

Spirituelle Reise im Juni

Auszüge aus dem Buch „Spirituelles Leben Teil I“

von Swami Krishnanandaji Maharaj

ausgewählt von Sri U. Narayana Rao

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien

Einführung

Swamiji Krishnanandaji Maharaj war einer der großen Philosophen und Mystiker seiner Zeit. Er erleuchtete durch persönlichen Kontakt, mit seinen vielen Gesprächen und Lehrreden zahllose Sucher auf der ganzen Welt. Viele Lehrreden und Gespräche wurden in Buchform von der Divine Life Society veröffentlicht. Die German Branch hat viele seiner Bücher ins Deutsche übertragen und im Internet veröffentlicht.

Der Text zum Buch „**Spirituelles Leben Teil I**“ stammt von einer Vielzahl von Lehrreden von *Swamiji Maharaj* 1975 und 1976. – In der Kathopanishad findet man Hinweise darüber, wie schwierig es ist, den spirituellen Weg zu gehen. In seiner Vortragsreihe geht Swamiji besonders darauf ein. Er spricht darüber, wie wichtig es zum Studium ist, einen weisen vertrauensvollen Lehrer zu finden. In seinen Ausführungen versucht *Swamiji Maharaj* seinen Zuhörer und Suchenden die Notwendigkeit des spirituellen Weges verständlich zu machen. Er beschreibt in einer tiefgreifenden Analyse den Prozess zur Selbst-Verwirklichung. Die Tiefe von *Swamijis* Gedanken sind für spirituelle Sucher auf der ganzen Welt eine große Hilfe und Freude.

Swamiji Hamsananda bat U. Narayana Rao, dieses Büchlein mit ausgewählten Texten aus der o.a. beschriebenen Vortragsreihe von *Swami Krishnanandaji Maharaj* vorzubereiten. Jedes einzelne Kapitel wird den Leser auf höhere spirituelle Ebenen tragen.

Inhaltsverzeichnis:

1. In der Yogapraxis gibt es keinen Grund zur Eile
2. Das, was dem Menschen seinen gesellschaftlichen Status gegeben hat, ist Antispirituell
3. Yogapraxis ist ein Bemühen um die Seele
4. Der Kanon des Yoga ist ein Rezept für das schrittweise Erlangen der Unabhängigkeit von der menschlichen Gesellschaft
5. Yoga ist eine freiwillige Praxis, die man sich auferlegt
6. Yoga bedeutet im positiven Sinne Gesundheit; es ist nicht bloß ein Beseitigen von Krankheit
7. *Ahimsa* und *Brahmacharya* sind königliche Tugenden
8. ‚Gutes zu tun‘ ist die Fähigkeit, sich in die Gefühle anderer zu versetzen
9. Man kann nicht äußerlich ein Schurke und innerlich ein Heiliger sein
10. Es gibt so etwas wie von Gott installierte, unsichtbare Radarsysteme
11. Behandle Menschlichkeit als in sich selbst abgeschlossen und betrachte es nicht als letztes Mittel
12. Je egoistischer, desto hässlicher?
13. Jede Art von Kränkung der göttlichen Schöpfung wird von IHM nicht tolerabel

14. Dieses ist die Kraft, die durch *Brahmacharya* verliehen wird
15. Der Beweis für den Pudding besteht darin, dass man ihn isst
16. Es ist als würde man den Karren vor das Pferd stellen
17. Menschliches Leben ist von Äußerlichkeit geprägt
18. Der spirituelle Weg ist ein Alleingang in das Alleinsein
19. Wahrheit ist die bitterste Sache der Welt
20. Gott ist Absolutes Alleinsein
21. Was als *Asana Jaya* bezeichnet wird, muss man erreicht haben
22. Mentale Einsamkeit ist für viele Menschen unmöglich
23. Geist ist Mensch, der Mensch ist Geist
24. Jede wichtige Erfahrung im Leben ist eine Überraschung
25. Jede negative Bedingung ist eine Qualifikation für Yoga-Praxis
26. Alle Wünsche müssen erfüllt werden. Das ist ein Naturgesetz.
27. Psychologischer Kontakt ist schlimmer als körperlicher Kontakt
28. Das Gift sinnlicher Berührung oder sinnlicher Gedanken kann viele Leben zerstören
29. Spirituelle Lehrer sagen ihren Schülern, dass sie ein Leben unter der Bedingung der Menschlichkeit führen sollen
30. Je größer unser *Vidya (Wissen)*, desto größer ist unsere *Vinaya (Demut)*

