

Perlen des Yoga

von **Swami Krishnananda**

Ausgewählte Texte zu unterschiedlichen Themen über Yoga, Meditation und Themen des täglichen Lebens.

- Übersetzt von Divya Jyoti

© THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien

Yoga ist nicht das Strecken und Beugen von Gliedern, nicht das Starren auf eine brennende Kerze oder auf einen Punkt an der Wand

Bei den Indischen Schriften hat Patanjali einen großen Namen. „Yoga“ ist heutzutage ein vielfach missverstandenes und missbrauchtes Wort. „Yoga“ sollte als ein heiliges Wort begriffen werden. Es bezeichnet beides: die Mitte und das Ende. Es ist das Ziel menschlicher Existenz. Da man geboren wurde, sollte man im Yoga leben. Der Mensch ist durch einen unglücklichen Umstand vom Himmel gefallen und von Gott getrennt worden. Das „Warum“ ist ein göttliches Geheimnis. Richtig angewendetes Yoga verspricht dem Menschen, dass verloren gegangene Königreich zurückzugewinnen und versichert ihm erneut, die Wiedervereinigung mit der Absoluten Wirklichkeit.

Dabei wird klar, dass Yoga nicht eben ein Beugen und Strecken der Glieder bei verschiedenen Figuren ist, es ist auch nicht das Läuten mit den Schellen oder Schlagen mit den Becken, es ist weder das Anstarren einer brennenden Kerze noch eines Punktes an der Wand. Es ist nicht so, dass diese Vorgehensweisen ihrer Schönheit entbehren, doch sind sie nur vorbereitend, alles nur vorbereitende Hilfen, so etwas wie die Startlöcher auf dem langen, langen Weg des Yogaschülers auf der Suche nach der Wirklichkeit.

Yoga ist nicht bloß eine Praxis oder Auswahl von Praktiken, sondern die ganze Wissenschaft des Lebens selbst. Wir leben nur ein unvollkommenes Leben. Yoga bietet das ganze Leben. Yoga bietet uns die Heilung all unseren Krankheiten - seien sie körperlich, geistig, psychisch oder spirituell - die Heilung aller. Yoga verspricht Vollkommenheit. Yoga verspricht frei von allem Elend andauernde Glückseligkeit.

Hauptfehler weltlicher Vergnügen und irdischer Freuden

Die weltlichen Vergnügen der Menschen sind hauptsächlich durch zwei Fehler belastet. Zunächst einmal sind alle irdischen Freuden vergänglich und vorübergehender Natur. Zweitens wird jedes Vergnügen gleichzeitig von einem gewissen Maß an Trübsal begleitet. Nun garantiert Yoga am Ende der Reise ewige Glückseligkeit ohne irgendwelche Sorgen. Ist das nicht eine lohnende Aussicht? Tatsächlich ist alles bewusste oder unbewusste menschliche Streben nur auf den Zustand ewiger und unendlicher Glückseligkeit ausgerichtet. Obwohl das menschliche Bemühen häufig von Fehlern begleitet ist und zu falschen Ergebnissen führt, bleibt das Ziel immer dasselbe.

Gott Krishna - Die Autorität für Yoga

Wir brauchen nicht überall nach Gurus und Gottesmännern zur rechten Führung zu suchen, um die wahre Bedeutung des Wortes Yoga zu erfahren. Welche größere Persönlichkeit als Gott Krishna, - eine andere wäre schwer vorstellbar, - gibt uns eine Vielzahl von Definitionen in Seinem liebevollen spirituellen Klassiker, der „Bhagavad Gita“. Der gesamte Inhalt der Gita ist die göttliche Lehre an den Menschen, eine Erläuterung von der Bedeutung, das verlorene Königreich zurückzugewinnen, und von den Verwicklungen der spirituellen Reise zurück zum Universellen Bewusstsein. In diesem heiligen Buch wird das Wort Yoga an vielen Stellen von verschiedenen Engeln erklärt. Es gibt einige klare und eindeutige Begriffsbestimmungen wie „Yogah Karmasu Kausalam - Yoga ist *bewusstes Handeln*“ (II, 50) und „*Samatvam Yoga Uchyate* - Gleichmut im Geist wird Yoga genannt“ (II, 48). Patanjali selbst definiert Yoga als „Chitta-vritti-nirodhah“ oder Kontrolle über die Veränderungen im Denkorgan. Diese Definitionen Shri Krishnas und Patanjalis sind verschiedene richtungweisende Bedeutungen, um das absolute Ziel des Yoga zu erreichen, was der Verwirklichung Absoluter Vollkommenheit entspricht.

Es gibt eine klassische Definition des Yoga in der Gita

Es gibt eine klassische Definition des Yoga in der Gita, welche vielleicht die verständlichste aller Definitionen darstellt, weil Yoga damit erklärt wird, dass die Suche durch ständige Yogapraxis zu Ende kommt. Es sind zwar verschiedene Darstellungen, doch am Ende ist es dasselbe. Und dieses Ende, dieses Universale Ziel menschlichen Strebens, bedeutet das Erreichen unaufhörlicher Glückseligkeit und die sichere Loslösung vom Schmerz empirischer Verwicklungen. So gibt uns Shri Krishna diese bemerkenswerte Definition in Kapitel IV, Vers 23, wo ER sagt, dass Yoga „*Duhkhasamyoga-Viyogam*“ oder „Trennung von *schmerzlicher Einheit*“ bedeutet. Das ist das letzte Wort über das Thema. Was ist Yoga? Yoga ist das, was jeden einzelnen von all seinem Elend für immer und ewig befreit. Yoga ist das, was den Menschen von seinen Schmerzen befreit und ihn in Seine eigene Unendlichkeit versetzt.

Yoga ist innere Reinigung und schrittweises Eliminieren des Ego, das die innen leuchtende Wahrheit vernebelt

Aus Rücksicht auf die Bequemlichkeit und die klare Verständlichkeit, sprechen wir im Allgemeinen von verschiedenen Yogawegen, um uns den Problemen des Lebens zu nähern. Die besser bekannten Methoden sind Karma-Yoga, Bhakti-Yoga, Raja-Yoga und Jnana-Yoga. Während die Betonung auf den verschiedenen Aspekten dieser Yogamethoden liegt, so ist Yoga im Grunde immer dasselbe, - dieses ist, innere Reinigung und schrittweises Auflösen des Ego, das die innen leuchtende Wahrheit vernebelt. Bei genauerer Untersuchung dieser Yogawege stellt man fest, dass es viele Gemeinsamkeiten zwischen den verschiedenen Lehrmethoden gibt. Körperliche Gesundheit, ethische Disziplin, Konzentration, Selbstlosigkeit und Entwicklung einer universalen Sichtweise sind Allgemeingut für alle Yogasysteme. Während Patanjalis System besonderen Wert auf die Kontrolle des Geistes als Hauptstütze des spirituellen Entwicklungsprozesses legt, schließt es nicht nur die Kontrolle des Geistes, sondern den spirituellen Sucher als Ganzes ein.

Yoga ist für jedermann und nicht nur ausschließlich für Höhlenbewohner in den Himalajas

Patanjalis Yoga ist keine geheime Yogalehre, die zur ausschließlichen Praxis für Einsiedler ist, die in den Berghöhlen der Himalajas leben. Wenn das so wäre, würde sein Wert minimal sein. Nein, denn Patanjali-Yoga ist ebenso für jedermann gedacht, wie die Bhagavad Gita. Die Yoga Sutras von Patanjali und die Gita sind universale Schriften, die sich mit der Wissenschaft des Lebens und der Wissenschaft der Wirklichkeit befassen, und niemand wird dabei außen vorgelassen. Es ist eine Wissenschaft, die alles einschließt, und sie ist für jedermann im praktischen Leben geeignet. In diesem Sinne sind die Yoga-Sutras eine unbezahlbare Schrift. Sie ist nicht nur für die Kultur Indiens geeignet, sondern für das ganze Menschengeschlecht, die Patanjali für das großzügige Geschenk seiner bemerkenswerten Wissenschaft zu Dank verpflichtet ist. Die Yoga-Sutras wurden für die Menschen ausgedacht, damit sie ihr Göttliches Erbgut und ihre vergessene Identität wieder finden können.

Nichts kann für den Menschen wichtiger als Yoga sein

Obwohl den meisten Menschen in der Welt das Wort „Yoga“ im allgemeinen bekannt ist, so gibt es vielleicht ebenso viele Ideen oder Definitionen bez. Yoga wie es Menschen gibt. Es wird häufig behauptet, dass in jedem Kopf eine eigene Welt existiert. Jeder Mensch hat seine eigene Auffassung über Yoga, die manchmal überbetont, als gering eingeschätzt, manchmal missverstanden und häufig aufgrund von Unvermögen oder falschen Idealen unfreiwillig verdreht wird. Doch Suchende sollten das, was man „Vollkommenheit“ nennt, ernst nehmen und dieses Thema nicht als Puscherei oder als ein soziologisches Problem abtun, oder es als etwas behandeln, mit dem sich Gewinn, Ruhm und Ehre erreichen lassen. Yoga ist etwas, was für alle wichtig ist. Nichts kann für jemanden, der dessen wirkliche Bedeutung erkennt, wichtiger sein als Yoga. Es ist nicht nur ein Thema, das man sich während eines Studiums an der Universität als Prüfungsthema wählt, um damit ein Examen zu bestehen. Es ist nicht ein System, was wir wie eine Kunst unserer eigenen Persönlichkeit und dem praktischen täglichen Leben anpassen, und durch das wir eine größere Nähe zu dem großen Lebensideal aller Menschen erreichen als in der derzeitigen Lebenssituation oder in den Begleitumständen hier und jetzt.

Was ist Yoga dann?

Es gibt eine etwas eifertige Definition von Yoga als „Vereinigung“. Dies ist eine aus dem Stegreif gegriffene Beschreibung, mit der wir alle vertraut sind. Doch ist es nicht leicht zu verstehen, was unter „Vereinigung“ zu verstehen ist, und wer vereinigt sich womit? Wozu dient diese Vereinigung, ist auch eine Art Zweifel, die uns in den Sinn kommt. Erstens ist vielleicht nicht klar, von welcher Art diese Dinge sind, die bei dieser Vereinigung, die Yoga genannt wird, vereinigt werden sollen. Zweitens: Warum sollte man sich um diese Vereinigung bemühen? Was hat man von dieser Vereinigung? Worin liegt der Sinn und was für eine Mystik steckt dahinter? Diese psychologischen Schwierigkeiten, die einer Erklärung bedürfen, mögen sich vor dem Suchenden zu Beginn auftun.

Respektiere das Gesetz der Welt oder des Universums

Das Yogasystem ist eine Praxis, und diese Praxis ist nichts weiter als eine Lebensführung, um die alltäglichen Probleme in ihrer ursprünglichen Natur oder im Lichte der Struktur des Universums zu meistern. Wir können uns nicht gegensätzlich zur Natur der Dinge verhalten, da wir uns innerhalb, und nicht außerhalb der Welt befinden. Das System oder der Ursprung, das hinter der Welt oder dem Universum handelt, erwartet von uns, dass wir das Gesetz respektieren, das als Absolutes die Welt oder das Universum regiert, und derjenige, der dem Urgesetz des Lebens keine Aufmerksamkeit schenkt, wird durch die automatisch arbeitende Regel des Universums unerbittlich bestraft. Das System des Universum ist automatisch und spontan, so dass es keines zusätzlich Wirkenden bedarf, der unabhängig davon handelt.

Das Universum arbeitet wie ein großer Computer - auf Aktionen folgen Reaktionen automatisch

Man kann sagen, dass das Universum irgendwie wie ein großer Computer arbeitet. Es arbeitet nach seinen eigenen Gesetzen. Reaktionen folgen auf Aktionen bei diesen Rechnern ohne jeglichen menschlichen Eingriff automatisch. Aktionen und Reaktionen sind von gleicher und gegensätzlicher Natur. Dies ist etwas, was jedem aus den Bereichen der Physik und Mathematik bekannt ist. Es verhält sich so, weil es in dem uns bekannten Universum so angelegt wurde. Und wir sollten dabei nicht vergessen, dass wir uns innerhalb und nicht außerhalb dieses Universums befinden. Wir befinden uns weder außerhalb der menschlichen Gesellschaft, noch sind wir außerhalb dieser Welt, dieses Planeten Erde oder dieses astronomischen Kosmos. Insofern, wie wir mit dieser großen Atmosphäre, die menschliche Gesellschaft genannt wird, der Welt und dem Universum untrennbar verbunden sind, sollte unsere Lebensführung im Einklang mit der Arbeitsweise dieser Atmosphäre stehen. Yoga gibt, so kann man sagen, jedem Menschen oder Individuum jene notwendige Führung, die es ermöglicht, im Einklang mit den Gesetzen des Universums zu leben. Häufig sehen wir die Dinge aufgrund der Tatsache, dass wir kein Wissen darüber haben, wie das Universum arbeitet, hinsichtlich unserer Lebensaussichten, in der Beurteilung der Dinge und unserem Verhalten in der Gesellschaft falsch, und wir kennen auch daher unsere genaue Beziehung zum Universum nicht. Aus Unwissenheit heraus, erfolgt natürlicherweise in unserer Lebensführung eine Abweichung der Anforderungen von den Universalen Regeln oder Gesetzen.

Unsere Beziehung zum Universum ist ewig und kann nicht sterben

Unsere Beziehung zum Universum ist nicht wie die Beziehungen von Parlamentsmitgliedern untereinander oder die Beziehung zu unseren Körpergliedern. Unsere Beziehung zum Universum ist innerlich, heilig, unerbittlich und ewig; sie kann nicht sterben. Wir sind auf immer und ewig mit dem Universum verbunden, und uns ist es nicht möglich, diese Verbindung irgendwann aufzulösen. Wir können nun die Gliedmaßen des Körpers als unverletzlich mit dem Körper verbunden betrachten, doch selbst bei dieser organischen Verbindung der Gliedmaßen mit der Gesamtstruktur des Körpers, handelt es sich um eine Verbindung von untergeordneter Bedeutung. Dies ist deshalb so, weil man auf eines dieser Gliedmaßen verzichten könnte. Wir

könnten einem Menschen den Arm oder irgendein anderes Körperteil amputieren und die Beziehung zu diesem amputierten Glied würde aufhören, doch können wir unter gar keinen Umständen und ohne Amputation, die Beziehungen zur Welt oder dem Universum aufgeben. Eine Amputation der Beziehungen ist nicht möglich, denn in Bezug auf das weite Universum ist unter gar keinen Umständen eine Unterbrechung der Beziehungen irgendwelcher Glieder oder Individuen möglich. Wenn wir uns von der Basis zur Ebene des Menschseins erhoben haben, sind wir seit Menschengedenken in das System der Evolution mit dem Universum auf ewig verbunden und, wir haben bereits vor dem menschlichen Dasein existiert. Die über den Individuen, anderen Körpern oder Spezies stehende Existenz prüft aufgrund der Tatsache der Evolution alles automatisch, und sie wird durch diese Tatsache auch die Folgeexistenz für die Individuen prüfen.

Wir haben hunderte von Jahren zuvor existiert und wir werden auch weiter in Ewigkeit existieren

Die Evolution ist eine Tatsache, und die menschliche Existenz ist sicherlich nicht das absolute Ende des Evolutionsprozesses. Wenn es eine Evolution von einer niedrigeren zu einer höheren Ebene gegeben hat, dann muss es auch eine Evolution von der gegenwärtigen zu einer noch höheren Ebene geben. Wir haben seit Generationen existiert und werden auch weiter in Ewigkeit existieren. Wir sind immerwährende Einheiten dieser großen Struktur, genannt Universum. Wir sind überhaupt nicht Bürger dieser Welt. Wir sind weder Einwohner aus Orissa noch Madras. Welchen armseligen Gedanken folgen wir bei solcher Betrachtungsweise. Ich bin ein Maharashtrier, Punjaber, Tamile, Keraler usw. Wie weit sind wir heruntergekommen. Wie schmachvoll ist unsere Existenz, wenn wir an diese kleinen Dinge als Merkmale unserer Identifikation denken! In Wahrheit scheinen wir einer großen Struktur anzugehören, einem Universum, das sich in verschiedenen Bereichen vor und hinter uns befindet. Selbst in dem Augenblick, wo wir versuchen, die Struktur zu begreifen, sind wir bestürzt. Wir schauen uns nach allen Seiten um und versuchen herauszufinden, wo wir uns überhaupt befinden. „Bin ich von dieser Welt? Bin ich in dieser Welt? Bin ich überhaupt in einer Welt oder bin ich irgendwo anders?“ - Angesichts dieser Fragen, fühlt man sich schockiert; man ist nicht in der Lage, irgendeinen Laut von sich zu geben. Von solcher Art ist die Verwunderung und Bestürzung über dieses kleine Innere (Ich) innerhalb der Natur des Universums und seine eigene Beziehung dazu. Dieses kleine Bildnis der natürlichen Struktur der Dinge des Universums möge als Vorwort oder Einführung zu bestimmten anderen Einzelheiten beachtet werden, die wir über das Universum selbst wissen müssen.

Die Leute glauben, dass es in den Religionen Indiens viele Götter gibt - Dies ist ein Irrglaube

Normalerweise glauben die Leute, dass es in den Religionen Indiens viele Götter gibt, die aus einer Art Vielgötterei herrühren. Dies ist ein gründliches Missverständnis der philosophischen Grundlagen Indiens. Es gibt nicht viele Götter. Die vielen Gottheiten sind Ausdruck der zahlreichen Ebenen, durch die sich das Eine Absolute Sein durch unterschiedliche Abstufungen selbst offenbart, immer weiter herunterkommt und immer größer wird, um die Beziehung zwischen Subjekt und Objekt zu bewahren. Da es mehrere Ebenen des Abstiegs gibt, scheint es, als gäbe es viele Götter, und obwohl sie verschiedene Ebenen darstellen, so sind sie doch alle die Eine Ab-

solute verbindende Ursache. Mehrere Ebenen der Offenbarung von ein und derselben Sache, können nicht als viele angesehen werden; auf diese Weise, kann es nicht viele Götter geben. Diese falsche Annahme über viele Götter sollte aus dem Gedankengut entfernt werden. Es gibt nur einen Gott und dieses überwachende Prinzip ist der *Adhi Devata* (Absolute Gott), die Absolute wesentliche Wirklichkeit, ohne die keine Erfahrung möglich sind.

Sich von Haus, Vater, Mutter, Job zurückzuziehen und sich irgendwo hinzusetzen, hat nichts mit Yoga zu tun

Der ganze Sinn der Yogapraxis ist, das verlorene Königreich wiederzugewinnen. Zunächst müssen wir herausfinden, wo sich unser Königreich befindet. Das Königreich, was wir immer weiter und tiefer aus dem Zentrum unseres Seins entfernt haben. Das System Patanjalis im besonderen, ist sehr wissenschaftlich und logisch aufgebaut. Und der große Lehrer nimmt den niedrigsten Standpunkt der Wirklichkeiten ein, weil ein Lehrer oder ein Schüler bei den erzieherischen und psychologischen Fragen zuerst den niedrigsten Standpunkt einnehmen muss, und nicht gleich zu den höheren gehen soll, wenn die niedrigeren Wirklichkeiten noch nicht richtig untersucht, studiert und transzendiert wurden. Yoga ist ein stufenweises Transzendieren und nicht ein Verzicht der Wirklichkeiten. Yoga erfordert nicht, auf die Wirklichkeiten zu verzichten, sondern die niederen Wirklichkeiten zu transzendieren, damit die höheren Wirklichkeiten erreicht werden können. Wie oft glauben wir, dass Yoga gleichbedeutend mit *Sannyasa* ist, und wir stellen *Sannyasa* auf eine Stufe mit dem Abwerfen körperlicher Individualität, dem Verzicht auf eine Heimstatt, Habe, Vater, Mutter und Job, um irgendwo zu sitzen. Dies ist nicht Yoga, denn Yoga bedeutet nicht, irgend etwas aufzugeben, sondern sich von falschen Vorstellungen über die Dinge zu trennen und die Welt als ein Ganzes zu sehen. Das Wesen des „sich Zurückziehens“ oder *Sannyasa* (Leben als Mönch oder Nonne) ist nicht ein „sich Zurückziehen“ von den Objekten, sondern ein „sich Zurückziehen“ davon, die Objekte als etwas Außenstehendes zu betrachten. Es ist ein „sich Zurückziehen“ von dem Gedanken, dass sich die Objekte außerhalb von uns befinden. Das ist *Sannyasa*. Bloß von einem Ort zum anderen zu gehen und zu glauben, sich von etwas zurückgezogen zu haben, ist falsch, denn selbst, wenn wir uns geographisch oder körperlich von einem Ort zum anderen bewegen, verbleibt das Objekt in unserer Betrachtungsweise immer noch außerhalb; wir denken noch immer an eine externe Sache, wir bilden uns immer noch ein Urteil oder eine Meinung darüber, und das Zurückziehen hat nicht stattgefunden.

