, denkt innerlich voller Kummer an seine alte Mutter, seinen armen Vater, seinen Boss, vor dem er aus Furcht aufgrund irgendeines Missverständnisses davon gelaufen ist. Manchmal hat jemand noch andere persönliche Probleme mit der menschlichen Gesellschaft, die er mit sich herumschleppt.

53. Es gibt nichts Unwichtiges

Yoga ist eine schrittweise Entwicklung der Persönlichkeit, was durch den Aufstieg über verschiedene Stufen der Integration, Anpassung und der Annahme des jeweiligen Umfeldes und der Lebenssituation erreicht wird. Es gibt nichts Unwichtiges aus Sicht eines Yoga-Schülers, nichts, was in dieser Welt vernachlässigt werden kann. Alles Sichtbare, alles, womit man irgendwie verbunden ist, woran man überhaupt denken könnte, ist auf die eine oder andere Weise wertvoll. Der Wert einer Sache hängt davon ab, ob man daran denken könnte. Wenn etwas völlig wertlos wäre, würde es den Menschen überhaupt nicht tangieren. Jede Wahrnehmung, jedes

Objekt und jedes Konzept ist eine Angelegenheit, die Aufmerksamkeit erfordert. Objekte präsentieren sich vor dem Menschen, denn sie bedürfen der Aufmerksamkeit. Niemand kann der Welt entfliehen, solange er nicht seine Schuld beglichen hat.

54. Der Sinn der Yoga-Praxis

Bindung ist die Bewegung der *Purusha* hin zur *Prakriti*, - Befreiung, *Moksha* oder *Kaivalya* ist die Zentralisierung der *Purusha* im eigenen Selbst. Dieses ist das Wesen von *Sankhya* und *Yoga*. Mit jeder Wahrnehmung oder Erkenntnis, jedem Prozess von Zuneigung und Abneigung bewegt sich die *Purusha* zur *Prakriti*, d.h. hin zur Bindung. Darum ist es offensichtlich, dass Liebe und Hass dem Spirit auf dem Weg zu seiner Befreiung entgegenstehen. Jeder sensible Mensch weiß, dass Liebe und Hass Hindernisse - auf Basis dieser großen philosophischen Analyse von *Sankhya* und *Yoga* – für das eigene Wohlergehen sind. Die *Purusha* muss sich im eigenen Selbst etablieren. Darin liegt der Sinn für die Yoga-Praxis. *Samsara*, die sogenannte Bindung, ist die entgegengesetzte Situation für die *Purusha*, durch die sie die Kontrolle über sich selbst verliert, sie wird in ihrem Sein ausgedünnt und breitet sich nach außen in Raum und Zeit aus.

OM TAT SAT