1. In der Yogapraxis gibt es keinen Grund zur Eile

Wenn man durch einen dichten Dschungel geht, ist es möglich, dass man mit seiner Kleidung am Dornengestrüpp hängen bleibt, als ob die Dornen einen in verschiedene Richtungen ziehen wollen. Was macht man dann? Man hält an und entfernt die Dornen vorsichtig aus der Kleidung. Man befreit sich nicht, indem man an der Kleidung zerrt. Das könnte die Kleidung beschädigen. Ganz vorsichtig befreit man sich, zieht die Dornen, eine nach der anderen, aus Stoff und Händen. Genau das geschieht auch im Yoga. Man hat vielerlei Verwicklungen. Das Bewusstsein, das im Körper wohnt, ist in viele Verwicklungen verstrickt, - kleinere, intensive, fordernde, verborgene, rückwärtsgewandte, sichtbare oder unsichtbare usw. Es gibt Verwicklungen, die zahlreich, für den normalen Geist kaum wahrnehmbar sind. Das Lösen von diesen äußeren Verstrickungen des Geistes muss sehr sorgfältig, langsam und vorsichtig vorgehen. Im Yoga gibt es keinen Grund zur Eile. Gott läuft nicht davon. Er ist und bleibt immer für alle da, auch wenn man ihn nicht sofort, sondern erst morgen oder übermorgen zu sehen bekommt. Innerer Druck zur Eile wird durch mangelndes Verstehen vorherrschender Bedingungen verursacht. Richtiges Verstehen ist die Voraussetzung für die Yogapraxis. *Viveka* bedeutet in diesem Fall richtiges Wissen hinsichtlich aller Bedingungen und Umstände. Verwicklungen des Bewusstseins können nicht einfach zu Objekten der Untersuchung gemacht werden, denn sie keine Objekte des Bewusstseins; sie sind Teil des Bewusstseins. Man ist selbst die Verkörperung seiner Verwicklungen, und deshalb kann man nicht die Natur dieser Verwicklungen untersuchen. Welchen Grund es auch immer für Verwicklungen gibt, sie sind Teil der eigenen Natur. Darum ist die Yogapraxis so schwer.