Ziehe Dich von der Verhaftung mit den Dingen und nicht von den Dingen als solches zurück

Yoga erfordert ohne Zweifel von uns ein Zurückziehen (der Sinne). Patanjali sagt, *Vairagya* (Leidenschaftslosigkeit) und *Abhyasa* (Praxis/Anwendung) sollten miteinander kombiniert werden. Die Bhagavad Gita macht dieselbe Aussage. *Vairagya* bedeutet sich zurückziehen, verzichten, *Tyaga* (Entsagung) oder aufgeben. Doch auf was soll verzichtet, soll aufgegeben werden, und wovor soll man sich zurückziehen? Dies muss zunächst klar werden. Die große Strophe aus der Bhagavad Gita ist für alle Yogasuchenden eine Botschaft, mit der uns in unseren Kopf eingehämmert werden soll, was Zurückziehen bedeutet, was *Asakti* (Selbstlosigkeit, unberührt sein) bedeutet. Damit ist das Zurückziehen von der „Verhaftung“ zu den Dingen gemeint,

und nicht von den Dingen als solches, - immerhin gibt es verschiedenartige körperliche Methoden, an denen aus der gesellschaftlichen Notwendigkeit heraus, festgehalten werden kann, um das richtige Zurückziehen zu erreichen. Doch handelt es sich im Grundsatz um ein Nichtvorhandensein des „Verlangens nach etwas“, was Zurückziehen genannt wird, und nicht um das Nichtvorhandensein körperlicher Nähe zu den Objekten. Wenn das Verlangen bleibt, findet aufrichtiges Zurückziehen nicht statt, selbst wenn die Objekte körperlich weit entfernt sind. Hier liegt das Problem, ein Problem des Bewusstseins. Der ganze Yoga oder die Yogaphilosophie ist letztendlich ein Studium des Bewusstseins. Und das Problem löst sich nicht bloß dadurch, indem die Sinne von ihrem Kontakt zur körperlichen Natur ihrer Objekte getrennt werden.

Wir erhalten von Patanjali den ganzen Yoga
Yogas Chitta-vritti-nirodhah.
Tada Drashtuh Svarupe Avasthanam.

In zwei Zeilen, in zwei Sutras gibt uns Patanjali den ganzen Yoga. Was ist Yoga? Yoga ist *Chitta-vritti-nirodhah* - das Zurückziehen oder die Kontrolle der Gedanken. Was geschieht, wenn die Gedanken unter Kontrolle sind? *Tada Drashtuh Svarupe Avasthanam*. Der Beobachtende erkennt sich in seinem eigenen Selbst. Der Beobachtende erkennt die bewusste Individualität (Subjektivität) in den Lebewesen. Diese so genannte Subjektivität hört auf subjektiv (ichbezogen) zu sein, weil das Subjekt keine Bedeutung mehr hat, denn es sind keine äußeren Objekte mehr vorhanden. Subjekt und Objekt haben eine Beziehung, denn das eine ist zur eigenen Daseinsberechtigung vom anderen abhängig. Wenn das Äußere nicht existiert, ist das Innere auch nicht mehr vorhanden und umgekehrt. Wenn jemand aus diesem Grunde, seine Gedanken kontrolliert oder zurückzieht, erkennt er, dass es keine Dinge außerhalb von ihm gibt, denn das Objekt hört auf zu existieren und das Innere verliert ebenfalls seine Existenz. Deshalb ist bei solch einem Menschen, eine Subjektivität oder Individualität nicht mehr vorhanden. Sie existiert nicht mehr. Als Folge entsteht so aus dem Zurückziehen oder der Kontrolle der Gedanken, eine Wiedergeburt des eigenen Selbst' in der eigenen aufrichtigen Natur.

**Um uns selbst zu befreien,
bedürfen wir einer kleinen Gehirnwäsche**

Hier müssen wir wieder unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, was „*unsere eigene aufrichtige Natur*“ ist. Sehr häufig missverstehen wir die Bedeutung dieser Worte: „Selbstverwirklichung in einem eigenen Absoluten Selbst.“ Wir haben die hartnäckige Angewohnheit zu denken, dass wir Söhne und Töchter irgendwelcher Eltern sind. Wir können uns von diesem Gedanken nicht lösen. Wir halten auch unumstößlich daran fest, Mann und Frau, und ein Körper zu sein. Welchen Yoga wir auch immer praktizieren, wir vergessen es nicht. Welcher Art von Selbstverwirklichung möchten wir denn vor diesem Hintergrund erreichen, oder welches Ziel verfolgen wir mit unserer andauernden krankhaften Denkweise? Ob jemand Mann oder Frau, Sohn oder Tochter, reich oder arm ist, wir sind nicht in der Lage, die damit verbundenen Ideen zu verlassen, die unser Denken begrenzen. Welche Art Yoga kann jemand in solch einer Situation praktizieren? Ein bisschen Gehirnwäsche ist nötig, um uns letztendlich selbst von dem gröberen Missverständnissen zu befreien, in denen wir uns befinden. Es gibt feinere und gröbere Missverständnisse. Wobei die feineren Missverständnisse, die Machtvolleren sind, und sie müssen beizeiten bereinigt werden, wäh-

rend die gröberen gleich am Anfang aufgegeben werden sollten. Doch wir sind weder auf das eine, noch das andere vorbereitet. Wir sind hartgesottene Menschen, denn wir beharren in unserer eigenen Vorstellungswelt, die uns in die Wiege gelegt wurde, und besetzen Haltungen und Beziehungen. Mit den einen gehen wir freundlich, mit den anderen feindlich um; mit vielen sind wir auf die eine oder andere Weise verwandt. Dies ist außerordentlich bedauerlich, denn solch falsche Haltung kommt daher, dass wir uns selbst als aufrichtige Yogaschüler bezeichnen.

**Yoga hat nichts mit abstraktem Denken zu tun.
Es geht um die Einstellung zu allen Dingen und überall - dann werden sich alle
Dinge für uns von ihrer freundlichen Seite zeigen**

Die für uns wichtigste aller Anweisungen des großen Yogakenners Patanjali besagt, dass wir für Yoga eine aufrichtige Liebe entwickeln müssen. Man praktiziert Yoga nicht, um Lehrer zu werden oder Berühmtheit zu erlangen, sondern aufgrund des Wunsches nach Vollkommenheit. Yoga wird von den alten Meistern für Tausende von Vätern und Müttern als weit, weit wichtiger angesehen. Yoga beschützt uns, wenn wir Yoga schützen. Yoga liebt uns, wenn wir Yoga lieben. Worin liegt die Bedeutung der Liebe zu Yoga. Yoga ist kein Mensch; es ist keine Sache. Es ist nicht etwas, was existent ist. Wie kann man es dennoch lieben? Yoga ist kein abstraktes Denken. Es ist eine Weltanschauung, eine Haltung, die wir überall und in Bezug zu allen Dingen einnehmen. Alle Dinge nehmen für uns eine freundliche Gestalt an. Mit der Liebe zu Yoga ist nicht die Liebe zu dem Wort 'Yoga' gemeint. Es handelt sich selbst nicht um eine Vorstellung unseres Verstandes. Es ist von der Existenz der Dinge nicht trennbar. Letztendlich bedeutet der Gedanke Dasein, und Dasein ist Gedanke. Die Liebe ist dasselbe, wie das Objekt, das wir lieben und umgekehrt. Die beiden sind nicht voneinander trennbar. Der Yogi wird ein Liebhaber allen Daseins - Sharva Hite Ratah - und alles Sein liebt ihn. „Sharva Diso Balim Asmai Haranti“ sagen die Upanishaden. Der Yogaschüler muss alles, so wie es ist und wie sein eigenes Selbst, lieben - oder besser, viel mehr als sein eigenes Selbst lieben. Und dann liebt ihn alles.

**Was auch immer wir über andere denken oder
ihnen antun, wird zu uns zurückkehren -
sei darum vorsichtig**

Dies ist eine Frage unserer Erfahrungen bezüglich Aktion und Reaktion. Die Haltung, die wir den Dingen gegenüber einnehmen, ist auch die Haltung, die uns umgekehrt begegnet. Was auch immer wir über andere denken, das wird auch über uns gedacht. Was auch immer wir anderen antun, wird auch uns widerfahren. Die Vorstellungen, die wir über Außenstehende haben, sind auch die Vorstellungen, die Außenstehende von uns haben. Dies zu erkennen, ist sehr interessant und wichtig. In dieser Hinsicht sollte Yoga mit großem Eifer praktiziert und ein Gefühl intensiver Liebe entwickelt werden, das alle anderen temporären Gefühlen der Liebe in dieser Welt übersteigt und alle anderen Liebesempfindungen einschließt. Dies ist nicht nur irgendeine von vielen Liebesempfindungen. Nein, sondern es handelt sich um die absolute Liebe, die der Suchende bezüglich Yoga empfindet. Diese Liebe, die der Suchende bezüglich Yoga empfindet, umfasst alles und schließt alles ein, denn in Yoga ist alles enthalten. Aus diesem Grunde, sagt Patanjali, sollte Yoga mit tiefer Gefühlsregung praktiziert werden, als wäre es die eigene Mutter oder der eigene Vater. Und, wenn wir auf diese Art und Weise mit Yoga umgehen, werden wir uns darin verwirkli-

chen. Wir müssen Yoga mit unermüdlicher Mühe und großer Liebe über einen langen Zeitraum praktizieren. Dies sind die einleitenden Anweisungen des großen Yogalehrers Patanjali.

Es wäre im Interesse aller Yogasuchenden, langsam voranzuschreiten und nicht zu eilen. Jeder Schritt sollte ein aufmerksamer Schritt sein, und niemand sollte auf unsicherem Grund weitergehen. Der Yogaschüler sollte später nicht die Notwendigkeit fühlen, denselben Weg aufgrund irgendeines Fehlers, den er in seiner früheren Praxis begangen hat, zurückzugehen. Es ist besser, langsam voranzuschreiten und sich Zeit zu nehmen, um die folgende Stufe zu erreichen, als zu eilen und dann zurückzugehen, um einen Fehler zu korrigieren oder das Festhalten an einem Fehler zu vermeiden.

Meditation ist die wesentliche Yogische Praxis - doch wie kann dieser Zustand erreicht werden?

Meditation ist die wesentliche Yogische Praxis. Doch derjenige, der diesen Zustand erreichen möchte, muss sich in vorhergehenden Stufen vielfachen Reinigungen unterziehen. Yogalehrer und Lehrer der Vedanta betonen immer wieder unermüdlich, dass die Höhen des Yoga, als Früchte ununterbrochener Bemühungen hinsichtlich innerer Reinigung, durch Dienen und Andacht erreicht werden können. Es wird häufig erzählt, dass *Karma* (Handlung), *Upasana* (Anbetung) und *Jnana* (Erkenntnis) die drei Stufen spiritueller Verwirklichung sind. *Karma*, *Upasana* und *Jnana* sind ähnliche Vorbedingungen, wie Dienen, Andacht und Weisheit. Wir sind nicht in der Lage, uns in unserem täglichen Leben, vollständig von der Selbstsucht zu befreien. Wir haben immer etwas Selbstsucht. Ein ganz klein wenig Selbstsucht ist selbst bei den am weitesten fortgeschrittenen Persönlichkeiten zu finden. Sie können nur durch selbstlose Haltung gegenüber anderen Menschen darüber hinaus wachsen, was leichthin als Dienen bekannt ist. Selbstloses Dienen wird als wesentliche Voraussetzung im notwendigen Reinigungsprozess für die endgültige Yogapraxis angenommen. Dieser selbstlose Dienst gegenüber anderen ist sehr wichtig; und niemand sollte sich vorstellen, dass er sich in einem höheren Zustand befindet, damit er von der Notwendigkeit des selbstlosen Dienstes befreit wird. Dienen bedeutet nicht notwendigerweise, andere Menschen körperlich zu pflegen, obwohl es auch ein Teil des Dienens ist.

Nächstenliebe ist das Wesen des Dienens

Nächstenliebe gegenüber anderen Menschen ist das Wesen des Dienens. Nächstenliebe ist die größte Wohltätigkeit. Die Spende einiger Dollars ist nicht, im Sinne der Wohltätigkeit, wirklich notwendig. Dies ist lediglich eine äußere Erscheinung dessen, wie man den inneren Wert anderer Menschen schätzt. Die Entdeckung großer spiritueller Werte in allen Dingen dieser Welt, ist das Wesen für den Ausdruck eines fürsorglichen Lebens. Wir dienen nicht den Menschen, weil sie unter uns stehen, Bettler oder reich sind. Dies ist nicht der Grund für unser Dienen. Dienen ist Ausdruck unseres Gefühls, dass die große Sehnsucht, die unser Herz bewegt, auch in anderen Herzen gegenwärtig ist. Soziale Umstände mögen die anderen Menschen zu dem gemacht haben, was sie heute sind, doch dies ist nicht ihr eigentliches Wesen. Das wohltätige Gefühl, was das Dienen ausmacht, entsteht aufgrund der Erkenntnis des Göttlichen in allen Dingen, und nicht, weil wir erkennen, dass andere Menschen arm sind, betteln oder unerwünschte Glieder der Gesellschaft sind. Es gibt keinen Grund für eine überhebliche Haltung im selbstlosen Dienen. Wir werden nicht wichtig, weil

wir dienen. Es wäre ein Irrtum, so zu denken. Vielleicht, wenn jemand in der Lage ist, sich als demütigster aller Menschen, selbst den höchsten Dienst zu erweisen. Dieser Mensch ist der Letzte und der Kleinste, und nicht der Erste. Durch tägliche Selbstkontrolle, ist man in der Lage diese feinen Punkte, sorgfältig in sich selbst zu betrachten.

Dies wird die Schmerzen anderer verringern

Ein Gebet aus der Tiefe des Herzens zum Wohle aller Lebewesen ist ebenso ein großer Dienst. Dies ist für den Betenden eine der größten Formen des Dienens. Gebete können Wunder bewirken, die selbst die mächtigsten atomaren Produkte nicht erreichen oder bewirken können. „Es sind mehr Dinge durch Gebete bewirkt worden, als diese Welt erträumen könnte,“ so lautet das große Orakel eines Dichters. Der größte Dienst ist, für das Wohlergehen aller Lebewesen zu beten, und wir können die Schmerzen der Menschen dadurch verringern, indem wir Gott anrufen, damit ER mit Seinen göttlichen Händen ein Wunder vollbringen möge. Hier müssen wir erkennen, dass das Gebet aus tiefstem Herzen und nicht bloß von den Lippen herkommt: „Oh Gott, hilf uns.“ Ein Lippenbekenntnis ist kein Gebet. Gebete, die nicht aus tiefster Seele kommen, können nicht als solche betrachtet werden.

Das Streben nach Vergnügen hat unsere Seelen vertrocknet

Es ist schwierig herauszufinden, wo sich unsere Seele befindet. Wir haben unsere Seele verloren! Wir sind nur Persönlichkeitsschalen, Bruchstücke und Individuen aus Stein. Wir sind keine Lebewesen. Unser Wesenhaftes ist in der Wüste des Lebens bei der Suche nach Vergnügen ausgedörrt worden. Darum haben so große Meister, wie Swami Sivananda Maharaj, unermüdlich auf die Notwendigkeit des Dienens bestanden, was man von seinem richtigen Begriffsinhalt her verstehen muss. Durch diese Bedeutung, können wir uns selbst befreien und ein Leben wie Franz von Assisi, ein Jesus Christus oder ein Buddha führen. Es ist eine überraschende Tatsache, dass solche Persönlichkeiten überhaupt in dieser Welt existiert haben sollen. Sie personifizieren, im Interesse des Wohlergehens aller, den vollkommenen Verzicht ihres eigenen Selbst. Wenn Gott in allen Dingen gesehen wird, vollendet sich selbst solch ein Verzicht. Auf diese Weise ist es das Erkennen des Göttlichen in den Dingen und eine Anteilnahme durch eine innere gefühlsmäßige Einstellung am Leben der Menschen, was uns im äußerlichen Dienen hilft. Die inneren Gefühle sind äußerst wichtig, und ein Geist, der auf diese Weise gereinigt wurde, wird für die göttliche Anbetung bereit. Ein unreiner Geist kann Gott nicht verehren. Dies ist der Grund, warum Karma oder selbstloses Dienen zur Reinigung des Geistes notwendig ist, und für Upasana (Kontemplation Gottes) oder die göttliche Anbetung bereit macht.

So wie Du einen Kaiser empfängst, wenn er Dein Haus betritt, solltest Du Gott lieben

Die Verehrung Gottes geschieht auf verschiedene Art und Weise, die in vollendeter Form im Bhakti Yoga praktiziert wird. Wie drücken wir unsere Liebe anderen Menschen gegenüber aus? Dies erfordert keinen großen Kommentar. Jeder weiß es sehr genau. Wir würden tausenderlei Dinge tun, wenn wir jemanden sehr lieben. Wie begrüßen wir einen Kaiser, wenn er unser Haus besucht? Wir denken über seine An-

kunft nach und treffen unsere Vorbereitungen bereits einen Monat zuvor. Wir sind vor Freude innerlich aufgeregt, und wir geben uns alle Mühe, um den ehrbaren Besucher zufrieden zu stellen. So sollten wir uns in unserer Liebe zu Gott verhalten, wobei wir in jeder Beziehung versuchen sollten, Gott zufrieden zu stellen.

Liebe erfordert letztendlich kein Objekt. Sie ist in sich Selbst erfüllt und vollkommen. Die Liebe hat während ihrer ganzen Dauer kein Objekt vor sich. Sie ist sich selbst Objekt. Wenn wir die Sonne mit einem Kerzenlicht oder wogenden Räucherstäbchen verehren, wollen wir sie nicht in irgendeiner Weise beleuchten oder durch diese Zeremonie glücklich machen. Wenn wir Wasser in einen Ozean gießen, wird dieser dadurch nicht zufriedener (*Abhisheka*). Unsere Hingabe ist in erster Linie eine subjektive Anforderung für die Transformation unseres Selbst. Wir können eine Analogie als Beispiel hernehmen. Ein sehr reicher Mann kam mit Millionen von Dollars zu uns. Als er zu uns kam, haben wir ihm eine Tasse Tee angeboten. Dies bedeutet nicht, dass er sie unbedingt benötigte. Hier geht es nicht um die Bedürfnisse des Menschen. Unser Teeangebot ist ihm gegenüber Ausdruck unseres Respekts, unserer Hochachtung und Zuneigung, obwohl diese kleine Tasse Tee, nichts für einen reichen Mann wie ihn bedeutet. Genauso zeigen wir Menschen gegenüber selbst durch bloßes Falten der Hände unsere Hochachtung, Liebe und unseren Respekt, was letztendlich nichts Wesentliches bedeutet. Doch bedeutet es alles. Jeder kennt den Wert einer Begrüßung 'Namaste'.

