

Mysterium und Kontrolle des Geistes

Auszüge aus dem Buch "MIND - Its Mysteries and Control" von **Swami Sivananda**
bearbeitet von Divya Jyoti, The Divine Life Society, German Branch
© THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien –

Inhalt

1. Kapitel - Was ist der Geist- oder das Denkorgan?.....	1
2. Kapitel - Körper, Geist und Nahrung.....	3
3. Kapitel - Die drei AVASTHAS (Bewusstseinszustände) und die drei GUNAS (Eigenschaften)	4
4. Kapitel - Die psychischen Stadien.....	6
5. Kapitel - DOSHAS (Störungen) und VRITTIS (Gedankenbewegungen) im Geistorgan.....	8
6. Kapitel - Die Wahrnehmungstheorie, CHITTA (Unterbewusstsein) und Erinnerung.....	9
7. Kapitel - SANKALPA (Gedanke, Vorstellung).....	11
8. Kapitel - Gedankenkraft.....	12
9. Kapitel - VASANAS (Wünsche), RAGA-DVESHA (Freude und Leid).....	16
10. Kapitel - Kontrolle der INDRIYAS (Sinnesorgane), VIVEKA (Unterscheidungskraft), VAIRAGYA (Leidenschaftslosigkeit), TYAGA (Entsagung) und MAUNA (Schweigen).....	19
11. Kapitel - Üble VRITTIS und ihre Auslöschung.....	23
12. Kapitel - Wie beherrscht man das Geistorgan?	27
13. Kapitel - Konzentration.....	31
14. Kapitel – Meditation.....	33
15. Kapitel - Tipps für Strebende.....	39

1. Kapitel - Was ist der Geist- oder das Denkorgan?

Das, was Dich von Gott trennt, ist das Geist- oder Denkorgan. Die große Mehrheit der Menschen kennt die Existenz und die Funktion des Denkorgans nicht. Selbst die Wissenschaftler kennen nur bestimmte Aspekte des menschlichen Geistes. Die zuführenden Nervenbahnen bringen die Sinnesempfindungen von der Körperperipherie, den Extremitäten, zum Rückenmark, wo sie nach oben hin zum verlängerten Rückenmark, der so genannten 'Medulla oblongata' auf der Rückseite des Kopfes ziehen und sich dort überkreuzen. Von da aus streben sie zur höher gelegenen Gehirnwindung im vorderen Teil des Gehirns, wo man den Sitz des Intellektes oder des Denkorgans vermutet. Das Geistorgan nimmt die Sinnesempfindungen auf und sendet motorische Impulse über die Nervenbahnen nach außen, d.h., hin zu den Extremitäten, den Händen und Füßen usw.. Dies alles geschieht in den Augen der Wissenschaft ausschließlich aufgrund der Hirnfunktionen. Das Denkorgan ist ihrer

Meinung nach lediglich ein Ausfluss des Gehirns, wie beispielsweise die Galle, die aus der Leber fließt.

Das Gehirn braucht Ruhe (Schlaf), nicht aber das Geist- oder Denkkorgan. Ein Yogi, der seinen Geist beherrscht, benötigt keinen Schlaf. Er erholt sich allein in der Meditation. In SAMADHI (Überbewusstsein) kehrt der Geist in seinen Ursprung, d.h. ins Herz zurück, was auch im Tiefschlaf der Fall ist, allerdings mit dem Unterschied, dass hier ein Schleier der Unwissenheit das Bewusstsein von BRAHMAN verdeckt.

Ein jeder Mensch hat seine eigene geistige Welt. Ein starker Geist hat durch- aus Einfluss auf schwache Charaktere. Wer sein Geist- oder Denkkorgan gereinigt hat, wird zu einem starken Kraftzentrum. Alle weniger starken und unreinen Geistorgane werden unbewusst zu einem gereinigten und somit umfassenderen Geist gezogen, da diese schwächeren Geistorgane vom gereinigten Geist Kraft und Stärke erhalten. Wer aus einem Wasserhahn Wasser trinken möchte, wird sich mit dem Körper herabbeugen müssen. Auf ähnliche Weise wird sich ein niederer Geist vor einem entwickelten und reinen Geist verbeugen müssen, um dessen Tugenden auf- saugen zu können. Der Gedanke als solcher muss ruhig und gelassen sein, nur dann kann man Anregung aus ihm gewinnen.

Das Geistorgan ist nichts anderes als eine Ansammlung von Samskaras (Eindrücke im Unterbewusstsein) und ein Bündel von Gewohnheiten. Es ist eine An- sammlung von Wünschen, die sich aus dem Kontakt mit unterschiedlichen Objekten ergeben haben. Das Geistorgan ist auch eine Ansammlung von Gefühlen, die aus all den weltlichen Belästigungen heraus entstanden sind. All diese Wünsche, Ideen und Gefühle wechseln beständig und verändern jede Minute ihre Farbe und Form, wie ein Chamäleon. Das Geist- oder Denkkorgan reift durch Erfahrungen heran, was zur Ent- lassung von alten, und zur Aufnahme von neuen Wünschen, Ideen und Gefühlen führt. Die verbleibenden Eindrücke wirken in gesunder Zusammenarbeit mit den neu angekommenen, die wiederum stark von den alten angezogen werden. Beide arbei- ten in harmonischer Weise zusammen und halten dadurch die Identität der geistigen Existenz aufrecht. Das Gewissen eines Menschen baut auf seinen Erkenntnissen auf und verändert sich von Zeit zu Zeit mit dem Wechsel seiner Einsichten im Lichte wei- terführender Erkenntnisse, die sich aus dem Prozess ergeben. Das Gewissen be- steht aus der Summe der instinktiv vorhandenen und vernunftgemäß gewonnen Überzeugungen.

ÂTMAN, das SELBST, nimmt alle Erscheinungen des Geistorganes, wie z.B. Wünsche, Vorstellungen, Zweifel, Glaube oder Unglaube, Scham, Furcht, Intelligenz usw. unmittelbar wahr. ES bleibt stets unangehaftet und unberührt von all diesen Dingen, wie der allgegenwärtige Äther oder der Kristall, der im Sonnenlicht die un- terschiedlich gefärbten Objekte reflektiert, ohne sich dabei selbst zu verändern.

ÂTMAN ist die Kraft der Kräfte und verleiht dem Geist erst seine Kraft; ES ist das Licht der Lichter, das den Geist erleuchtet; ES ist der Seher aller Sehenden und Zeuge aller Motive und Veränderungen im Denkkorgan; ES ist die Stütze aller Stüt- zen, auf denen sich das Geistorgan ausruht, wenn es in BRAHMAN (dem ABSOLU- TEN) schläft.

Ein Tier ist nicht dazu fähig, „sich selbst zu kennen“, da es nur mit einem Kör- perbewusstsein ausgestattet ist. Es hat kein Selbstbewusstsein. Tiere empfinden Not

und Leid, aber sie können nicht ihren eigenen Geisteszustand erforschen. Ein Mensch dagegen „weiß“ nicht nur, sondern er „weiß auch, dass er weiß“. Ein Mensch „fühlt“ oder „empfindet“ nicht nur die Dinge, sondern er kann seine Gefühle und Empfindungen auch mit Worten ausdrücken. Er kann sehr lebhaft seine Gefühle beschreiben und sich selbst von den Gefühlsempfindungen distanzieren. Der Mensch kann letztlich sogar seinen Geist beherrschen.

2. Kapitel - Körper, Geist und Nahrung

Der physische Körper ist die äußere, verdichtete Offenbarung des Geistes. Alle Körper befinden sich letztlich allein im Geist. Es ist der Geist, der handelt, und nicht der Körper. Der Körper folgt den Anweisungen des Geistorganes und vollzieht dessen Veränderungen. Jede Gedankenveränderung verursacht eine Schwingung im Denkorgan, die durch eine Übertragung auf den Physischen Körper eine Handlung in der Nervensubstanz des Gehirns hervorruft, was zu elektrischen und biochemischen Reaktionen in den Nervenzellen führt. Das Geistorgan ist die feinstoffliche Form seines grobstofflich physischen Körpers. Das Denkorgan reflektiert im Mienenspiel des Gesichtes recht deutlich seine jeweiligen Zustände, was man bei Anwendung der eigenen Intelligenz recht deutlich ablesen kann. Furcht, Angst, Kummer, Fröhlichkeit, Heiterkeit, Ärger usw. rufen alle ganz verschiedene Gesichtsausdrücke hervor. Die Augen sind das Fenster zur Seele und lassen gut die Bedingungen und Zustände des Geistes erkennen. Man kann die hervorstechenden Gedanken eines Menschen in seinem Gesicht, in der Gesprächsführung und in seinem Verhalten ablesen. Es bedarf dazu nur ein wenig Mut, Scharfsinn, Intelligenz und Erfahrung. Gedanken, Gefühle, Haltungen und Neigungen prägen das Gesicht eines Menschen. Das Gesicht ist wie ein glänzender Spiegel, der zu bestimmten Zeiten die Verfassung des Geistes und dessen Gedanken widerspiegelt. Das Gesicht ist mit Wunden und Narben bedeckt, die ihm durch üble Gedanken des Hasses, Ärgers, der Wollust, Eifersucht und Rache usw. zugefügt worden sind.

Der Geist herrscht normalerweise über den Körper, und der Körper reagiert entsprechend auf den Geist. Was auch immer im Geistorgan erfasst wird, wird sich im physischen Körper offenbaren. Leidenschaften, Hass, lang anhaltende Eifersucht, zermürbende Angst, Anfälle hitziger Gereiztheit usw. zerstören tatsächlich die Körperzellen und führen zu Erkrankungen des Herzens, der Leber, der Nieren, der Milz und des Magens. Heftige Anfälle von Gereiztheit und Unbeherrschtheit verursachen durch giftig wirkende Stoffwechselprodukte im Blut ernsthafte Beschädigungen der Gehirnzellen, bewirken einen allgemeinen Schockzustand bzw. Depressionen und führen im Verdauungstrakt zu einer Unterbrechung des Flusses der Verdauungssäfte, was zu Verlust von Energie und Lebensfreude führt und den Menschen schließlich vorzeitig altern lässt. Sobald die bösen und störenden Gedanken beseitigt sind, verschwinden alle körperlichen Erkrankungen ganz von selbst. Die Reinheit des Geistes bewirkt körperliche Gesundheit, weshalb man auch sehr sorgfältig bei der Auswahl seiner Gedanken sein soll. Unterhalte nur edle, erhabene, liebevolle und freundlich Gedanken, dann wird sich Harmonie, Gesundheit und Schönheit in Dir entfalten.

Die irrtümliche Vorstellung, selbst der Körper zu sein, ist die Wurzel allen Übels. Sich selbst mit dem Körper zu identifizieren oder an irgend etwas anderem

anzuhaften, führt zu Fesselung, Leid und Schmerz. Das Wort 'mein' hinterlässt einen starken Einfluss im Geistorgan. Achte einmal auf den Unterschied, den das Geistorgan beim Hören der Sätze, „das Pferd ist tot“ und „mein Pferd ist tot“, herstellt. Schmerzen halten solange an, wie man sich (über den Körper) mit dem Geist beschäftigt. Im Schlaf sind keine Schmerzen vorhanden. Unter dem Einfluss von Chloroform, das den Geist vom Körper trennt, sind ebenfalls keine Schmerzen wahrnehmbar. In Augenblicken größter Freude verschwinden die ärgsten Schmerzen vollständig, da der Geist vom Körper, dem der Schmerz innewohnt, getrennt ist. Wenn man den Geist ganz bewusst durch die Konzentration auf den geliebten Gott oder ein anderes anziehendes Objekt vom Schmerzzentrum zurückziehen kann, wird man den Schmerz selbst im Zustand hellster Wachheit nicht mehr wahrnehmen. Wer einen kraftvollen Willen und genügend Ausdauer hat, der wird ebenfalls keine Schmerzen verspüren. Der Schmerz befindet sich im Geistorgan. Wer das Geistorgan unter Kontrolle hat, der beherrscht auch den Körper vollkommen, denn der Körper ist lediglich ein Schatten des Geistes. Der Körper wird zu Deinem Diener, wenn Du den Geist bezwungen hast.

Die Nahrung steht in direkter und inniger Verbindung zum Denkorgan. Sattvische, d.h. reine Nahrung, beruhigt den Geist, wohingegen er durch rajasische, d.h. anregende Nahrung, in Aufruhr versetzt wird. Es ist sehr schwierig, das Geistorgan nach einem schweren, üppigen und unverdaulichen Reisgericht, unter Kontrolle zu bringen. Alkohol verursacht eine fürchterliche Erregung des Geistes. Zum Zweck der Meditation muss die Nahrung leicht, rein und nahrhaft sein. Verschiedene Nahrungsbestandteile mit unterschiedlicher Zubereitung erzeugen in den verschiedenen Abteilungen des Gehirns unterschiedliche Wirkungen.

Scharf gewürzte oder saure Speisen, schwarze Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Tee, Wein, Fisch, Fleisch, Senföl usw. regen die Leidenschaften und Gefühle an und sollten deshalb vermieden werden. Ein spirituell Strebender sollte den Verzehr von Fleisch und Fisch sowie alkoholischer Getränke für immer aufgeben, da diese den Geist erregen und zu Grobheiten ermuntern. Schwer verdauliche Kost führt zu Schläfrigkeit und Trägheit. Das Teetrinken sollte unterlassen werden, da es Veerya, den männlichen Samen zerstört. Milch, Früchte, Mandeln, Kandiszucker, Butter, Haferflocken, Brot usw. sind geeignet und hilfreich zu Meditation. „Sunthi-Sevana“ (die Einnahme von getrocknetem Ginger) ist sehr gut geeignet für Anfänger. Es kann mit Milch eingenommen werden, erfrischt den Geist und fördert die Verdauung.

Verändere nicht plötzlich irgend etwas in Deiner Ernährung. Ein Raja-Yogi, der seinen Geist zu beherrschen versucht, muss dazu fähig sein, beide Extreme zu vermeiden, sowohl allzu bequemes, als auch allzu strenges, tamasisches Tapas. Zu langes Fasten ruft extreme Schwäche hervor, die das rechte Denken und überlegen hemmt. Das Denkorgan besteht aus der feinstofflichen Essenz der Nahrung. Es neigt sich den Personen zu, von denen es die Nahrung erhält, was zu Anhaftung und somit zur Bindung führt. Bindung ist zeitlicher Tod und die Wurzel allen Übels.

3. Kapitel - Die drei AVASTHAS (Bewusstseinszustände) und die drei GUNAS (Eigenschaften)

Das Geistorgan ist mit drei Avasthas ausgestattet, nämlich dem Wachzustand, dem Traumzustand und dem Tiefschlaf. Im Wachzustand besetzt der Geist das Gehirn. Die individuelle Seele identifiziert sich mit dem grobstofflichen Körper, der zu den veräußerlichten, wahrnehmbaren Objekten zählt. Im Traumzustand schweigen die Sinne und ruhen im Geistorgan, das ganz allein seine Traumspiele spielt und aus sich heraus all die verschiedenen Formen (Blumen, Berge, Tiere, Flüsse usw.) annimmt. Der Geist ist sowohl Subjekt als auch eigenes Objekt. Der Seher und das Gesehene sind eine einzige Einheit. Jede Person hat ihre eigene geistige Welt und ihre eigenen Traumgestalten. Ein JNANI (Weiser) mit Selbsterkenntnis wird nicht mehr träumen. Der Unterschied zwischen dem Wach- und Traumzustand besteht darin, dass der Geist im Wachzustand von äußeren Eindrücken abhängt, währenddessen er im Traumzustand seine eigenen Eindrücke erzeugt und sich ihrer erfreut, wobei er natürlich das Material seiner Wachzustands-Erfahrungen benutzt. In dem Augenblick, wo der Geist in den Wachzustand eintritt, verschwinden alle Traumobjekte, wobei man nicht das Gefühl eines Verlustes hat, da man erkennt, dass die Traumfiguren unwahr sind. Entsprechend wird man auch im Wachzustand, wenn man fest in der Idee, dass die Welt (wie im Traumzustand) nur eine Täuschung ist, keinerlei Verlust oder Schmerz empfinden. Im traumlosen Schlaf, dem Tiefschlaf, erheben sich keine Gedanken und somit auch keine Welt. Es ist einzig das Geist- oder Denkorgan, das die Unterschiede, die Getrenntheit und Dualität erzeugt. Sei Dir immer der Nacht, wie auch des Tages bewusst. Jemand, der sich seiner Träume so erinnert, wie Du das tust, mag selbst während der eigenen Träume schon die Erfahrung gemacht haben, zu wissen, dass dies ein Traum war; man erkennt, dass es sich um eine Erfahrung handelte, die nichts mit der materiellen Welt zu tun hatte. Wer dies einmal erkennt, kann im Traum genauso handeln, wie in der materiellen Welt des Wachzustandes. Je mehr man sich dessen bewusst wird, desto mehr wird man in die Lage versetzt, sich nachts genauso zu beherrschen wie tagsüber, vielleicht sogar mehr, da man nachts frei von den körperlichen Zwängen des Wachzustandes ist. Nachts sind die geistigen und vorwiegend die lebenserhaltenden Aspekte des eigenen Seins aktiv, wohingegen diese tagsüber unter Kontrolle sind und sich deshalb das Körperbewusstsein automatisch entfalten und ausdrücken kann. Im Schlaf entfällt diese Kontrolle, so dass sie sich ganz natürlich und frei bewegen kann. Im ADVAITA-NISHTHA ((Ruhens im nicht-dualen Zustand) gibt es weder Gedanken noch Universum; die Welt versinkt in Gott.

Das Geistorgan hat drei GUNAS, d.h. Eigenschaften, die als SATTVA (Reinheit, Wonne, Güte), RAJAS (Leidenschaft, Bewegung) und TAMAS (Trägheit, Dunkelheit) bekannt sind. Der Sattvische Geist ist fest in sich gegründet; er findet innere Zufriedenheit. Der Rajasische Geist sucht stets nach neuen Anregungen und Abwechslung. Ein rajasischer Menschentyp benötigt die Gesellschaft und das Gespräch mit anderen. Ein rajasischer Geist spaltet, trennt, unterteilt und täuscht beständig Vielheit vor. Vermeide unnötige Gesellschaft; lebe allein und beachte MAUNA, d.h. Schweigen. Der Geist wird dadurch zur Ruhe kommen und Frieden finden., Große Anstrengungen sind erforderlich, um die Leidenschaften und Wünsche unter Kontrolle zu bringen. Entwickle SATTVA-GUNA durch JAPA (Rezitation des namens Gottes), VICHARA (Selbsterforschung), SATSANGA (Gesellschaft mit Weisen und Heiligen), Meditation, leicht verdauliche, reine Kost und SVADHYAYA (Studium der Schriften). Derjenige, der selbstlosen Dienst ausübt und einen reinen Geist hat, entwickelt Göttliche Gedanken und Meditation.