2. Das, was dem Menschen seinen gesellschaftlichen Status gegeben hat, ist Antispirituell

Weder Ablenkung noch Hobby haben den Menschen dazu gebracht, sich dem spirituellen Leben oder der Yogapraxis zuzuwenden. Man kann zu Beginn der Yogapraxis weder Freude noch Zufriedenheit oder Vergnügen erwarten. Zu Anfang erfährt man giftige Reaktionen, schmerzliche Auswirkungen, etwas, was kaum zu verstehen ist, - man bekommt einen Tritt, wird mit den Worten abgewiesen: „Komm mir nicht zu nah.“ Das ist Yoga. All das Gelernte, die Vorurteile, müssen aus dem Kopf verbannt werden, wenn man sich dem spirituellen Leben zuwendet. Alle Qualifikationen werden zu unwichtigem Staub, sind eine bedeutungslose Zunahme der individuellen Persönlichkeit, denn das Erlernte macht den Menschen immer stolzer und egoistischer. Es hat ihm seinen gesellschaftlichen Stand gegeben, - eine unerwünschte Größe, die wie ein Auswuchs auf der Persönlichkeit lastet. Das, was dem Menschen den gesellschaftlichen Status im Leben gegeben hat, ist antispirituell, denn wenn es nur aus äußeren Beziehungen zur Gesellschaft gewachsen ist, kann dieser Status nicht bedeutend sein. Wenn man einem wilden Tiger im Dschungel gegenübersteht, wie könnte einem das Erlernte helfen? Man mag an einer namenhaften Universität studiert haben, doch was nützt es, wenn plötzlich ein Löwe mit weit aufgerissenen Maul vor einem auftaucht? Man kann ihm nicht sagen: „Hey, ich bin Dr. Soundso, komm nicht näher.“ Der Dr. ist dem Löwen egal; er wird angreifen. In vielen katastrophalen Situationen wird der Dr.-Titel wenig helfen. Der Zorn der Natur gibt nichts auf den Bildungsstand des Menschen. Selbst sozialer Ärger, der manchmal hochkocht, pfeift auf die Ausbildung. Hunger und Durst, Schlaf, Leidenschaft und Ärger, - all das kümmert sich nicht um die Bildung des Menschen, welchen Status man auch immer haben mag. Das, was wirklich hilft, wenn man allein ist, in Gefahr gerät, ist fundamentales Lernen. Kleine Schwächen werden im Laufe des Lebens immer größer und kontrollieren alle Aktivitäten im gesellschaftlichen Leben. Hier genau liegt die Bedeutungslosigkeit dessen, was man gelernt hat. Was hat man denn gelernt? Man hat im Leben nur Posten gezählt, die man einmal hatte. Man hat in Bezug auf Verbindungen und Beziehungen der Dinge zueinander nur eigenen Erkenntnissen vertraut, was man als wissenschaftliche Kenntnisse bezeichnet hat. Doch das hat nichts mit der Weisheit des Lebens zu tun.

3. Yogapraxis ist ein Bemühen um die Seele

Für die Yogapraxis ist das Lernen weltlicher Dinge wenig hilfreich, denn was auch immer man lernt, hat nur in Bezug auf physikalische und gesellschaftliche Beziehungen einen Nutzen, ist aber nicht von spiritueller Bedeutung. Was spirituell von Bedeutung ist, bezieht sich auf die Seele und nicht auf den Körper und seine gesellschaftlichen Verbindungen. Yogapraxis ist ein Bemühen um die Seele, und nicht bloß um die Sinnesorgane oder psychische Befindlichkeiten. Es hat nichts damit zu tun, was als bedeutungsvoll oder als im Leben wertvoll erachtet wird. Wenn man das Reich des

Yoga betritt, wird man ein vollkommen anderer Mensch. Man ist wie neugeboren, kommt zu einer Neuausrichtung der Dinge, wirft das veraltete, überholte Wissen und das Erlernete, die Vorurteile, seinen Ego, scheinbare Wichtigkeiten, den Status usw. über Bord und wird In Gegenwart seines Meisters, der seinen Schüler in die Yogatechnik einführt, demütig. Der Schüler ist nicht mehr länger ein Individual. Die erste Bedingung ist die Hingabe zum Guru, wodurch die Individualität des Schülers abgeschafft, das Erlernete und die Intellektuellen Kuriositäten verworfen, und er für die Weisheit des Gurus empfänglich wird. Zu diesem Zweck muss sich der Schüler darauf vorbereiten, um sich notwendigen Disziplinen in der Yogapraxis zu unterziehen. Die gesamte Yogapraxis ist als Ganzes eine einzige Disziplin, auf die man sich unbedingt vorbereiten muss, was genauso wichtig wie das *Samadhi* ist – die Gott-Verwirklichung. Es gibt keinen unwichtigen, unnötigen Schritt im Yoga. Die erste Sprosse auf der Leiter ist genauso wichtig wie die oberste, denn man darf keine Sprosse auf dem Weg nach oben auslassen. Man darf nicht sagen: „Oh, diese Sprosse ist so weit unten. Ich konzentriere mich direkt auf die oberste Stufe.“ Das wäre ein dummes Argument. Auf jeder Sprosse der Leiter, selbst auf der ersten, der Eingangsstufe, wird man feststellen, dass sie sehr wichtig ist.