Es wird behauptet, 'Rituale sind Unsinn - doch das ist nicht richtig

Die Liebe und Verehrung, die wir Gott respektvoll entgegenbringen, sollte anfangs durch Rituale unterstützt werden. Es wird behauptet, dass Rituale unsinnig seien. Dies ist nicht richtig, denn sie sind eine wesentlich Säule oder Stütze des religiösen Gebäudes. Man kann nicht sagen, dass eine Stütze oder ein Bein für den menschlichen Körper unwichtig ist. Doch die Beine sind sehr wichtig, denn wir stehen auf ihnen. Der rituelle Teil der Religion ist die Säule in der Struktur der religiösen Praxis. Sie ist genauso wichtig wie Füße, auf denen wir stehen. Es ist richtig, dass die Füße nicht die allein wichtigen Glieder unseres Körpers sind; doch ihre Bedeutung kann nicht ignoriert werden.

Ein Stein ist nicht Gott, doch unser Gefühl für die Gegenwart einer höheren Macht darin, ist unser Gott

Zu Anfang beginnt Religion mit Ritualen. So verhält es sich mit allen Religionen und jeder Religionsform in der Welt, von der niedrigsten bis zur höchsten Form. Ein Ritual oder eine rituelle Handlung drückt eine Haltung, Führung in seiner nach außen gerichteten Aktivität aus. Wir mögen ein Blatt als Opfer darbringen oder Wasser über einen kleinen Stein gießen, wenn wir diesen Stein als unseren Gott empfinden. Hier beginnt Religion. Der Stein ist nicht Gott, doch unser Gefühl für die Gegenwart einer darin enthaltenen höheren Macht, ist unser Gott. Dies sind die psychologischen Aspekte der Religion - diese Rituale in all den verschiedenen Formen, die wir beispielsweise in den Tempeln und Kirchen sehen. Der Gottesverehrer kniet nieder, schaut nach oben, faltet seine Hände, senkt seinen Kopf, spricht mit Worten tiefer Zuneigung und grenzenloser Hingabe ein gefühlvolles Gebet. Dies tut er bei rituellen Verehrungen, Opfergaben und beim Abendmahl. Während Religion mit Ritualen be-

ginnt - und Rituale sind ein unentbehrlicher, unvermeidlicher Teil religiöser Hingabe - steigt die Religion höher, während die äußerlich angewandten Mittel stufenweise an Bedeutung verlieren, und der Verehrer anfängt, mit immer weniger materiellen Hilfsmitteln, seine Hingabe gegenüber Gott zu offenbaren. Anfangs sieht es so aus, als wäre eine Wagenladung voller Hilfsmittel erforderlich, um Gott zu verehren, und selbst diese Stufe ist wichtig. Wenn die Menschen (*Yajnas*) heilige Handlungen vollziehen oder große Tempel verehren, sind beträchtliche Mittel und viel Geld erforderlich. Dies ist bedeutend genug. Doch man erhebt sich stufenweise immer höher und fühlt letztendlich, dass derart viele ritualen Hilfsmittel in der Ausübung der Religion nicht erforderlich sind und mit lediglich ein paar Gegenständen zur Verehrung fortgeführt werden kann. Ein Räucherstäbchen oder etwas Kampfer, ein *Bael*-, *Tulsi*-Blatt oder heiliges Basilikum mögen genügen. Selbst ein Löffel des heiligen Gangeswasser, das über dem Shiva-Lingam gegossen wird, mag für ihn ebenso zufriedenstellend sein, wie ein Ozean voller Milch, als Teil einer größeren ritualen Verehrung, die über denselben Shiva-Lingam gegossen wird.

Den Namen Gottes zu singen, ist eine der besten Formen göttlicher Verehrung

Eine noch höhere Verehrung als die bereits angesprochenen Opfer, wie Blätter oder Blumen, die das Geliebte Herz repräsentieren, ist die Anbetung mit Hilfe des Namen Gottes. Sich des Namen Gottes zu betätigen, erfordert weder einen Tropfen Wasser noch Milch oder Honig. Es erfordert nicht einmal ein Blatt oder eine Blume. Nein, denn es entbehrt jeglicher Hilfsmittel für seine Erfüllung. Nichts ist zum Zweck dieser Art Anbetung Gottes von der äußeren Welt erforderlich, da der Verstand selbst zum Gegenstand oder Instrument der Anbetung wird, und auch das Ding, das zu den Lotusfüßen der Herrn geopfert wird, ist der Verstand. Die größte Hingabe wird durch die geistige Anbetung offenbart.

In der Geschichte indischer Religionspraxis gibt es auf diese Weise eine stufenweise Entwicklung, die bei den *Vedischen* Zeremonien beginnt, sich in den ungebildeten Betrachtungen in den *Aranyakas* fortsetzt und mit den ausschließlich abstrakten Meditationen der *Upanishaden* aufhört. Anfangs waren äußere Gegenstände zur Anbetung erforderlich. Später reichte das eigene Selbst zur Anbetung aus. Der eigene Verstand reicht aus. In der letzten Stufe bietet sich die Seele des Suchenden zur Anbetung Gottes, in inniger Vereinigung mit seinem „Geliebten“, selbst als Opfer an. Ein Singen des Namen Gottes, was als *Japa* bekannt ist, wird häufig als eine der besten Formen göttlicher Anbetung betrachtet, - es wird durch das Studium Heiliger Schriften und die musikalische Wiederholung von Gesängen zur Lobpreisung Gottes und Seiner Ehre begleitet, - dies ist die Form des *Satsanga*, wie er in den Ashrams Indiens praktiziert wird.

Sei gegenüber der Allmacht stets andächtig und von demütiger Ergebenheit - dann führt Gott für Dich Deine *Sadhana* aus

Nun kommen wir wieder zu einem wichtigen Punkt, den wir schon früher besprochen haben, nämlich zum Gebet. Wir müssen gegenüber der Allmacht jederzeit andächtig und von demütiger Ergebenheit sein. Vermittle niemals den Eindruck, dass man als ein Raja-Yogi Gott nicht bedürfe. Dies ist ein Fehler. Man kann nicht nur in dieser Richtung „Yoga“ üben. Die Gnade Gottes ist notwendig. Die größten Yogis waren in

ihrer Haltung demütig und ergeben. Beten bewirkt Wunder; und eine demütige Haltung ist für uns eine große Bereicherung. Wir müssen unsere Gebete täglich den großen Meistern, unserem Guru und der großen Allmacht widmen, die unsere großen Wohltäter und Freunde sind. Und, durch das aufrichtige Gebet, das wir Gott entgegenbringen, erleben wir Seinen Segen, und die Taten Gottes folgen unverzüglich. ER wird die *Sadhana* (spirituelle Übung) für uns ausführen, denn ER ist der tatsächlich Ausübende. All unsere Aktivitäten sind letztendlich die Handlungen Gottes. Wir sind wie kleine Kinder, die sich vorstellen, viele Dinge durchzuführen, während aus Rücksicht uns gegenüber, diese Dinge von jemand anders erledigt werden. ER ist wie eine Art Eltern. Wir sollten Seine Existenz nicht vergessen. Die Anbetung Gottes ist für uns, besonders in dieser mühsamen, abenteuerlichen Aufgabe der Yogapraxis der Sinneskontrolle, eine sichere Quelle der Stärke. Die Technik funktioniert nur auf diese Weise.

Das Wesentliche dessen, was Patanjali über Yoga gesagt hat

„Yoga“ ist das Verbot der Veränderungen des Geistes. Dies führt dazu, dass das Selbst in seiner ursprünglichen Natur zur Ruhe kommt. Die Kontrolle über die mentalen Veränderungen wird durch Praxis und Leidenschaftslosigkeit erreicht. Dies wiederum wird durch ständiges Bemühen in der Meditationspraxis erreicht. Meditation wird zur festen Einrichtung, wenn sie ohne Unterbrechung und mit vollkommener Hingabe über einen langen Zeitraum praktiziert wird. Beherrschung des Bewusstseins in Bezug auf Leidenschaftslosigkeit wird durch „Nichtwünschen“ der Objekte erreicht, dabei ist es gleichgültig, ob die Objekte gesehen oder gehört werden. Selbst oberhalb davon, befindet sich noch das „Nichtwünschen“ der ursprünglichen Form der Existenz, was durch das Bewusstsein des Selbst erreicht wird. Schneller Erfolg wird denjenigen zuteil, die Leidenschaftslosigkeit intensiv praktizieren. Dann wird man des inneren Bewusstseins und der Abwesenheit aller Hindernisse gewahr. Das „Bejahen“ der Einen Wirklichkeit sollte ständig praktiziert werden. Dann wird das Bewusstsein mit der Wahrheit erfüllt. Auf diese Weise wird durch das Zurückziehen aller mentalen Veränderungen und Eindrücke das samenlose Überbewusstsein erreicht.
Yoga-Sutras Samadi-Pada

„OM“ singen - kann den Suchenden direkt zu *Brahma* bringen

Die Schriften, die sich mit dem Thema des „*Nada*“ (mystischen Klanges der Ewigkeit) beschäftigen, beschreiben viele verschiedene Varianten in der Betonung oder im Gesang des „OM“. In der *Prasna Upanishad* spricht man von drei unterschiedlichen Arten der Intonation des „OM“, - „OM“ als Mantra oder Anbetung an das Göttliche, in kurzer, mittlerer oder gedehnter Form gesungen. Die unterschiedlichen Gesangarten verursachen auch verschiedene Wirkungen. Die Upanishaden gehen in ihrer Aussage so weit, dass selbst die Praxis der ständigen Wiederholung des „OM's“ als Übung (*Sadhana*) den Suchenden hin zu höheren Ebenen, bis hin zu *Brahma*, bringen kann. Die kurze Modulation ist wie: „O..m, O..m, O..m.“ Die mittlere Form ist etwas länger: „O....m, O....m, O....m.“ Die lange Form des gesungenen „OM“, die auch als *Dhirga Pranava* bekannt ist, ist noch länger: „O.....m, O.....m, O.....m.“ Bei jeder dieser Formen, nimmt die Tonschwingung zu seinem Ende hin immer mehr ab. Dies ist ein Kennzeichen für ein Yoga-System, das man *Nada-Yoga* nennt, wobei der Klang tatsächlich in der Nabelgegend beginnt, wo er seinen Ausgangspunkt nimmt, und

langsam, immer vernehmlicher hochsteigt, bis er sich über die körperliche „Klang-Box“, den Lippen, die Zunge und den Mund ausdrückt. Diese verschiedenen Stufen der Offenbarung oder der Entwicklung des Klanges, - direkt vom Nabel aufwärts - sind im *Sanskrit* als *Para*, *Pasyanti*, *Madhyama* und *Vaikhari* bekannt. *Para* ist der „Ursprung des Klanges“, mit der Möglichkeit, einen Ton zu erzeugen. *Pasyanti* hat bereits einen geringen Tonlaut. Und *Madhyama* ist eine noch intensivere Form des Tones; und die davon hörbare Offenbarung ist *Vaikhari*. Häufig werden diese Stufen mit den vier metaphysischen Wirklichkeiten im kosmischen Zusammenhang gebracht, - vor allem in der Vedanta Philosophie: nämlich als *Brahma* (Schöpfer), *Ishvara* (Herr des Universums), *Hiranyagarbha* (kosmische Intelligenz) und *Virat* (Makrokosmos). Wir können die vier Klangstufen ebenso mit anderen kosmologischen Prozessen in Verbindung bringen.

Wenn wir „OM“ richtig singen, erzeugen wir in uns eine allumfassende, alles einschließende Schwingung. Durch das „OM“ entsteht kein Misston, sondern ein harmonischer Klang, der langsam auf das gesamte Nervensystem so besänftigend einwirkt, als würden alle Verzweigungen der Nerven mit Honig bestrichen. Gewöhnliches Geschrei und Geschimpfe sind dagegen eine Qual. Die Nerven sind durch *rajasisches* Geschrei und Geschimpfe stark beunruhigt und in Aufruhr. Wohingegen der vollkommen harmonische, alles einschließende Klang des „OM“ in seiner Natur *sattvisch* ist. „OM“ erzeugt im ganzen Nervensystem und in den *Pranas* (Lebensenergien), die durch die Nerven fließen, eine alles einschließende Schwingung. Es ist beinahe wie das Senden einer angenehmen Nachricht an das gesamte Nervensystem und an die *Pranas*. Die *Pranas* sind mit Zufriedenheit erfüllt und deshalb fühlt man sich glücklich. Man muss dieses „OM“ jeden Tag lediglich zehn bis fünfzehn Minuten lang praktizieren, um die positive Wirkung am eigenen Leib zu spüren. Derjenige, der „OM“ regelmäßig praktiziert, wird automatisch zu einer ruhigen, besonnenen und kontrollierten Persönlichkeit. Er wird aufgrund der täglichen, ganz liebevollen Seelen- und *Prana*-Massage durch das „OM“-Singen, keinen Anflug von Wut, Ärger oder sonst irgendein Aufbrausen verspüren. Die Schwingung des „OM“ erzeugt in den Muskeln, den Nerven, *Pranas* und letztendlich im Geist selbst, eine harmonische Wirkung, - weil alles miteinander verbunden ist.

Wie lang und wie tief sollte „OM“ gesungen werden?

Genauso wie Bewusstsein sich in Deinem Herzen befindet, so ist es auch in den Herzen aller anderen Menschen vorhanden. Meditiere über die Gegenwart des Bewusstseins, das sich überall, in allem (innerhalb und außerhalb) befindet. Dies ist die Form vollkommener Meditation, es ist der Zustand der Vollkommenheit. Um diesen universalen Zustand der Meditation zu erreichen, kann man beim „OM“-Singen methodisch vorgehen. Dies sind die drei Formen des „OM“-Singens:

1. Kurz - jedes „OM“ ungefähr eine Sekunde lang, das bedeutet 30mal in 30 Sekunden.
2. Mittel - jedes „OM“ fünf Sekunden lang, das bedeutet 6mal in 30 Sekunden.
3. Lang - jedes „OM“ ungefähr 15 Sekunden lang, das bedeutet zweimal in 30 Sekunden.

Die beste Form ist das länger anhaltende „OM“-Singen. Es senkt die Aktivitäten der Körperzellen und beruhigt die Nerven. Du brauchst keine Beruhigungsmittel. Wenn Du innerlich aufgewühlt bist, singe „OM“ in der verlängerten Form, ungefähr fünfzehn Minuten lang. Das ganze Nervensystem wird still und beruhigt sich. Fühle auch, wenn Du singst, dass Du Dich langsam in den Kosmos ausdehnst.

„OM“ ist nicht nur der Klang, den wir erzeugen, sondern ein Symbol einer Universalen Schwingung. Dies ist die wahrhaftige Schwingung, die zu Beginn der Schöpfung der Welt erzeugt wurde. Diese Universale Schwingung (der Schöpfung) ist die kontrollierende Macht, die hinter allem in der Welt steht. Auf diese Weise stellt man mit dieser Vibration im eigenen Körper, durch das „OM“-Singen, eine Verbindung zur kosmischen Schwingung her. Die Macht des Universums, beginnt den Körper zu betreten; - man fühlt sich stark und voller Energien, Hunger und Durst verringern sich, man ist (selbst wenn man nichts besitzt) vollkommen glücklich, ist völlig allein und wird von anderen Menschen weder erkannt noch gesehen. Man hegt keine Wünsche in der Welt, denn man ist mit allem EINS geworden.

Wenn man in diesem Zustand einen Wunsch hegt, wird er sofort erfüllt

Wenn Du ein Freund der Universalen Mächte wirst, dann wird die Welt (in schwierigen Zeiten) für Dich sorgen, und Du brauchst Dich vor nichts zu fürchten. Dann geschieht es, dass man zu einem Heiligen oder Weisen wird. Dies ist das Stadium, wo jeder Wunsch sofort erfüllt wird, weil man in der Welt zu einem Freund der Mächte geworden ist. Die großen Heiligen singen und tanzen in diesem Zustand ekstatischer Glückseligkeit, (weil sie alles in der Welt besitzen). An dieser Stelle erkennt man, dass man ein Kind Gottes ist. Gott Selbst wird Dich beschützen, Du wirst Dich genauso wenig, wie ein Königssohn fürchten, denn ein König beschützt immer und überall im Königreich seine Untertanen und seinen Sohn.

Die Ehre der Zufriedenheit

Wenn jemand einen reinen Geist besitzt, rein in der Sprache und im Körper ist, steigt Zufriedenheit in ihm auf. Er ist glücklich (*Santosh*). Es ist sehr wichtig, dass man unter allen Umständen glücklich ist. Dies ist sehr bedeutsam. Wie könnte jemand meditieren, wenn er durch Kummer und Sorgen sehr bedrückt und dadurch in einen Zustand von Melancholie und Schwermut gerät, er zu weinen und zu schreien anfängt, und nicht in der Lage ist zu schlafen, weil ihm die Sorgen die Lebenskräfte rauben? Wie soll es ihm möglich sein, *Asana*, *Pranayama* oder *Pratyahara* zu praktizieren? Obwohl es leicht gesagt ist, dass man glücklich sein sollte, so ist es für die Menschen nicht immer leicht, glücklich zu sein. Es ist eine schwierige Angelegenheit. Und wir kennen sehr genau den Grund, warum wir nicht immer glücklich sein können. Die Welt ist wie eine Menschenfresserin. Und es ist sehr schwer, in der Welt zu leben; wir befinden uns jeden Tag aufs Neue in sehr problematischen Situationen. Wie könnten wir selbst dennoch immerzu lächeln, wenn wir in die Hölle geworfen oder in der Sorgengrube der Lebensmühle unbarmherzig zermahlen werden? Doch, es gibt einen Ausweg, bei dem wir unser Glückseligkeit bewahren können. Der Weg liegt darin, dass wir uns das Ziel immer vor Augen halten, denn schließlich werden wir am Ende erfolgreich sein. Es mag so aussehen, dass wir im Augenblick unter der Sorgenlast leiden und ohne jede Hoffnung sind, doch im Leben muss ein Tag kommen, wo wir erfolgreich sind. Das Ziel aller Menschen sind nicht die Fehlschläge. Das letztendliche Lebensziel eines jeden ist nur der Erfolg. Das ganze Universum bewegt sich hin zu dem großen kosmischen Erfolg. Jeder Einzelne ist ein Teil dieses Kosmos und bemüht sich deshalb, diesen vollkommenen Erfolg zu erreichen, obwohl es scheint, dass man versuchsweise die ganze Wucht der Sorgenkonfrontation ertragen

muss, um jene Sorgen in den wahren Geist zu bringen und in ihrem wahren Wert zu beurteilen.

Alle Sorgen werden eines Tages dahingehen - also Sorge Dich nicht

„Selbst dies wird vorübergehen“, viele haben diese Art Gedichte gelesen, als sie jünger waren. Ein König von Persien ließ folgende Inschrift in seinen Ring gravieren: „Selbst Er wird seine Existenz verlieren.“ Dies ist nicht bloß so eine Geschichte, sondern eine große Lehre für jeden von uns, denn selbst die schlimmsten Dinge werden vorübergehen, und niemand wird immer in derselben Situation bleiben. Man mag niedergeschlagen sein und sich unter der Last der aufreibenden, weltlichen Probleme erdrückt fühlen. Doch niemand kann vollständig zermahlen werden. In jedem von uns gibt es etwas Unsterbliches. All diese Sorgen, wie sehr sie uns auch belasten mögen, werden früher oder später vergehen. Selbst, wenn sie sich nicht in diesem Leben auflösen, dann wird es in einem anderen Leben geschehen. Warum sollte jemand glauben, dass er unbedingt alle Schönheiten in dieser kurzen Zeitspanne körperlicher Existenz haben kann, wo doch diese körperliche Existenz kaum mehr oder weniger als eine Sekunde in der riesigen Ausdehnung des Zeitprozesses bedeutet? Das Universum denkt anders als wir, denn Seine Zeiträume sind von ganz anderer Dimension. Unsere kleinen Zeitspannen von hundert oder weniger Jahren hingegen, sind im Vergleich zur weiten astronomischen Zeitperspektive des Kosmos nahezu unbedeutend.