4. Kapitel - Die psychischen Stadien

Sitze ruhig an einem einsamen Platz und achte auf die verschiedenen geistigen Erscheinungen, Zustände, Impulse, Gefühle, Empfindungen, Einfälle, Phantasien usw., die sich im Geist ereignen. Es ist höchst interessant, die feinen Zustände der inneren psychischen Welt zu studieren. Im menschlichen Wesen, wie auch in den Tieren, existieren zwei mächtige Instinkte: der Selbsterhaltungs- und der Fortpflanzungstrieb. Hunger ist eine Offenbarung des Selbsterhaltungs-, und Lust eine Offenbarung des Fortpflanzungstriebes. Instinkte und Triebe sind unfreiwillige Handlungszwänge. JIVA, die individuelle Seele, wünscht sich zur Stärkung ihrer selbst Macht, Ruhm und Ehre. Gier führt zu Ausbeutung von etwas für selbstsüchtige Zwecke. Über andere zu herrschen ist JIVA-BHAVANA. Gier und Selbsterhaltungsneigung sind die Basis, auf der sich Industrie, Handel und Geschäftigkeit aufbauen. Es gibt noch einen dritten Instinkt unter dem Namen 'Herdentrieb', der Suche nach Gesellschaft. Frauen fühlen sich wohl in der Gesellschaft von Männern und umgekehrt, was dem Fortpflanzungstrieb zugeschrieben werden darf; außerdem gewinnt ein schwacher Mensch in der Gesellschaft von starken Menschen Kraft. Jemand, der Gott in seinem Leben verwirklichen möchte, sollte allein leben. Er wird auf diese Weise eine starke Individualität entwickeln. Es gibt drei Impulsarten: Gedanken-, Sprech- und Handlungsimpulse. MAUNA (Schweigen) zügelt die Sprechimpulse und Meditation, die Impulse falschen Denkens und Handelns. Die Vorstellungskraft läutet Impulse ein, die mit den Mitteln der Vernunft, des Willens und der Meditation auf Gott kontrolliert werden können.

Gemütsbewegungen sind eine Verbindung aus Gedanken und Wunsch. RA-GA und DVESHA (Liebe und Hass) sind die zwei wichtigsten Gemütsbewegungen, denen alle anderen untergeordnet sind. 'Wunder' sind Gemütsbewegungen, die sich aus Bewunderung und Furcht ergeben. 'Hochachtung' resultiert aus Ehrfurcht und Achtung. AMARSHA (Sorgen) ergeben sich aus Ärger und Eifersucht gemeinsam. Der Ärger eines untergeordneten Menschen, der auf jemanden eifersüchtig ist, löst sich in dem Augenblick, wo der übergeordnete Mensch auf eine niedere Stufe gezogen wird, auf.

Viele der körperbezogenen Wünsche und Gemütsempfindungen sind denen von niederen Tieren ähnlich. Wut und Geschlechtstrieb beim Menschen zählen zu den brutalen Instinkten. Vorhandene Gemütsbewegungen im Geist sind ein Zeichen der Schwäche. Sie sollten durch den Intellekt und den Willen beherrscht werden. Wenn man zu sehr von Gefühlen und Impulsen bedrängt wird, sollte man gleichmütig sein und sich fragen: „Wer bin ich? Bin ich dieses Geistorgan? Nein, ich bin ÂTMAN (alldurchdringender Geist). Wie sollten mich all diese Empfindungen berühren? Ich bin frei davon. Ich bin Zeuge dieser Gemütsbewegungen. Nichts kann mich wirklich beunruhigen.“ Diese Jnana-Methode zur Kontrolle der Gefühle ist einfacher als die Yoga-Methode, mit der man das Gemütsleben zu vertreiben versucht und schwer mit dem Geist ringt.

Gefühle und Empfindungen sind trügerisch. Sie sind die Schöpfung des Geistes und haben in ÂTMAN keinen Bestand. Stimmungen und Launen sind ein wechselnder Geisteszustand. Menschen mit negativen Stimmungen wie Ärger, Wut, Depression, Hass und Zorn verletzen damit andere. Sie verursachen damit große Schäden in der Gedankenwelt, wohingegen Menschen mit glücklicher und heiterer Stimmungslage ein Segen für die Gesellschaft sind. Im Zustand von Sorgen, De-

pression, Hass oder Eifersucht sollte sich niemand in der Öffentlichkeit zeigen und unter die Leute begeben.

Ein JIVANMUKTA (befreite Seele) ist absolut frei von jeglicher Art von Stimmung. In ÂTMAN gibt es keine Stimmungen. Es ist reines Bewusstsein, darum identifiziere Dich mit ÂTMAN, dem göttlichen SELBST.

Spirituell Strebende sollten versuchen, Depressionen usw. durch Gebete, Meditation, Gedanken der Freude, das Singen von OM, Selbsterforschung und die Rezitation des göttlichen Namens, ausmerzen. Gewähre den keimenden Verstimmungen keinen Einlass. Es gibt verschiedene Ursachen für den Ausbruch von Depressionen: Bewölkter, regnerischer Himmel, Verbindungen zu bösen Menschen, Verdauungsbeschwerden, Einfluss durch Geistwesen im Astralbereich, Aufflammen alter SAMSKARAS in Form von Depressionen usw.. Wenn Du zu Geschwätzigkeit neigst, praktiziere sofort MAUNA. Wenn Dich Hassgefühle bedrängen, dann entfalte die entgegengesetzte Tugend der Liebe. Alle Stimmungen können auf diese Weise ausgemerzt werden. Jene, die sich der einen guten Stimmung namens 'Meditation' hingeben, befinden sich in der 'Meditationsstimmung'. Sobald sich diese Stimmung offenbart, muss man unverzüglich das Lesen, Schreiben, Sprechen usw. aufgeben und sich in die gewohnte, stabile Sitzhaltung zur Meditation begeben. Meditation stellt sich ohne eigene Bemühung von selbst ein. Achte auf diese besondere Art von Stimmung.

Wenn sich ein plötzlicher Sinneswandel im Denkkorgan erhebt, handelt es sich um so genannte Launen. Diese Launen treiben und stoßen einen Menschen ziellos umher, solange er auf sie eingeht. Launenhafte Handlungen bringen nur Unglück. Durch die Launen des Geistes wird der Mensch in Versuchung geführt, getäuscht und auch betrogen. Launen müssen mit der Kraft der Vernunft beherrscht werden. Handle nicht nach dem Diktat der Launen, sondern aufgrund von VIVEKA, der Unterscheidungskraft und Weisheit. Entferne die Launen unmittelbar nach der Gewährwerdung durch VICHARA (kritische Selbstbefragung). Sei stets wachsam. Der Begriff 'Launenhaftigkeit' ist gepaart mit dem Begriff der 'Phantasie oder Einbildung'.

Phantasie ist eine Form der Vorstellungskraft, die für einen Poeten, aber nicht für einen spirituell Strebenden, hilfreich ist. Phantasie ist in der Meditation hinderlich, da sie stets mit dem Bau von Luftschlössern beschäftigt ist. PRAKRITI (Natur als einfaches unintelligentes Prinzip) lässt niemals ein Vakuum im Geist entstehen, sondern erzeugt immer wieder neue Ängste und Sorgen. Das Geistorgan kann niemals leer werden. Es ist voller, unendlicher Beschäftigungen. Achte sorgfältig auf die Unternehmungen des Geistes, der durch leere Vorstellungen, unbegründete Furcht und Sorgen, sowie durch nichts sagende Ahnungen im Sinne von Übertreibungen, Betörungen und Verzerrungen von der Wirklichkeit abzulenken versucht. Kostbare Energie geht aufgrund von eingebildeten Ängsten verloren. Der Geist versucht und täuscht durch die Kraft der Vorstellung, die eine bedeutende Rolle im geistigen Dramatisierungsprozess spielt. Wenn sich der Geist tief konzentriert, scheinen zwei Stunden wie fünf Minuten zu vergehen. Sobald sich das Geistorgan zerstreut und umherwandert, erscheint eine halbe Stunde wie zwei Stunden. Zeit ist nicht mehr als eine Veränderung im Geist. Sie ist eine Vortäuschung von etwas, das ebenso wenig Bestand hat, wie die vielen Objekte. Endokrine Drüsen des Körpersystems (Ohrspeicheldrüse, Thymusdrüse, Schilddrüse, Nebennierenrindendrüse

se usw.) sondern Säfte ab, die direkt in den Blutkreislauf gelangen. Diese Säfte spielen eine wichtige Rolle im Aufbau des Temperamentes eines jeden Individuums. Das Temperament eines Menschen kann durch Umgebung, Erziehung und Erfahrung großen Veränderungen unterliegen, jedoch schwerlich vollständig umgewandelt werden. Selbst ein Weiser verhält sich seiner Natur gemäß, sagt die GITA (Kapitel III, Vers 33).

In jedem Menschen sind gewaltige Kräfte verborgen. Wie flink und gewandt Du bist, wenn sich in Deiner Nähe ein Unfall ereignet oder Feuer ausbricht! Offenbarst Du da nicht wunderbare Kräfte? Du springst über hohe Mauern, um Kinder zu retten und rennst kühn mitten durch das Feuer, um Personen oder Gegenstände in Sicherheit zu bringen. Tapferkeit, Unerschrockenheit, heller Verstand, Barmherzigkeit und verschiedene andere edle Tugenden zeigen sich in Dir. Woher kommen wohl all diese Fähigkeiten und Kräfte? Finde ihre Quelle in Dir durch Meditation und zapfe sie an, Du wirst alles erhalten. Vertraue auf diese Quelle, das SELBST, in Dir. Der Geist besitzt verschiedene Kräfte und Fähigkeiten, die noch schlafend in Dir ruhen. Du wirst sie erwecken müssen.

5. Kapitel - DOSHAS (Störungen) und VRITTIS (Gedankenbewegungen) im Geistorgan

Man kann das Geistorgan in einen niederen Geist voller Leidenschaften und einen höheren Geist voller SATTVA (Reinheit) aufteilen. Um wirklich meditieren zu können, muss der gesamte Geist rein, d.h. sattvisch sein. Nur der sattvische Geist ist fähig zur Kontrolle über den instinktgeleiteten und mit Leidenschaften befrachteten niederen Geist. Das Geistorgan ist letztlich nichts weiter als ein gebündeltes Gedankenzentrum. Ein fleckenloser Geist kann über das Sprechen, den Gesichtsausdruck und die Augen abgelesen werden. Erhabene Wünsche, edles Streben, hohe Ideale, wahre religiöse Gefühle, Mitleid, Zuneigung, reine selbstlose Liebe, Hingabe, VICHARA (Selbsterforschung), Inspiration, Genialität usw. entspringen alle einem sattvischen Geist. Ein rajasischer Geist hingegen zieht belebte Straßen in großen Städten, Unterhaltung, bequemes und ausschweifendes Leben, gewinnträchtiges Denken, Leckerbissen und selbstsüchtige Tätigkeiten vor. Der instinktgeleitete Geist mit all seinen Wünschen, Leidenschaften und Verlangen wird auch der niedere, unreine KAMA MANAS genannt.

DOSHA bedeutet Fehler oder Störung. Unreinheit, Ablenkung und ein Schleier der Unwissenheit sind die drei Störungen des Geistes. Der Geist wird zwischen den Objekten der Zu- und Abneigung wie eine Feder in stürmischem Wind hin- und hergeschleudert. Er kann aufgrund seiner äußerst wechselhaften Kräfte nicht wirklich an einem Objekt festhalten. Er schwankt und irrt, auf der Suche nach dem rechten Objekt, betäubt vom Ego-Sinn und unerfüllten Freuden, beständig umher. Der Geist sollte zu seiner Befreiung, der Annäherung an seine wahre Natur und somit zur Rückkehr zu seinem Vater, -BRAHMAN-, befähigt werden. Studiere sorgfältig die Natur des Geist- und Denkorgans. Beruhige den Geist und fixiere ihn auf Gott bzw. verankere ihn in Gott. Lasse den Geist sich durch beständiges und intensives Denken an Gott in Gott auflösen. Erhebe Dich über die Täuschungsmanöver und Versuchungen des Geistes. Die Mehrzahl der Menschen lebt im instinktiven Geist; was auch für die Mehrheit der so genannten zivilisierten und gebildeten Menschen gilt, deren Sinne sehr ausgeprägt sind, um zum Zweck ihrer Befriedigung, hinter immer raffinierteren Dingen herzurrennen. Der instinktive, sinnesgeleitete Geist identifiziert sich mit dem

physischen Körper und den Sinnen. Sinnenfreuden ziehen Krankheiten mit sich und zerstören die Unterscheidungsfähigkeit. Sie verunreinigen den Geist. Ein weltlicher Geist ist stets zur Aufnahme sexueller Gedanken bereit. Lösche die instinktiven Neigungen des Geistes durch Unterscheidung und die Mithilfe des höheren, sattvischen Geistes aus. Sattvischreiner Geist vereint, wohingegen der instinktgeladene Geist trennt und spaltet. Die Stimme des Instinkts wird Dich irreführen; reinige den Geist und lausche der Stimme des Gewissens. Opfertugenden, Spenden, Mitleid, das Studium der Schriften und Wahrhaftigkeit sind die fünf Reiner des Geistes. Rechte Buße und Pilgerreisen sind ebenfalls große Reiner. SATSANGA, das Zusammentreffen mit heiligen, reinen Menschen dient genauso wie die Rezitation eines Mantras der Geistesreinigung. Das Mantra sollte mit großer Hingabe und tiefer innerer Gefühlsbeteiligung wiederholt werden. Ein Strebender sollte empfindsam sein und dennoch seinen Körper und seine Nerven vollständig beherrschen. Die Reinigung des Geistes ist der unverzichtbare erste Teil im YOGA.

VRITTIS sind Gedankenbewegungen im Geistorgan. Sie sind die Folge von AVIDYA (Unwissenheit). Der Geist nimmt durch eigene Anstrengung die Form irgendeines Objektes an, auf das er sich konzentriert. Sobald sich der visionäre Blick nach außen richtet, verfängt sich das Geistorgan im vorbeiziehenden Fluss der sinnhaften Ereignisse. Das Spiel der nach auswärts gewendeten Energien trägt zur Gewohnheit bei, die Augen und Ohren, den Formen und Klängen nachlaufen zu lassen. Objekte und Wünsche sind nach außen ziehende Kräfte. Der Geist gewinnt große Stärke, wenn die Vrittis ausgeremert sind. VAIRAGYA (Leidenschaftslosigkeit) und Selbstanalyse sind hilfreich zum Erwerb dieses geistigen Ruhezustandes. Man muss den Geist durch Entsagung seiner Wünsche, Objekte und Eigenwilligkeiten (Egoismus) aushungern.

Sobald sich die Gedankenstrahlen konzentrieren, stellt sich Erleuchtung ein. Es ist nicht so einfach, sich der Gedankenwellen zu entledigen, da sie unzählbar sind. Man sollte sich stets einem dieser Gedanken widmen und ihn ausmerzen. Starke Gedankenwellen verbleiben und überfluten häufig täglich am Morgen, unmittelbar nach dem Aufstehen, den Geist. Wenn das Geistorgan vollständig beherrscht wird, verschwinden auch die Vrittis. Dann, und nur dann allein ist der Eintritt in die Stille Gottes wirklich möglich. Sei still. Betritt die Stille, denn diese tiefe, innere Stille ist Gott.

6. Kapitel - Die Wahrnehmungstheorie, CHITTA (Unterbewusstsein) und Erinnerung

Das Geistorgan beherbergt zwei Funktionen: Denken und Wahrnehmen. Das Denken anzuhalten ist, im Vergleich zum Anhalten der Wahrnehmungsfunktion, einfach. Das Denkorgan bewegt sich mit rasender Geschwindigkeit vorwärts und rückwärts, so dass die Leute der Meinung sind, das Geistorgan wäre dazu imstande, zwei Dinge gleichzeitig zu tun. Doch das ist ein grober Fehler. Die Wahrnehmung durch den endlichen Geist, in Form von Erkenntnis oder Erfahrung, findet gestaffelt und serienmäßig, und nicht gleichzeitig statt. Gleichzeitige Erkenntnis ist nur im NIRVIKALPA SAMADHI (überbewusster Zustand ohne jegliche Gedankenwellen) möglich, wo Vergangenheit und Zukunft in die Gegenwart verschmelzen. Nur ein Yogi wird jene gleichzeitige Erkenntnis haben. Zwei Gedanken können nicht gleichzeitig existieren, wie eng sie auch miteinander verwandt sein mögen. Das Geistorgan kann

immer nur einen Sinnenreiz zur Denkfabrik senden, um dort eine anständige Wahrnehmung und eine angenehme Vorstellung bauen zu lassen.

Solange der Geist seine Aufmerksamkeit dem Sehen widmet, wird er nur sehen können. Er kann nicht gleichzeitig hören und sehen, was jedermanns tägliche Erfahrung ist. „Ich war mit meinen Gedanken ganz woanders, so dass ich weder sehen noch hören konnte“, lautet eine häufige Bemerkung. Wenn man ernsthaft an ein Problem denkt, wird man weder etwas sehen noch hören oder fühlen können, da alle INDRIYAS (Sinne) vom Denkorgan abgekoppelt sind. Im Geistorgan sind Wille und Sehvermögen voneinander getrennt. Im reinen Bewusstsein sein, CHIT, hingegen sind Wille und Sicht eins; beides ist miteinander verbunden und nicht, wie im Denkorgan, voneinander getrennt.

Der unterbewusste Geist heißt in der VEDANTA-Philosophie 'CHITTA'. Aus CHITTA, dem Unterbewusstsein, leiten sich, gemäß der RAJAYOGA-Terminologie von PATANJALI, die drei Vrittis namens MANAS (Geistorgan), BUDDHI (Intellekt) und Ahamkara (Ego-Prinzip) ab. Mit Hilfe des unterbewussten Geistes kann man durch die Erweckung und Kultivierung tugendhafter Fähigkeiten, die in jedermanns Herzen schlafend ruhen, seine boshafte Natur verändern. Wer Angst und Furcht zu überwinden versucht, sollte diese Störungen gedanklich verneinen und sich auf die gegensätzliche Eigenschaft, - das Ideal von Mut und Tapferkeit -, konzentrieren. Sobald sich Mut einstellt, verschwindet die Furcht von selbst, denn das Positive überwindet stets das Negative.

Das Unterbewusstsein ist im Kleinhirn lokalisiert. Man kann die vergangenen Erfahrungen aus dem Lagerraum des unterbewussten Geistes hervorholen. Die Vergangenheit ist dort bis in die kleinsten Einzelheiten aufbewahrt. Nichts geht verloren. Wenn die feinen Samskaras als große Wellen an die Oberfläche des bewussten Geistes aufsteigen und die vergangenen Vrittis per Erinnerung wieder bewusst werden, nennt man dies Gedächtnis. Wer zum ersten Mal eine Orange wahrnimmt und ihren Geschmack verspürt, erhält Kenntnisse hinsichtlich des Geschmacks und der Form usw. über eine Orange, womit sofort ein Samskara im Unterbewusstsein gespeichert ist. Irgendwann kann dieser Gedankeneindruck eine Erinnerung an das Objekt hervorrufen. Obwohl das Objekt und die Erkenntnishandlung vertauscht werden können, sind beide untrennbar miteinander verbunden. Eine Vritti verursacht im Geistorgan ein Samskara und ein Samskara umgekehrt wiederum eine Vritti. Infolge der Reizung von innen oder außen dehnen sich samengleichen Samskaras wieder aus und regen dadurch zu weiteren Handlungen an. Dieser Vritti- und Samskarazyklus hat keinen Anfang und endet erst, wenn er Göttliche Erkenntnis und Befreiung erreicht, wo sie sich dann in der Natur auflösen.