4. Der Kanon des Yoga ist ein Rezept für das schrittweise Erlangen der Unabhängigkeit von der menschlichen Gesellschaft

Man kann es nicht ertragen, von der beleidigenden Show der Gesellschaft abhängig zu sein. Wenn ein Esel schreit, macht es nichts. Selbst wenn man als Idiot beschimpft wird und weiß, was damit gemeint ist, macht es nichts. Wenn man die Straße entlang geht, und man von einem Fremden als Idiot bezeichnet wird, macht es nichts. Er kennt mich nicht, weiß nicht, wer man ist, und man kennt ihn auch nicht, deshalb nimmt man ihn nicht ernst. Doch wenn ein Bekannter aus der Menge mich als Idiot bezeichnet, macht es schon einen Unterschied, denn man fühlt sich von der Meinung der anderen Leute abhängig. Das ist gesellschaftliche Abhängigkeit. Jeder muss in sich hineinhorchen und seine Beziehungen zu anderen Menschen der Gesellschaft überdenken. Liebe und Hass sind die wesentlichen gesellschaftlichen Faktoren persönlicher Beziehungen in der Welt. Die im Yoga bekannten Prinzipien sind *Yama*, *Ahimsa*, *Satya*, *Asteya*, *Brahmacharya*, *Aparigraha* beschreiben die Stufen, über die man sich schrittweise von der Gesellschaft unabhängig macht. Dieses muss schrittweise vonstattengehen, danach ist es möglich allein zu meditieren, *Japa* und *Svadyaya* usw. zu praktizieren. Normalerweise glaubt man, man hätte diese Unabhängigkeit von der Welt und der menschlichen Gesellschaft bereits erreicht. – Man schließt sich also in einen Raum ein, praktiziert *Japa* usw. unter dem Eindruck, dass dies nun das Einzige wäre, was zu tun bliebe, denn alles andere hätte man bereits erreicht. Welch fatale Fehleinschätzung. - Wenn das alles wäre, gäbe es keine Chance mehr für ein Aufsteigen. Die Anfangsstufen wurden nicht transzendiert; sie wurden vergessen. Sie wurden beiseitegeschoben; doch so funktioniert es nicht.

5. Yoga ist eine freiwillige Praxis, die man sich auferlegt

Man ist tugendhaft, denn man kann sich oft nicht anders helfen als tugendhaft zu sein. Das hat nichts mit Tugendhaftigkeit zu tun, denn man fühlt sich unter Druck gesetzt. Man muss sich diszipliniert verhalten, auch wenn man nichts bekommt, es keinen Grund zur Freude gibt und man zu einem diszipliniertem Verhalten gezwungen ist. Yoga ist eine freiwillige Praxis, die man sich selbst auferlegt. Es ist nicht etwas, was einem durch Dritte anvertraut wird. Wenn man in einem Kloster lebt, hat man manchmal das Gefühl, als würde einem Yoga aufgedrängt werden. Wenn man nicht auf diese Situation vorbereitet ist, man zu Yoga gedrängt wird, kann es zu einer Quelle der Sorge werden. Darum ist es wichtig zu wissen, dass Yoga freiwillig ist, man macht es aus freien Stücken. Selbst der Ruf Gottes kann zu einer Quelle des Schmerzes werden, unvorbereitet kann er größte Sorgen bereiten, denn dieser Aufruf Gottes ist der Aufruf sich von allen falschen Werten zurückzuziehen, und falsch sind nur weltlichen Werte. Wenn man sich nach dem Willens Gottes, - nachdem man aus tiefsten Herzen gesucht hat, - von den weltlichen Werten zurückgezogen hat, hat man das Gefühl, man wäre in den Klauen des Todes und müsste sterben. Dennoch sollte es keine Eile im Yoga geben. Jetzt braucht man die Führung eines Experten, um sich unter dessen Führung vorsichtig in die richtige Richtung zu bewegen. Innere Verwicklungen sollten ohne Kraftanstrengung, ohne gegen den eigenen Willen zu verstoßen, schrittweise aufgegeben werden, denn alles, was gegen den inneren Willen forciert wird, führt irgendwann zu einer Revolte des eigenen Selbst. Die Prinzipien von *Yama*, *Ahimsa*, *Satya*, *Asteya*, *Brahmacharya*, *Aparigraha* sind Vorbedingungen auf Yoga, gelten für alle Religionen, für alle mystischen Ziele und alles aufrichtige Bemühens zu einem göttlichen Leben, - der Kanon der *Yama*-Regeln sind Rezepte, um die wesentlichen Schwächen der menschlichen Natur zu korrigieren.