Tapas (Disziplin üben)

Um mit einem Minimum an Aufwand, gesund zu leben und zufrieden zu sein, ist *Tapas* oder Strenge erforderlich. Niemand sollte um mehr bitten. Strenge ist jene Disziplin, bei der man mit den innerlichen Grundbedürfnissen des Lebens zufrieden ist. *Tapas* bedeutet in allem, die „Goldene Mitte“ zu praktizieren. Ursprünglich bedeutet *Tapas* das, „was Hitze erzeugt“. Die Praxis von *Brahmacharya* und von den *Yamas* erzeugt im allgemeinen übernatürliche Kräfte. Allein die *Yamas* erschaffen ein intensives *Tapas*. Man sagt, dass ein moderates Leben im weitesten Sinne *Tapas* hervorbringt. Die Kontrolle der Sinne bedeutet *Tapas*. Eine sanfte und nicht verletzende Sprache sind *Tapas*. Mäßig zu essen, bedeutet *Tapas*. Mäßig zu schlafen, bedeutet *Tapas*. Menschenfreundlich zu sein, bedeutet *Tapas*. *Tapas* ist geistig, verbal oder körperlich zu betrachten. Ein ruhiger Verstand und gezügelte Gefühle sind Ausdruck des geistigen *Tapas*. Liebevoll, aber aufrichtiges Sprechen sind verbales *Tapas*. Selbstloses Dienen gegenüber anderen ist körperliches *Tapas*.

Der Weg zum Ozean der Glückseligkeit

Unsere Torheit liegt darin, dass wir unseren Gedanken erlauben, sich in alle möglichen Richtungen zu bewegen. Die ausschweifenden Gedankenstrahlen des Verstandes interessieren sich gleichermaßen für die zahllosen Objekte, die man im Universum sehen oder hören kann. Die eigentliche Macht des Verstandes offenbart sich nur, wenn er, ebenso wie seine Objekte, im Unendlichen zentriert ist. Es ist wie der konzentrierte Sonnenstrahl, der durch eine Linse gehend alles verbrennt, worauf die

Linse gerichtet ist, und nicht wie jene Strahlen, die in alle Himmelsrichtungen verstreut sind. Der Verstand sollte auf die EINE Substanz konzentriert werden, die nicht im Raum begrenzt, sondern mit der ganzen Existenz angefüllt ist. Diese EINE Substanz ist das Absolute SEIN, Gott, das Objekt andächtiger Meditation. Die Zuneigung für die immer wiederkehrenden Objekte, haben ein selbstsüchtiges Vorbild und sind somit eine Fessel, um das Selbst, in wandernder Existenz an die Geburt, das Leben und den Tod zu binden. Die Liebe zu Gott, ist ein wahrhaftes Opfer des Selbst an das Universale, und ist darum die Erlösung des phänomenalen Bewusstseins. Die Liebe zu dem Universalen Sein ist der Höhepunkt der Liebe. Das Ego kann sich nicht selbst verteidigen, da Gott überall ist. Der Verstand kann sich selbst nicht in verschiedene Psychosen flüchten, denn es gibt kein Objekt außer Gott. Wo auch immer sich der Verstand hinbewegt, er fühlt immer die Gegenwart des EINEN Seins. Die ganze Welt ist mit der Glückseligkeit Gottes bedeckt. ER, die Absolute Macht und die Absolute Weisheit, durchdringt Himmel und Erde gleichermaßen. Der Verstand, der nicht mit Sensationen gefüttert wird, stirbt durch sich selbst, und dies Selbst erreicht Gott, die Vollendung aller Wünsche und Bestrebungen.

„Dies ist das letztendliche Ziel, von dem man nicht zurückkehrt; auf diese Weise wird *Samsara* (das Rad der Wiedergeburten) kontrolliert.“
Upanishaden

Dies bedeutet, sich selbst in das Absolute Bewusstsein zu ertränken. Dies ist das Eintauchen in den Ozean der Glückseligkeit. Dies ist das Baden im Ambrosia. Dies ist das Einsaugen des Unsterblichen Wesens.

Was auch immer sich außerhalb befindet, ist auch innerhalb zu finden - dies versetzt den weltlichen Menschen in Angst und Schrecken

Unser Selbst und SEIN Selbst sind EINS; was sich außerhalb befindet, ist auch innerhalb vorhanden:

„Ebenso groß, wie in Wahrheit, der äußere Raum ist, ist auch der Raum im inneren Herzen; in ihm sind gleichermaßen Himmel und Erde, Luft und Feuer, Sonne und Mond, Leuchten und Sterne enthalten, was auch immer sich hier und nicht hier befindet, - dies alles ist in IHM enthalten.“

- *Upanishaden*

Hierin ist eine Erklärung enthalten, die den weltlichen Menschen in Angst und Schrecken versetzt, denn, das Individuum und der Kosmos, die Seele und Gott sind EINS! „Dies bist Du, oh *Svetaketu!*“ Dies mag nicht leicht zu akzeptieren sein, doch nur dies kann die Wahrheit sein. Dies allein löst alle Gegensätze im Leben auf, dieser alleinigen Wahrheit kann nicht widersprochen werden. „Die *Purusha* (Absolute Seele) ist das, was ist und was nicht ist.“

„ER, der in allen Wesen wohnt, anders als alle Wesen ist, den niemand kennt, der alle verkörpert, der alle Wesen von innen her kontrolliert - Dies ist Dein Selbst, der innere Herrscher, das Unsterbliche.“

„Im Raum innerhalb des Herzens befindet sich der Herrscher aller, der Herr aller, der

König aller - ER ist der Überherr aller Wesen, der König aller Wesen und der Beschützer aller Wesen.“

„*Etad Vai Tat* - Dies wahrlich ist DAS.“

- *Upanishaden*

Richte Deinen Blick nach innen und sieh' das wundervolle Licht

Der normale weltliche Mensch hat seinen Verstand und seine Sinne nach außen gerichtet. In kindlicher Weise widmet er sich äußerlichen Vergnügen und verstrickt sich in das tödliche Netz, welches allen erschaffenen Dingen anhaftet. Der Weise jedoch, der das Unsterbliche kennt, sucht nicht das Ewige Sein zwischen Dingen, die sich hier befinden. Einige, die gesegnet sind, wenden ihren Blick nach innen und erschauen das wundervolle Licht des Selbst. Dieses Selbst ist wertvoller und nahe liegender als alles andere. Wenn jemand das Selbst als irgend etwas anderes, als wertvoll ansieht, verliert er sicherlich das Selbst, was er als wertvoll betrachtet. Derjenige, der nur das Selbst als das allein wertvolle ansieht, verliert das nicht, was er als wertvoll ansieht, denn das Selbst ist unsterblich.

Unterdrückung - Austausch - Vergeistigung

Die drei Dinge, die den Verstand für gewöhnlich beschäftigen, sind Unterdrückung, Austausch und Vergeistigung. „Vergeistigung“, wäre der richtige Weg, doch er kann aus nahe liegenden Gründen nicht immer begangen werden. Die Menschen verdrängen aufgrund sozialer Beweggründe ihre Wünsche in das Unterbewusstsein hinein, doch später werden dadurch Verwicklungen verursacht. Unterdrückung ist kein Allheilmittel. Wenn sich jemand seine Wünsche nicht erfüllt, verdrängt er sie, was nach langer Zeit zu psychischen Komplexen führen kann, die sich wiederum in Krankheiten unterschiedlicher Natur auswirken können. Die Stimmungen der Menschen sind nichts weiter, als der gelegentliche Ausbruch unterdrückter Gefühle und Verhaltensweisen. Unterdrückung ist nicht die Methode, die von *Patanjali* vorgeschrieben wurde, obwohl er „Austausch“ als einen Mittelweg vorschlägt, der zu „Vergeistigung“ durch Yoga führt.

Meditation sollte solange fortgesetzt werden, bis der Tod eintritt oder sich das Selbstbewusstsein erhebt

Meditation sollte in einer *Asana* (Sitzhaltung), vorzugsweise in *Padmasana* (Lotus-sitz) praktiziert werden, wobei die Arme gestreckt mit den Finger in *Chinmudra* (offen) die Knie berühren, die Handinnenflächen zeigen dabei nach oben. Obwohl es keinerlei Beschränkungen bezüglich der Haltung in der *Jnana*-Yoga-Praxis gibt, ist es anfangs für die Meditation, das *Manana* (permanentes Denken - Reflexion) oder *Nididhyasana* (tiefe Meditation) hilfreich, im *Padmasana* zu sitzen. Die Meditation wird solange immer wieder praktiziert, bis der Tod eintritt oder sich das Selbstbewusstsein hebt.

Am Anfang ist es ratsam, um den psychologischen Faktoren Rechnung zu tragen und sie zu unterstützen, sich einen angenehmen Platz und eine angemessene Zeit

für die Meditation auszuwählen. Wenn jedoch der Sadhaka mit der Meditation gut vertraut ist, kann sie überall und zu jeder Zeit, durch einfaches Zurückziehen des Geistes von der Bewusstheit externer Dinge praktiziert werden.

Das Elend der gegenwärtigen Welt und der Weg zur Glückseligkeit

Der wichtigste Faktor wird von dem modernen Menschen vergessen, dabei ist es gleichgültig, wie gut er ausgebildet sein mag. Er hat sich geweigert, sich zusammen mit der fließenden Spirituellen Natur frei zu bewegen, und sein Bestes versucht, sich selbst in den Mittelpunkt - im Zustand „individualisierter Existenz“ - zu bringen. Das Elend der gegenwärtigen Welt mag eine Ergänzung zu dieser einengenden Neigung des menschlichen Daseins sein, die jeden Versuch der Ausdehnung des spirituellen Bewusstseins verhindert. Der Fall unausgegorener materieller Wissenschaft und Psychologie mag an dieser Stelle besonders als eine der Kräfte erwähnt sein, die den glücklichen Prozess der Selbstverwirklichung verhindern. Die Krankheiten werden durch die falsche Erziehungsmethode, die Gesellschaft und politische Zielrichtung, die individuellen Übel und die Welt verursacht - die Degeneration wird durch die eine schreckliche Tatsache verursacht, dass sich die Menschheit gegen das Gesetz der Spirituellen Wirklichkeit gewandt hat. Solange, wie diese selbstzerstörerische Neigung des menschlichen Verstandes nicht kontrolliert, und dem Menschen nicht die richtige Vorgehensweise vermittelt wird, muss sich die unglückliche Welt mit ihrem Schicksal abfinden. Das Heilmittel liegt darin, uns selbst gegenüber aufrichtig zu sein, indem wir hier und jetzt zu einer direkten Methode einer solchen Verwirklichung zurückfinden. Die Menschheit muss nach und nach spirituell werden. Diejenigen, die glauben, dass sie aufgrund ihrer Selbstverwirklichung der Welt unrecht tun, von denen muss angenommen werden, dass sie sich über ihre kindliche Leichtgläubigkeit nicht hinausentwickelt haben, denn sie haben vergessen, dass das Selbst mit dem Absoluten identisch ist, das ganze Universum einschließt und noch weit darüber hinausgeht. Es beinhaltet alles und verliert nichts.

Die Einheit der Welt setzt ein Gefühl der inneren herzlichen Einheit zwischen seinen Bürgern voraus

Das Wohlergehen der Gesellschaft, beruht auf ihrer Spiritualität. Gesellschaft ist ein Zusammenhang von Körpern, die im Wesentlichen durch die unbewusste spirituelle Verbindung, die zwischen gleichen Geschlechtern oder Spezies besteht, bestimmt wird. Die soziale Bindung ist zwischen denen am stärksten, die in derselben Richtung denken und denselben Leitbildern folgen. Diese Verbindung ist dort am stärksten, wo sie sich auf derselben tiefen Bewusstseinssebene befindet. All dies ist eine schwache Reflexion der Einen wesentlichen Natur unteilbarer Existenz, die EINS ist. Die Menschen müssen sich im Wissen und in ihrem Handeln nach diesem spirituellen Gesetz richten, und ihre Akzeptanz sollte sich nicht nur dem Zweck der akademischen Forschung dienen, sondern für jeden die Grundlage des täglichen Lebens sein. Die Einheit der Welt setzt ein Gefühl der inneren herzlichen Einheit zwischen seinen Bürgern voraus. Dies ist zur Stunde notwendig. Dies ist die Aufgabe der politischen und der religiösen Führung. Dies ist es, was den Weg der Glückseligkeit für das ganze Universum festigt.

Die Upanishaden sind unser Leitbild auf dieser Jagd nach dem Absoluten. Lass uns den Upanishaden mit Aufrichtigkeit, Vertrauen, Ruhe, Sicherheit und Beharrlichkeit folgen und sie verstehen.

Die Gnade des Gurus ist von wesentlicher Bedeutung

Das Wissen kann nicht nur durch Selbststudium oder Eigeninitiative erlangt werden. Die Gnade eines Meisters ist erforderlich. Wissen, das man durch einen Guru bekommt, ist ein lebendiges Wissen. Es beinhaltet die Lebensenergie, wohingegen das Wissen, das ausschließlich durch Studium von Schriften erlangt wird, leblos ist. Es ist wie lebloses Essen aus der Dose. Es gibt einen Unterschied zwischen einer frisch vom Baum gepflückten Mango Frucht und einer Mango Frucht, die vor drei Jahren in Sirup eingeweckt wurde. Akademisches Wissen ist ebenfalls Wissen, doch es beinhaltet nicht das persönliche Element der Überzeugung und es kann das Herz nicht transformieren. Was man durch einen Guru erhält, ist voller Lebenskraft, Energie und Macht, die der Guru durch Einweihung an den Schüler weitergibt, was als *Shaktipata* (Abstieg der Macht durch Sitzen beim Meister) bekannt ist, wodurch der Wille des Gurus in den Verstand des Schülers eintritt.

Das Mysterium der Gnade des Gurus

In so einem Falle kann die Gnade des Gurus beim spirituell Suchenden einen Traum mit katastrophalen Erfahrungen auslösen, die man sonst hätte im Wachzustand machen müssen. Aufgrund der Macht des Gurus, macht man jedoch nur eine Traumerfahrung, anstatt im Wachzustand zu leiden. Falls der Schüler aufgrund seines Karmas hinfallen und sich das Bein brechen muss, lässt ihn der Guru diese Erfahrung im Traum machen und schützt ihn so vor dem schrecklichen Erlebnis im Wachzustand. Man mag auf diese Weise im Traum, anstatt im Wachzustand, Körpertemperatur oder Fieber erleben. Man kann im Traum anstatt im Wachzustand einen Unfall haben. Dies ist die Gnade des Gurus.

Gebet an Krishna, den Herrn

*Krishnaaya vaasudevaaya
devakeenandanaaya cha,
Nandagopakumaaraaya
govindaaya namo namah.*

Ich beuge mich immer wieder vor Krishna nieder, den Herrn, Sohn Vasudevas, Erleuchteter Devakis, der Liebling Nandagoas und Beschützer der Kühe.

Oh Krishna, Du bist nun mein liebster Begleiter. Du hast für mich eine kleine Kammer in Deinem Herzen reserviert. Nun weihe mich in das Mysterium Deines göttlichen Spiels und den Geheimnissen der Vedanta ein. Du sagst in der Gita: „Ich bin der Autor der Vedanta und der Kenner der Veden.“ Du bist für mich der beste Lehrer. Erkläre mir die kniffligen Einzelheiten der Vedanta. Unterweise mich auf einfache Weise. Entferne die Hindernisse von meinem spirituellen Pfad. Nimm mir den Schleier der Unwissenheit.

- Yogapraxis ist auch eine Arbeit zum Wohlergehen der Gesellschaft -

Niemand kann der Welt so viel Gutes tun, wie ein meditierender Yogi

Man kann sagen, dass ein Yogi in gewissem Sinne ein Wohltäter der Gesellschaft ist. Niemand kann für die Welt so viel Gutes tun, wie ein meditierender Yogi. Man muss wissen, dass der Wert einer Arbeit im Denken liegt. Es gibt in der Welt Millionen von Wohlfahrtsverbänden, viele davon bemühen sich um das Wohlergehen der Menschen, doch das, was sie mit Händen und Füßen tun, ist nicht so wichtig wie das, woran während der Arbeit gedacht wird. Woran denkt ein Sozialarbeiter während seiner Arbeit: „Lass mich für die Menschen etwas Gutes tun.“ Was tust Du denn Gutes? - Man kann den Menschen Bekleidung, Nahrung und Wasser geben, die Stromversorgung für ihre Häuser organisieren oder zur medizinischen Versorgung beitragen; doch warum ist jemand so sehr an diese Art von Sozialarbeit interessiert? Auf diese Frage, erhält man eine sehr dumme Antwort: „Nur um zu dienen. Ich mag gern dienen und den Leuten behilflich sein, - helfen, um die Leute von Armut, Unwissenheit und Krankheit zu befreien. Dies ist meine Absicht.“

Was hast Du nun von dieser Arbeit in diesen sozialen Einrichtungen? „Ich fühle mich erfüllt.“ Welche Art von Erfüllung strebst Du an? „Ich habe das Gefühl, meine Pflicht zu tun.“ Wie lange bist Du in der Lage, den Leuten die notwendige Unterstützung zu gewähren? Und, was hast Du nach all den Mühen, den Leuten denn wirklich gegeben? Mag sein, dass Du ihnen ein paar akademische Erkenntnisse vermittelt und damit ihr Selbstwertgefühl gesteigert hast. Selbst nach diesen Bemühungen deinerseits, gibt es zwei mögliche Konsequenzen. Aufgrund Deines heftigen Verlangens, den Menschen zu helfen, kommst mit ihnen gefühlsmäßig in Konflikt, und die Gesellschaft lehnt Dich auf einmal ab. Obwohl Du mit Deiner Erziehung eine gute Absicht verfolgst, indem Du aus ihnen bessere Menschen machen wolltest, reagieren sie aufgrund Deiner Einmischung überraschenderweise ein wenig empfindlich.

Die großen Sozialarbeiter dieser Welt wurden von den Menschen getötet, die sie mit ihren Wohltaten gesegnet hatten; die Menschen haben entweder ihre Wohltäter erschossen, gekreuzigt oder der Gerichtsbarkeit ausgeliefert. Nur sehr wenige Wohltäter kommen ohne diese Zusammenstöße mit der Gesellschaft aus. Die Gründe dieser unglücklichen Vergeltung der Menschen gegenüber ihren Wohltätern, die sehr viel Gutes für sie getan haben, ist von unterschiedlicher Natur.

Es kann selbst dann zu tragischen Folgen kommen, wenn die Arbeit an den Menschen aus rein weltlichen Motiven und wohlge- meinter Absicht geschah

In der Begeisterung, für das Wohlergehen der Menschen schwer zu arbeiten, kommt es vor, dass man die Menschen und deren Gefühle, Bedürfnisse und religiösen Gesinnungen nicht richtig einschätzt, denn die meisten religiösen Menschen sind fanatisch. Sie kleben förmlich an Gott, Tempeln, abergläubischen Verehrungen oder Gottheiten. Wenn man sich darin einmischt, wird all die gute Arbeit, die getan wurde, im Handumdrehen zunichte gemacht. Das Beispiel der Geschichte sollte zeigen, welche außerordentlich tragischen Folgen es selbst bei in gut gemeinter Absicht verrichteter Arbeit für den Wohltäter geben kann. Du kennst sicherlich die Weltgeschichte und die Geschichte Deiner Nation, und vielleicht hast Du auch über die große Entschlossenheit der Sozialarbeiter gelesen. Nun, letztendlich mündet die rein weltliche Sozialarbeit zum Wohle der Menschen für beide Seiten - Empfänger und Helfer, der

so viel Gutes getan hat - in eine Art Hoffnungslosigkeit: „Ich habe so viel Gutes getan. Nach alledem sind die Leute so undankbar. Ich werde in ein Ashram gehen und dort ein zurückgezogenes Leben führen.“

Politiker werden zu Sozialarbeitern, wenn sie kein Gefallen mehr an der politischen Maschinerie finden. Sie sagen: „Politik ist ein schmutziges Geschäft. Ich möchte etwas Gutes für die Gesellschaft tun.“ Sozialarbeiter sind am Ende ihres Lebens in einem Zustand der Hoffnungslosigkeit und möchten deshalb in Ashrams leben. Der Grund liegt darin, dass sie sich den Problemen des Lebens nicht richtig genähert haben. Das gefühlsbetonte, nationalistisch ausgerichtete Verhalten begrenzt derartig, so dass sie für die wesentlichen Bedürfnisse der Menschen nicht offen sind.