Sobald sich ein Samskara oder eine tugendhafte Handlung erhebt, mischt sich sogleich ein anderes Samskara gegensätzlicher Art in dieses Spiel ein, um so zur erfüllenden Ergänzung beizutragen. Dies ist dann der Ringkampf zwischen den tugendhaften und den üblen Samskaras. In dem Augenblick, wo man versucht, den Geist auf Gott zu fixieren, stürmen alle üblen Gedanken gewaltsam hervor, um sich gegen das Gute zu behaupten. Gute Samskaras rotten sich zusammen und helfen Dir, die üblen Samskaras zu vertreiben. Wer gute Samskaras hat, der hat auch gute Wünsche und gute Gedanken, und umgekehrt ebenso. Selbst wenn man bis zur Lebensmitte hin in abstoßenden Handlungen verschlungen war, sollte man mit tugendhaften Taten, wie Wohltätigkeit, Japa, Dama (Sinneskontrolle), Svadhyaya (Studium

der heiligen Schriften), Meditation, selbstlosem Dienst an Armen und Kranken, Dienst an Heiligen usw., beginnen, so dass diese guten Samskaras zu weiteren tugendhaften Handlungen anregen. Dadurch werden weitere aufbauende Wünsche und edle Gedanken ins Leben gerufen.

7. Kapitel - SANKALPA (Gedanke, Vorstellung)

Die Ausdehnung des Geistes ist Sankalpa. Der Geist tut sich im Erdenken weltlicher Objekte leicht, aber es fällt ihm extrem schwer, an Gott zu denken. Lösche alle Sankalpas aus, die sich in Deinem Geistorgan erheben, nachdem Du Dich aller Wünsche nach sichtbaren Objekten entledigt und Deinen vorher unreinen Geist durch Deinen reinen Geist ersetzt und gefestigt hast. Sankalpas lösen sich durch ihre Kontrolle auf. Sitze allein in einem abgeschiedenen Raum und schließe Deine Augen. Überwache den Geist und vernichte die Vrittis, eine nach der anderen, durch beständige und energische Anstrengung. Sobald der Geist wunschlos und gedankenlos wird, leuchtet ĀTMAN (das Selbst) und vergießt Ewige Wonne und Frieden.

Alles im materiellen Universum um uns herum, hat seinen Ursprung im Gedanken. Der Geist ist voller Voreingenommenheit. Das Bild, das ein Künstler auf eine Leinwand malt, entstammt dem vorgeformten Material des Geistes. Die ganze Welt, alles, ist lediglich eine Idee oder ein Gedanke. Sobald der Geist aufhört zu denken, verschwindet die Welt und unbeschreibliche Wonne regiert. Sobald der Geist wieder zu denken beginnt, erscheint die Welt wieder und das alte Leid ist da. Dieses Universum ist nicht die geistige Schöpfung der individuellen Seele (Jiva), sondern eine Erscheinung, die allein dem Göttlichen Willen entspringt, und nur aufgrund der besonderen Arbeitsweise des Geistes wirklich zu sein scheint. Das Universum, mit all seinen Bewegungen, ist ein lebendiges geistiges Bild im KOSMISCHEN GEIST, - dem GEIST GOTTES (ISHVARAS). In IHM gibt es weder Vergangenheit noch Zukunft. Alles ist unmittelbare 'Gegenwart' für IHN. Nichts ist IHM 'fern' oder 'nah', vielmehr sind alle Plätze 'hier' und alle Zeiten 'jetzt'. Die Ereignisse erscheinen auf der Bühne des langen Weltendramas und rollen dort im Zeit-Takt ab. Atome rotieren unaufhörlich. Altes wird neu und Neues alt, doch in Wirklichkeit gibt es so etwas wie 'alt' oder 'einzeln' nicht. Die JIVAS schauen mit ihren individuellen Geistkapazitäten auf die sich nachfolgenden Ereignisse, doch GOTT erfasst alle Ereignisse 'auf eine Streich'. ER ist allwissend und alles verstehend. ER kennt jedes noch so kleine Detail in SEINER Schöpfung.

Der KOSMISCHE GEIST erschafft MAYA (Täuschung). Der individuelle Geist empfängt die Dinge im Zustand der Täuschung. Glück und Unglück werden in dieser Welt durch das Wirken des Geistorganes verursacht. Das Geistorgan arbeitet innerhalb der begrenzenden Kategorien von Zeit, Raum und Ursache. Die Anziehung oder Anhaftung des Geistes an Objekte erfolgt aufgrund der täuschenden Kraft von MAYA. ISHVARA, der Herr des Universums schaut allem nur als Zeuge zu.

Der Geist selbst ist eine Schöpfung der Unwissenheit (AVIDYA). Unwissenheit ist die Ursache, und der Geist ist die Folge. Er ist voller Täuschungen, weshalb er auch jeden Menschen täuscht und die Irre führt. Wenn Du die Ursache des Geistes, AJNANA (Nichtwissen), durch den Erwerb von JNANA (Wissen vom Höchsten SELBST) beseitigt hast, gibt es kein Geistorgan mehr. Es löst sich in ein luftiges Nichts auf. Die gesamte Erfahrung der Dualität, die auf der Annahme eines Wahrnehmenden und etwas beruht, das wahrgenommen wird, ist reine Einbildung. Es ist

allein der Geist, der etwas erscheinen lässt. Der Samen, aus dem das Geistorgan sprießt, ist Ahamkara, das Ego-Prinzip, das sich mit seinen langen Ästen namens 'mein' und 'dein' usw. überallhin verzweigt. Das Ego-Prinzip sehnt sich danach, im Fleisch zu leben, Fleisch zu essen und Fleisch zu umarmen. Sei auf der Hut! Erwache! Erwirb rechtes Wissen (JNANA).

Man kann das Ego nicht schlagartig auf einmal beseitigen. Ahamkara kann nur schrittweise verringert und nach Jahren intensiver Übung erst entwurzelt werden. Allein die Identifikation mit dem fleischlichen Körper lässt alle Arten von Sorgen, durch das grobe Ego-Prinzip und die 'Ich-Bezogenheit' hervorgerufen, entstehen. Sobald sich Ahamkara zu behaupten versucht, sollte man sich selbst die Frage stellen: „Was ist eigentlich die Quelle dieses kleinen 'Ich's'?“ Diese Frage muss man sich immer wieder selbst stellen und ergründen, was dieses 'Ich' wirklich ist. Nach dem Entfernen der Zwiebelschalen bleibt letztendlich von der Zwiebel nichts mehr übrig. Genauso wird es diesem kleinen 'Ich' geschehen, das nach eingehender Selbstanalyse allmählich verschwinden und sich in Luft auflösen wird.

8. Kapitel - Gedankenkraft

Gedanken sind eine vitale, lebendige Kraft; die lebendigste, feinste und unwiderstehlichste Kraft im Universum. Gedanken sind lebendige Dinge. Jede Gedankenveränderung wird von einer Schwingung ihrer geistigen Substanz begleitet. Der Geist nimmt jede Form an, auf die er sich konzentriert. Jeder Gedanke hat seinen bestimmten Namen und auch Form. Die Form ist der gröbere und der Name ist der feinere Zustand einer einwirkenden, sich offenbarenden Kraft, namens Gedanke.

Sprachen und Bezeichnungen (für etwas) gibt es viele, doch dahinter steht immer nur ein Gedanke. Die geistige Vorstellung ist überall gleich. Gedanken sind feine Substanzen, die so fest wie ein Stein sein können. Die Gedanken sterben im Gegensatz zum Körper nie. Sie haben eine eigene Form, Größe, eigenes Aussehen, Farbe, Eigenschaft, Beschaffenheit, Kraft und Gewicht. Ein Yogi kann all diese Gedanken mit seinem inneren Yogischen Auge sehen. Man kann mit Gedankenkraft wahre Wunder bewirken. Wenn ein kraftvoller Gedanke im Geist aufrechterhalten wird, dann wird auch der physische Körper kraftvoll sein. Es steht geschrieben, dass „ein Mensch so ist, wie er denkt“. Wenn man über Mut als eine gute Eigenschaft meditiert, wird man auch Mut im Charakter entwickeln. Wer edel und erhaben denkt, wird damit einen edlen Charakter erwerben; wer dagegen niederträchtig denkt, wird Niedertracht in seinen Charakter einpflanzen. Beständig andauernde Gedanken bilden eine bestimmte Gedankengewohnheit, die sich als eine Charaktereigenschaft offenbart. Das Denken formt den Charakter, so dass man sich durch den Faden der Gedanken sein eigenes Schicksalskostüm strickt.

Jeder Mensch hat seine eigene geistige Welt, seine eigenen Ansichten, Empfindungen, Gefühle, gewohnheitsmäßigen Gedanken, seine eigenen Erfahrungen und seine eigene Art zu denken. Im Reich der Gedanken ziehen sich gleichgeartete Gedanken an, so dass ein Mensch durchaus anhand der Gesellschaft, in der er sich aufhält, erkannt werden kann. Ein Arzt sucht die Gesellschaft von Ärzten, ein Dichter sucht seinesgleichen, ein Sänger zieht einen anderen Sänger an, ein Philosoph liebt andere Philosophen, und ein Vagabund mag am liebsten andere Vagabunden. Das

Geistorgan ist mit einer gewissen 'Zugkraft' ausgestattet. Von allen verfügbaren sichtbaren und unsichtbaren Lebenskräften, Einflüssen und Bedingungen zieht man stets jene an sich, die den eigenen Gedanken und Absichten am ähnlichsten sind.

Ein guter Gedanke ist dreifach gesegnet: Erstens trägt er zur Verbesserung des eigenen Geistkörpers bei; zweitens begünstigt er jene Person, an die der Gedanke gerichtet ist, und drittens wirkt er für die gesamte Menschheit aufbauend, in dem er das allgemeine Gedanken- und Geistesklima aufhellt.

Jeder böse Gedanke ist wie ein Schwert, das über dem Kopf dessen schwebt, auf den dieser Gedanke gerichtet ist. Hassgedanken lassen den Denker zum Mörder an demjenigen werden, dem diese Hassgedanken gelten. Dadurch ermordet man sich letztendlich selbst, da diese Gedanken wie ein Bumerang wieder zurückfliegen. Böse Gedanken vergiften die geistige Atmosphäre und die aufnahmefähigen Geistorgane anderer. An einem bösen Gedanken festzuhalten bedeutet, ihn allmählich seiner Widerwärtigkeit zu berauben und den Denker schließlich zu einer entsprechenden bösen Handlung zu zwingen. Gedanken sind Dein privates Eigentum, das Du gänzlich nach Deinem eigenen Geschmack gestalten kannst, wenn Du nur regelmäßig davon Gebrauch machst und fest davon überzeugt bist. Es liegt ganz allein in Deinen Händen, welche Art von Gedanken Du pflegst, und welcher Art von Einflüssen Du unterliegst, so dass Du nicht bloß eine, den Umständen entsprechende, biegsame Kreatur sein musst, es sei denn, Du hast Dich dafür entschieden. Gedanken sind wahrlich Deine eigenen Kinder, sei deshalb im Umgang mit Deiner gedanklichen Nachkommenschaft vorsichtig. Böse Gedanken bringen Dir Unglück und Sorgen; edle Gedanken dagegen Glückseligkeit und Freude. So, wie man die eigenen Kinder mit großer Lieben und Sorgfalt aufzieht, so sollte man ebenfalls gute und erhabene Gedanken pflegen und aufziehen.

Der Geist arbeitet wie eine drahtlose Maschine. Ein im Frieden, innerem Gleichgewicht und Harmonie - voller spiritueller Wellen - befindlicher Geist, sendet Gedanken des Friedens und der Harmonie in die Welt hinaus. Diese Gedanken reisen mit unvorstellbarer Lichtgeschwindigkeit in alle Richtungen und treten in die Geistorgane unzählbarer Menschen ein, um dort gleichartige Gedanken der Harmonie und des Friedens zu erzeugen. Ein weltlicher Mensch dagegen, dessen Geist mit Eifersucht, Rache und Hass angefüllt ist, sendet misstönende Gedanken aus, die in die Köpfe vieler Menschen eintreten und dort dieselben Hass- und Eifersuchtsgedanken hervorrufen. Gedanken sind ansteckend. Geselle einen guten und ehrlichen Menschen zu einem Dieb, und er wird alsbald auch stehlen. Ebenso wird ein nüchterner Mensch, alsbald in der Gesellschaft eines Trunkenboldes anfangen zu trinken.

Welches Medium ist möglicherweise vorhanden, durch das bzw. in dem die Gedanken von einem Geistorgan zum anderen reisen können? Die beste Erklärung wäre wohl die, dass die Manas-, d.h. Geistsubstanz selbst den gesamten Raum wie Äther ausfüllt, und somit lückenlos als Vehikel zum Transport der Gedanken dient, wie dies im Falle der Gefühlsempfindungen durch das PRANA (Lebensatem) und für den Klang durch den Äther geschieht. Der Geist ist all-durchdringend wie AKASHA (Äther). Gedanken bewegen sich ihrer Natur gemäß zeitlos. Man kann einen nützlichen und kraftvollen Gedanken an einen Freund wie einen Apfel in dessen Hand so übergeben, und diesen Gedanken auch wieder zurückerhalten. Wenn man an jemanden einen liebevollen und hilfreichen Gedanken aussendet, dann verlässt dieser Gedanke das Gehirn, erreicht unmittelbar den Empfänger, in dem der gleiche liebevolle

und hilfreiche Gedanke aufsteigt und mit doppelter Kraft zum Absender zurückkehrt. Die meisten unserer Gedanken sind nicht fest genug verankert; sie kommen und ent-schlüpfen wieder, weshalb sie auch nur unbestimmt und schwankend sind. Die Um-risse der Gedanken sind nicht klar und bestimmt genug. Durch Selbsterforschung, tiefe Reflexion und Meditation muss man die Gedanken sesshaft werden lassen und zu einer klaren Form kristallisieren. Durch klares Denken, Abwägen, Selbsterfor-schung und Meditation müssen die Ideen deutlich ihren Charakter zeigen, nur dann wird jegliche Verwirrung verschwinden. Denke klar und reinige Deine Gedanken zu einem beträchtlichen Ausmaß. Beruhige die Gedanken und erlaube dem Geist keine Luftblasen. Lass eine Gedankenwelle nach der anderen sich beruhigen und erlaube erst dann, einem neuen Gedanken einzutreten. Vertreibe alle fremdartigen Gedan-ken, die nicht mit dem Gegenstand der gegenwärtigen Überlegungen in Verbindung stehen. Jemand, der immer die Wahrheit spricht und moralisch rein ist, hat stets machtvolle Gedanken. Wenn ein Yogi mit kraftvollen Gedanken auch nur ein Wort spricht, wird dies einen gewaltigen Eindruck im Geist anderer hinterlassen. Unnach-giebiges, beständiges und klares Denken, bis hin zu den Wurzeln aller Probleme, bis zu den tatsächlichen Grundlagen aller Situationen und den wahren Vorbedingungen allen Denkens und Seins, ist die Essenz des Vedantischen Sadhanas. Du wirst eine alte Idee dann aufgeben müssen - unabhängig von ihrer Stärke und inneren Verwur-zelung -, wenn sich eine neue, erweiternde Idee einstellt. Wer nicht den Mut auf-bringt, sich mit dem Ergebnis seines Denkens auseinanderzusetzen und die Schluss-folgerungen ernst zu nehmen, - was dies auch im Einzelnen für jemand bedeuten mag -, sollte sich nicht auf die dornigen Pfade der Philosophie begeben, sondern sich der Hingabe unter den Willen Gottes widmen.

Gedanken führen zur Handlung. Der Gedanke ist das eigentliche KARMA. Wenn Du aus der Quelle trinken kannst, wirst Du frei von all den Leiden und Lasten dieser Welt sein. Beobachte Deine Gedanken sorgfältig. Ein weiser Mensch über-wacht seine Gedanken und merzt alle üblen Gedanken aus, sobald sich diese an der Oberfläche des Geistes zeigen. Die Meditation auf Gott lässt im Geist reine Gedan-ken sich erheben, denn Gott ist Reinheit. Wer seine Gedanken beherrscht, kann mit äußerster Konzentration gewaltige Taten vollbringen. Sämtliche geistigen Turbulen-zen, Sorgen, Ängste und Unklarheiten werden verschwinden. Jene, die auch nur ein wenig Gedankenkontrolle erreicht haben und ihr Sprechorgan beherrschen können, offenbaren ein ruhiges, heiteres, leuchtendes und angenehmes Gesicht mit glänzen-den Augen, wie auch eine milde Stimme.

Im Aufrechterhalten unnützer Gedanken wird, wie im Falle von eitlem und rechthaberischem Geschwätz, unnötige Energie verschwendet. Deshalb sollte auch kein einziger Gedanke unnötig verschwendet werden. Lagere keine unnötigen Infor-mationen in Deinem Gehirn. Lerne, den Geist zu entleeren und zu vergessen, was Du jemals gelernt hast. Unnütze Gedanken behindern Dein spirituelles Wachstum; abstoßende Gedanken sind Stolpersteine auf dem Weg zum spirituellen Fortschritt. Mit unnützen Gedanken bewegt man sich von Gott weg. Denke nur an das, was hilf-reich und nützlich ist. Erlaube dem Denkorgan nicht, in alte Denkrillen abzugleiten und eigene Wege zu gehen. Man muss durch Selbsterforschung alle Arten von be-deutungslosen, unnützen, wertlosen, unreinen und sexuellen Gedanken, wie auch Gedanken der Eifersucht, des Hasses und der Selbstsucht ausmerzen. Man muss eine Gedankenkultur guter, liebender, erhabener und göttlicher Gedanken entwi-ckeln. Jeder Gedanke muss von aufbauender, positiver Natur sein. Die Gedanken müssen stark, positiv und bestimmt sein. Die geistige Vorstellung muss deutlich und

klar umrissen sein. Ein jeder Gedanke muss Frieden und Trost für andere sein, dann darf man sich für eine gesegnete Seele auf Erden halten; dann ist man eine mächtige Kraft auf Erden.

Es gibt verschiedene Wege, um böse Gedanken auszurotten: Ein Jnana-Yogi (jemand, der den Pfad der Erkenntnis geht) erreicht dies, indem er in OM oder der EINEN WAHRHEIT lebt. Er vernichtet alle üblen Gedanken durch VICHARA (Selbsterforschung) und eine innere Haltung des Gleichmutes. Er sagt, „dies oder das hat nichts mit mir zu tun, dieser Impuls entspringt dem Geist, von dem ich verschieden bin.“

Ein BHAKTA (Gott-Ergebener) löst dieselben bösen Gedanken durch Gebet und Selbsthingabe auf, indem er sagt, „Oh mein Gott! Ich gebe mich Dir ganz hin, alle Früchte meines Handelns und selbst das Handeln opfere ich Dir; gib mir die Kraft, diese bösen Gedanken abzuwehren und zu vernichten.“ Aufgrund seiner Selbsthingabe wird ihm Gott zu Hilfe eilen. Der RAJA-YOGI beseitigt böse Gedanken dadurch, dass er aufsteigende VRITTIS entweder gleich auslöscht oder gegensätzliche, positive und sattvische Gedanken ersetzt.