6. Yoga bedeutet im positiven Sinne Gesundheit; es ist nicht bloß ein Beseitigen von Krankheit

Vielen körperlichen Beschwerden liegt meist eine fundamentale Krankheit zugrunde, wie homöopathische Ärzte berichten, alle Krankheiten haben eine einzige Quelle. Man versucht die Krankheit an dieser Wurzel zu packen, um damit ihre Auswirkungen ebenfalls zu beheben. Ähnlich funktioniert es in der Yogapraxis. Man spürt es, wenn man in der Lage ist, wie man die Ursachen der Probleme erkennt, und dann verschwinden mit der Ursache spontan die Auswirkungen, weil die Ursache beseitigt wurde. *Patanjali* hat einmal gesagt, dass man nur wenige Schwächen hätte, doch diese seien ernst zu nehmen; man muss sie wissenschaftlich und in effektvoller Weise durch die Praxis von *Yama* bekämpfen. Die *Yamas*: *Ahimsa*, *Satya*, *Asteya*, *Brahmacharya*, *Aparigraha* sind wichtiger als alles andere. Dieses sind die wichtigen Begriffe, mit denen alle vertraut sind, doch sie werden mit Verachtung behandelt. Zuviel Vertrautheit führt zu Verachtung. Wie bedeutend ein Mensch auch immer sein mag, seine Bedeutung schwindet, wenn man dieser Person ständig begegnet. Wen

kümmert noch ein Sonnenaufgang, denn er findet jeden Tag statt. Es ist das Gleiche, was man gegenüber den *Yamas* empfindet. Man sieht diese Slogans wie *Ahimsa*, *Satya*, *Brahmacharya* als selbstverständlich an, denkt, sie haben wohl ihre Bedeutung für die großen Sucher, wie man selbst einer ist, Doch so ist es nicht. Es sind nicht bloß Slogans oder Losungen. Es handelt sich um wissenschaftliche Rezepte gegen Krankheiten der menschlichen Natur; und solange diese Krankheiten nicht ausgeremert sind, kann man nicht den gesunden Pfad des Yoga betreten. Yoga bedeutet gesunde Lebenseinstellung; es ist nicht das Heilen von Krankheiten. Die *Yamas* beseitigen zuerst die Krankheiten. Was man nicht in einem vollkommen gesunden Zustand machen kann, muss man auch unterlassen, wenn man krank ist.

7. *Ahimsa* und *Brahmacharya* sind königliche Tugenden

Die richtige Einstellung in Bezug auf andere wird als *Ahimsa*, die falsche Einstellung als *Himsa* bezeichnet. Die richtige, auf die eigene Person bezogene Einstellung, ist *Brahmacharya*, falsch wäre es, wenn diese Einstellung unzureichend wäre. *Ahimsa* und *Brahmacharya* kann man als die Königs-Disziplinen bezeichnen, als die Fundamente, die sich nicht nur auf die Yogapraxis, sondern auch auf ein erfolgreiches Leben in dieser Welt beziehen. Es ist die eigene Unfähigkeit, diese wesentlichen Fundamente richtig zu verstehen, was zu Problemen im Leben und in der Yogapraxis führen kann. Es ist richtig anderen Menschen unsere Aufmerksamkeit zu schenken, denn die anderen sind auch Menschen, keine Steine, keine Tiere, auch keine Bäume; sie sind genauso wichtig wie man selbst. Dieses ist die Philosophie von *Ahimsa*. Was auch immer für einen selbst von Bedeutung ist, gilt auch für andere; was immer für einen selbst als schlecht gilt, mögen andere in der Regel auch nicht. Andere als Dreck zu bezeichnen ist das Wesen von *Himsa*. Die anderen sind auch kein Dreck!