Jeder Mensch hat eine Seele - doch diese Tatsache wird von den Sozialarbeitern nicht beachtet

Jeder Mensch hat eine Seele, doch diese Tatsache wird von den Sozialarbeitern nicht beachtet. Niemand weiß, ob die Menschen wirklich eine Seele haben. Niemand fragt: „Wie ist Dein seelisches Befinden?“ Dies hört sich für den normalen Verstand merkwürdig an. Doch, Körper und Geist sind in demselben Zustand, wie die Seele. Nun, ohne Erziehung der Seele, ist die Erziehung von Körper, Geist und soziale Beziehungen nicht besonders Erfolg versprechend.

Der Yogaschüler, der Yogi, derjenige, der Meditation praktiziert, versteht die Gesellschaft weitaus besser, als Politiker und Sozialarbeiter. Der Yogi kennt durch seine Fähigkeiten des Forschens, das Geheimnis menschlicher Existenz und deren Notwendigkeiten, - und nicht nur die Funktionsweise des Verstandes und die körperlichen Beziehungen der Menschen.

Wie wir bereits früher erörtert haben, benötigt ein Mensch alles und jedes. Wenn man einem Menschen etwas gibt, hat er das Gefühl, dass ihm irgend etwas anderes vorenthalten wurde. Und das, was ihm nicht gegeben wurde, trübt seine Zufriedenheit, weil ihm nun etwas vorenthalten wurde. „Das Schlechte, was Menschen vollbringen, lebt weiter, - das Gute wird mit seinen Knochen beerdigt,“ wie Shakespeare sagte. Was auch immer Gutes für die Menschen getan wurde, wird mit den Knochen des Wohltäters beerdigt, doch an das Schlechte erinnert man sich bis in alle Ewigkeit. Dies ist die menschliche Natur. Du kannst 90-Prozent Gutes getan haben, doch 10-Prozent Schlechtes. Die Menschen werden sich nur an die 10-Prozent erinnern, und die anderen 90-Prozent vergessen. Man muss die Menschen sehr genau verstehen, wenn man mit ihnen arbeiten will.

Nur der Yogi kennt das Geheimnis menschlicher Natur, in die er selbst auch eingebunden ist. In dem Augenblick, wo Yogameditation beginnt, weht von seinem Herzen ausgehend, eine Brise absoluten Verstehens und berührt durch sein tiefgehendes Gefühl die letzten Winkel der Erde. Dies kann selbst die Götter im Himmel zufrieden stellen.

**Deine Meditation wird selbst die Götter
auf ihrem Thron berühren**

Niemand hat jemals Götter gesehen - wir sehen lediglich Menschen und Dinge. Die Meditationstechnik, die über alle Erfahrungen hinausgeht und sich ebenso auf den Menschen wie auf die Gesellschaft bezieht, ermöglicht gleichzeitig auch den Bezug zu den Dingen. Deine Meditation wird die Menschen um Dich herum, die Welt und selbst die Götter auf ihrem Thron berühren. Anfangs wird diese berührende Aktivität des Meditationsprozess überraschenderweise - auf Erden und im Himmel gleichermaßen - einen Tumult auslösen, denn Du weißt nicht, was Du wirklich damit bewirkst, und warum Du meditierst. Anfangs ist der Hintergrund Deiner Meditationstechnik nicht bekannt, denn sie führt zu einer Art von Nervosität, so, als ob ein kühler und trostspendender Regen zu erwarten wäre. Es ist wie ein tumultartiges Aufbrausen des Himmels; wie zuckende Blitze und Donner überall am Himmel, - was uns und die ganze Atmosphäre erregt, - nur um am Ende, ihre Befriedigung im Regenguss zu finden. Auf ähnliche Art und Weise berührt die „tiefe Meditation“ (ich meine dabei nicht die allgemein oberflächliche Kontemplation) den in Schwingungen befindlichen Inhalt der gesamten Atmosphäre. Alles fühlt, was geschieht.

Anfangs wird durch die Meditation eine Art oppositionelle Atmosphäre um Dich herum erschaffen. Dies ist darin begründet, dass die Sinnesorgane, die es gewohnt sind, sich auf eine bestimmte Art zu verhalten, wenn sie dazu gebracht werden, ihren Weg zur Quelle zurückzuverfolgen, sich wie ein Ozean gebärden, der durch mächtige Winde von seinen Gestaden zurückgedrängt wird. Aufgrund des Sturms, erheben sich auf dem Ozean riesige Wellen, die in sein Zentrum zurückschlagen. Katastrophale Wassermassen erheben sich, die mit doppelter Wucht auf das Ufer krachen und Dörfer verschlingen, Bäume entwurzeln und die gesamte Gegend überschwemmen; doch dies geschieht nur in der Anfangsphase. Wenn sich der Wind gelegt hat, verfolgen die Wellen ihren Weg zurück in die Ausgangsposition und der Ozean nimmt seine ursprüngliche Lage wieder ein.

Die Götter fühlen sich aufgrund Deiner Meditation gestört

Möglicherweise hast Du in den *Puranas*, Heiligen Schriften und Yoga-Schriften gelesen, dass sich selbst die Götter durch Deine Meditation gestört fühlen. Obgleich man nicht erwarten kann, Götter direkt während der Meditation zu sehen, so sind sie doch in den Handlungen und im Verhalten der Menschen erkennbar. Ein Gott ist nicht von sternförmiger Natur und in einem weit entfernten Reich isoliert. ER ist eine handelnde Macht in einem himmlischen Reich, der zu den niedrigsten Ebenen der Erde hinabsteigen, und sich als Mensch, der sich durch Deine Meditation gestört fühlt, in Deiner unmittelbaren Nähe Dir gegenüber genauso wie ein Gott im Himmel verhalten kann. ER kann Dich auf die Probe stellen. Du magst sagen: „Gott ist nicht gekommen,“ doch Menschen sind gekommen, die als Medien von einer höheren Macht gesteuert werden, um die Absichten Gottes zu verfolgen.

Hässliches sieht gut aus, Geschmackloses sieht außerordentlich wundervoll aus und Unbedeutendes erregt Deine Aufmerksamkeit. Obwohl Du früher der ganzen Welt entsagtest, willst Du nun einen Bleistift besitzen. Aufgrund einer kleinen Bewegung des Verstandes und des feinen Weges einer Vergeltungsmaßnahme der Sinnesorgane, erregt ein winziges Objekt die Aufmerksamkeit eines Yogi, bei der normalerweise nicht einmal ein Hausvater reagieren würde. Aus dieser Situation heraus ergeben sich verschiedene Schwierigkeiten für den Yogi.

Es ist nichts zu befürchten, wenn die Ursache der Erscheinungen bekannt ist. Wenn bekannt ist, woran man erkrankt bist, wird man auch auf die Erscheinungsformen der Krankheiten im Körper vorbereitet sein. Ein unvorbereiteter Verstand wird seine ganze Willenskraft mobilisieren, und seinen Verstand zwingen zu meditieren, - jedoch ohne das richtige vorausgehende Verständnis und die erforderliche Urteilskraft, - was zu Problemen führt. Diese Probleme können dazu führen, dass man zu den ursprünglichen Lebensbindungen in die Welt zurückgeworfen wird. Doch wer tief in die Struktur des Meditationsprozesses eindringt, wird das eigene Herz berühren.

Letztendlich ist es das Herz, was meditiert

Letztendlich ist es das Herz, was meditiert und nicht nur der auf die Gefühle bezogene Bewusstseinsprozess. Dort, wo sich Dein Herz befindet, bist auch Du; wenn sich nun Dein Herz irgendwo aufhält, wird das gefühlsmäßige Handeln keine Früchte tragen. Wenn sich Dein Herz, wie bei der Meditation, zur Oberfläche des Handelns hin bewegt, wird es auch gleichermaßen die Seelen aller anderen berühren. Dies führt dann in den Tafelrunden zu Kehrtwendung, wo sich alle Gegensätze ebenso auflösen, wie beim Einschlafen eines stürmischen Windes.

Ich habe früher einmal den *Amritamanthana*-Prozess erwähnt, wo Nektar als gewünschtes Ergebnis nicht erreicht wurde. Tödliche Widersprüche entstehen, um Dir ein Gefühl der Niederlage zu vermitteln, als hättest Du etwas völlig falsch gemacht. Danach läuft nebenher in Deinem Verstand ein Prozess ab, der Dich dazu bringt, den Dingen, die wie Errungenschaften und Ziele im Yoga aussehen, intensive Aufmerksamkeit zu schenken. Dies sind die Juwelen, die sich aus dem Ozean erheben. Letztendlich hast Du den Nektar.

Darum Sorge für einen klaren Verstand, wenn Du Dich hinsetzt, um zu meditieren. *Viveka* (Unterscheidungsfähigkeit) setzt *Vairagya* (Leidenschaftslosigkeit) und *Mumukshutva* (Verlangen nach Befreiung) voraus. Auf Zurückziehen und Verlangen nach Befreiung folgt das Verstehen. Dieses Verstehen sollte Dich immer leiten. Die Bhagavad Gita sagt: „Alle Handlungen sollten auf der Grundlage des *Verstehens* erfolgen.“ „Verwirkliche Dich im Buddha-Yoga, dem Yoga des Verstehens,“ was dem Handeln des höheren Verstehens entspricht.

Es gibt zwei Arten des Verstehens: eine niedere und eine höhere Ebene des Verstehens. Die niedere Ebene des Verstehens richtet sich immer nach den Sinnesorganen. Die niedere Ebene des Verstehens hat nichts Neues zu berichten, was außerhalb der Wahrnehmung der Sinne liegt. Hingegen die höhere Ebene des Verstehens weist ständig darauf hin, dass es etwas Höheres als Dich selbst, etwas über den Menschen stehendes, sogar Höheres als die Götter im Himmel gibt. Mit diesem sicheren Bewusstsein setze Dich nieder und meditiere.

Wenn Du nach langem Sitzen müde geworden bist, fahre nicht mit der Meditation fort. Vielleicht fühlst Du irgendwo Schmerzen im Körper, - in den Knien, den Gliedern, im Rücken, an der Wirbelsäule oder im Nacken; vielleicht hast Du auch die leichten Kopfschmerzen, die aufgrund der angestrengten Konzentration oder Aufmerksamkeit entstanden sind, noch nicht richtig erkannt. Zu diesem Zeitpunkt stelle die Meditation ein, leg Dich für ein paar Minuten hin und wasche Dein Gesicht. Bummel über die Veranda, mach ein paar tiefe Atemzüge und ruh Dich ein bisschen aus. Erst dann setz Dich zur Meditation hin. Du solltest nichts ohne jegliche Unterbrechung tun.

Menschen, die zu viel essen, können nicht meditieren; Menschen, die sich zu Tode hungern, können ebenfalls nicht meditieren. Jene, die Tag und Nacht schlafen oder andererseits überhaupt nicht schlafen, machen ebenfalls keine Fortschritte, sagt die Bhagavad Gita.

Harmonie wird als Yoga bezeichnet - Yoga bedeutet inneres Gleichgewicht

Harmonie wird als Yoga bezeichnet, Gleichgewicht ist Yoga, - ein Gleichgewicht zwischen dem inneren und äußeren Leben. In einem erweiterten Bewusstsein einer individuellen Persönlichkeit, muss der Verstand gleichmäßig nach innen und außen gerichtet sein. Menschen, die immerzu arbeiten, ohne jemals über sich selbst nachzudenken, sind nur halbe (50%ige) Menschen. Sie sind extrovertiert. Jene Menschen, die sich mit niemandem in der Welt abgeben und nur in irgendeinem Winkel der Welt über ihre eigenen Ideen nachsinnen, sind ebenfalls nur 50%ige Menschen. Sie haben mit der Betonung einer Seite ihrer weltlichen Beziehungen nur einem Teil dieser Welt gedient - entweder der inneren oder der äußeren Beziehung -. Man sollte weder ein introvertierter noch ein extrovertierter, sondern ein ausgeglichener Mensch sein, was zu einem Lächeln verleitet, - einem Lächeln, der Zufriedenheit widerspiegelt, wie beispielsweise der lächelnde Gesichtsausdruck bei einem gesunden Menschen nach der Mahlzeit. Solch eine Zufriedenheit kommt aus dem Geist.

Auf was meditierst Du?

„Auf was meditierst Du?“ ist eine Frage, die immer wieder gestellt wird. Schüler Gottes nehmen die Form Gottes an. Danach müssen wir Gott nur noch verehren. Ein Bild Gottes wird meistens durch das Studium Heiliger Schriften oder durch ein Leben bei einem Heiligen (Guru) in uns erzeugt. Wir haben die Veden, Upanishaden, Epen, Puranas, den Koran, die Bibel oder irgend etwas anderes studiert, was uns gezwungen hat, uns über das Göttliche ein Bild zu machen. Man hat ein Bild Gottes von dem Kulturkreis in sich, in dem man aufgewachsen ist, - selbst unter der Berücksichtigung der ethnischen Eindrücke im Unterbewusstsein, - konzentriere Dich auf dies Bild des Schöpfers des Universums, was Du von ihm hast.

In jeder Religion glaubt man an einen Schöpfer, doch jede Religion unterscheidet sich in der Vorstellung vom Schöpfer. Wir sollten nicht versuchen, eine neue Vorstellung in uns einzupflanzen, die für die uns vorbestimmte Lebensaufgabe oder unserem Charakter (Svadharna oder Svabhava) fremd ist. Versuche den Verstand nicht mit einem Konzept vertraut zu machen, das dem eigenen Glauben und dem eigenen Bekenntnis fremd ist. Nimm Dich der besonderen Form oder dem höheren Ideal an, das Dich zufrieden stellt, weil es Deinem Glaubensbekenntnis, Deiner Religion und Kultur entspricht: „Mein Gott steht vor mir.“ Gott muss nicht notwendigerweise vor einem stehen, doch die Gewohnheit des Geistes ist so, dass alles, selbst in göttlicher Kontemplation, als etwas Außenstehendes betrachtet wird. „Bhagavan (Gott), komm! Ich möchte Dich sehen.“ So verhalten sich die „Devotees“ (Gottesverehrer) in ihren Gebeten. Du erwartest das Göttliche, den Allmächtigen Gott, sich selbst vor Dir in der Form zu offenbaren, die Du von ihm erwartest.

Man stelle sich in seinem Verstand dieses Bild so lange wie möglich vor. Wenn dies aufgrund der inneren Unruhe nicht möglich ist, stellt man vor sich ein Portrait seines

Gottes auf und konzentriert sich darauf. Vom Kopf bis zum Fuß, vom Fuß bis zum Kopf, kontempliert man auf alle Teile dieser wunderbaren Offenbarung, dem Bildnis. Warum meditiert man auf das Göttliche? Man meditiert darauf, weil es ein Sinnbild für die Allmacht, Allwissenheit und Allseligkeit ist. Dann fühlt man in seinem Herzen, dass Bhagavan Shri Krishna, Rama oder Christus vor einem steht - welchen Gott man auch immer anbetet. Stelle Dich auf dieses außerordentlich tiefe Gefühl ein, das von dieser Göttlichkeit als Erbarmen und Macht ausstrahlt, als ob das Göttliche Dich segnet, und Gott mit seiner Hand seinen Segen, seinen Hoffnungsstrahl, seine Göttlichkeit, Macht und seinen Trost ausgießt und Dich damit überflutet. Du wirst in den Wassern des Wissens und in der süßen Zufriedenheit des Nektars gebadet, und Du hast ein Gefühl der Sicherheit, so dass Dir von niemandem auch nur ein Haar gekrümmt werden kann, weil sich vor Dir die beschützende Macht befindet, die bereit ist Dir alles zu geben, was das Herz begehrt. Dies ist die Eingangsstufe, wo Du Deinen Verstand auf das Konzept Deiner *Ishta-Devata* (Göttlichkeit) ausrichtest.

So wie Die Sonne sich selbst in Millionen von Strahlen offenbaren kann, so kann auch Gott sein Selbst in Millionen von Formen darstellen

Ist Dein Gott nur an einem Ort zu finden? Jeder andere in der Welt kann auch auf ähnliche Weise meditieren, so dass Dein besonderer Gott auch vor den anderen erscheint. In der zweiten Stufe wendet man sich mit seinen Gedanken und Gefühlen gleichzeitig an vielen Orten und zur selben Zeit hin zur Gegenwart dieser besonderen Göttlichkeit. In allen Richtungen des Raumes findest Du diese Göttlichkeit aus allen Richtungen auf Dich schauen. Viele Dinge nehmen die Form des großen Gottes ein. Genauso wie die Sonne sich selbst in Millionen von Strahlen offenbaren kann, so kann Gott sein Selbst in Millionen von Formen offenbaren. Dies ist die weiterführende Stufe nach der Eingangsstufe, wo Gott sich allein vor Dir befindet.

Dann gehe zur dritten Stufe, wo Du die Gegenwart der Göttlichkeit nicht nur im Meditationsraum oder der näheren Umgebung, sondern selbst im ganzen Himmel und der gesamten Sphäre fühlst. Wenn Du aufschaut, siehst du nichts weiter als diese Flut der Formen, die überall wie funkelnde Sterne leuchten; wo auch immer Du hinschaust, siehst Du nur Gott allein.

In der *Mahabharata* wird zum Ende hin ein großes Ereignis beschrieben, wo die *Kauravas* besiegt und *Duryodhana* gefallen war. *Dronacharya's* Sohn *Asvatthama* war der Busenfreund des gefallenen Helden. *Asvatthama* war gegenüber den *Pandavas* voller Ärger, weil sie den Tod des Vaters herbeigeführt, seinen Freund *Duyodhana* getötet und die ganze Armee der *Kauravas* vernichtet hatten. *Asvatthama* hatte Rachegefühle. Als er darüber nachdachte wie er sich revanchieren könnte, sah er im Zwielflicht des Sonnenunterganges Krähen einen Körper attackierten, und wie das attackierte Tier darüber sogar den Tod fand. Er dachte: „Dies ist eine Lehre für mich. Diese Technik sollte ich anwenden.“ Er betrat das Nachtlager der *Pandavas*. Glücklicherweise wusste der allwissende *Krishna*, was vor sich ging, und hatte den *Pandavas* geraten, diese Nacht nicht im Lager zu verbringen. Lediglich die fünf *Draupadi*-Kinder schliefen dort.

Doch als *Asvatthama* dabei war das Lager zu betreten, bemerkte er, dass es keine so leichte Angelegenheit werden würde. Vor ihm tauchte eine riesige, grimmige Figur mit einer Ausdehnung von der Erde bis zum Himmel auf. Niemand wusste, was es

war. Die Figur stieß Feuer aus ihrem Mund aus. Der große Dichter *Vyasa* sagte in seinem Werk, dass selbst die Berge bei dem Angesicht dieser Form in Stücke zerbersten würden, - solch eine schreckenerregende Form offenbarte sich *Asvatthama*, als er seine abscheuliche Tat begehen wollte.

Nicht nur diese Form war schrecklich anzusehen, sondern Millionen von *Krishnas* begannen aus jeder Pore dieses körperlichen Daseins auszuströmen. Der ganze Himmel war von *Krishnas* angefüllt, selbst dies hässliche Ding, woran er nicht einmal denken wollte. Allüberall, oben und unten, der ganze Himmel war von *Krishnas* erfüllt. Dies schreckliche Sein war Lord Shiva, ein verändertes Ego *Krishnas*.