Der vorangehende und allererste aller Gedanken ist das 'ICH'. Das Geistorgan spielt ein verwirrendes Spiel. Es zu beherrschen gelingt nur, wenn man sein Wesen, Wirken und seine Gewohnheiten studiert und verstanden hat. PRANA ist der äußere Umhang des Geistes. Durch die Schwingung des feinstofflichen, psychischen PRANAS verdichtet sich die Gestaltung eines Gedankens. Durch PRANAYAMA (Kontrolle des PRANAS, d.h. der Atmung) kann man die geistigen Energien steigern und Gedankenkontrolle bzw. -kultur sich erwerben, was die Zustände der Leidenschaft (Rajas) und Trägheit (Tamas) beseitigt und jeglichen Unrat im Geist verbrennt.

Wer nicht dazu fähig ist, irgendeinen bösen Gedanken zu beherrschen, sollte zunächst seinen Körper und sein Sprechorgan zügeln, um dann allmählich auch die Gedanken zu beherrschen. Sprich nicht abfällig über andere, dann wird auch der Geist allmählich nicht mehr abfällig über andere denken. Man kann seine Handlungen nur kontrollieren, wenn man moralisch ist. Abfälliges Reden vergiftet den Geist verschiedener Menschen, was höchst schändlich ist. Unterbreche solches Reden und fordere den Geist unverzüglich zu einigen guten Gedanken auf. Wiederhole einige Gebete. Eine täglich, mehrstündige Schweigezeit ist hilfreich zur Kontrolle der Sprechimpulse und der Gedanken wird zur Einsparung von Energie, zur Entwicklung der Meditation, der Kontrolle und der Kultur der Gedanken verwendet. Das wirklich ernsthafte Bestreben, die üblen Gedanken zu überwinden, wird Dich so beschäftigen, dass Du unmittelbar erwachen wirst, sobald sich störende Gedanken im Traum erheben.

Die geistige Handlung ist die wirkliche Handlung. Erinnerung Dich stets daran. Gott richtet den Menschen nach seinen Absichten; weltliche Menschen dagegen erteilen nach den äußeren körperlichen Handlungen. Wenn man auf die Absichten eines Menschen schaut, wird man nicht fehlgehen. Beschäftige den Geist, dann können sich nicht so leicht schlechte Gedanken einschleichen. Ein träger Geist ist die Werkstatt des Teufels. Sei immer mit einer Arbeit beschäftigt und beobachte ständig Deine Gedankenwellen. Vermeide loses Reden und Geschwätz. Fülle den Geist mit erhabenen Gedanken. Entwickle einen reinen Gedanken hintergrund bzw. eine reine Vorstellungsgrundlage. Im Ruhestand sollte jeder auf dem geeigneten Fundament

seine philosophischen Studien und Göttliche Verinnerlichung betreiben. Nur durch beständige und intensive Praxis kann man im Geist vollkommen still werden.

9. Kapitel - VASANAS (Wünsche), RAGA-DVESHA (Freude und Leid)

VASANAS (Wünsche in feister Form) sind Wellen im Geist-See. Sie existieren samengleich und offenbaren sich im Geist-See. Sie sind im Geist verwurzelte Möglichkeiten. Im Alter von 25-45 Jahren begeht der Mensch die meisten Fehler und zieht das größte Unheil auf sich. Diese Lebensspanne ist die kritischste Zeit im Leben. Jungen und Mädchen zeigen in ihrer Kindheit keine besonders voneinander abweichenden Charaktermerkmale. Dies ändert sich erst mit dem Eintritt in die Pubertät, wo sie ihre Geschlechtlichkeit zur Schau stellen.

Ein mildes VASANA, das nur jeweils für kurze Zeit anhält, heißt CHAPALATA. Es gibt zwei Arten von CHAPALATAS. Einerseits die JIHVA-CHAPALATA der Zunge, die zu jeder Zeit all die verschiedenen Dinge zu essen wünscht, was einer Art krankhaftem Appetit entspricht, und andererseits die UPASTHA-CHAPALATA, durch die sich der Geschlechtssinn, in immer wiederkehrenden sexuellen Freuden zu vergnügen sucht. VASANAS sind die Ursache für die Ruhelosigkeit des Geistes, der nicht in seinem Versuch innehalten möchte, sich das gewünschte Objekt anzueignen, um sich dessen zu erfreuen. Die Wünsche sind das Fass, in das sich alles Leid und Sorgen ergießt, weshalb man durch seinen gereinigten Geist und die nötigen Anstrengungen das Verlangen nach Objekten auslöschen soll. Man sollte die VASANAS augenblicklich enthaupten, sobald sie sich an die Oberfläche des Geistes begeben und Ihnen gar nicht erst erlauben, sich zu entfalten.

SAMA bedeutet Geistesfrieden, der sich nach der Beseitigung der VASANAS einstellt. Jemand mit Geistesfrieden ist weder bei Erhalt eines gewünschten Objektes aufgeregt, noch ist er bei einer unerwünschten Sache niedergeschlagen. Er hat stets einen ausgeglichenen Geist. SAMA allein reicht jedoch nicht aus. Die Sinne müssen durch DAMA (Rückzug der Sinne) unempfindlich werden. Gib irgend etwas zugunsten eines höheren Ideals auf. Erhöhe zu Beginn Deiner Praxis, Dein SHASTRA-VASANA (Wunsch, die Schriften zu studieren). Der Weise weiß, dass der mit Wünschen befrachtete Geist zur Fesselung neigt, währenddessen ein absolut wunschloser Geist, als ein befreiter Geist anzusehen ist. Wenn der Egoismus, jenes kleine und falsche 'ich' vernichtet und Kontrolle über die Indriyas (Sinne) erlangt worden ist, werden die Vasanas ganz von selbst aussterben. MOKSHA (Befreiung) bedeutet nicht die körperliche Trennung von allen weltlichen Angelegenheiten, sondern einen Geisteszustand, der aller unreiner Vasanas bzw. der Anhaftung an die weltlichen Dinge entwunden ist, aber dennoch, wie üblich, zwischen ihnen verweilt und wirkt.

Wünsche, Gedanken und das Ego-Prinzip bilden einen Teufelskreis. Sich von einer, dieser drei Ketten zu befreien heißt, dass die anderen beiden von selbst abfallen. Wünsche entstehen aufgrund der Abwesenheit spiritueller Wonne. Die Ursache des Wunsches beruht auf der (täuschenden) Existenz von Objekten, die sich scheinbar außerhalb befinden. Die Neugier verwandelt sich im Geistorgan zum Wunsch. Interesse und Gefühl gehen dem Wunsch voraus. Hoffnung und Erwartung stärken eine Wunsch. Die wahre Unreinheit im Geist ist der Wunsch. Die größte Unreinheit

besteht im sexuellen Wunsch und der gewöhnlichen Anziehung zum anderen Geschlecht. Daraus resultiert die wahre Bindung. Man kann Frau, Kinder und Besitz aufgeben, nicht aber Ehrsucht nach Name und Ruhm. Ehrsucht ist ein ernst zu nehmendes Hindernis auf dem Yogapfad. Wo auch nur ein verschwindend kleiner Wunschrest nach Name und Ehre verbleibt, wird sich die WAHRHEIT nicht offenbaren. Die WAHRHEIT leuchtet aus Sich Selbst heraus. Selbst nach Entsagung aller Wünsche mag es noch ganz feine und verborgene Wünsche geben, die unverständlich sind. Diese Art von Wünschen sind die gefährlichsten. Die lauerten, unterschwelligen Wünsche ziehen Dich in dem Augenblick nach unten, wo Du nicht wachsam bist, und zerstören Dein VAIRAGYA (Leidenschaftslosigkeit). Du magst alt werden und graue Haare bekommen, aber dennoch kann Dein Geist jung und angefüllt mit Wünschen bleiben. Die körperlichen Fähigkeiten mögen schwinden, nicht aber das Verlangen (nach Objekten), das bis ins hohe Alter vorhanden bleiben kann.

Der Geist wirkt verwüstend durch die Wünsche. Sobald sich ein Wunsch erhebt, denkt man, dass durch seine Verwirklichung die erhoffte Glückseligkeit erreicht wird, doch sobald man im Besitz des Objektes ist und sich für eine gewisse Zeit dessen erfreut hat, wird der Geist wieder ruhelos und wünscht sich neue Abwechslung. Ekel und Widerwille stellen sich alsbald ein und drängen den Geist nach neuen Objekten. Wünsche sind zahllos, unersättlich und unbesiegbar. Sich ihrer zu erfreuen, bringt keine wirkliche Befriedigung, vielmehr schürt ihre Erfüllung weiteres Wunschfeuer an und stärkt das Verlangen nach weiteren vergänglichen Freuden.

Die Wünsche sollten im Augenblick ihrer Auferstehung durch die Kraft der Unterscheidung und unermüdlicher Bemühung enturzelt werden. VIVEKA (Kraft der Unterscheidung) wird Dich sofort darauf hinweisen, dass Wünsche stets vom Leid begleitet werden, das der augenblicklichen Freude auf dem Fuße folgt. Wünsche sind lediglich vorübergehende Versuchungen des Geistes, denn wirkliche Zufriedenheit und Frieden können nur durch VAIRAGYA (Leidenschaftslosigkeit) und TYAGA (Entsagung) erreicht werden. Denke immer wieder darüber nach, was Dir ein neuer Wunsch wirklich bringt, mehr Freude oder mehr spirituellen Gewinn?

Nimm keine Geschenke an, auch nicht von den engsten Freunden, ansonsten blühen eine sklavische Erwartungshaltung, ein schwacher Wille und Anhaftung auf. Bitten heißt Betteln. Sich anvertrauen ist auch eine Art Betteln. Ein Bettler ist absolut unfähig, wahre Freiheit und spirituelle Errungenschaften zu erwerben. Solange man etwas nicht kennt, hat man auch kein Verlangen danach. Erst nach dem Hören, Sehen und Berühren von etwas, entwickelt sich auch der Wunsch danach. Wünsche sind die Feinde des Friedens. Durch Wünsche wird jemand zum Oberbettler, wohingegen ein wunschloser Mensch der reichste Mensch der Welt ist. Allein das Denken entscheidet darüber, ob jemand reich oder ein Bettler ist. Suche beständig die Gesellschaft von Weisen und Heiligen auf. Ein halbwissender Geist leidet ernsthaft, wenn er allen Wünschen entsagt. Es bedarf dazu der Hilfe durch das Gebet höher entwickelter Seelen. Ein starker Gegenwunsch; der Wunsch nach Gott; der Wunsch, BRAHMAN (Absolutes Sein) zu erreichen, wird alle weltlichen Wünsche aufheben.

RAGA (Anziehung), DVESHA (Abstoßung) und TATASTHA VRITTI (Gleichmut) sind die drei wichtigen Gedankenbewegungen des Geistes. Liebe und Hass, Zu- und Abneigung, Anziehung und Abstoßung usw. sind die dualen Strömungen im Geistorgan. Alle Gemütsbewegungen fallen unter die Kategorie von Raga und Dvesha. Wenn sich zwei Individuen mit gleichen Kräften und Eigenschaften gegen-

seitig anziehen, entsteht eine dritte Kraft namens Liebe zwischen ihnen. Wenn ich mich selbst in einem anderen Menschen wieder finde, wenn ich mich in ihm erblicke, werde ich ihn als mein eigenes Selbst zu lieben beginnen. Wenn ich in jemandem etwas entdecke, das ich selbst besitze, werde ich natürlicherweise davon angezogen und liebe es. Liebe ist das Ausgießen der eigenen Anziehung auf jemand anderen. Es gibt zwei Arten von Liebe, einerseits die selbstsüchtige, körperliche Liebe und andererseits die wirkliche, göttliche Liebe, welche selbstlos und andauernd ist. Derjenige, der sein eigenes Selbst überall verspürt und den HERRN aller Dinge überall und in allem sieht, kann tatsächlich jeden lieben. Wenn sich eine abhängige Person aus existentiellen Gründen an eine andere Person bindet, um glücklich zu sein, wuchert die körperliche Verhaftung. Verhaftung und körperliche Liebe sind gleichbedeutend mit zeitlichem Tod, denn da, wo RAGA ist, ist auch Dvesha. Angenommen, jemand hat die Angewohnheit, nach dem Essen Früchte zu verzehren, dann wird sich daraus aufgrund der empfundenen Freuden eine Zuneigung entwickeln, die sich in dem Augenblick leidvoll darstellt, wo es keine Früchte gibt. Überall dort, wo Freude und Anhaftung ist, gesellen sich Furcht und Ärger dazu. Ärger ist lediglich eine Veränderung im Geist aufgrund von veränderten Wunschbedingungen. Furcht und Ärger sind in jeder Art von Anhaftung verborgen und belästigen ständig den Geist. Wo körperliche Anhaftung besteht, ist die Furcht vor dem Tod nicht weit. Wo Anhaftung an Geld und Reichtum besteht, ist auch die Furcht vor dem Verlust des Geldes vorhanden, insofern Geld als Mittel zum Erwerb von Objekten der Sinnenfreuden erachtet wird.

Ein weltlich gesinnter Mensch ist den Raga-Dvesha-Strömungen stärker ausgeliefert und wird von diesen hin- und hergeworfen. Im Schlaf existieren diese Strömungen samengleich fort; sie sind nicht zerstört. Sobald der Schlaf beendet ist, beginnen sie dann wieder zu wirken. In Kindern brechen diese Zwillingströme jeweils nur kurzzeitig aus, um rasch wieder zu verschwinden. Sie kämpfen miteinander, um im nächsten Augenblick wieder fröhlich zusammen zu spielen. Mit dem Wachstum des Kindes nehmen diese beiden Strömungen durch beständige Wiederholung eine bestimmte eingravierte Form an. DVAITA (Dualität) entwickelt sich ab dem zweiten Lebensjahr. Überprüfe dies dadurch, indem Du ein Kleinkind im Alter von einem Jahr irgendwo hinsetzt; es wird, wie ein Steinblock, still sitzen, vor sich hinlächeln und jedermann, ohne jegliche Anzeichen von Raga und Dvesha, gleich anschauen. Fordere dagegen ein Kind von zwei Jahren dazu auf, still zu sitzen; es wird aufstehen. Wenn du es bittest, näher zu kommen, wird es sich noch weiter entfernen. Wenn Du sagst, „gehe nicht auf die Straße“, wird es unverzüglich auf die Straße laufen. Das Kind neigt in diesem Alter zu entgegengesetzten Handlungen, da sich nun DVESHA (Abstoßung) entwickelt. Erhebe Dich durch korrektes Denken und Meditation über DVANDVAS (Gegensatzpaar) hinaus. Als Ergebnis wird sich ewiger, unendlicher Frieden und Wonne einstellen.

Der Geist beherbergt zwei Arten von Gefühlen: Freude und Leid, die aus Tugend und Laster entspringen. Der Geist zieht sich bei Leid und Schmerz zusammen und dehnt sich bei Freude aus. Es gibt in den Objekten weder Freude noch Leid. Alles ist geistige Schöpfung, geistige Wahrnehmung und geistige Gauklerei; MAYA (Täuschung) thront erhaben in der Vorstellungskraft des Geistes. Wer sich in akuter Todesnot befindet, dem erscheint die, in Zeiten guter Gesundheit voller Wonne anmutende Welt, recht düster und trostlos. Die Welt verliert dann ihren Charme, wenn man ernsthaft leidet. Sobald der Pessimist seine geistige Einstellung verändert, wird ihm die Welt voll Wonne erscheinen. Deine Liebe gilt, vor allen anderen Dingen, Dei-

nem Selbst. Diese SELBST-Liebe lässt auf die Tatsache schließen, dass ANANDA, d.h. Seligkeit (Wonne) die wahre Natur des SELBST ist.

Das Geistorgan ist das Produkt einer Täuschung. Was dem einen gefällt, ist für den anderen abscheulich. Schönheit und Hässlichkeit sind relative Begriffe, die voneinander abhängen und letztlich nur geistige Vorstellungen sind. Nur ein zivilisierter Mensch hält besonderen Wert auf die Symmetrie der Formen, auf gute Umgangsformen und anmutige Haltung usw., doch die wirkliche Schönheit, ist nur im SELBST zu finden.

Aus jeder Verbindung entspringen Sorgen. Eine dauerhafte Befriedigung lässt sich durch die Freude an weltlichen Objekten nicht erzielen. Doch die Menschen laufen dennoch hinter den Objekten her, obwohl sie wissen, dass diese unwirklich sind und zu nichts anderem als Unglück führen. All dies geschieht durch die täuschende Kraft von MAYA. Es wird behauptet, dass Kinder glücklich sind, doch das ist falsch! Sie werden übermütig und mit ernstesten Reaktionen konfrontiert. Sie haben kein ausgeglichenes Denkorgan. Sie können ohne ersichtlichen Grund stundenlang heulen. Es kann nur derjenige glücklich sein, dessen Geist wirklich ausgeglichen ist. Der Geist ist ständig bemüht, irgend etwas zu tun; wenn er dann endlich an irgendwelchen Objekten klebt, hält er daran fest, erfreut sich ihrer und ist glücklich.

Es gibt auch eine Anziehung ohne direkte Anhaftung. Man kann von einer wunderschönen duftenden Rose oder einer anmutigen jungen Frau angezogen sein, ohne deshalb mit ihnen verhaftet sein zu müssen. Verhaftung ist die Folge der Besitznahme und des Genusses eines Objektes. Anhaftung, Liebe und Seligkeit gehören zusammen. Die intellektuelle Freude ist über den Sinnenfreuden angesiedelt. Die Wonne, - ANANDA -, aus der Meditation rangiert jedoch noch weit über der intellektuellen Erkenntnisfreude. Spirituelle Wonne oder Seligkeit ATMANS, aus der Selbstverwirklichung heraus, ist unendlich, unermesslich und ungebunden; es ist sozusagen eine kompakte Masse an Seligkeit, auch ANANDAGHANA genannt.