Wie ist es möglich andere Menschen als Untermenschen anzusehen, Menschen die angeblich in jeder Beziehung unter einem stehen? Es geschieht, weil das ‚Anderssein‘ ein absonderlicher Zwist im eigenen Geist ist. In Wahrheit gibt es kein ‚Anderssein‘. Wenn Menschen im eigenen Umfeld Fremde als die ‚Anderen‘ bezeichnen, kann es auch in umgekehrter Weise geschehen. In der *Mahabharata* findet man einen bemerkenswerten Satz: „Was nicht gut für mich ist, ist auch für andere nicht gut, denn andere sind genauso wie ich selbst, sie verdienen den gleichen Respekt!“

8. ‚Gutes zu tun‘ ist die Fähigkeit, sich in die Gefühle anderer zu versetzen

Es gibt einen wichtigen Aspekt im Verhalten gegenüber anderen Menschen, und das ist das unbewusste Gefühl über andere Menschen zu stehen. Man ist weder logisch noch philosophisch in der Lage darüber zu argumentieren, denn es ist ein absurdes Gefühl. Doch nicht alle Gefühle sind logisch. Viele sind unlogisch, und sie

würden weder vernünftigen noch rationalen Untersuchungen standhalten. Diese Gefühle beschleichen den Menschen auf vielfache Weise: „Ich glaube, ich bin wichtiger als andere.“ Man möchte es nicht offen aussprechen, erklären oder offen rechtfertigen; nichtsdestotrotz fühlt man es, legt sich ein entsprechendes Verhalten zu, das dem unlogischen Gefühl entspricht. „Ich muss mich wohlfühlen und kann Unbehaglichkeit nicht ertragen,“ ist ein natürliches inneres Verlangen; falls mein althergebrachtes Verhalten, meine großzügige Einstellung gegenüber anderen bei mir Unbehagen verursacht, würde ich dreimal überlegen, ob ich anderen etwas spenden/ geben würde. Niemand möchte Schmerz erfahren, sondern Freude, Annehmlichkeit und Zufriedenheit sind die Ziele bei allen Aktivitäten, Verhalten oder Formen des Handelns. Doch diese Situation bringt ein großes Durcheinander in den menschlichen Geist. Der eigene Level ist genauso bedeutend oder unbedeutend wie der anderer Menschen. Man sollte sich in sein Gegenüber hineinversetzen und versuchen, so wie er/ sie zu denken oder zu fühlen. Dann wird man die Bedeutung des anderen erkennen. Selbst ein Hund fühlt sich nicht weniger wichtig als sein Gegenüber. Eine wohlthätige Einstellung bedeutet nicht, dass man anderen Menschen Geld, Nahrung, Kleidung usw. gibt. Es ist die Fähigkeit sich in die Gefühle anderer Menschen hineinzusetzen; das ist Wohlthätigkeit. Wenn diese Fähigkeit eingeschränkt ist oder fehlt, ist man kein Wohlthäter. Selbst wenn jemand in Rage gerät, muss man in der Lage sein zu verstehen, warum diese Person in Rage geraten ist. Selbst Kritik ist eine Art von *Himsa*, denn Kritik ist eine andere Ausdrucksform sich über eine andere Person zu stellen. Der Sinn sich über jemand zu stellen, kann auf unterschiedlichste Weise ins Spiel kommen.

9. Man kann nicht äußerlich ein Schurke und innerlich ein Heiliger sein

Aus Sicht des Göttlichen sollte allen Dingen ein Sinn und eine Bedeutung beiwohnen. Vielleicht können absolut bedeutungslose Dinge nicht existieren. Selbst scheinbare unwahre Dinge müssen ein Fünkchen von Wahrheit beinhalten; ansonsten würden sie nicht existieren. Selbst Offenbarungen wären unmöglich, wenn sie nicht von Wirklichkeit durchdrungen wären. Illusionen wären nicht möglich, wenn es keine Substanz im Hintergrund geben würde. Selbst Illusionen könnten nicht in Erscheinung treten. Selbst wenn alles nur eine Illusion wäre, könnte sie ohne Hintergrund nicht wahrgenommen werden. In der Yogapraxis bemüht man sich von den falschen Bewegungen des Bewusstseins in Richtung auf das ‚falsche Universale‘ zu befreien, - d.h. von der Bindung an Objekte, - und versucht sich auf die Position einer Versöhnung mit dem wahren Universalen zurückzuziehen. Das wahre Universale ist weder uninteressiert noch grundsätzlich zu allem bereit. Das ist die wahre Bedeutung des Wortes ‚universal‘. Es ist für jeden und alles im Allgemeinen gültig; das ist Universalität in seiner wesentlichen Natur. Bei dem Versuch in der Yogapraxis einen Schritt in Richtung auf das Wahre Universale zuzugehen, muss man sich im Einklang mit dem Voranschreiten bewegen. Man kann nicht nach außen wie ein Lump und nach innen wie ein Heiliger sein. Es sollte eine Harmonie innerlich wie äußerlich vorherrschen. Wie könnte man in