Die höheren und die höchsten Stufen

Auf diese Weise musst Du Dir Deine angebetete, allgegenwärtige Gottheit vorstellen. Angenommen Du siehst überall und ohne jeden Zwischenraum nur Sterne - und dann fühlst Du, wie Du von dieser alles beherrschenden Lichtflut durchrieselt wirst. Auf diese Weise kontempliere auf Dein Gottesbild, Dein Ideal, Rama, Krishna, Christus oder was auch immer es sei.

Dann gehe zur nächsten Stufe über. Wo befindest Du Dich dann, wenn Du überall nur noch das Göttliche wahrnimmst? Du bist ebenfalls zu den Sternen gegangen und zu einem Stern geworden. Du bist zu einem dieser Sterne geworden und zur göttlichen Form aufgestiegen. Wenn das Göttliche den ganzen Raum überflutet hat, glaubst Du, dass Du von Ihm ausgeschlossen wurdest? ER hat Dich durch die magische Berührung seiner allgegenwärtigen Offenbarung transformiert. Zu diesem Zeitpunkt hast Du angefangen, wie ein Stern zu leuchten. Sterne kontemplieren Sterne, Göttliches schaut auf das Göttliche; Gott meditiert auf sein Selbst. „Ich bin, was ich bin,“ und nicht dieser kleine Herr „Ich,“ oder diese Frau „Ich.“ Es ist das „Ich“ Gottes, was überall existiert, - der Absolute Brahma, wie es in den Upanishaden geschrieben steht. Dies ist in der Meditation eine sehr hohe Ebene, - die vorletzte Ebene vor der vollkommenen Verschmelzung, bei der Du nicht weißt, was tatsächlich mit Dir geschieht. Mehrere Stufen dieses Aufstiegs werden in den Yogaschriften beschrieben.

Glaube nicht, dass es so einfach ist, wie hier beschrieben. Die körperliche Natur und dessen Einflüsse werden Dich darin behindern, diese hier beschriebenen Stufen im Handumdrehen zu meistern. Du musst in Deinem Denken sehr streng mit Dir sein, in Deiner Persönlichkeit frei von allen Kontakten in der Welt und lernen, mit Deinem eigenen Selbst voll und ganz zufrieden zu sein.

Wann wird Meditation möglich?

Jeder sollte sich fragen: Bist Du mit Dir selbst vollkommen zufrieden? - Und möchtest Du zu niemandem mehr Kontakt? Wenn die selbstzufriedene Antwort lautet: „Ich bin mir selbst genug“, dann ist man in der Lage solche, hier beschriebenen Stufen in der Meditation zu beschreiten. Nun werden noch einmal die hierfür erforderlichen Voraussetzungen ins Gedächtnis gerufen: *Yama* (Zurückziehen des Selbst), *Niyama* (Selbstdisziplin), *Viveka* (Urteilsvermögen), *Vairagya* (Nicht-Verhaftetsein), *Shatsampat* (Tugendhaftigkeit) und *Mumukshutva* (Verlangen nach Freiheit). Wir sollten unsere Grundlagen festigen, bevor wir zu meditieren beginnen. Ein Aschenkasten kann

nicht meditieren. Man muss kristallklar sein. Dies ist möglich, wenn der Schmutz aus *Kama-Vasana* (kleinste Wünsche), *Krodha-Vasana* (kleinster Ärger), *Lobha-Vasana* (geringste Gier) von ihren großen Vorbedingungen ausgehend, zu einem transparent leuchtenden Geist geschmolzen sind. Dann wird Meditation erst möglich.

Meditation ist nicht die erste Stufe - die vorhergehenden Stufen dürfen nicht außer Acht gelassen werden

Dies ist der Grund, warum in den Yogaschriften geschrieben steht, dass Meditation nicht die erste Stufe ist. Die vorhergehenden Stufen (*Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara*), über die wir bereits gesprochen haben, dürfen nicht außer Acht gelassen werden. *Dharana* (Konzentration) kommt später und *Dhyana* (Meditation) ist wirklich noch sehr weit entfernt. Obwohl man Meditation jeden Tag praktizieren sollte, so muss man doch in seinem Verstand zunächst in den vorhergehenden Stufen dafür die Grundlage geschaffen haben. Man geht entweder Stufe für Stufe voran oder man transformiert sich selbst - mit Hilfe der eigenen Willenskraft und des eigenen Urteilsvermögens - durch all die vorhergehenden Stufen und wird dabei ein Riese des Verstehens. Beide Wege sind möglich. Den einen Weg bezeichnet man als den „Ameisenprozess“, den anderen als den „Vogelprozess“. Die Ameise geht langsam voran, kriechend, doch sie wird ihr Ziel erreichen. Auf diese Weise schreitet man langsam vorwärts, praktiziert Jahr für Jahr *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana* und kommt schließlich zur Meditation. Dies ist der Ameisenprozess.

Der Vogel hingegen fliegt sofort zu dem Punkt, wo er hin möchte. Wenn man die Macht dazu hat, kann man Kraft seiner Persönlichkeit alle Stufen zu einer einzigen Stufe zusammendrücken. Wenn man innerlich wunschlos ist, hat man die Macht dazu. Es hängt von einem selbst ab zu entscheiden, ob man eine Ameise oder ein Vogel ist. Die Ameise hat keine Flügel. Der Vogel hingegen hat zwei Flügel, die zum einen als *Viveka* (Urteilsvermögen) und zum anderen als *Vairagya* (Leidenschaftslosigkeit) entwickelt werden müssen, damit man wie ein Vogel fliegen kann. Beides ist möglich, und man ist in der Lage, beides zu tun. Wenn Du Dich jedoch nicht dazu in der Lage siehst, dann setze Dich nicht unter Druck und breche Dir dabei die Beine, nur weil Du zu schnell gelaufen bist.

Bitte, und es wird Dir gegeben - Suche, und Du wirst finden

Schließe für ein paar Minuten Deine Augen und versenke Dich in Meditation. Versinke tief in Dein Selbst und sammle Dich in der Meditation, so wie es Dir beschrieben wurde. Lass dies für einen Augenblick geschehen.

Zu welcher Zeit man am Tage meditieren möchte, muss jeder für sich selbst entscheiden. Obwohl es eine allgemeine Vorschrift gibt, nach der man in den frühen Morgenstunden, um Mitternacht oder zur Abendzeit meditieren sollte, so bleibt jedem doch selbst überlassen, diese allgemeinen Hinweise den individuellen Möglichkeiten und persönlichen Lebensumständen entsprechend zu verändern.

Wenn man müde und abgespannt nach einem Achtstundentag von der Arbeit abends um acht Uhr aus dem Büro nach Hause kommt, möchte man sich nicht sofort

zur Meditation hinsetzen, sondern ein paar Minuten hinlegen und ausruhen. Vielleicht hat man auch etwas zu erzählen; und wenn man Frau, Kinder, Ehemann, Brüder usw. hat, kann man nicht sofort still sein, wenn man aus dem Büro nach Hause kommt. Man setzt sich hin und unterhält sich mit der Familie. Vielleicht isst man zu Abend oder nimmt das Abendessen erst später ein, - dies hängt von der individuellen Lebensweise ab.

Angenommen, man nimmt das Abendessen erst spät um 22.00 Uhr ein, dann könnte man, vorausgesetzt man erwartet keine Besucher mehr, seine Waschungen und Reinigungen vornehmen und ca. eine Stunde lang meditieren. Selbst nach der Arbeit erwarten bekannte Persönlichkeiten noch Gäste. Solche Pflichten müssen natürlich bei den Meditationszeiten Berücksichtigung finden, damit der Geist während der Meditation nicht noch durch irgendwelche Programme in Unruhe versetzt wird.

Die Intensität des Gefühls während der Meditation ist wichtig

Der Verstand sollte vollkommen frei sein. Wenn das jedoch nicht möglich ist, weil Dich selbst in der Nacht die Pflichten aus irgendeinem Grunde plagen, dann nimm Dir bevor Du Schlafen gehst, ein wenig Zeit zur Meditation. Tatsächlich ist die Dauer der Meditation nicht so wichtig, wie die Intensität des Gefühls während der Meditation. Wenn die Intensität nicht angemessen oder nur oberflächlich ist, dann muss man eine längere Zeit sitzen bleiben, um tieferzugehen. Dies ist eine Möglichkeit.

Häufig ist der Verstand jedoch widerspenstig und will sich dem Meditationswunsch nicht beugen. Wenn es für den Verstand überhaupt nicht möglich ist, sich zu einer bestimmten Zeit aufgrund irgendeiner Verwirrung zu konzentrieren, dann lies in Ruhe ein paar Zeilen in einem spirituellen Buch, das Du magst und das Dich emporhebt. Lass die gelesenen Passagen Revue passieren. Es werden mehrere Dinge von hohem Wert erwähnt, und über jede einzelne dieser Ideen denkst Du intensiv nach. Danach kannst Du Deinen Verstand vom Studium der Schriften zurückziehen und direkt mit der Kontemplation beginnen.

Wenn der Verstand selbst nach dem Studium von spirituellen Schriften noch immer unwillig ist, dann mach einige tiefe Atemzüge, trinke ein Glas Wasser, stehe auf und gehe einige Minuten auf der Veranda umher - dann setze Dich wieder hin. Wenn Du mit dem Singen von Kirtans und Bhajans vertraut bist, singe laut für Dich einige Kirtans und mach einige Bhajans (Lobpreisungen des Herrn), nur um den Geist auf die Meditationsebene zu heben. Dann setze Dich wieder hin zur Meditation.

Eine direkte, sehr bedeutende Meditationshilfe ist *Japa Sadhana*, - das Rezitieren einer Formel, eines Mantras, in das Du eingeweiht wurdest oder was Du gerne magst, - wenn Du es möchtest, mit oder ohne einer *Japa Mala* (Gebetskette). Zuerst singe das Mantra laut, - dann immer leiser werdend, bewege nur noch Deine Lippen, ehe Du ganz verstummst und das Mantra nur noch im Geiste fortsetzt. Wenn die Gedanken während der stillen Rezitation immer noch umherwandern, dann beginne das Mantra wieder laut zu singen.

Japa* allein ist eine vollkommene *Sadhana

Tatsächlich ist *Japa* allein eine vollkommene *Sadhana* (Übung). Diese *Sadhana* allein ist ausreichend, um den Geist zu reinigen und sich auf die Göttlichkeit seines

Mantras zu konzentrieren. *Mantra Japa* ist nicht bloß ein Rezitieren, sondern gleichzeitig auch ein Kontemplieren. Jedes *Mantra* ist ein Schöpfer, der zugleich ein *Rishi* (Seher) ist. Ein göttlicher Heiliger visualisiert das Mantra in seiner Meditation, - auf diese Weise ist sein Gedanke ebenso gegenwärtig und wird mit dem Mantra verbunden.

Wenn man ein Buch liest, erfährt man auch die Gegenwart der Gedanken des Autors, doch in Wirklichkeit liest man die Gedanken des Autors. Das Buch befindet sich nämlich nicht außerhalb der Gedanken des Buchautors, - auf diese Weise ist man mit dessen Gedanken im Einklang und denkt nun genauso. Das Buch hat in seiner Form die Führungsaufgabe übernommen, damit man sich mit den Gedanken des großen Autors identifiziert, dessen Text man gerade liest. Auf die gleiche Weise geschieht es mit dem *Mantra*, wo man mit den großen Gedanken des Heiligen, der dies *Mantra* visualisiert hat, in Verbindung steht und im Einklang ist.

Das *Mantra* selbst ist eine Macht

Das *Mantra* selbst ist eine Macht. Die Wörter des *Mantras* bestehen nicht nur aus irgendwelchen Buchstaben, die zufällig zusammengewürfelt wurden, sondern sie sind auf besondere Art und Weise miteinander verbunden. Wenn diese Wörter rezipiert und dabei richtig ausgesprochen werden, dann kann die Wortkombination einen neuen chemischen Effekt hervorbringen, - so als würde man Säure und Lauge miteinander vermischen und daraus sofort etwas Drittes erzielen. Die chemische Macht wird durch die Aneinanderreihung der Buchstaben des *Mantras* hervorgebracht, so dass das *Mantra* in sich selbst eine Macht ist. Die Macht ist der Gedanke, der mit dem *Mantra* verbunden ist; die Macht ist auch die Vision und die Kraft des Heiligen, der es visualisierte, - auf diese Weise sind zwei Mächte im *Mantra* enthalten.

Es gibt noch eine dritte Macht: dies ist das Göttliche, was die Hauptursache des *Mantras* ist, denn das wirkliche *Mantra* deutet auf Gott hin. Der Gedanke Gottes beinhaltet auch eine Kommunikation, die man selbst durch das Mantrasingen zwischen dem eigenen Verstand und der Gegenwart jener großen Macht in der Göttlichkeit herstellt, so dass durch die eigenen Gedanken als Medium, die Macht des Göttlichen in das *Mantra* einbezogen ist. Der Gedanke des Heiligen ist eine Macht, die Buchstaben des *Mantras* selbst sind eine Macht und das im *Mantra* innewohnende Göttliche stellt ebenfalls eine Macht dar.

Es gibt noch etwas anderes, was als „Versmaß“ bekannt ist. Das Mantra wird ähnlich, wie bei einem Gedicht, in einem Art Versmaß dargebracht. Durch die Rezitation in dieser Gedichtform, die in einem besonderen Versmaß geschrieben wurde, wird man auf besondere Art erregt, was durch das einfache Lesen von Prosa oder einer länderspezifischen Übersetzung nicht möglich ist. Eine enorme Macht, die sich aus vielen Einzelmächten zusammensetzt, ist in dem *Mantra* enthalten. Wenn man dies gut kennt, fühlt man das Eintreten dieser Machtkombination während der Mantra Rezitation im eigenen Leib.

Es gibt noch andere Formalitäten, die man beachten sollte: Es geht dabei um den Platz, die Blickrichtung und andere Haltungen, die man während des Mantrasingens befolgen sollte. Normalerweise sollte sich unser Blick, wie die Erfahrenen berichten, nach Osten wenden, weil im Osten die Sonne aufgeht. Im Augenblick des Sonnenaufgangs ist die ganze Atmosphäre mit der *Prana Shakti* (aufsteigenden Lebens-

nergie) aufgeladen. In den Upanishaden steht geschrieben, dass Sonnenaufgänge das Aufsteigen der wirklichen Lebensenergie (*Prana Shakti*) aller Lebewesen in der Welt beinhalten. Die gesamte östlichen Atmosphäre ist mit der *Prana Shakti* von *Surya Bhagavan* (der Sonne) aufgeladen. Wenn man sich zum Mantrasingen mit dem Blick nach Osten wendet, nimmt man die Berührung mit jener Macht aus Richtung Osten in sich auf.

Schlafe nicht mit dem Kopf in Richtung Norden - jedoch sitze bei der Meditation oder Japa in Blickrichtung Norden

Einige Leute sagen, dass eine nördliche Blickrichtung bei der Meditation oder Japa ebenfalls gut wäre, da man annimmt, dass es elektromagnetische Felder gibt, die sich vom Nordpol zum Südpol ziehen. Aus diesem Grunde wird gesagt, dass man nicht mit dem Kopf in Richtung Norden schlafen sollte, da sonst das Gehirn durch die von Nord nach Süd gehenden elektromagnetischen Wellen angegriffen werden könnte. Diese Wellen gehen durch den Kopf, den Körper und dann weiter nach Süden. Aus diesem Grunde sollte man nicht, so wird gesagt, mit dem Kopf in Richtung Norden schlafen. Doch ist es gut für die Meditation, wenn diese Aufladung während der Meditation auf dem Körper liegt, da sie die geistige Energie anreichert. Darum werden beide, die östliche und die nördliche Richtung, vorgeschrieben.

In Rishikesh sind jedoch alle Blickrichtungen gut

Doch an Orten wie Rishikesh ist es ebenso gut, den Ganges oder irgendeine andere Blickrichtung auszuwählen, da alle Richtungen hier immateriell sind. Hier ist alles heilig und alle Richtungen sind gleich gut. Der Blick in Richtung Ganges ist ebenso gut wie die Blickrichtung hin zu irgendeiner anderen göttlich mächtigen Ausstrahlung. Wenn man am Ganges Ufer des Swargashrams wohnt, hat man eine Blickrichtung hin zum Ganges, und wenn man auf der gegenüberliegenden Uferseite im Sivananda-Ashram wohnt, hat man eine andere Blickrichtung hin zum Ganges. Welcher Ausgangspunkt mit Blickrichtung Ganges hier auch gewählt werden mag und welches Mantra in diesem Sinne mit einem konzentrierten Gefühl rezitiert wird, man befindet sich immer in der Mitte einer enormen elektromagnetischen Kraft, die den Meditierenden von allen Seiten her auflädt.

Wie lange wird Japa praktiziert?

Über welchen Zeitraum hinweg wird *Japa* praktiziert? - So lange, bis das Herz zufrieden gestellt ist, - so lange, wie man nicht die Gegenwart des Göttlichen im *Mantra* spürt, - so lange, wie man die Folgen des Mantrasingens nicht fühlt, - bis dahin setzt man *Japa* monatelang oder auch jahrelang fort. Man kann es auch ein Leben lang praktizieren. Viele Menschen wählen *Japa* als ihre einzige Übungsweise und praktizieren darüber hinaus keine weiteren Übungen. Dies ist eine wundervolle Angelegenheit. Was hat uns Bhagavan Shri Krishna in der Bhagavad Gita erzählt? „Von allen spirituellen Hingaben, bin ich das *Japa*.“ Keine Verehrung, kein *Yajna* (Hingabe), kein Himmel ist mit *Japa* vergleichbar. Darum praktiziere *Japa Sadhana*, die Rezitation von *Mantra*; das Singen des göttlichen Namens, sei es auch als *Kirtan* und *Bhajan*.

Wenn möglich, übe immer zur selben Stunde, denn die Zeit hat auch auf Dich ihren Einfluss. Da die Zeit einem wiederkehrenden Prozess unterliegt, erfährt man bei immer wieder zur selben Tageszeit durchgeführten Übungen, allein durch diese im Zeitzyklus wiederkehrende Praxis, eine besondere energetische Aufladung. Ähnlich verhält es sich mit dem Übungsort, denn der speziell ausgewählte Ort, wo *Japa* praktiziert wird, erfährt ebenfalls eine energetische Aufladung; selbst der Platz, auf dem man sich immer wieder niederlässt, wird mit dem Göttlichen aufgeladen. Der ganze Körper wird zur Übungszeit mit dem Göttlichen angefüllt.

In intensiven *Japa*-Arten wird eine elektrische Energie im Körper produziert, wobei sich innerlich eine eigentümliche Erregung erhebt, - diese Energie wird versuchen, den Körper zu verlassen und, wenn man die Erde berührt oder auf dem nackten Boden sitzt, in sie versinken. Aus diesem Grunde wird gesagt, dass man nicht auf dem nackten Boden sitzen soll, damit die Energie nicht in die Erde abgleiten kann. Die Erde wird sonst durch ihre Anziehungskraft die ganze Energie aus dem Körper abziehen. Darum wähle keinen Sitz mit elektrischer, sondern ohne diese elektrische Leitfähigkeit.

**Derselbe Platz, dieselbe Zeit, dieselbe Vorgehensweise,
dasselbe *Mantra*, dieselbe Göttlichkeit -
ändere diese Dinge niemals**

Derselbe Platz, dieselbe Zeit, dieselbe Vorgehensweise, dasselbe *Mantra* und dieselbe Göttlichkeit, - ändere diese Dinge niemals aus irgendwelchen experimentellen Gründen heraus. Man sollte das *Mantra* nicht so einfach ändern, als gäbe es noch etwas Besseres. Da ein Meditationsobjekt ebenso gut wie jedes andere ist, so ist auch jedes *Mantra* gleicher Güte, da es zwischen den *Mantras* kein besonderes Unterscheidungsmerkmal gibt.