10. Kapitel - Kontrolle der INDRIYAS (Sinnesorgane), VIVEKA (Unterscheidungskraft), VAIRAGYA (Leidenschaftslosigkeit), TYAGA (Entsagung) und MAUNA (Schweigen)

Das Geistorgan ist eine Masse von Sinnesorganen/INDRIYAS, und in seiner Gesamtheit ein höheres Kraftzentrum, als die einzelnen Sinnesorgane. Der Geist ist sozusagen ein in sich fest gegründetes Sinnesorgan, das sich als Geistorgan offenbart. Wer das Geistorgan beherrscht, kontrolliert damit automatisch auch die Indriyas. Die Nase und der After sind verschwisterte Indriyas. Sie entstammen beide dem feinstofflichen Element der Erde, - PRITHVI TANMATRA -, wobei die Nase den sattvischen und der Anus den rajasischen Anteil einnimmt. Diese beiden Indriyas sind die harmlosesten. Der Geruchssinn und Geruchsnerv stören am wenigsten; sie sind am leichtesten beherrschbar. Die Zunge und die Geschlechtsorgane sind die Kinder des feinstofflichen Wasserelementes - JALA TANMATRA -, wobei die Zunge dem sattvischen und Geschlechtsorgane dem rajasischen Anteil entspringt. Das Essen und Schmecken stärkt die Zeugungsorgane. Augen und Füße sind die Kinder der feinstofflichen Feuerelementes - AGNI TAMATRA -, wobei die Augen den sattvischen und die Füße den rajasischen Anteil einnehmen. Als Geschwisterpaar lieben es die Augen „Dinge zu sehen“, zu denen die Füße dienstbereit hinführen. Haut und Hände

sind Geschwister des feinstofflichen Luftelementes - VAYA TANMATRA -, wobei die Haut den sattvischen und die Hände den rajasischen Anteil einnehmen. Wenn die Haut spricht, „ich wünsche mir zu meinem Vergnügen Seide und andere feine Gegenstände“, dann fühlen sich die Hände sogleich dazu fähig, die feinste Seide usw. herzustellen. Die Sprache und die Ohren sind die Kinder des feinstofflichen Ätherelementes - AKASHA TANMATRA -, wobei die Ohren den sattvischen und die Sprache den rajasischen Anteil innehaben. Beide helfen sich im sparsamen Umgang mit den Kräften der Natur. Das hinterlistigste und sorgenbringendste Sinnesorgan ist das Geschlechtsorgan; es schließen sich die Zunge, die Sprache, Ohren, Augen usw. an. Wer den Geschmackssinn der Zunge beherrscht, ist Meister über alle anderen Indriyas. Die drei Organe, Augen, Ohren und Zunge veräußerlichen den Geist und drängen somit einen Menschen in die Welt mit ihren zahllosen Objekten hinein.

Schließe die Augen und Ohren und beherrsche die Zunge, nur dann ist das Geistorgan unter Kontrolle zu bringen und vor dem Verlust von nach außen gerichteter Energie zu bewahren. Es gibt sechs Möglichkeiten, die Sinnesorgane zu beherrschen:

1. durch VICHARA (Selbsterforschung)
2. durch Willenskraft
3. durch KUMBHAKA (Technik im PRANAYAMA zur Atemanhaltung)
4. durch DAMA (Entsagung der Sinnengenüsse)
5. durch PRATYAHARA (Rückzug der Sinnesorgane von den Objekten)
6. durch VAIRAGYA und TYAGA.

Vollkommene Beherrschung der Sinnesorgane kann nur durch VICHARA erreicht werden. Man sollte sich während seiner SADHANA-Zeit nicht unnötig unter die Leute mischen; nicht zu viel reden; nicht zu viel umherreisen; nicht zu viel essen und nicht zu viel schlafen. Beherrsche die Zunge, denn sie ist die Quelle aller Sorgen. Sobald die wahre Unterscheidungsfähigkeit erwacht, wird die Willenskraft immer stärker. Gedankenkontrolle ist unerlässlich und eine wesentliche Erfordernis für jeden. Die Indriyas können nichts ohne die Einwilligung und Unterstützung durch das Geistorgan, ihren Meister und Befehlshaber, unternehmen.

VAIRAGYA (Leidenschaftslosigkeit) beinhaltet geschlechtliche Enthaltbarkeit sowohl in Gedanken, Worten und Taten. Es gibt zweierlei VAIRAGYA, einerseits resultiert es aus der Erfahrung unliebsamer Dinge und andererseits aus der Unterscheidung zwischen dem, was wirklich, und dem, was unwirklich ist. Ein VAIRAGI des ersten Typs wartet eine günstige Gelegenheit ab, um das zunächst abgelehnte Objekt doch noch zu bekommen und erleidet damit einen Rückfall in den früheren Zustand. Derjenige aber, der aufgrund seiner Unterscheidungskraft die täuschende Natur der Objekte erkannt hat, wird sich spirituell weiterentwickeln und nicht zurückfallen.

Die vergängliche Natur der Dinge erzeugt im Geist der Menschen eine Art Widerwillen. Wer sich von der Idee eines reichen, bequemen Lebens nicht beeindruckt lässt, wird sich auch nicht von solch einer Lebensweise anziehen lassen. Das gleiche gilt für den Verzehr von Fleisch, Wein usw., denn, wer nicht von der Idee, dass diese Dinge notwendig sind und Freude bereiten, beeindruckt ist, wird davon auch nicht in Versuchung geführt. Sobald sich VAIRAGYA im Geist ausbreitet, öffnet sich das Tor zur Göttlichen Weisheit. Aus der Unzufriedenheit (mit den Sinnesobjek-

ten und den Freuden durch die Sinne) erwacht die Sehnsucht (nach Weisheit). Aus der Sehnsucht heraus kommt es zum Rückzug und zur Konzentration des Geistes. Aus der Konzentration erwächst schließlich die Meditation oder die innere Versenkung, aus der sich der Zustand des SAMADHI oder der Selbstverwirklichung offenbart. Nichts ist ohne Unzufriedenheit und Leidenschaftslosigkeit möglich.

Die Täuschung wird durch Zuneigung am Leben erhalten. Zuneigung ist stets mit Sorgen verbunden, denn den erhofften Freuden folgt auch immer Leid. Freude und Leid sind wie Zwillinge. Lang anhaltender Sinnengenuss stärkt den Knoten der Zuneigung, die um das Herz der Menschen ihre Fäden spinnt. Das wesentliche Mittel, dem Spinnennetz der Zuneigung zu entkommen, ist die Erkenntnis, dass diese Objekte Teile einer fließenden und veränderlichen Existenz sind.

Hoffnung und Erwartung sind das glatte Gegenteil von VAIRAGYA und TYAGA (Entsagung); sie mästen den Geist mit übermäßigen Verlockungen. Meide die irdischen Objekte wie Feuer oder Gift und entsage allen Wünschen und allem Verlangen. Die Entsagung der Wünsche fördert das Austrocknen des Geistorgansumpfes und folglich die Auflösung von MAYA, der täuschenden Kraft, die mit dem Geist identisch ist.

Begib Dich in einen abgeschiedenen Raum und reflektiere häufig auf die Unstetigkeit dieser Welt. Der Geist und somit auch die Sinne werden sich von den Objekten abwenden, und die Zuneigung zu den Sinnesobjekten wird allmählich verschwinden. Wahre Entsagung beruht auf dem Verzicht des Geistorganes (und dessen ständiges Verlangen). TYAGA bedeutet, den Wünschen und egoistischen Neigungen, und nicht der Welt, wie sie existiert, zu entsagen. Durch diese Art des geistigen Verzichts wird man dazu fähig, sich von allem Leid zu befreien. Frei vom Ego wird sich Unsterblichkeit ins Leben und die Freude unendlicher Wonne in die Existenz begeben, die sich auf der Einheit mit allem in Gott gründet. SANYASA (Entsagung) ist einzig und allein eine geistige Bedingung. Derjenige ist wahrer Sanyasin, der von Leidenschaften und Egoismus frei ist, und der, auch wenn er mit seiner Familie in der Welt lebt, alle sattvischen Eigenschaften besitzt. 'CHUDALA' war eine Königin, und obwohl sie ein Königreich regierte, war sie eine Yoga-Sanyasin. Ein Sanyasin, der im Wald lebt und voller Leidenschaften ist, ist schlimmer als ein Haushälter oder ein weltlicher Mensch.

Wahre Entsagung bedeutet Entsagung aller Leidenschaften, Wünsche, Selbstsucht und latenten Neigungen. Wenn jemand einen fleckenlosen Geist ohne Anhaftung, Egoismus und Leidenschaft hat, dann ist dies zweifellos ein Sanyasin, unabhängig davon, ob er im Wald oder im Dschungel einer Großstadt lebt. Zwei Dinge gilt es zu entfernen, einerseits den Giftzahn namens „ich“, und andererseits die Fallgrube des „mein“; dann, und nur dann ist es möglich, dem Geist freie Hand zu gewähren, denn dann wird sich alles im Zustand des SAMADHI befinden. Man muss selbst der Idee „entsagt zu haben“ entsagen.

Durch bloßes Reden wird viel Energie verschwendet. Vermischtes Alltagsgeplauder ist eine schlechte Angewohnheit, die den Geist beständig nach außen zieht und unspirituelle Gedanken züchtet. Wenigstens einmal pro Woche sollte für längere Zeit geschwiegen werden. Dem Schweigen - Mauna - folgt automatisch Frieden. Die Sprechenergie wird in spirituelle Energie umgewandelt, wodurch die Willenskraft gestärkt wird. Der spirituell Strebende sollte für einige Stunden täglich Mauna einhalten.

Bevor man spricht, sollte man sorgfältig seine Worte auswählen; besser dreimal nachgedacht, als einmal gesprochen! Denke stets daran, welche Wirkung gesprochene Worte auf die Gefühle anderer Menschen ausüben können. Rechtfertige Dich nicht unnötigerweise, denn Rechtfertigungen erzeugen Feindseligkeit, erhitzte Gemüter und Energieverlust. Jedermann hat seine eigenen Ansichten, Meinungen, Ideen, Empfindungen, Glauben und Überzeugungen. Es ist äußerst schwierig, die Ansichten anderer zu ändern. Versuche nicht, andere zu überzeugen. Vorstellungen des Geistes neigen zu Übertreibungen, und Übertreibungen sind eine Spielart der Lüge. Strebende sollten niemals übertreiben, sondern ihre Worte mit mathematischer und wissenschaftlicher Genauigkeit auswählen. Worte sind wie Pfeile, sie können die Gefühle anderer verletzen. Im Einhalten von Schweigezeiten und dem Vermeiden irgendwelcher Gesellschaft, kann man das Sprechorgan beherrschen und RAGA (Anziehung) beseitigen, wodurch der Geist ruhig wird.

Zu Beginn der Schweigezeit steht man einigen Schwierigkeiten in Form von ernsthaften Angriffen seitens verschiedener VRITTIS gegenüber. Die unterschiedlichsten Gedanken werden sich erheben und mit Macht auf die Unterbrechung der Schweigezeit drängen. Mit kühner Entschlossenheit müssen alle Energien auf Gott gerichtet werden, denn der Geist hat seit undenklichen Zeiten die schreckliche Angewohnheit, sich nach außen zu bewegen. Seit frühester Kindheit wurde Dir beigebracht, auf die äußere Welt und nicht so sehr auf die innere, psychische Welt zu schauen, so dass die Fähigkeit der Innenschau nahezu verloren gegangen ist. Um ein umfassendes Verständnis von dem zu gewinnen, was sich in der inneren „geistigen Fabrik“ ereignet, bedarf es einer reinen Vernunft und eines gereinigten Intellektes mit der Kraft der Innenschau. Man muß die Geisteskräfte nach innen lenken und sich auf das Denkgorgan selbst konzentrieren, damit es seine eigene, nach außen strebende Natur erkennt und zu analysieren beginnt. Dies ist RAJA-YOGA. Der höhere Geist studiert die Arbeit des niederen Geistes wie ein Wachmann, so dass der ausführende Anteil des Geistes durch den vorstehenden Anteil desselben Geistes in seinen Bewegungen überwacht wird. Wer sich selbst mit dem Geist identifiziert und eins mit ihm geworden ist, der kann seine Fehler und Störungen nicht selbst erkennen. Wer jedoch ein stiller und aufsichtführender Zeuge der Geistesarbeit ist und die notwendige Innenschau betreibt, der wird allerlei Fehlerquellen entdecken. Sei stets wachsam; viele Störungen können durch sachgemäßes SADHANA (spirit. Praxis) beseitigt werden. Lebe allein, in Abgeschiedenheit oder ziehe Dich für wenigstens eine Stunde in einen ruhigen Raum zurück und schaue nach innen. Sitze ruhig, mit geschlossenen Augen und achte auf die Gedankentätigkeit des Geistes. Die ständige Wiederholung des Heiligen Namen Gottes reinigt die Geistsubstanz und verhilft dem Geist zur Innenschau. Finde die Natur Deiner VRITTIS (Gedankenbewegungen) und die im Augenblick vorherrschende GUNA (Eigenschaft) heraus. Wie lange bleibt der Geist auf Gott oder ein anderes Konzept bzw. Objekt, sei es innen oder außen angesiedelt, fixiert? Vertraue vollständig auf Dein eigenes Selbst. Du kannst Dein eigener Erlöser und Retter sein; niemand sonst wird Dir Befreiung gewähren. Du allein wirst den spirituellen Pfad Schritt für Schritt gehen müssen. Bücher und GURUS (spirituelle Führer) können dir dazu den Weg zeigen und Dich führen. Weltliche Menschen nehmen sich keine Zeit dafür, über die Probleme und Geheimnisse des Lebens wirklich nachzudenken. Sie stehen frühmorgens auf und lassen ihrem Geist freien Lauf, sich zu den jeweiligen Objekten der Sinnenfreuden hinzubewegen. Ihre Geisteskraft ergießt sich in die eingestanzten Rillen der Gewohnheiten, in Gedanken der körperlichen Bedürfnisse, wie Essen, schicke Kleidung, Frau und Kinder, Freunde, Büroarbeit, Geschäft usw., und dies tagaus und tagein. Wochen, Monate und

Jahre, ja das gesamte Leben wird damit vertan. Nur derjenige, der rigoros reflektiert, und nach innen auf die Gedankenströmungen schaut, kann seine weltliche Natur verändern.

11. Kapitel - Üble VRITTIS und ihre Auslöschung

KAMA (Wunsch), KRODHA (Wut), LOBHA (Habsucht), MOHA (Täuschung), MADA (Stolz), MATSARYA (Eifersucht), DARPA (Überheblichkeit), DAMBHA (Scheinheiligkeit), ASUYA (eine Art Eifersucht), IRSHYA (Intoleranz), AHANKARA (Ego-Prinzip), RAGA (Anhaftung), DVESHA (Abstoßung) usw. sind einige der üblen VRITTIS. Wenn die Lust besiegt worden ist, werden die Hilfswaffen namens Wut und Habsucht usw. unwirksam. Wenn die Lust, die Quelle aller Freuden, verschwindet, werden alle weltlichen Fesseln, die mit dem Geistorgan verknüpft sind, verschwinden. Die Liebe zwischen Ehemann und Ehefrau ist vorwiegend körperlicher, selbstsüchtiger, kurzlebiger und wechselhafter Natur. In einem JNANA-YOGI ist das sexuelle Verlangen gänzlich ausgelöscht. In einem spirituell Strebenden ist es gut kontrolliert. Wenn dieses sexuelle Verlangen in einem Haushälter nicht beherrscht wird, richtet es großen Schaden an, da er diesem Trieb nicht widerstehen kann und ihm aufgrund seines schwachen Willens und seiner Unentschlossenheit ausgeliefert ist. Sei sehr sorgfältig und im Kampf mit den Leidenschaften wachsam. Es ist wesentlich einfacher, den wachen und bewussten Geist als den unterbewussten zu kontrollieren. Achte auf die Arbeitsweise und das Verhalten des Geistorganes im Traumzustand. Im Traum wird gestohlen und Ehebruch begangen. Die Seximpulse, Neigungen, verborgenen Absichten und alle niederen, instinktiven Wünsche sind im Unterbewusstsein eingepflanzt und verwurzelt. Beschäftige deshalb den Geist stets mit spirituellen Dingen und halte von allem, was Deine Leidenschaften entfachen könnte, größtmöglichen Abstand. Nur dann wirst Du ungefährdet und sicher sein. Lebe nicht mit Haushältern und Menschen zusammen, die das Gebot der Enthaltensamkeit nicht beachten. Prüfe am Anfang Deiner spirituellen Laufbahn nicht leichtfertig Deine Widerstandskraft und begib Dich nicht leichtfertig in gefährdende Gesellschaften, um damit Deinen Mut gegenüber der Sünde und der Unreinheit unter Beweis zu stellen. Dadurch würdest Du einen schwerwiegenden Fehler begehen und Dich unnötig selbst gefährden. Ein rascher Rückfall in alte Gewohnheiten und schlummernde Verlangen wäre die Folge. Ein kleines Feuer (der spirituellen Inbrunst) ist schnell durch einen Haufen Staub ausgelöscht. Das Geistorgan neigt stark zur Nachahmung. Wenn sich ein Anfänger z.B. unter reiche Leute mischt, wird sein Geist bald deren luxuriöse Gewohnheiten annehmen und bestimmte schädliche Gewohnheiten werden sich ins Unterbewusstsein einnisten. Es ist äußerst schwierig, im Alter ab 40 Jahren alte, störende Gewohnheiten abzulegen, und neue, gesunde aufzubauen. Aus dem Bett der Samskaras und Vasanas steigt die Vorstellung in Form von Erinnerung auf, woraus Anhaftung resultiert. Zusammen mit der Vorstellung offenbaren sich auch Gefühl und Trieb, die sich stets gemeinsam zeigen. Ihnen folgt die sexuelle Berieselung des ganzen Systems, indem sich Erregung und windschnelles Entflammen über das Geistorgan auf den ganzen Körper ausbreitet, - genauso wie siedendes Wasser an die Oberfläche des Topfes aufsteigt. Wenn man sehr wachsam ist, kann man bereits die sich andeutende Vorstellung im Keim ersticken, doch es genügt nicht, nur das sexuelle Verlangen und dessen Triebkraft zu beseitigen, sondern man muss auch von dem sexuell anziehenden Objekt Abstand nehmen. Vergegenwärtige Dir stets die Wonne, Kraft und das Wissen, das dem spirituellen Leben innewohnt. Leidenschaft ist eine feindliche Kraft, die Dich von Deinem wahren Ziel wegzieht.

Reine Vernunft ist eine hervorragende Kraft zur inneren Erweiterung und Verwandlung in die Dir innewohnende Göttlichkeit. Nimm leichte und reine Nahrung, wie z.B. Milch, Früchte usw. zu Dir. Reine Nahrung ergibt einen reinen Geist, sagen die Weisen. Leidenschaftliche junge Männer und Frauen sollten gelegentlich fasten, das wird ihnen höchst nützlich sein.

Lies keine Romane und schwülstigen Erzählungen und vermeide es, über sexuelle Dinge zu sprechen. Meide ebenso die Gesellschaft sex-verhafteter Menschen. Ein wahrer Brahmacharin besitzt eine wunderbare Gedankenkraft. Wenn sich jemand den Kräften seiner niederen Natur beständig enthält und fest in seinem Keuschheitsgebot verweilt, wird seine zurückgehaltene Samenkraft ins Gehirn gelenkt und dort als OJAS-SHAKTI, d.h. als spirituelle Kraft gespeichert. Der entsagende, der das Stadium der Umwandlung der Samenkraft erreicht hat, wird feststellen, dass ihn die sexuellen Wünsche nicht länger stören. Wer fest im Zölibat lebt, besitzt selbst im hohen Alter noch ein scharfes und aktuelles Gedächtnis.