einer Art und Weise handeln, die im Widerspruch zum Universalen steht und gleichzeitig auf das Universale meditieren? Wie könnte man andere - in welche Weise auch immer - auszunutzen, wie Dienstboten oder niedrige Menschen behandeln oder wie Instrumente zur eigenen Befriedigung benutzen; das wäre eine Beleidigung und unter der Würde anderer. Alle besitzen die gleiche Würde, die man sich selbst zugesteht, und es wäre eine Beleidigung des Universalen, denn ES ist in allen Menschen und Dingen dieser Welt gegenwärtig. Man wird es erkennen, wenn man es praktiziert, denn es ist die schwierigste Form der Rechtschaffenheit.

10. Es gibt so etwas wie von Gott installierte, unsichtbare Radarsysteme

Ressentiments sind tief im Menschen verwurzelt. Wie kann man mit der Welt Kooperation erwarten, wenn man sich über sie ärgert? Eine Ablehnung muss nicht bewusst nach außen dringen. Abneigungen müssen nicht äußerlich sichtbar sein, doch es gibt subtile Systeme auf der Welt, die Ablehnungen sichtbar werden lassen. Es gibt so etwas wie ein unsichtbares Radar durch Gott. Selbst ein Atom, das als unorganisch gilt, leblos und unfähig zu denken in der Lage ist, kann menschliches Verhalten wahrnehmen. Auch Pflanzen können diese ablehnende Haltung des Menschen wahrnehmen. Pflanzen können es spüren, bevor man sie abschneidet. J.C. Bose stellte umfangreiche biologische Untersuchungen auf diesem Gebiet an. Selbst scheinbar unorganische Substanzen sind nicht unorganisch. Es scheint nur so. Sie haben sich nur als unorganisch maskiert, sind es aber nicht. So wird menschliches Verhalten überall gefühlt. Es gibt keine heimlichen Gefühle. Es gibt keine Geheimnisse auf dieser Welt, wo jeglicher Lärm im Äther des Universums widerhallt. Es ist für den Menschen ein vergebliches Bemühen, Gefühle der Abneigung und des Hasses gegenüber allem in dieser Welt verheimlichen zu wollen. In Hindi gibt es eine lustige Aussage: „Nimm das Wort *Ram* in den Mund und halte das Messer verborgen in deiner Achselhöhle.“ Man hält sein Messer in der Achselhöhle verborgen, bereit anzugreifen, wenn die Zeit gekommen ist, denn der Mensch ist immer auf dem Kriegspfad. Dieser Krieger funktioniert nicht in einem System, wo Kooperation gefragt ist. Der Mensch erwartet von anderen Kooperation, doch selbst ist er nicht dazu bereit. In der *Bhagavadgita* heißt es: „Zusammenarbeit, gemeinsames Handeln bringt Segen.“ Dieses ist die inhaltliche Zusammensetzung des Kosmos, doch der Mensch will es ständig unterlaufen. Das Yogasystem sagt: dies ist der größte Fehler des Menschen.