In diesem *Japa*-Yoga sind alle anderen Yogaaspekte in der einen oder anderen Art und Weise miteinander vermischt. Insoweit hat der *Japa*-Sadhaka auch einen Gott vor sich, selbst *Bhakti*-Yoga ist in *Japa*-Sadhana enthalten. Der *Sadhaka* liebt den Gott des *Japa* Mantras als seine Göttlichkeit; man betet IHN an und hat eine tiefe Zuneigung zu seiner Göttlichkeit. Dies ist der *Bhakti*-Yoga-Aspekt des *Japa Sadhana*.

Außerdem konzentriert man sich mit seiner ganzen Willenskraft auf diese Göttlichkeit, auf den Heiligen und auf das *Mantra* selbst. Dies ist der *Raja*-Yoga-Aspekt im *Japa Sadhana*. Verstehst Du diese nicht nur an einem Ort befindliche, sondern überall innewohnende Göttlichkeit? Die Konzentration auf den innewohnenden Aspekt dieser Göttlichkeit ist der *Jnana*-Yoga-Aspekt von *Japa Sadhana*. Auf diese Weise sind *Bhakti*-Yoga, *Raja*-Yoga und *Jnana*-Yoga alle gleichermaßen in der *Japa Sadhana* enthalten. Bhagavan Sri Krishna hat richtiger Weise gesagt, dass es zu *Japa* als eine *Sadhana* (Übung) nichts Vergleichbares gibt.

Manchmal erhebt sich die Frage, ob man vor dem *Sadhana* ein Bad nehmen sollte oder nicht. Dieser Punkt ist für eine *Yoga-Sadhana* unwichtig. Wenn man glaubt, zu der Zeit ein Bad nehmen zu müssen, dann ist es in Ordnung und man fühlt sich sicherlich erfrischt. Doch wenn man krank ist und der Arzt nicht erlaubt ein Bad zu nehmen, oder wenn man zu der Zeit aus irgendwelchen Gründen fühlt, dass man

jetzt kein Bad nehmen sollte, dann hat man keine andere Wahl, als die *Sadhana* (Übung) ohne erfrischendes Bad durchzuführen.

Wie verhält es sich mit der *Sadhana* während einer Bahnreise? Lass sich den Zug bewegen, - was macht das schon, wenn man sich selbst dabei nicht bewegt? Man selbst bleibt am gleichen Ort, also vergiss die Bewegung des Zuges. So, wie man die Erddrehung vergisst und glaubt, man wäre an einem Ort, genauso vergisst man die Bewegung des Zuges. Lass die Bewegung, Bewegung sein und kümmere Dich nicht darum, denn sie wird in keiner Weise stören. Auf diese Weise ist *Japa-Sadhana* zu jeder Zeit gut, und alles, was der Konzentration dient, ist auch gut für *Japa-Sadhana*.

Warum ist die *Japa Mala* von solcher Bedeutung?

Die Mala aus Rosenholz, die man für *Japa* benutzt, ist von besonderer Bedeutung. Die Mala wirkt in doppelter Weise. Durch die fortgesetzte Berührung der Perlen während des Mantrasingens, werden die Perlen ebenfalls aufgeladen, so dass die Mala sehr heilig ist. Man kann sich nicht so einfach auf dem Erdboden legen oder in irgendeiner Ecke aufbewahren. Damit die Mala nicht verunreinigt wird, wird sie von viele Leute am Hals getragen oder in einer geheimen Schatulle aufbewahrt. Es ist nicht gut, die Mala um das Handgelenk zu binden, - auch wenn es manchmal getan wird, - denn die Hand übt vielerlei Tätigkeiten aus, wenn man beispielsweise Nahrung zu sich nimmt, sich wäscht usw. Es ist auch keine gute Angewohnheit, die Mala um die Hand zu binden, denn man berührt mit der Hand alle möglichen Dinge. Sie sollte um den Nacken getragen oder in die Tasche gesteckt werden.

Diese *Japa Mala* dient auch zur Erinnerung an *Japa Sadhana*. Wann immer man die *Mala* am Hals oder in der Tasche bemerkt, wird man an eine ehrenwerte Sache erinnert. Wenn man zum Beispiel Geld in der Tasche findet, wird man plötzlich an Werte erinnert; oder wenn man eine Pistole in der Tasche findet, erinnert man wiederum an etwas vollkommen anderes erinnert, doch durch eine *Japa Mala* erhebt sich ein wundervoller Gedanke.

Eine *Japa Mala* oder eine kleine Ausgabe der *Gita* in der Tasche wird Dich beschützen

Grundsätzlich würde ich Dir raten, zwei Dinge immer mit sich zu führen: erstens eine *Japa Mala* und zweitens eine kleine Ausgabe der Bhagavad Gita. Sie dienen nicht nur zur Erinnerung, sondern sind auch ein wirksamer Schutz. Es sind wundervolle Dinge. Sie haben beschützende Kräfte, denn sie werden Dich als Schutzengel behüten. Gewinne nicht den Eindruck, dies sei dummes Geschwätz, denn diese Dinge sind besonders wertvoll. Einige Leute verehren aus diesem Grunde sogar *Rudraksha*-Perlen (was von einigen Indern in Form einer Perle als „Auge Shivas“ verehrt und am Hals getragen wird), denn so lange wie man eine unverfälschte *Rudraksha* bei sich trägt, wird man beschützt.

Eine Anekdote über die heilige *Rudraksha*

Es gibt einen Bericht, den ich vor einiger Zeit in der Zeitung las. Es wurde von zwei Herren berichtet, die mit der Eisenbahn unterwegs waren, - der eine war ein Fremder, der andere war aus Südindien. Dieser Sünder war ein Freund des *Japa* mit

Hilfe einer *Rudraksha-Perle*, und er sprach über die verschiedenen *Rudrakshas*. Er sprach darüber, wie wundervoll es doch sei, denn solange man sie mit sich führte, würde man selbst vor großen Gefahren und Katastrophen geschützt. Der Fremde lauschte all den Verehrungen über die *Rudraksha-Perle*.

Dieser Fremde, der all diesen Verehrungen über die *Rudraksha-Perle* gelauscht hatte, las gerade einen Zeitungsbericht über das, was damals passierte:

„Es gab ein plötzliches Krachen, als ob alles zerschmettert würde. Danach wusste ich gar nichts mehr. Als ich erwachte, befand ich mich in einem Krankenhaus. Eine große Tragödie hatte stattgefunden, denn der Zug war entgleist und es gab viele Schwerverletzte. Nur ein Reisender aus dem Süden blieb unverletzt, doch irgendwie war er verschwunden. Alle anderen Reisenden wurden bei diesem Unglück verletzt.“

Dies war der Zeitungsartikel, den der Verletzte las, als er im Krankenhaus lag. Bis zu diesem Zeitpunkt war er ohne Bewusstsein.

Auf diese Weise ist alles in der Welt wundervoll; alles ist wertvoll und heilig und man sollte heutzutage nicht über heilige Dinge oder Dingen, die als heilig und beschützend von ehrwürdigen Meistern angesehen werden, die Nase rümpfen, denn dies kann für uns sehr verhängnisvoll sein.

Die *Japa Mala* in der Tasche dient nicht nur der Erinnerung an *Japa-Sadhana*, sondern ist auch ein Schutzengel. Führe die Mala immer mit Dir. Man hat die Armbanduhr immer dabei, doch die Uhr kann keinen Schutz gewähren; die Mala hingegen wird Dich beschützen. In der modernen Kultur werden Miniradios in der Tasche mitgeführt; dies ist unsere heutige Kultur. Diese Radios sind letztendlich wertlos und lenken nur ab. Wir müssen in dieser Welt ein schönes Leben führen und nicht wie die Opfer dunkler Mächte dahinvegetieren. Darum praktiziere *Japa-Sadhana* als eine durchschlagende überzeugende Methode zur Vereinigung mit den göttlichen Mächten.

**Sankirtana ist ein großer Yogaweg -
die Schriften sagen, dass es im Kali Yuga Zeitalter
keinen anderen Weg gibt**

Sankirtana ist auch ein großer Yogaweg. *Gauranga Mahaprabhu (Chaitanya Deva)* war ein glühender Verbreiter des *Sankirtana Bhakti*: Singe den göttlichen Namen bis hin zur geistigen Ekstase, - rufe laut Gott zu: „Komm!“ Man kann auf diese Weise Bhajan in der eigenen Muttersprache praktizieren. Da man IHN kommen fühlt und durch SEINE Gegenwart aufgeladen wird, fühlt man manchmal, als würde man mit den Sankirtana Mantras tanzen. Die Leute, die beim Sankirtana tanzen sind nicht dumm. Sie fühlen in sich eine neue Energie, und die lässt sie wie Kinder in reinem Enthusiasmus springen.

Warum laufen Kinder hin und her, und warum sind sie nicht still, während man selbst still ist? Sie müssen immer irgend etwas aufgrund ihrer überschäumenden Energie tun. Diese überschäumende Energie im Sankirtana ist auch ein göttliches Geschenk. So ist dies eine der Methoden, die man annehmen kann, wenn alle anderen Methoden aus irgend welchen Gründen nicht zusagen. *Namadev, Ekanath, Kabir, Mirabai, Surdas, Tulasidas*, - alle gingen aus allein diesem Grund diesen Weg. Die Schriften sagen, dass es keinen anderen Weg in *Kali Yuga* gibt.

All diese Anweisungen und Ermahnungen sollen Dir sagen, dass Du im wahrsten Sinne des Wortes ein spirituelles Leben führen musst und die Spiritualität nicht als einen isolierten Teil Deines Lebens betrachten darfst. Spiritualität ist nicht etwas, was man in seiner Tasche hat, um es nur dann hervorzuholen, wenn es nötig ist, sondern es ist der lebendige Atem Deines Lebens. Es ist wie die Haut zu Deiner Persönlichkeit, die Du mitnimmst, wo immer Du hingehst. Der Geist, mit dem Du in dieser Welt lebst, handelst, sprichst und arbeitest, ist Deine Spiritualität. Deine allgemeine Haltung gegenüber allen Dingen beinhaltet Deine Spiritualität. Es sind nicht die Schriften, sondern es ist das, was Du den ganzen Tag über fühlst und denkst. Dies ist Deine Spiritualität.

Swami Shivanandaji Maharaj war eine große Verkörperung dieser Art von Einbindung der Naturmächte und von Menschen einer einzigen Individualität. Er liebte Gott, er liebte die Menschen, die Natur, die Himalajas, die Ganga und die heiligen Plätze, wie *Varanasi*, *Badrinath*, *Kanyakumari*, *Rameshwaram*, Es gab nichts, was er nicht liebte und er konnte all ihre Gegenwart in sich vereinigen.

**Wenn man etwas wirklich möchte, wird man es bekommen
- dies ist ein psychologisches Geheimnis -
Die Geschichte des Heiligen *Bharadvaja***

Dies ist eine andere interessante Geschichte, die man sich anhören muss. Man muss die Dinge in sich selbst vereinigen. Man muss nicht immer zu den Dingen hingehen. Es ist möglich, dass das, was man wirklich möchte, von selbst kommt. Dies ist ein psychologisches Geheimnis, an das man nur fest zu glauben braucht, um zu bekommen, was man sich wünscht, so sollte und muss es geschehen, denn die eigene Entschlossenheit berührt das Objekt, das man benötigt und wird damit sofort zum Wünschenden hingezogen.

Es gibt da eine Geschichte über die Macht, die von dem Heiligen *Bharadvaja* ausgeübt wurde, und über die man in der *Valmiki Ramayana* nachlesen kann. *Bharata* ging in einen Wald, um nach Rama zu suchen. Auf dem Weg dorthin kam er an der Behausung von *Bharadvaja* vorbei, - irgendwo in der Nähe des heutigen Allahabad, so wird erzählt. *Bharata* wurde von einer großen Armee begleitet, - Elefanten, Pferden und Soldaten. Als er sich in der Nähe des Ashrams des Heiligen wähnte, entledigte er sich des königlichen Gewandes, zog seine Schuhe aus, legte sich einen Dhoti und Überkleider an und ging allein zum heiligen Ashram. Als der Heilige ihn erblickte fragte er: „Bist Du *Bharata* und kommst aus *Ayodhya*? Aus welchem Grunde bist Du hergekommen?“

„Ich suche nach meinem Bruder, der den Palast verlassen und in den Wald gegangen ist,“ sagte *Bharata*.

„Er befindet sich zweifellos irgendwo hier in der Nähe. Du kannst ihn morgen sehen. Bist Du so, wie Du bist, den ganzen Weg allein aus *Ayodhya* hierher gekommen?“ fragte ihn der Heilige.

„Nein, Maharaj, ich habe eine große Armee und Gefolge, und ich wollte nicht diesen heiligen Ort stören; darum bat ich mein Gefolge zurückzubleiben,“ sagte *Bharata*.

„Nein, rufe sie herbei. Ihr werdet alle ein Abendessen bekommen. Ich lade euch alle ein,“ sagte der Heilige.

Bharata hatte einige Mühe mit seinem Verstand: „Will der Heilige mich prüfen? Er hat doch nichts. Er hat nur einen Wassertopf, einen Spazierstock und eine *Yajnashala*, und wie will er all diese Leute beköstigen?“ Dies bewegte er in seinem Herzen und so sagte *Bharata*: „Maharaj, ich danke Dir für die freundliche Einladung, doch wir bitten nicht um Speisung. Ich gehe wieder zurück.“

Der Heilige war allwissend. Er erkannte alle Dinge, die die Leute in ihrem Verstand bewegten. Er dachte, „dieser Mann glaubt, dass ich überhaupt keine Macht hätte, dass ich ein Bettler bin. Lass mich ihm meine Macht zeigen.“

„Ruf' nach ihnen,“ sagte er. Als der Heilige dies befahl, holte *Bharata* seine ganze Armee herbei, - einige Tausend Soldaten mit Elefanten und Pferden. Dieser große Meister ging zu seiner *Yajnashala* (Gefäß) und goss ein wenig Ghee hinein, sprach dazu Mantras und vereinigte damit alle Gottheiten unter sich. „Komm' *Indra, Varuna, Ganga, Yamuna, Sarasvati*, kommt alle herbei!“ Sofort begannen vor ihm Gewässer zu fließen. *Ganga, Yamuna, Sarasvati* flossen um das Lager herum, Engel mit goldenen Schüsseln, die mit lauter Köstlichkeiten angefüllt waren, stiegen vom Himmel herab. Tausende von Engeln mit leuchtenden Körpern kamen hernieder. Jeder Soldat und Offizier erhielt Unterkunft in einem Palast, mit Gelegenheit zum Baden, Gärten waren vorhanden und Dienstboten zur Massage für die ermüdeten Körper. Es war für die Leute wie ein Traum. Das Essen wurde serviert. Nichts davon wurde zuvor von einem menschlichen Gaumen gekostet, - solch ein großartiges himmlisches Essen wurde serviert! Jeder erhielt in den unterschiedlichen Palästen ein wundervolles Bett zur Nachtruhe.

Die Soldaten begannen zu muffeln: „Lass *Bharata* doch allein nach Rama suchen; wir bleiben hier. Warum sollten wir unnötigerweise nach ihm suchen? Dies ist ein so schöner Platz. Lass *Bharata* seine Arbeit selbst verrichten. Was macht das schon?“ Sie schliefen alle gut. Am nächsten Morgen, als sie erwachten, war nichts mehr zu sehen. Es war nur noch der Dschungel und der *Brahmane* zu sehen, der mit seinem Stock und Wassertopf allein dasaß. Alle himmlischen Geschöpfe waren verschwunden. Wie denkst du über diese Geschichte?

Möchtest Du die Gnade von Swami Sivananda erfahren? Sie ist hier

Die vereinte Kraft, - man muss sie nur wirklich wünschen und sie steht zur Verfügung. Wünscht man die Gnade Swami Sivananda's? - Sie ist hier. Sie steht sofort zur Verfügung, nicht morgen oder übermorgen, doch das Herz sollte darauf vorbereitet werden. „Die Gnade wird kommen oder auch nicht kommen, ich bin nur ein einfacher Mensch, - ich weiß nicht, ob sie kommt. Er ist doch so weit weg.“ Wenn man so denkt, wird er auch weit weg bleiben. Er wird niemals kommen, nichts kann kommen, denn bei dieser Einstellung kann nichts kommen.

„Die Gnade ist so nah, sie ist all-durchdringend; - denn wenn ich danach verlange, steht alles zur Verfügung,“ - bestehe tief in Deinem Herzen darauf. Sie wird kommen. Da alles überall ist, so kann man auch alles überall bekommen. Man muss sich nicht einmal von seinem Sitz erheben, denn man wird alles überall finden, an jedem Ort,

wo auch immer man sich befindet. Solch vereinigte Macht kann man mit dem Yoga der Vereinigung üben.

MEDITATION

Der Meditationsprozess geht immer durch den Verstand - obwohl beabsichtigt ist, den Verstand zu transzendieren

In der Meditation geschieht die Offenbarung der Seele weder durch die Sinne, noch durch den Verstand oder den Körper, obwohl, bevor sich die Seele selbst im Meditationsprozess vollkommen offenbart, deren Einfluss spürbar sein mag.

Der *Sadhaka* (Übende) versucht die Seele schrittweise mit Hilfe der Meditationstechnik zu offenbaren. Die Sinne sind ein schlechtes Medium bei der Offenbarung der Seele, weil die Sinneswahrnehmungen in sich selbst niemals vollkommen sind, denn die Sinne funktionieren unterschiedlich und getrennt voneinander, wo hingegen die Seele selbst alles einschließt. Doch, wenn der Empfindungsdruck seinen Ursprung in der Seele hat, führt er meistens in einer Art von Torheit zu Leidenschaft, als ob die anderen Lebensaspekte nicht mit einbezogen wären. Auch der Körper ist kein verlässliches Mittel für den Ausdruck der Seele, denn er ist träge und meistens leblos, denn nur die Lebensenergie und Prana durchdringt ihn. Als einziges Medium, durch das sich die Seele offenbaren kann, kommt nur der Verstand selbst in Frage, der durch die Informationen, die von den Sinnesorganen geliefert werden, arbeitet, aber auch die Fähigkeit hat, die Wahrnehmungen in einer Art von ganzheitlicher Betrachtung zu organisieren und zusammenzufügen, und deshalb ist er auch in der Lage, die Seele zu reflektieren, dessen wesentlicher Charakter vollkommenes Sein ist. Aus diesem Grunde muss der Meditationsprozess immer durch den Verstand gehen, obwohl es Absicht ist, den Verstand zu transzendieren. Das Gefühl, das sich zwischen den Sinneswahrnehmungen und der seelischen Existenz befindet, hat einen zwispältigen Charakter, dies ist einerseits das Verlangen hin zu äußeren Objekten und andererseits das innere Verlangen nach Vollkommenheit. Je mehr sich der Verstand von den Sinneswahrnehmungen absondert, desto erfolgreicher ist die Meditation. Aus diesem Grunde entwickelt der *Sadhaka* eine Reihe von Techniken, um seinen Verstand von den Sinneswahrnehmungen zurückzuziehen und ihn allmählich auf die ganzheitliche Seele zu richten. Die hauptsächlichen Methoden liegen darin, sich nacheinander auf einen äußeren (1) - Symbol, Vorstellungsbildnis oder Bild -, inneren (2) - Symbol, Vorstellungsbildnis oder Bild - Punkt und schließlich (3) auf die Universelle Existenz zu konzentrieren.