Wut und Ärger haben ihren Wohnsitz im so genannten Astralkörper. Ihre Anwesenheit und Ausbruch zerstören das Gehirn, das Nervensystem und das Blut. Sobald sich eine Wutwelle im Geistorgan erhebt, beginnt das Prana zu schwingen und starke Aufregung zu verursachen. Das Blut „kocht“ und viele giftige Substanzen gelangen in den Blutkreislauf. Wer an einen Feind denkt, wird wütend; deshalb „liebe Deine Feinde“. Selbst, wenn man das Gefühl der Belästigung vergessen hat, lauert es in schlafender Form im Geistorgan. Wenn derselbe Eifersuchtsgedanke häufig gedacht wird, hält seine Wirkung entsprechend länger an. Wiederholte Wutempfindungen steigern den Hass. Wut wiederum verdunkelt das Verständnis. Mit einem wutentbrannten Geist kann man weder ein Buchkapitel richtig verstehen, noch irgend etwas klar durchdenken. Nur mit einem kühlen Kopf kann man Briefe schreiben. Wer sich von Wutanfällen beherrschen lässt, verliert die Lebensschlacht. Wer sich leicht ablenken lässt, wird seine täglichen Pflichten und Erledigungen nicht ordentlich erledigen können.

Es gibt drei Wege, um die Wut- und Lustgedanken zu beseitigen:

1. durch Willenskraft, was viel Energie benötigt;
2. durch den Einsatz von Gegengedanken im Sinne von Reinheit und Liebe, was recht einfach zu handhaben ist, und
3. durch das beständige Leben in der Wahrheit oder Gott, was die vollkommenste Methode ist, in der alle Vrittis vollständig ausgelöscht werden.

Beherrsche die Leidenschaften, und die Wut wird als Folgeerscheinung ebenfalls unterliegen. Wenn sich jemand darüber ärgert, nicht wie gewohnt seine Milch zu erhalten, sollte er sich selbst fragen, ob er nicht Sklave seiner Milchgewohnheit geworden ist. Der Ärger wird sich schnell verflüchtigen und auch in anderen Fällen nicht mehr aufsteigen, wenn man sorgsam und wachsam ist.

Vergib demjenigen, der Dir Schaden zugefügt hat. Erachte Kritik als Segen und entwickle durch selbstlosen Dienst Universelle Liebe, Nächstenliebe und Selbsthingabe. Wenn Wut und Ärger unterworfen sind, verschwinden Stolz, Grobheit und Neid von selbst; Gebet und Hingabe entwurzeln den Ärger. Solltest Du ärgerlich werden, dann wechsele sofort den Ort und gehe spazieren; wiederhole 108 mal das heilige Mantra „OM SHANTIH“.

Wenn sich Ärger zeigen will, dann schweige; sei still und sprich kein einziges böses oder abstoßendes Wort mehr. Sobald sich Erregung im Geist erhebt, musst Du Dir Selbstverzicht in Form eines Fasttages auferlegen. Ein wirklich beherrschter Mensch ist in seinem Verhalten ruhig. Seine Ruhe und Ausgeglichenheit ist leicht bemerkbar, da er seine Pflichten hervorragend erledigt. Sein allgemeines Verhalten und sein Sprechen sind ebenfalls beherrscht und ruhig. Er ist stets freundlich, spricht angenehm, hat einen offenen Gesichtsausdruck und ist stets grußbereit. Ruhe sollte in allen drei Bewusstheitszuständen Dein Begleiter sein. Du musst den Trick kennen, Deinen Geist immer ausgeglichen und abgestimmt zu haben.

Schließe Deine Augen und versenke dich tief in die Göttliche Quelle. Fühle Seine Gegenwart und erinnere dich stets an Ihn. Wiederhole selbst während der Arbeit Seinen Namen. Meditiere frühmorgens vor der Begegnung mit den Menschen. Erhebe dich über die tausend Dinge, die Dich leicht im Tagesverlauf verwirren können.

Hass und Boshaftigkeit sind zwei beträchtliche Leidenschaften, die dermaßen tief im Körper-Geistsystem verwurzelt sind, dass sie nur schwer entfernt werden können. Stolz ist weniger schrecklich als Hass und Boshaftigkeit. Voreingenommenheit oder unbegründete Abneigung und Intoleranz sind unerwünschte Vrittis im Geistorgan. Voreingenommenheit lässt das Geistorgan und das Gehirn verhärten und ist eine Art geistiges Leiden. Sei stets offen und in Deinen Ansichten umfassend. Intoleranz ist Engstirnigkeit, die aus einseitigen Überzeugungen, Glaubenshaltung und Ansichten entspringt. Ein toleranter Mensch hat ein weites Herz. Toleranz führt zu anhaltendem Frieden.

Überheblichkeit ist von überbordender Natur Es ist Hochmut, der sich in abwertender Behandlung anderer offenbart. Hochmut ist eine überhebliche Gering-schätzung und eine brutale Frechheit. Solange Hass, Voreingenommenheit, Eifersucht, Wut Wollust usw. im Geist verweilen, ist kein Samadhi oder Gottvereinigung möglich. Wer andere liebt, liebt sich letztlich selbst. Wer einem armen Menschen in seiner Not hilft, hilft sich damit selbst, denn nichts anderes als das eigene Selbst ist im Universum zu erhalten. Derjenige, der andere verletzt, hasst und missbraucht, der verletzt, hasst und misshandelt sich selbst. Er schaufelt sich damit sein eigenes Grab.

Erschaffe Dir keine Feinde. Bewahre in Deinem Geist keine feindlichen Gedanken gegenüber irgend jemanden, der sich Dir gegenüber falsch verhalten haben mag. Diene denen, die Dich hassen und teile mit ihnen, was du hast. Man sollte zwischen einem Dieb und einem ehrlichen Menschen unterscheiden, und dennoch den Dieb lieben. Wenn man bedenkt, dass ein Dieb ein zukünftiger Heiliger ist, in dem alle göttlichen Eigenschaften in einer samengleichen Form verborgen liegen, wird man jedermann lieben können. Es ist letztlich nur eine Frage der Zeit, wie lange ein Rohling oder Dieb in seiner evolutionären Entwicklung benötigt, um tugendhaft zu sein.

Geduld ist die höchste Tugend. Nichts kann Geduld und Ausdauer übertreffen. Jemand mit großer Ausdauer ist wahrhaftig ein göttliches Wesen. Es gibt in diesem relativen Universum nichts absolut Richtiges oder Falsches. In allem ist ein Körnchen Wahrheit. Ein Mensch mit umfassender Ansicht ist frei von Misstrauen,

Vorurteilen, Voreingenommenheit und Intoleranz; er befindet sich im Einklang mit allem. Erinnerung und Vorausschau sind zwei üble Vrittis für den spirituell Strebenden; nicht aber für weltlich gesinnte Menschen. Plane nicht voraus, Du überfütterst damit Deinen Geist und verursachst Ruhelosigkeit. Erwarte nichts und vergiss alles hinsichtlich dieser Welt. Erinnerung Dich an Gott und Gott allein. Alles in dieser Welt ist wie im Traum; die Welt selbst ist ein langer Traum. Klammere dich nicht an Hoffnungen, dann werden sich auch keine unnötigen Enttäuschungen einstellen.

Die trügerische Täuschung ist eine starke Waffe MAYA's. Sie ruft die Idee hervor, dass etwas 'mein' ist, - 'meine' Frau, 'mein' Sohn, 'mein' Haus usw.. Diese Idee erzeugt eine verblendete Liebe und Anhaftung zum Körper der Ehefrau, dem Sohn und irgendwelchem Eigentum. Das Geistorgan ist grundsätzlich von glitzernden Lichtstrahlen, von Schönheit, Intelligenz, Farben und angenehmen Klängen angezogen. Lass Dich von all diesen betörenden Dingen nicht täuschen; erforsche Dein Inneres.

Stolz ist das Gefühl der Überlegenheit über andere. Man kann zwischen neun Arten unterscheiden: körperlicher, intellektueller, moralischer, psychischer und spiritueller Stolz, Stolz einer edlen Geburt, von Macht, Besitz, Schönheit und Staatsgewalt. Befreie Dich durch VIVEKA vom Stolz. Arroganz ist eine Form Stolz. Eitelkeit ist eine Form von übertriebenem Stolz. Ein eitler Mensch wirkt aufgeblasen, obwohl er tatsächlich nichts besitzt. Scheinheiligkeit ist Heuchelei, die den wahren Charakter zu verbergen versucht. Scheinheiligkeit, Falschheit, Betrug, Geiz und Gier sind eng miteinander verwandt.

Eifersucht ist eine Form von beständiger Wut. Verleumden, Verklagen, Verspotten, ungerechtfertigt Kritisieren, Nörgeln, Schmähen, Klatschen und Tratschen, Sensationsgier, Beklagen, Bekritteln usw. sind alles Ausläufer von Eifersucht und einer Art Hass, die beide beseitigt werden sollten.

Spott dient der verhöhnenden Kritik. Mit Scherzen zu hänseln, quält und verunsichert man jemanden. Mit höhnischem Grinsen oder Naserümpfen zeigt man Verachtung. Ärgerliches Hochziehen der Augenbrauen deutet auf Missbilligung hin. Höhnisches Lachen und Gesichter schneiden dient zum Spott anderer. Mit Spott versucht man jemanden lächerlich zu machen, und der Belustigung anderer preiszugeben. Ein Witz ist stets eine versteckte Verletzung. All diese Dinge sind im Umgang mit anderen zu vermeiden, da sie zum Abbruch von Freundschaften, zu erhitzten Gemütern und einer Art Feindschaft führen.

Worte müssen sanft sein und die Argumente fest und stichhaltig. Harsche Worte verursachen Missstimmung. Ein einziges harsches Wort wird eine langjährige Freundschaft innerhalb einer Minute zerstören, da Wort und Klang gewaltige Kräfte haben. Wer immer nur auf die Fehler anderer schaut, macht sich durch das beständige Fehlersuchen, diese Fehler selbst zu eigen. Schaue deshalb immer nur auf die Sonnenseite eines Menschen. Übersehe seine Fehler, dann wird die Abneigung und der Hass verschwinden und die Liebe zunehmen.

Es gibt drei Wege, die Eifersucht zu vernichten:

1. Sich vor Augen halten, dass die gesamte Welt mit ihren Vergnügungen, Reichtum und Luxus eine einzige Täuschung ist, und sich fragen: „Was gewinne ich mit meiner Eifersucht auf andere?“
2. Fühle universale Brüderschaft und empfinde innerlich, dass alles, was den anderen gehört, auch Dir gehört. Du wirst jeden als Deinen Bruder oder Freund lieben.
3. Dehne Deine Empfindungen nach überallhin aus und denke, dass es nichts anderes gibt als Atman, Dein eigenes Selbst.

Furcht ist ein großer Fluch der Menschheit. Das negative Denken ist Dein schlimmster Feind, der alle nur erdenklichen Formen annimmt, z.B. Todesfurcht, Furcht vor Erkrankung und vor öffentlicher Kritik, Furcht vor dem Verlust des Eigentums, Geldes usw.. Die geistige Vorstellungskraft verstärkt die Furcht. Die Anhaftung an den Körper ist die Ursache für alle Furcht. Derjenige, der die Furcht besiegt hat, hat alles besiegt und ist Meister über sein Denkorgan. Entwickle die positive Tugend des Mutes, und Furcht wird sich auflösen.

Zweifel ist ein großer Quälgeist für das Denkorgan. Er schafft sich eine eigene geistige Welt und belästigt immer wieder einen Menschen. Nachdem ein Zweifel beseitigt wurde, steht schon der nächste vor der Tür. Durchtrenne den Knoten des Zweifels mit dem Schwert der Weisheit. Sorgenvolle und furchtbeladene Gedanken sind furchterregende Kräfte in uns. Sie vergiften die wahre Lebensquelle und zerstören die Harmonie, die Leistungsfähigkeit, die Lebendigkeit und Stärke des Menschen, wohingegen Gedanken der Freude und Fröhlichkeit, die Tatkraft enorm vermehren und die Geisteskraft gewaltig anwachsen lassen.

Welche Yogatechnik Du auch immer praktizierst, sei es KARMA-YOGA, BHAKTI-YOGA, RAJA-YOGA oder JNANA-YOGA, - Dein Geist muss frei von Eifersucht, Haß, Anhaftung, Stolz und Egoismus sein; außerdem müssen die Sinnesorgane beherrscht werden. Was bewirkt schon KARMA-YOGA, wenn jemand keine Selbstbeherrschung hat und egoistisch ist? Wer alles nur für sich begehrt, bequem ist und seine Wünsche nicht verringern mag, wie kann so ein Mensch etwas für andere übrig haben? Die Vereinigung mit dem Kosmos, mit Gott, ist allein durch Liebe, selbstlosen Dienst und unangehaftetes Teilen mit anderen möglich. Wie lässt sich ein böser Gedanke vermeiden? Indem man ihn vergisst. Wie kann man ihn vergessen? Indem man ihn nicht noch einmal aufgreift. Wie man sich vor dem wiederholten Denken dieses Gedankens schützen? Indem man an etwas Interessanteres denkt. Übergehe solche Gedanken, lass sie außer acht!

12. Kapitel - Wie beherrscht man das Geistorgan?

Der Geist kann nur durch unermüdliche Ausdauer kontrolliert werden. Seine beiden Arbeitsweisen beinhalten die unterscheidende und die vorstellende Fähigkeit. Durch Nichtunterscheidung und Unwissenheit unterliegt der Geist der Vorstellung, dass sich die Seele auf diesen Körper begrenzt, was ihn dann zu der Annahme verleitet, dass die Seele gefesselt sei. Die Wurzel der Fesselung ist jedoch der egoistische Geist. Man sollte sich sehr vor den Fehlinformationen und Trugschlüssen des Geistes hüten. Der Geist ist wie ein verspieltes Kind; man muss ihn mit SATTVA anfüllen und immer wieder zum Überdenken der Wahrheit und zu Gott anhalten. Das

Yogasystem fordert uns zu einer Reise durch mehrere geistige und spirituelle Disziplinen auf. TAPAS (Bußübungen) vernichtet die Sünden, schwächt die Sinneskraft, reinigt das Unterbewusstsein und führt zu einem zielgerichteten Verhalten des Geistes. Diese Übungen verleihen geistige Ruhe; sie beseitigen die Ruhelosigkeit des Geistes und damit ein erhebliches Hindernis auf dem Weg zur Erkenntnis. Ein Leben im Zölibat (geschlechtlicher Enthaltung), frei von familiärer Bindung, würde eine herzenvolle Hinwendung zum spirituellen SADHANA (spirituelle Praxis) wesentlich erhöhen. Wer SATYA (Wahrheit) und BRAHMACHARYA (Enthaltsamkeit) praktiziert, wird furchtlos. Gesegnet sind diejenigen, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen (DARSHAN). Das Herz und ebenfalls der Blick (auf etwas) müssen rein sein, denn es gibt sozusagen eine Zunge in den Augen, die lustvoll die verschiedenen Arten von Schönheit schmeckt. Diese Lust der Augen ist genauso gefährlich, wie die Fleischeslust. Schönheit der Natur entspringt dem HERRN. Lenke Deine Augen gut und lass' sie Atman überall sehen.

Die „Bergpredigt“ Christi beinhaltet im wesentlichen die YAMA-Praxis des RAJA-YOGA-Systems. Es ist nicht so einfach, diese Lehren auszuführen, doch wem dies gelingt, der kann sein Geistorgan leicht beherrschen. Die „Bergpredigt“ umfasst folgende Lehren:

1. „Selig sind die, die arm sind im Geiste, denn ihnen gehört das Himmelreich.“
2. „Selig sind die Trauernden, denn sie werden getröstet werden.“
3. „Selig sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Land besitzen.“
4. „Selig sind die, die nach Gerechtigkeit hungern und dürsten, denn sie werden gesättigt werden.“
5. „Selig sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.“
6. „Selig sind die, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.“
7. „Selig sind die Friedensstifter, denn sie werden Söhne Gottes heißen.“
8. „Selig sind die, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden, denn ihrer ist das Himmelreich.“
9. „Selig seid ihr, wenn sie Euch schmähen, verfolgen und Euch verleumdend alles Böse um meinetwillen nachsagen. Freut Euch und frohlockt, denn Euer Lohn ist groß im Himmel, denn so haben sie in früheren Zeiten auch die Propheten verfolgt.“
10. „Ich aber sage Euch: Widersteht nicht dem Bösen, sondern haltet dem, der Euch auf die rechte Wange schlägt, auch die andere hin.
„Und dem, der Euch vor Gericht bringen und Euren Rock nehmen will, dem laßt auch Euren Mantel.“
„Liebet Eure Feinde wie Euch selbst, und segnet jene, die Euch verfluchen; seid gut zu denen, die Euch hassen, und betet für jene, die Euch verachten und verfolgen.“

Studiere am Morgen, bevor Du zur Arbeit gehst, sorgfältig die „Bergpredigt“ von JESUS CHRISTUS und erinnere Dich ein- bis zweimal täglich dieser Lehren. Du wirst allmählich dazu fähig werden, Deine Gefühle und Stimmungen zu regulieren, Tugenden zu kultivieren und Laster auszurotten. Du wirst überaus großen Frieden und Willenskraft erhalten. Der spirituelle Pfad ist schroff, dornig und abschüssig, wobei einige der Dornen innerhalb und einige außerhalb angesiedelt sind. Wollust, Habgier, Zorn, Täuschung, Eitelkeit usw. sind die inneren Dornen. Die schlimmsten äußeren Dornen sind in der Gesellschaft übel gesinnter Menschen vorzufinden. Vermeide deshalb jegliche üble Gesellschaft. Vertiefe Dich in tugendhafte Handlungen. Überwache den Geist und warte ab, was geschieht. Schau nach innen und lebe ein verinnerlichtes Leben. Lass den Geist und die Hände ihren Anteil am täglichen Werk automatisch vollziehen, doch richte das innere Auge des Geistes stets auf die wohnvollen Füße des HERRN.

Der Geist ist leichtfertig, tadelnd und bequem. Man muss ihn beherrschen. Der Wunsch nach Behaglichkeit und Bequemlichkeit ist im Geistorgan verankert, weshalb spirituell Strebende wachsam und vorsichtig sein sollten. Versuche nicht, Deine Wünsche zu erfüllen. Wenn das Gemüt Dir zuflüstert, zu den abgewiesenen Objekten zurückzukehren, dann wehre es mit dem Stock der Unterscheidung ab. Sei still und sei standhaft. Wenn man seine Wünsche auch nur um einen Gegenstand erhöht und dadurch seiner Bequemlichkeit freien Zutritt verschafft, dann werden es morgen schon zwei Dinge sein usw., die als notwendig erachtet werden. Der Geist benimmt sich dann wie ein verhätscheltes Kind. Man muss den Geist für jeden begangenen Fehler, z.B. durch Fasten, bestrafen. Diejenigen, die mit nichts, was ihnen begegnet, zufrieden sind, haben einen schwachen Geist. Zufriedenheit ist eine sehr große Tugend. Nimm alles, wie es kommt, ohne Klagen und Murren an, dadurch wird jegliche Reizbarkeit verschwinden. Wer inmitten von Lärm lebt, sollte sich nicht darüber beklagen, sondern spirituellen Nutzen daraus ziehen. Äußere Störungen sollten zum Zweck der Konzentration benutzt werden. Man muss die Kraft entwickeln, ungestört von allen Störungen ringsherum, zu arbeiten. Zu lernen, unter verschiedenen Bedingungen zu arbeiten, bedeutet, Fortschritte zu machen. Die Gesellschaft spiritueller Menschen und guter Umgebung spielen in der Erweiterung des Geistes eine gewichtige Rolle. Das Studium anregender Bücher ist im spirituellen Sadhana hilfreich, doch allzu viel davon lässt das Gehirn konfus werden. Das Geistorgan ist MA-YA (Täuschung), die sich selbst verwirrt. Der niedere, triebhafte Geist zieht nach unten, hin zu allerlei Sinnenfreuden, und täuscht in vielfacher Weise. Jemand mit starker Unterscheidungsfähigkeit zwischen dem, was wirklich (SAT) und unwirklich (ASAT) ist, kann von diesem niederen Geist nicht berührt werden. Entsage den Wünschen und Sankalpas nach Objekten. Kultiviere Leidenschaftslosigkeit und entsage diesem kleinen, täuschenden „Ich“. Verwöhne nicht diesen vergänglichen Körper. Streite oder kämpfe nicht mit dem Geistorgan, denn damit verschwendest Du unnötige Energien. Lebe in der Wahrheit. Laß Dich nicht von Misserfolgen entmutigen, sondern tue Dein Bestes. Brüte nicht über Deinen Fehlern und Versäumnissen, sondern schaue auf sie und versuche immer wieder aufs neue Dein Bestes. Der Denkanteil Deines Geistes sollte immer mit dem ausführenden Anteil in Harmonie zusammenarbeiten. In der Hinwendung zu einem Objekt sollten unsere Gedanken nicht umherwandern. Während man liest, sollte man nur an das Lesen denken. Das Ausüben religiöser und ethischer Regeln sollte buchstabengetreu vollzogen werden und nicht nach dem Motto geschehen, „ich werde es versuchen, so weit dies möglich ist“. Dieser Vorbehalt des „so weit dies möglich ist“, erlaubt dem Geistorgan einen Spielraum der Müßigkeit und Nachsicht. Er wird nur auf die erstbeste Gelegenheit

warten, um wieder rückfällig zu werden. Sei deshalb in Deinen Bemühungen un-nachgiebig.

Die Mehrzahl der Menschen erlaubt es dem Geist, wild umherzurennen, und seinem eigenen süßen Willen und Wunschdenken zu folgen. Der Geist verändert sich ständig und wandert umher; er springt von einem Objekt zum anderen. Voller Unruhe wünscht er sich stets Abwechslung; Monotonie mag er überhaupt nicht. Diese umtriebige Gewohnheit des Geistes muss durch reine Gedanken beherrscht und durch klare Selbsterforschung gezügelt werden. Man muss den Geist dazu bringen, für die Dauer von wenigstens fünf Jahren an *einem* Ort zu verweilen, um dort zu meditieren, um an *einer* bestimmten Sadhana-Methode und *einem* Yogapfad, sei dies KARMA-, BHAKTI- oder VEDANTA-, d.h. JNANA-YOGA, und an *einer* spirituellen Führung festzuhalten.

Wer mit dem Studium eines Buches beginnt, sollte es zu Ende lesen. Wer mit einer Arbeit beginnt, sollte sich mit ganzer Aufmerksamkeit dieser Arbeit widmen und keine andere Arbeit beginnen, bevor die angefangene Arbeit beendet ist. Sei standhaft, fest und ausdauernd. Halte an einer Idee fest. Wenn der Geist ausweicht und unruhig wird, dann ziehe Dich unbeobachtet zurück und gib Dir eine Ohrfeige. Selbstbestrafung ist eine gute Hilfe zur Kontrolle des umherirrenden Geistes, der beständig versucht, verschiedene Sichtweisen einzunehmen. Mach von Deiner Unterscheidungskraft Gebrauch. Oh närrischer Geist! Was sollen diese Besichtigungsreisen? Ruhe innerlich in ÂTMAN. Das SELBST ist selbsterfüllt, so dass man alles dort erblicken kann. Warum strebst Du mit Deinen Gedanken immer nach außen? Ist denn derselbe Himmel, dieselbe Erde, dieselbe Leidenschaft, dieselbe Geschwätzigkeit nicht überall dasselbe? Erlaube dem Geistorgan nicht, sich wie ein streunender Hund, überall herumzutreiben. Überwache den Geist andauernd, nur dann findest Du Frieden und Glück. Der Geist muss immer bereit sein, Dir zu gehorchen und Deinem Geheiß zu folgen. Entsage allem geistig, und löse den Geist durch das rechte ÂTMA-JNANA, das Wissen vom SELBST, auf. Der Geist ist ein Bündel an Gewohnheiten. Die in der menschlichen Natur verborgenen schlechten Gewohnheit und Voreingenommenheiten zeigen sich bei passender Gelegenheit an der Oberfläche des Geistes. Wenn man seine Gewohnheiten ändert, kann man auch seinen Charakter ändern, und durch eine neue Denkweise kann sich auch das Schicksal ändern. Wann immer man eine neue, gesunde Idee in den Geist einpflanzen und eine alte ausrotten möchte, kämpft der Geist dagegen an und rebelliert mit Macht. Installiere die neue Idee nahe der alten Geleise, so dass sie sich langsam überleiten kann. Immer dann, wenn man versucht, eine störende Gewohnheit durch eine neue zu ersetzen, wird sich ein innerer Kampf zwischen WILLE und NATUR abspielen. Der Geist ist soviel wie ein Spielzeug oder Instrument für Dich, mit dem man lernen muss, angemessen umzugehen. Wenn sich Empfindungen, Stimmungen und Gefühle erheben, dann sollte man ihre Eigenschaften studieren, analysieren und sich auf gar keinen Fall mit ihnen identifizieren. Der Geist wird sehr wohl zum treuen, willigen Diener, wenn man gelernt hat, ihn richtig anzuleiten. Benutze auch den unterbewussten Geist für Deine spirituelle Entwicklung; leite ihn dazu an, selbst während des Schlafes und auch im Wachzustand für Dich zu arbeiten. Er wird alle Fakten und Formen im Nu für Dich sortieren, analysieren und ordnen. Das Geistorgan ist sehr nachgiebig und formbar, wenn Du das Geheimnis seiner Benutzung kennst. Versuche Dir die Kraft anzueignen, Dich gegen entgegengesetzte und unerwünschte Einflüsse abzuschotten, indem Du Dir eine positive Geisteshaltung verschaffst. Dadurch wird man für alle höheren Impulse der Seele von innen, und für alle höheren Kräfte und Einflüsse von au-

ßen, empfänglich. Versprich Dir selbst, gegenüber allen niederen Dingen positiv und offen, und gegenüber allen höheren Einflüssen usw., empfänglich zu sein. Wenn diese Geisteshaltung bewusst aufrechterhalten wird, wird sie bald zur Gewohnheit. Sollten sich Zweifel erheben, nach dem Motto, „gibt es Gott oder gibt es ihn nicht, bzw. werde ich Selbstverwirklichung erreichen oder nicht“, dann müssen diese Zweifel durch zielgerichtetes Festhalten mittels positiver Behauptungen wie, „es ist wahr, dass es Gott gibt; ich werde in meinen Bemühungen Erfolg haben, da gibt es keinen Zweifel“, aufgelöst werden. Solche Worte wie, „ich kann nicht“ oder „unmöglich“, „schwierig“ usw. gibt es in meinem Wörterbuch und Sprachgebrauch nicht. Sobald der Geist gefestigt ist, kann es nichts Schwieriges mehr geben. Starke Entschlusskraft und Bestimmtheit bringen in allen Unternehmungen und Angelegenheiten den sicheren Erfolg. Der Geist ist so beschaffen, dass er stets den Extremen nachläuft. Er sollte durch rechte spirituelle Praxis in einen Zustand des Gleichgewichtes gebracht werden.

Suche energisch und ernsthaft in Deinem Inneren und traue nicht dem wankelmütigen Geist und den nach außen strebenden Sinnesorganen. Um den Geist zu beherrschen, musst Du sieben Dinge beachten:

1. Du musst Dich von Wünschen, VASANAS und TRISHNAS (feine Wunschneigungen) befreien.
2. Du musst Deine Gefühle und Dein Temperament beherrschen, damit sich keinerlei Wut oder Ungeduld mehr einschleichen.
3. Du musst den Geist selbst beherrschen, so dass sich die Gedanken ruhig und nicht aufgewühlt bewegen.
4. Du musst Dein Nervenkostüm durch Gedankenkontrolle beaufsichtigen, damit es nicht für Anfechtungen jeglicher Art anfällig wird.
5. Du musst jegliche Art von ich-zentrierter Anhaftung (ABHIMANA) aufgeben, denn diese Anhaftung stärkt das Denkorgan. ABHIMANA ist die Wurzel des Geistorgans. Wie könnten Dich Kritik, Anschuldigungen und Bevormundung noch berühren, wenn Du ein NIRABHIMANI geworden bist?
6. Du musst unbarmherzig alle Anhaftungen auflösen.
7. Du musst alle Hoffnungen, Erwartungen und Voreingenommenheit aufgeben.

Die folgenden Maßnahmen werden Dir zweifellos Geistesfrieden verschaffen:

1. Vermeide die Gesellschaft übelgesinnter Menschen.
2. Lebe allein.
3. Verringere Deine Wünsche.
4. Streite mit niemandem. Streit und Rechthaberei erzeugen ein Gefühl der Feindschaft, wodurch unnötige Energie verschwendet wird.
5. Vergleiche Dich nicht mit anderen.
6. Höre nicht auf öffentliche Kritik.
7. Entsage dem Wunsch nach Name und Ruhm.

13. Kapitel - Konzentration

Der Geist von weltlichen Menschen ist sehr ruhelos. Er ist unzufrieden und ohne wirklichen Frieden. Je mehr er sich Vergnügungen hingibt, desto mehr sucht er

sie, so dass die Menschen aufgrund ihres eigenen Geistes aufs höchste besorgt und geplagt sind. Um diese Plagen und Sorgen zu beseitigen, haben die RISHIS (Seher) empfohlen, den Geist von allen sinnlichen Freuden und Vergnügungen fernzuhalten. Wenn der Geist konzentriert oder erloschen ist, kann er niemanden mehr dazu bewegen, nach weiteren Vergnügungen zu suchen, womit alle Qualen und Sorgen für immer beseitigt sind und wahrer Frieden erreicht worden ist. Das Geistorgan strebt gewöhnlich zu verschiedenen Objekten, womit die geistigen Kräfte in verschiedene Richtungen verteilt werden. Bei weltlichen Menschen sind die Strahlen des Geistes wie Lichtstrahlen überallhin verstreut, woraus sich schließlich Leid ergibt. Sobald die Strahlen gesammelt und konzentriert werden, zentriert sich der Geist in seinem Ursprung, woraus reine Wonne entspringt. Zum Zweck der Konzentration muss man die verstreuten Strahlen des Geistes mittels VAIRAGYA (Leidenschaftslosigkeit) und ABHYASA (fortgesetzte Übung), durch TYAGA (Entsagung) und TAPAS (Bußübungen) sammeln, und mutig mit unermüdlicher Energie und Ausdauer nach Gott streben. Sobald sich Geistes- und somit Gedankenkraft konzentrieren, offenbart sich das wahre Licht der Erleuchtung. RAJA-YOGA lehrt uns die Kunst der Entrümpelung der innersten Winkel unseres eigenen Geistes. Durch die bewusste Handhabung des Denkgorganes wird man dazu fähig, den Geist zu beherrschen, so dass er nach Deinem Willen arbeitet und sich, d.h. seine Kraft, auf das Objekt konzentriert, welches Du Dir ausgewählt hast. Solange das Denken durch beständige Praxis in der Verwirklichung des von Dir angestrebten Zieles nicht gänzlich versinkt und untergeht, solltest Du Deinen Geist immer wieder auf die *eine* Wahrheit konzentrieren. Durch solch eine ununterbrochene Praxis wird sich ein auf ein Ziel ausgerichteter Geist ergeben, wodurch unmittelbar alle Gedankengespenster verschwinden werden. Hefte deshalb Deinen Geist auf ein Objekt oder eine Idee und ziehe die Geistesstrahlen immer wieder zurück, wenn sie sich vom LAKSHYA, dem angestrebten Ziel, zu entfernen versuchen. Erlaube dem Geistorgan nicht, hunderte von Gedankenformen zu erschaffen. Schaue nach innen und überwache die Gedanken ganz genau. Lebe allein und vermeide nicht nur schlechte, sondern möglichst jede Gesellschaft von weltlichen Menschen. Suche die Gesellschaft spiritueller Menschen (SATSANG) und meide auch dies, wenn der Wunsch nach wirklichem Alleinsein überwiegt.

Ein RAJA-YOGI konzentriert sich auf die Stelle zwischen den Augenbrauen, das sogenannte TRIKUTI oder AJNA-CHAKRA, wo sich die Geisteskräfte im Wachzustand versammeln. Derjenige, der auf VIRAT, d.h. den HERRN in Seiner Offenbarung, als sichtbares Universum meditiert, oder der Welt als Universum zugetan ist, sollte dieses Energiezentrum zum Zweck der Konzentration verwenden. Ein BHAKTA oder Devotee, d.h. ein Ergebener des HERRN sollte sich mit Liebe und Hingabe auf das Herz konzentrieren. Ein HATHA-YOGI heftet seine Gedankenkräfte auf eine bestimmte und umschriebene Stelle im Bereich der Wirbelsäule.

Es ist relativ einfach, den Geist auf ein äußeres Objekt zu konzentrieren, da sich die Geistesstrahlen gern nach außen bewegen. So kann man sich durchaus auf den blauen Himmel, das Licht der Sonne, den alldurchdringenden Äther usw. konzentrieren. Bemühe Dich anfänglich um verschiedene Konzentrationsmethoden. Konzentriere Dich auf irgendein gegenständliches Abbild oder auf eine abstrakte Idee, wie z.B. SATYAM (Wahrhaftigkeit), JNANAM (Wissen), ANANTAM (Unendlichkeit), EKAM (das EINE) usw.. Hefte Deinen konzentrierten Geist schließlich nur noch auf eine Sache (konkret oder abstrakt).

PRANAYAMA oder Atemkontrolle beseitigt den Schleier der Leidenschaft (RAJAS) und der Trägheit (TAMAS), so dass Reinheit (SATTVA) einkehren kann. Die Nerven kommen zur Ruhe und werden gereinigt. Ein HATHA-YOGI versucht seinen Geist, durch Atemkontrolle zu konzentrieren. Ein RAJA-YOGI versucht seinen Geist dadurch zu konzentrieren, indem er ihm nicht erlaubt, all die verschiedenen Objektformen anzunehmen. Er kümmert sich nicht sonderlich um die Atemkontrolle, denn sein Atem wird automatisch durch die Konzentration seines Geistes ruhig und beherrscht. HATHA-YOGA ist eine Stufe im RAJA-YOGA.

Die Aufmerksamkeit spielt eine erhebliche Rolle in der Konzentration. Sie ist sozusagen die Grundlage der Willenskraft, und ein Zeichen des geschulten Willens. Die Aufmerksamkeit ist der Brennpunkt des Bewusstseins. Ein YOGI mit dieser Fähigkeit kann seine Geisteskraft für einen längeren Zeitraum auch auf unerfreuliche Objekte konzentrieren. Am Anfang Deiner Praxis wirst Du kämpfen müssen, um das sich aufdrängende Körperbewusstsein zu überwinden, was von etlichem Unwillen und Ablehnung begleitet sein wird, denn es gibt eine Fülle von Gefühlen und Gedanken, die sich dagegenstemmen. Im dritten Praxisjahr wird das Geistorgan ruhig, rein und gekräftigt sein. Gib Deine Übungen um keinen Preis der Welt vorzeitig auf. Halte daran fest. Habe Ausdauer, Geduld, Freude und Zähigkeit. Verzage nicht. Finde die jeweiligen Hindernisse, die sich der Konzentration als störende Felsbrocken in den Weg legen, durch ernsthafte Innenschau heraus und entferne sie mit Geduld. Erlaube keinen neuen Wünschen und Vorstellungen, sich im Geistorgan einzunisten. Erstickte sie im Keim durch VIVEKA, VICHARA und DHYANA (Meditation). Du musst an der *einen* Gottesidee und dem EINEN GOTT allein festhalten.

14. Kapitel – Meditation

Ein gutes und tugendhaftes Leben lässt den Geist zu einem geeigneten Instrument der Konzentration und Meditation werden. Um DHYANA-YOGA intensiv zu praktizieren, sollten alle körperlichen Handlungen und alle Anhaftungen für wenigstens fünf Jahre rücksichtslos aufgegeben werden. Weltliche Gewohnheiten, wie Zeitungslesen und Briefverkehr bzw. moderne Kommunikationsmittel, sollten vollständig unterlassen werden, da sie den Geist ablenken und nur das Gefühl für das Weltliche stärken. Ein Rückzug für die Dauer von wenigstens fünf oder sechs Jahren ist unumgänglich. Um sich dieser ausnahmslosen Meditationspraxis angemessen widmen zu können, müssen alle Notwendigkeiten dazu sattvisch, d.h. rein, sein. Der Meditationssort, die Nahrung, die Bekleidung, die Gesellschaft (Gleichgesinnter), die Klänge, das Denken, das Studium, alles, was notwendig ist, muss rein sein; nur dann ist ein nennenswerter Fortschritt im Sadhana möglich, zumal für Anfänger. Natürlich kann man in dieser relativen Welt nicht immer die idealen Bedingungen vorfinden, so dass man dazu gezwungen ist, sich einen Ort der optimalen Vorteile und der geringsten Nachteile auszusuchen. Man muss sich mit einigen Schwierigkeiten auseinandersetzen und diese überwinden lernen, was am besten gelingt, wenn man mit sich allein ist. Meditation ist nur möglich, wenn der Geist jenseits irgendwelcher Ängste ist. Ziehe Dich in einen stillen Raum oder Winkel zurück, wo Du keine Störung befürchten musst, so dass sich Dein Geist ruhig und sicher fühlen kann. Sitze in einer angenehmen Haltung, ohne äußerlich erkennbare und störende Einflüsse. Verjage alle negativen Gedanken und öffne den Geist nur den positiven Dingen. Du musst fest in VAIRAGYA (Leidenschaftslosigkeit) und VIVEKA (Unterscheidungsfähigkeit) gegründet sein, und ein brennendes Verlangen nach Befreiung (MUMUKSHUTVA) in Dir

tragen. Du brauchst unbedingt einen guten spirituellen Lehrer, der Dich führt. Betrachte den Meditationsraum als eine Stätte Gottes, in der keinerlei weltliches Gerede mehr stattfinden sollte. Keinerlei boshafte Gedanken bez. ränkeschmiedender Eifersucht, Geiz usw. sollten hier Zutritt haben. Sitze im PADMASANA oder einer anderen geeigneten Sitzhaltung und schließe die Augen. Entlasse alle Leidenschaften, Emotionen und Zwänge. Unterwirf die Sinne Deiner Kontrolle und wende den Geist von den Objekten ab. Versenke Dich in das EINE Unendliche SELBST. Denke an nichts anderes. Erlaube keinem weltlichen Gedanken den Eintritt in Deinen Geist. Vermeide jegliches Denken an körperliche oder geistige Freuden. Um meditieren zu können, muss man ein geistiges Konzept von Gott haben. Als Meditationsanfänger sollte man einige Hymnen zu Ehren Gottes singen, das trägt sehr zur Erweiterung der Geistes bei. Beobachte wie lange Du in der Meditation ohne weltliche Gedanken auskommst. Sei sorgfältig und wachsam. Steigere die Dauer der Meditation um jeweils der Hälfte der durchgehaltenen Zeit. Fülle den Geist immer wieder mit göttlichen Gedanken. Unter dem energievollen Yogadruck und der Gnade Gottes, zeigen sich auf der Oberfläche des Geistes etliche Unreinheiten in Form von alten oder unterbewussten Wünschen, Eindrücken usw. Beseitige in geduldiger und stets bemühter Weise durch geeignete Gegenmaßnahmen einen nach dem anderen. Die alten, lasterhaften Samskaras rächen sich, wenn man versucht, sie zu unterdrücken. Sei nicht entmutigt, denn nach einiger Zeit verlieren sie ihre Kraft. Man muss seinen Geist so wie einen wilden Elefanten oder Tiger zähmen. Verstricke Dich nicht in heimtückischen Gedanken, die dem Geistorgan gewöhnlich als Nahrung dienen. Füttere den Geist mit edlen, erhebenden Bestrebungen und Idealen. Überfordere in der Meditation nicht Deine Augäpfel und Dein Gehirn durch erhöhte innere Anspannung, und ringe nicht unnötig mit Deinem Geist. Als Neuling kannst Du Deine Augen schließen, um die Ablenkungen durch das Geistorgan und die Sinne zu vermeiden. Später wirst Du mit offenen Augen meditieren, - selbst im Gehen. Du musst den Geist immer Gleichgewicht halten, - selbst in eifriger Geschäftigkeit.