Ein äußerer Punkt, Symbol, Vorstellungsbildnis oder Bild wird deshalb als Konzentrationsgegenstand ausgewählt, damit der Verstand nicht plötzlich durch die Sinnesobjekte abgelenkt und schließlich an eines dieser Objekte gebunden wird. Einige Suchende konzentrieren sich auf einen Punkt oder Pixel an der Wand, auf eine Kerzenflamme, eine Blume, ein Bild irgendeines geliebten Objektes oder eine bestimmte Darstellung einer Göttlichkeit, die verehrt wird. All diese Konzentrationspunkte haben auf den Verstand dieselbe Wirkung und helfen die Sinne von den verschiedensten Objekten in einem einzigen machtvollen Strahl eines vorgegebenen Objektes zu sammeln. Die Absicht einer solchen Konzentration liegt darin, den Verstand von seiner Einbindung in das Netzwerk der Objekte zu befreien.

Die Konzentration führt zur Befreiung vom *Rajas* und *Tamas* und parallel zum Aufsteigen von *Sattva*

Wenn die Gedanken von ihrer äußeren Bindung befreit werden, werden sie gleichfalls von der *Rajas*-Qualität oder der Macht, die zu den Objekten hin drängen, wie von *Tamas*, der negativen Reaktion auf die rajasische Aktivität, befreit. Aufgrund dieser Tatsache führt Konzentration zur Freiheit von *Rajas* und *Tamas*, was gleichzeitig mit dem Aufsteigen von *Sattva* oder der Transparenz des Bewusstseins als Reflexion des Verstandes geschieht. Im Zustand des *Sattva* offenbart sich das wahrhaftige Sein aller Dinge im Verstehen der gesamten Existenz in unvergleichlichem Licht und unbeschreiblicher Freude selbst, was als *Atman* bekannt ist.

Von den *Sadhakas* wird auch die Konzentration auf innere Zentren entsprechend der besonderen Vorlieben oder individuellen Temperamente praktiziert. Das Ergebnis des psychologischen Prozesses hin zur Freiheit ist ähnlich der Konzentration auf äußere Formen, der einzige Unterschied besteht jedoch darin, dass es sich bei der Konzentration auf innere Objekte ausschließlich um gedankliche Formen anstelle von körperlichen Gegenständen oder Dingen handelt. Die Idee von 'äußerlich' und 'innerlich' bezieht sich nur auf den eigenen physischen Körper, so dass es sich mehr um einen aus Bequemlichkeit angenommenen Ablauf handelt, als um ein System, das irgendeine besondere Bedeutung hat. Worauf man sich äußerlich auch immer konzentrieren mag, das kann auch als ein körperliches Bild innerlich zur Konzentration herangezogen werden. Besondere Charakteristika jedoch, die lediglich innerlich wahrgenommen werden können, sind jegliche Wirklichkeitsformen, die man gern mag und die keinen Bezug zur physischen Welt haben müssen, - dabei handelt es sich um Ideen wie Ausdehnung, Gemeinsamkeit, Einheit, Harmonie, absolute Fülle und selbst solche Ideen wie Unendlichkeit, Ewigkeit und Unsterblichkeit.

***Karma*-Yoga ist tatsächlich Meditation in Handlung, und es ist ein eigener Yogaweg**

Ein System des spirituellen Lebens, *Karma*-Yoga genannt, wird selten mit Meditation in Verbindung gebracht. *Karma*-Yoga bedeutet tatsächlich „Meditation in der Handlung“ und ist in sich ein eigener Yogaweg. Im spirituellen Leben ist es anfangs jedoch schwierig sich vorzustellen, wie eine Handlung auch Meditation sein kann, denn Handlung wird in der Regel mit körperlicher oder psychologischer Bewegung in Verbindung gebracht, während Meditation hingegen, als Aufmerksamkeit angesehen wird, bei der alle Bewegungen kontrolliert werden. In der allgemeinen Definition der Handlung unterscheidet man die Handlung, was *Karma*-Yoga ist, von der Konzentration oder Aufmerksamkeit des Verstandes. Eine wesentliche Darlegung dieser Methode kann man in der Bhagavadgita finden, wonach die Geschicklichkeit in der Handlung mit der Haltung als „Gleichgewicht im Bewusstsein“ identifiziert wird. Yoga bedeutet nicht nur eine Absolute Fähigkeit in der Ausführung einer perfekten Handlung, sondern bedeutet auch, dass man gleichzeitig die Stabilität im Bewusstsein oder den Gleichmut des Verstandes bewahrt. Die beiden Aspekte dieser besonderen Technik sind solange nicht miteinander vereinbar, wie die persönlichen Aktivitäten durch vorausgehende Wünsche begrenzt sind. *Karma*-Yoga ist wunschlose Handlung, die ausschließlich mit einem spirituellem Bewusstsein vereinbar ist. Das Selbst als das Gleichgewicht schlechthin ist räumlich mit der kosmischen Wirklichkeit verbunden und kann darum mit Aktivitäten vereinbar sein, wenn diese in einen unpersönlichen Prozess spirituellen Seins transformiert werden, - anstelle von persönli-

chen Aktivitäten, die durch individuelle Wünsche hervorgerufen wurden. Dieses Konzept spiritueller Handlung ist eine fortgeschrittene Stufe im Yoga und kann darum nicht an Novizen weitergegeben werden, die sich nichts jenseits des Körperlichen vorstellen können. Doch, wenn der spirituelle Geist einmal angenommen wurde, bewegt sich ein Suchender unbeschadet durch das Leben, und unbeeinflusst von Zu- und Abneigungen kontempliert er das Göttliche in allen Handlungen, die in den universalen Prozessen identifiziert werden. In einfacheren Konzepten des *Karma*-Yogas wird es als die eigene Haltung in allen Aktivitäten als Ausdruck eigentümlicher Bewegung der äußeren Natur charakterisiert, wobei man selbst ein unberührter Zeuge bleibt. Es wird auch als Aktivität im Geiste des Gottesdienstes oder sogar als Dienst an die Menschheit und allen lebenden Wesen betrachtet, wobei der Dienende nicht nach Früchten strebt, sondern diese vollkommen seinem Gott opfert.

Meditation ist die Kunst, sich mit der Wirklichkeit zu vereinigen

Alle Meditationstechniken sind letztendlich Wege, das Bewusstsein für die eigene Seele zu wecken, was in ihrer Tiefe das eine „Göttliche Bewusstsein“ ist. Was scheinbar fremdartig und außerhalb des Körpers scheint, wird bei richtig praktizierter Meditation leibhaftig in die eigene Körperfunktionalität eingebunden. Kurz gesagt, Meditation ist die Kunst, sich mit der Wirklichkeit zu vereinigen.

Die Wünsche sind so mächtig, dass die Bomben mit der größten Zerstörungskraft dagegen ein Kinderspiel sind

Willensschwäche ist teilweise der Grund für das Scheitern im spirituellen Streben. Die meisten Menschen verwenden auch unglücklicherweise zu wenig Zeit für die Meditation im Vergleich zu dem dann ausgedehnten Teil von Tag und Nacht, wo die Menschen lebhaft nach Vergnügen streben. Welcher kleine Vorteil auch immer in der kurzen Zeit der Meditation erreicht wird, er zerrinnt durch die starken Winde der Wünsche während der langen übrigen Zeit des Tages. Darum darf man die Wünsche nicht auf die leichte Schulter nehmen. Sie sind so mächtig, dass sich dahinter die Bomben mit der größten Zerstörungskraft verstecken können. Um die Meditation der Yoginis zu zerstören, senden die himmlischen Wesen kosmische Nymphen als subtilere Wesen der Sinne, die in himmlische Bereiche ausgegliedert wurden und jetzgleich ihren ausgewählten Objekten entgegenfliegen, während noch die schwache „Vernunftslogik“ des Menschen verwirrt zuschaut, stellt sich letztendlich trotz aller menschlicher Bemühungen ein Gefühl von Depression, Melancholie und Hoffnungslosigkeit ein.

Normale Bemühungen sind unzureichend

Ich möchte damit nicht sagen, dass Bemühungen nutzlos sind, doch normale Bemühungen sind unzureichend. Die himmlischen Schönheiten steigen in die sterbliche Welt herab, um die unbedacht Strebenden durch ihre permanente Gegenwart von Schönheiten und Werten auf die Probe zu stellen. Wenn der Suchende eine Form des Widerstandes gemeistert hat, befindet er sich im Zugriff eines anderen ihm weitestgehend unbekanntem neuen. Wenn er dabei ist, die zweite Grenze zu überwinden, stellt er fest, dass er sich bereits in der Grube einer dritten Gruppe befindet, dessen Existenz er bisher nicht wahrgenommen hatte. Man scheint das Leben in der

Bemühung zu verbringen, die falschen Werte zu erobern, doch das Leben ist selbst dazu zu kurz, die Anzahl solcher Werte und Quellen der Versuchungen und Gegensätze zu ermitteln. Dies ist die gleiche missliche Lage Tausender von Suchenden in Ost und West, und es ist darum kein Wunder, dass Bhagavan Shri Krishna uns in der Bhagavadgita warnt: „Unter Tausenden von Menschen sind nur wenige, die versuchen Vollkommenheit zu erreichen; und selbst unter denjenigen, die danach streben, gibt es nur wenige Seelen, die wirklich Vollkommenheit erreichen.“

Das Heilmittel dafür liegt allein in der Meditation

Das Heilmittel für all diese Dinge ist Meditation, denn es gibt keinen anderen Weg. Die Naturgesetze scheinen von solcher Art zu sein, dass man weder glücklich leben noch glücklich sterben kann. Die Schwierigkeiten können zusammengefasst in einem einzigen Wort ausgedrückt werden: „*Samsara*“. Die Heilbehandlung für ‘*Samsara*’ ist spirituelle Meditation, wobei es dafür viele unterschiedliche Techniken gibt, die mit größter Sorgfalt ausgeführt werden müssen. Wenn der Meditationsprozess dumpf ist oder wenn ein Grashalm über eine nur schlafende Hand hinweg streicht, würde nichts geschehen. Nur, wenn ein Eindringling in Erscheinung tritt, entwickeln Wachhunde heftige Aktivitäten, um ihn mit all ihren Möglichkeiten zu bekämpfen. Erst wenn man Meditation mit ernsthafter Aufrichtigkeit betreibt, werden die wundervollen Sinneswahrnehmung und persönlichen Herrlichkeiten, die allesamt in der ursprünglichen Natur versteckt liegen, angeregt.

Wenn Meditation richtig betrieben wird, - erhalten die Mächte eine Warnung darüber, dass sich jemand in einem Meditationszustand befindet

Das Universum ist wie ein mächtiges ständig aktiviertes Radarsystem, um alle Aktivität und Ereignisse von überall her zu erfassen, und dabei selbst kleinste Intensitäten oder Augenblicke wahrzunehmen. Wenn Meditation richtig ausgeführt wird, ist es kein stiller und störungsfreier Vorgang des Denkens einiger Individualisten in ein paar ungestörten Ecken, sondern eine positive Beeinflussung der eigentlichen Struktur des Universums, und manchmal, beginnt auch sofort ein direkt einbezogenes System zu arbeiten und warnt die Mächte im Umkreis darüber, dass sich jemand in einem Zustand der Meditation befindet. Im selben Augenblick beginnen sich die Gegenkräfte, die im allgemeinen als niedere Natur bekannt sind, zu sammeln und die Meditation erfährt einen Rückschlag. Die größten Hindernisse in der Meditation erwachsen aus den eigenen Gefühlen, denn das menschliche Leben besteht im Wesentlichen aus einer Darstellung von Gefühlen. Vergessene Erinnerungen erwachen und behaupten sich im Leben noch einmal, erschaffen eine übermächtige Verwirrung und versuchen vehement, die weltlichen Umstände von Liebe und Hass in diesen konzentrierten Bewusstseinszustand zurückzubringen. An dieser Stelle werden einst unterdrückte Wünsche wieder intensiviert und das gelegentliche Verlangen eines Gottgeweihten, der unter spirituellen Bedingungen davon verfolgt wird, kann schlimmer sein, als selbst das Verlangen eines normalen Mensch in der Welt. Zurückgewiesene Kräfte, die mit Rache einhergehen, sind immer wesentlich stärker als die normal arbeitenden Mächte. Geliebtes und Gehasstes sind hier vergrößert und selbst ein hässliches Objekt sieht schön aus. Dumme Sachen können bedeutungsvoll werden und selbst die winzigste Reaktion von irgend jemanden wird mit Skepsis betrachtet.

Vorstellungssängste machen sich breit, die sich mit keinem verfügbaren Heilmittel behandeln lassen, und im eigenen Herzen erheben sich schwer zu verstehende Bindungen mit merkwürdigen Eigenschaften. Ansonsten gute Menschen, fangen unter solchen Umständen zu stehlen an, - eine Handlungsweise, die unter normalen Bedingungen nicht zustande käme. Der Appetit wird immer größer und Hunger führt zu Unersättlichkeit. Suchende entwickeln Zuneigungen, anstelle sich selbst zu entwickeln. Für die „verhungerten“ Gefühle erscheint alles schön und liebevoll. Bindungen verwandeln den Suchenden in Hund oder Katze, - man wird zu dem, woran man sich bindet. Die Variationen des Übels sind undenkbar.

Der Wunsch nach Ruhm, Macht, Wohlstand und Sex sind die hauptsächlichsten Hindernisse

Die Heiligen haben ständig wiederholt, dass die größten Hindernisse für die spirituelle Meditation das Verlangen nach Ruhm, Macht, Wohlstand und Sex ist. Der Wunsch nach einem guten Namen ist in der Tat ganz natürlich. Tadel wird nicht toleriert, denn er ist mit einer Verurteilung des Egos gleichzusetzen. Die Liebe zur Macht kann sich ebenfalls in den Verstand des Suchenden einschleichen, und wenn niemand anderes zugegen ist, mag man dadurch befriedigt werden, seine Macht über die eigenen Begleiter oder Bediensteten auszuüben.

Das Ego-Hindernis - viele Suchende fühlen sich als irgendwelche Avatare

Bei gut ausgebildeten Suchenden wird das Ego manchmal aufgrund aufsteigender Wünsche und, um sich selbst darzustellen, anmaßend und eitel, oder sie bilden sich plötzlich ein, sie hätten eine Mission, die Welt vor dem Niedergang zu bewahren. Viele Suchende haben tatsächlich das Gefühl, irgendwelche Avatare zu sein (göttliche Inkarnationen) und ihr Wissen sei unvergleichlich in der Welt. Sie glauben immer Recht zu haben und niemals Fehl zu gehen, - unter dieser Bedingung wird jeder alternative Rat oder gut gemeinte Vorschlag verübelt. Suchende können aufgrund einer solchen Dominanz des Egos leicht in eine Falle geraten.

Wie lange bleiben diese Hindernisse bestehen?

Dieser Tumult der Hindernisse in der Meditation hält so lange an, wie das Denken noch nicht in das SEIN eingetreten ist, sich jedoch um Eintritt bemüht. Das Werturteil individualisierter Emotionen und Gefühle verschwindet nicht so leicht, doch die Beharrlichkeit hingegen, Objekte als begehrtlich oder ablehnend zu betrachten, geht schneller vorüber. Die Machtzentren, aus denen das Universum immer noch besteht, scheinen wie feste im Raum schwebende Objekte die Aufmerksamkeit der Menschen zu erregen. So lange, wie Meditation lediglich im Denken des Verstandes stecken bleibt, können die gewöhnlichen Schwierigkeiten auf dem Wege nicht vermieden werden. Wenn der Gedanke das Tor zum SEIN berührt und eintreten möchte, findet ein großer Krieg statt. Die Gegner sind starke Torwächter, die den Eingang zum Absoluten bewachen.

Man muß mit den Gegenmächten sehr behutsam umgehen, denn ein direkter frontaler Angriff ist nicht immer erfolgreich, da die Gegner über ebenso mächtige, wenn

nicht sogar mächtigere Energien, als der Suchende verfügen. Der Suchende sollte auf seinem spirituellen Weg niemals zu extremen Mitteln greifen, sondern in seinen Überlegungen und Bewertungen immer dem goldenen Mittelweg folgen.

Der berühmte Vers aus der Bhagavadgita sagt über dieses Thema die folgende Wahrheit, die für alle Zeit gültig hat: „Yoga ist weder für denjenigen, der sich zu vielen Freuden hingibt, noch für denjenigen, der sich Freuden gegenüber abstinenter verhält, - weder für denjenigen, der immerzu schläft, noch für denjenigen, der immerzu wach bleibt. Yoga beendet in demjenigen den Schmerz, der moderat mit Freude, Erholung, Arbeit, Schlaf sowie mit dem Wachsein umgeht.“ Es ist schwierig, diesen goldenen Mittelweg zu erkennen, doch man kann ihn mit dem außerordentlich subtilen Unterscheidungsvermögen des Verstandes wahrnehmen.

Den Hindernissen der Meditation kann allein mit Meditation begegnet werden

Den Hindernissen der Meditation kann allein mit Meditation begegnet werden, die immer wieder mit furchtloser Kraft praktiziert wird. Denken und SEIN verschmelzen in der Meditation und werden EINS. Dies ist die Stufe der Intuition, wo die Objekte ihren wesentlichen Charakter verlieren und all ihre Widerstände und aufrührerischen Taktiken aufgeben, auf die sie sich zuvor verlegt hatten, denn die Objekte nehmen jetzt eine freundliche Haltung ein, und das ganze Universum, scheint abrufbereit hinter dem eigenen Rücken zu stehen. Die Bürger, selbst aus den höheren Ebenen, helfen dem Suchenden anstatt wie bisher, sich ihm entgegenzustellen. Hilfe kommt von allen Seiten und Freude tritt unvermutet in die suchende Natur ein. Aus jedem Atom der Raumzeit leuchten Lichtblitze auf. Die Entfernung zwischen den Dingen verschwindet und weit entfernte Sterne, scheinen sich unter den Füßen des Suchenden zu rollen. Alles Begehrenswerte und Wünschenswerte zeigt seine wirkliche Form als ewige Tatsache, die ihnen immer zu eigen ist, - eine Mischung aus Unendlichkeit und Ewigkeit eingebettet in reiner Existenz.

Wo sich Freunde und Gegner treffen

Freunde und Gegner treffen sich dort, wo sie gemeinsam wie „in Abrahams Schoß“ eintreten. Das Universum löst sich von seiner Äußerlichkeit, Objektivität, Körperlichkeit und Vergänglichkeit und nimmt seine Form des Absoluten, der Spiritualität, Intelligenz und der Freude an. Unsterblichkeit und Tod werden zu den Schwingen einer einzigen Erfahrung und alle Unterscheidungen treten in das Absolute SEIN des EINEN Universalurteils ein. Dies ist der Anfang eines allumfassenden Besitzens des SELBST, wo in einem Geistesblitz, die Schöpfung die eigene Existenz zu durchdringen scheint, und der Mensch sich bewusst wird, dass seine ganze körperliche und unfassbare Natur mit allem bewegten und pulsierenden Leben verbunden ist. In den oberen Bereichen der spirituellen Erfahrungen, wird man zu etwas „Alles einschließendem“, was alles einschließt, erkennt und verwirklicht. Diese Erfahrung ist Übersinnlich und „über das Gefühl und den Intellekt hinausgehend“, und hier neigt die Persönlichkeit zur Auflösung und empfindet sich in eine Sphäre gespült, die ein Gefühl weit reichender Verwicklungen, bleischwer in ungeheuren Tiefen und gleichzeitig in schwindelerregenden Höhen mit einer weiten unbekanntem Fernsicht auf die Erde vermittelt. Es gibt demjenigen ein außerordentliches Gefühl von Kraft, die jede Zelle der individuellen Natur berührt, und man badet in einem Licht von unbeschreib-

licher Helligkeit. Es entsteht ein Bewusstsein von gegenseitiger Durchdringung aller Dinge und man fühlt sich allgegenwärtig. Jede Einzelheit wird genau an seinem eigenen Platz und in jedem Detail in Beziehung zum Ganzen erkannt. Alles wird kristallklar, Licht scheint nicht nur von einigen Himmelskörpern, wie die Sonne aus großer Entfernung, sondern, von jedem einzelnen Punkt im ganzen Raum auszugehen. Man wird unsterblich.

OM TAT SAT