In innerer Versenkung und in spiritueller Berührung mit dem unveränderlichen LICHT bist Du von allen Unreinheiten befreit. Dieser Reinigungsprozess führt zu einer tieferen Einsicht in die WAHRHEIT. Dies beruht auf dem Gnadenakt des Allmächtigen gegenüber der meditierenden Seele. Wer eine halbe Stunde richtig meditieren kann wird dazu fähig sein, sich mit innerem Frieden und spiritueller Stärke, für die Dauer einer Woche, in das Getümmel der täglichen Lebensschlacht zu begeben. Alle Handlungen, seien es interne oder externe, können nur stattfinden, wenn der Geist mit den ausführenden Organen vereint ist. Wer seinen Geist beherrscht, kann seine Gefühle und Stimmungen lenken und wird somit nicht Gefahr laufen, unsinnige und falsche Handlungen zu begehen. Die kraftvollen, beruhigenden Wellen, die sich in der Meditation zeigen, üben einen wohltuenden Einfluss auf den Geist, die Nerven, Organe und Zellen des Körpers aus.

In der Meditation werden im Gehirn neue Rillen gespurt, und der Geist bewegt sich in den neuen Gleisen aufwärts. Ein YOGI, dessen Geist ruhig ist, wird ein beständiges Auge haben, das sich von nichts ablenken lässt. Anfänger bemühen sich, schnelle spirituelle Erfahrungen zu haben, um sich dann vor ihnen zu fürchten, wenn sie sich zeigen. Sobald sich eifrige Anfänger über das Körperbewusstsein hinausbegeben, schrecken sie ängstlich davor zurück. Sie unterliegen einem vorübergehenden Erstaunen darüber, ob sie wieder in das Körperbewusstsein eintreten oder nicht. Warum sollten sie sich fürchten? Es spielt keine entscheidende Rolle, ob sie wieder ins Körperbewusstsein zurückkehren oder nicht. All unsere Bemühungen zie-

len im Wesentlichen auf die Überwindung des Körperbewusstseins. Wir sind an bestimmte Begrenzungen gewöhnt. Wenn nun diese Begrenzungen plötzlich wegfallen, spüren wir, dass keine sichere Grundlage mehr vorhanden ist und das ist dann der Anlass dafür, dass wir uns beim Übersteigen des Körperbewusstseins fürchten. Wir erfahren hier etwas Neues, das uns Mut abverlangt. Tapferkeit ist eine unverzichtbare Hilfe, denn manchmal können böse Geister für Kummer sorgen. Man muss sie mit starker Willenskraft vertreiben, indem man ihnen energisch befiehlt: „Verschwindet“. Sie werden verschwinden, denn es handelt sich bei ihnen um elementare Kräfte, die dem Strebenden keinen Schaden zufügen; sie prüfen nur den Mut des Strebenden. Wer zu schwach ist, kann nicht weiter voranschreiten. Es werden sich auch gute Geister einstellen, die für den weiteren Fortschritt sehr hilfreich sind. Während der Meditation wirst Du Visionen haben; einige entspringen dem eigenen Denken, während andere tatsächlich objektive Visionen sind. Die wahren Schwierigkeiten in der Meditation kommen von innen. Versuche glücklich zu sein, ganz gleich, in welcher Situation Du Dich befindest. Beklage Dich nicht, erdulde alles Leid und besiege die niedere Natur.

Schläfrigkeit, Leidenschaften, verwirrte Geisteszustände, Luftschlösser bauen usw. sind die Haupthindernisse auf dem Weg zur Geisteskonzentration auf Gott. Sei ein aufmerksamer Beobachter Deines Geistorganes. Konzentriere es auf einen Punkt und erlaube ihm nur, auf der Form des Absoluten zu ruhen. Wenn sich Schläfrigkeit einstellt, dann erhebe Dich für zehn Minuten (aus der Meditationshaltung) und gieße Dir kaltes Wasser über Kopf und Gesicht. Vermeide die Gesellschaft derer, die Du nicht magst. Diskutiere nicht, widerspreche nicht und versuche nicht, irgendwelche Menschen, die nicht dazu fähig sind, zu überzeugen. Sprich wenig, halte Schweigezeiten ein und lebe allein. Auf diese Weise kann man viele Arten von Aufregung vermeiden. Suche häufig im Sinne von SATSANGA die Gesellschaft Gleichgesinnter auf. Wiederhole OM mit dem Gefühl der inneren Verbundenheit mit dem Absoluten. Alle niederdrückenden Gedanken werden hinwegschmelzen.

Wohlriechende Düfte, weiche Betten, Romane lesen, Theater- und Kinobesuche, aufreizende Musik, Tanz, Blumen, Frauen, rajasische Nahrung usw. erregen die Leidenschaft und verursachen Störungen des Geistes. Impulse dieser und anderer Art stören die Meditation. Alle merkwürdigen, unterbewussten Impulse sollten durch den Intellekt und Willen beherrscht werden. Seximpulse und Absichten sind in der Meditation wahrlich störende Faktoren. Klänge sind ebenfalls störend in der Meditation, da sie den Geist zum Denken anregen. Ein beständiger Klangstrom ist nicht so störend, wie ein plötzlicher, scharfer, einschneidender Klang oder lautes Geräusch. Das Geistorgan empfindet einen Klang nicht mehr als störend, wenn es sich daran gewöhnt hat; selbst das Weckerrasseln wird erst nach dessen Beendigung als solches empfunden. VICHARA (Innenschau) und BRAHMA-BHAVANA (Gottesliebe) sind die Mittel, um den höchsten Zustand zu erreichen.

Man muss dazu fähig sein, gewaltige Werke mit ungeheurer Kraft in der Welt zu vollbringen, und wenn diese Werke vollendet sind, sollte man in der Lage sein, sich als absoluter Eremit in die Einsamkeit zu begeben, um dort eine längere Zeit mit großer Geistesruhe und innerem Frieden zu verbringen. Das ist wahre Ausgeglichenheit und wahre Stärke, die aus dem Überschreiten der drei GUNAS (Sattva, Rajas, Tamas) resultiert. Für denjenigen, der in seiner spirituellen Praxis schon weit fortgeschritten ist, wird es schwierig sein, Meditation und Büroarbeit o.ä. gleichzeitig zu betreiben, da das Geistorgan zweigleisig arbeiten müsste. Die Lebensenergie, die

als PRANA in bestimmten Kanälen des Körper-Geist-Systems zirkuliert und während der Meditation sehr fein ist, muss zur Bewältigung der weltlichen Aktivitäten in davon abweichenden Kanälen fließen. Es obliegt deshalb den fortgeschrittenen Yogaschülern im Haushälterstand, mit zunehmender Meditationsdauer alle weltlichen Aktivitäten aufzugeben, wenn sie ernsthaft weiter voranschreiten möchten. Bei wirklicher Ernsthaftigkeit werden sie irgendwann dazu gezwungen, alle weltlichen Handlungen aufzugeben. Die Pflicht zur Arbeit ist unter bestimmten Voraussetzungen für den fortgeschrittenen Schüler ein Hindernis in der Meditation.

Sobald der Geist vollständig in ein Meditationsobjekt versunken ist, spricht man von SAMADHI. In diesem Stadium identifiziert sich der Geist mit dem so genannten Objekt der Meditation. In SAMADHI ist weder etwas zu sehen, noch zu hören. Es gibt weder ein Körper- noch ein Geistesbewusstsein, sondern nur ein spirituelles Bewusstsein. SAMADHI ist kein steinschwerer träger Zustand, wie manche Leute glauben. Ein Leben im Göttlichen GEIST, im SELBST, d.h. in ATMAN bedeutet nicht Auslöschung. Sobald das Selbst in den erfahrungsbedingten Zufälligkeiten des relativen Lebens gebunden ist, kann es eine wirkliche Handlungsweise nicht ausüben; wenn die Begrenzungen der erfahrungsbedingten Existenz jedoch überschritten werden, verstärkt sich das Universale Leben und führt zum wahren SELBST. Folgende drei Prozesse finden während der Meditation im Geistorgan statt:

1. innere Versenkung
2. Erfüllung
3. Einswerdung.

Reinige Deinen Geist mit JAPA, PRANAYAMA, SATSANGA, SVADHYAYA, DANA, YAJNA (Opfer), TAPAS und selbstlosen Dienst. Dann fixiere den Geist auf Gott mit all seinen Eigenschaften. Vereine den Fluß der Geistesstrahlen mit dem Strom der Spiritualität. Verlasse die Vorstellung von „Ich“, „er“, „dann“ usw. und ruhe in der alleinigen Gottesliebe, anstatt im Gefühl der Dualität. SAMADHI, der überbewusste Seinszustand, wird automatisch überfließen.

Charakterbildung ist für die Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit von herausragender Bedeutung. Derjenige, der ehrlich, aufrichtig, wahrhaftig, freundlich und freizügig ist, fordert immer den Respekt der Menschen heraus. Sattvische Tugenden machen einen Menschen göttlich. Wer die Wahrheit spricht und das Enthaltensgebote einhält, entwickelt sich zu einer großen und dynamischen Persönlichkeit. Das Zölibat bewirkt den Aufbau und den Zusammenhalt einer starken Persönlichkeit. Jeder sollte wissen, wie er sich im Umgang mit den Mitmenschen zu verhalten und anzupassen hat. Sprich stets freundlich und mild. Sei immer höflich, fröhlich und zugewandt. Behandle jeden mit Ehrfurcht und Rücksicht. Demut erzeugt Ehrfurcht. Demut ist eine herzegewinnende Tugend. Ein demütiger Mensch ist ein kraftvoller Anziehungspunkt. Erlerne die Art und Weise, Dich den Menschen gegenüber, richtig zu nähern. Man muss wissen, wie man mit ihnen spricht und sich ihnen gegenüber verhält. Ein eingebildeter, sturer und eigenwilliger Mensch kann niemals eine starke, selbstsichere Persönlichkeit entwickeln und wird bei den Leuten unbeliebt sein. Sei voller Freude und liebenswürdig; sei bescheiden und unauffällig. Errege Dich nicht im Gespräch. Werde nicht nervös. Sei kühn. Zolle jedermann Achtung und stehe nicht wie ein Fackelträger bei einer Prozession steif herum, sondern verbeuge Dich freundlich. Entwickle Deine Willenskraft. Bewahre die ausströmende Energie auf, und erfreue Dich einer robusten und blühenden Gesundheit. Bewahre Dir Deine

Lebenskraft, und erreiche bei jedem Schritt im Leben sozialen und finanziellen Erfolg. Man sollte über das Wesen von Vorschlägen und deren Wirkung auf das Geistorgan ein klares Verständnis haben. Man sollte im Umgang und Gebrauch von Vorschlägen sehr vorsichtig sein. Gib niemals jemandem einen Rat, der ihm schaden könnte. Denke gut nach, bevor Du etwas sagst. Eltern sollten ihren Kindern Vertrauen und Mut einflößen. Lasse Dich nicht so leicht von den Vorschlägen anderer beeinflussen. Lebe Deine eigene Individualität. Wir befinden uns in einer Welt von Vorstellungen und Vorschlägen. Unser Charakter wird täglich durch den Umgang mit anderen verändert. Unbewusst ahmen wir das Verhalten derer nach, die wir verehren. Der Diener steht unter Einfluss der Anordnungen seines Herrn. Die Ehefrau befindet sich unter dem Einfluss der Vorstellungen ihres Ehegatten; der kranke Patient unter dem Einfluss seines Arztes; der Schüler unter dem Einfluss der Lehren seines Lehrers usw.. Sitten und Gewohnheiten sind nichts anderes als das Ergebnis von Vorschlägen. Die Kleidung, die jemand trägt, die Verhaltensweisen und selbst die Nahrung, die jemand isst, sind alles Ergebnisse von Vorschlägen. Die Natur empfiehlt und rät auf vielerlei Weise. Die dahinfließenden Wasser, die leuchtende Sonne, die duftenden Blumen, die wachsenden Bäume senden einen unaufhörlichen Strom an Empfehlungen und Ratschlägen.

Hypnose ist eine mächtige Kraft in der Welt. Wir sind alle vom Zauber des MAYA, der täuschenden Macht der Erscheinungen, hypnotisiert. Um das wahre Wissen vom SELBST zu erreichen, werden wir uns von dem hypnotisierenden Einfluß des MAYA befreien müssen. Hypnose ist ein Geisteszustand, in dem mündliche oder sichtbare Eingebungen und Vorschläge als wahr aufgenommen werden, ganz gleich, ob sie wahr oder nicht wahr sind. Willenskraft und Eingebungskraft sind eng miteinander verwandt. Telepathie, d.h. Gedankenübertragung, ist eine Nachrichtenübermittlung von Geistorgan zu Geistorgan. Die ganze Welt ist ein einziger Ozean des Geistes, in dem sich die Gedanken wie Wellen bewegen. Jeder Gedanke hat eine Form, Farbe, Gewicht und Umfang. Wenn man manchmal einen guten und erhebenden Gedanken hat, ist es schwierig zu sagen, ob es der eigene oder der Gedanke einer anderen Person ist. Fremde Gedanken betreten Dein eigenes Gehirn. Manchmal denkt man abends mit solch einer Intensität an einen Freund, dass man am nächsten Morgen einen Brief von ihm erhält. Dies ist eine Art unbewusster Gedankenübertragung. Die eigenen kraftvollen Gedanken haben den Denkapparat des Freundes erreicht, so dass er unmittelbar geantwortet hat. Auf diese Weise kann man andere Menschen ohne hörbare Mitteilungen beeinflussen. Das einzige, was dazu nötig ist, ist die durch den Willen bewirkte Gedankenkonzentration. Gedankenwellen reisen schneller als Licht oder Elektrizität. Große Meister und MAHATMAS (große Seelen), die in Himalayahöhlen leben, senden ihre Botschaften mittels Gedankenübertragung zu würdigen und verdienstvollen Strebenden oder Yogis in der ganzen Welt. Das Predigen in der Öffentlichkeit ist Sache derjenigen Menschen, die nicht mit den Mitteln der Gedankenübertragung ausgestattet sind. Die abseits und versteckt lebenden Yogis helfen der Welt mittels ihrer spirituellen Schwingungen und magnetischen Aura mehr, als die Yogis auf den Rednerbühnen.

Clairvoyance ist die Fähigkeit, Objekte über weite Entfernungen hinweg, durch das innere astrale Auge bzw. das psychische Auge wahrzunehmen. Dieses psychische Auge ist das Auge der Intuition, der unmittelbaren Erkenntnis oder DVYA DRISHTI bzw. JNANA-CHAKSHUS, d.h. der göttlichen Vision oder das Auge der Erkenntnis. Man muss dieses innere Auge durch Konzentration entwickeln. Mit dem inneren Auge kann jemand die Ereignisse der Vergangenheit erblicken, indem er in

die sogenannte AKASHA-Chronik, d.h. in die im Äther als Schwingungen gespeicherten Daten schaut, und TRIKALA-JNANA bzw. Wissen über die drei Zeitzustände haben kann. Clairaudience ist das Hören weit entfernter Klänge mittels des astralen Ohres auf der Astralebene. Ein Yogi kann auch astrale Reisen machen, und während dieser Reisen irgendwelche Dinge unbewusst sehen. Jeder ist mit diesen astralen Fähigkeiten ausgestattet, wobei sie nur von wenigen bewusst entwickelt werden. Die astralen Klangschwingungen werden durch den astralen Gehörsinn empfangen. Clairvoyance und Clairaudience sind zwei verschiedene Kräfte, die nicht notwendigerweise zusammenwirken müssen. Es handelt sich hierbei, wie bei allen anderen Nebenerscheinungen um psychische Kräfte, d.h. um SIDDHIS, die sich auf dem spirituellen Pfad als hinderlich erweisen. Der Strebende sollte sie ignorieren und VAIRAGYA, d.h. Leidenschaftslosigkeit entwickeln; nur dann wird er fähig sein, das Ziel zu erreichen.

15. Kapitel - Tipps für Strebende

Ein spirituell Strebender wird mutig den sich einstellenden Fehldarstellungen, Verleumdungen und Missverständnissen begegnen müssen. Moralische Stärke und Mut sind notwendig, um diesen Dingen standzuhalten und zu wissen, dass er richtig denkt und handelt, ganz gleich, was seine Umgebung dazu sagt, und wie sie darüber denkt. Die Leute werden Dich verachten und verfolgen. Du wirst fest auf Deinen moralischen Füßen stehen müssen, um an Deinen eigenen Überzeugungen festhalten zu können. Ein Strebender, der den Regeln der Gesellschaft entwachsen ist, sollte dem Diktat seines eigenen, reinen Gewissens und seiner reinen Vernunft folgen. Nur dann kann er spirituell wachsen. Entwickle Ausdauer. Ertrage mit kühlem Kopf Beleidigungen und Verletzungen, nur dann kannst Du wirklich in dieser Welt glücklich sein.