11. Behandle Menschlichkeit als in sich selbst abgeschlossen und betrachte es nicht als letztes Mittel

Ahimsa wird sehr oft falsch verstanden, es ist ein Prinzip der Tugend. Viele Bücher wurden über dieses Thema geschrieben, dennoch wurden die Fragen nicht abschließend, zufriedenstellend beantwortet. Jede Situation ist anders, jeder Fall muss individuell betrachtet und angegangen werden. Es gibt keine allgemein gültigen

Rezepte für die gesamte Menschheit, die bis in alle Ewigkeit, für alle Umstände und Bedingungen gelten. Weisheit muss gelernt werden. Als wichtig in dieser Angelegenheit gilt: „Behandle Menschlichkeit als in sich selbst abgeschlossen, und sieh es nicht nur als letztes Mittel“, wie der Philosoph Kant es ausgedrückt. Das ist das Wesen der Moral. Menschlichkeit sollte nicht das letzte Mittel gelten, sondern immer in sich selbst abgeschlossen sein. Alles ist in sich selbst abgeschlossen, egal ob es menschlich, unmenschlich oder was auch immer es ist. Alles in dieser Welt ist in sich selbst abgeschlossen, ist eine Essenz der Tugend, und das gilt auch für *Ahimsa*. Was sollte sonst geschehen? Es gibt eine gleichwertige Antipartie in Bezug auf jene Abneigung, wie zuvor erwähnt. Der menschliche Geist gerät durcheinander, wenn man sich nicht korrekt verhält. Darum ist *Patanjali* äußerst vorsichtig, was das Vermeiden unnötiger Unruhe angeht, bevor man im Yoga einen weiteren Schritt macht. Darum platziert er *Ahimsa* als erste aller Tugenden, denn psychologische Störungen sind schlimmer als andere Störungen einzustufen. Subtile Störungen gibt es immer wieder. Animositäten schwirren um den Übenden herum, können ihn auf die eine oder andere Weise berühren und seinen Fortschritt im Yoga behindern. Darum erfordert Yoga ein rechtes Verhalten, das man in Bezug auf andere entwickeln muss. *Brahmacharya* ist ein ähnliches Verhalten, das man annehmen muss, denn das Fehlen von *Brahmacharya* ist für einen selbst wie eine Krankheit, so wie *Ahimsa* als Krankheit im Verhalten anderen gegenüber zu verstehen ist.

12. Je egoistischer, desto hässlicher?

Menschliche Energien verteilen sich gleichmäßig über die ganze Persönlichkeit. Die gleichmäßige Verteilung der menschlichen Energie auf den ganzen Körper lässt ihn schön aussehen. Wenn die Energien ungleich verteilt wären, hätte es einen kapitalistischen Anstrich und würde von den anderen Körperpartien nicht toleriert. Babys haben immer ein schönes Aussehen, doch je älter Menschen werden, desto hässlicher werden sie in ihrer gesamten körperlichen Struktur. Woran liegt das? Der Grund liegt in der Fehlsteuerung der Energie beim Alterungsprozess, während beim Baby die Energie gleichmäßig verteilt ist. Wenn man ein kleines Kind anschaut, fühlt man sich über den Anblick glücklich. Man nimmt es gern auf den Schoß und küsst es. Zu wem das Kind auch immer gehören mag, das ist belanglos. Man mag Kinder, weil sie schön und nicht egoistisch sind. Dieses sind die beiden Kräfte, die die Erwachsenen als anziehend empfinden: sie sind schön und nicht egoistisch. Möglicherweise kommt ihre Schönheit durch den noch nicht vorhandenen Egoismus. Je egoistischer man wird, desto hässlicher wird man, - daran sollte man sich immer erinnern. Das Ego ist ein Prinzip der Zentralisation von Energie. Es erlaubt keine Verteilung der Energie im Körper, und so verlieren Teile des Körpers und die ganze Persönlichkeit, von denen die Energie oder Kräfte durch Zentralisation zurückgezogen wurde, an dem Gefühl der Kooperation mit der ganzen Persönlichkeit. Sie ärgern sich über das Verhalten des Egos und sehen demzufolge hässlich aus. Warum? Der Körper hat die Kooperation mit seinem Zentrum verloren oder das Gefühl für die Kooperation mit seinem Zentrum ist verloren gegangen. Ein schöner Mensch ist entweder ein Kind oder ein Heiliger,

denn in einem Kind ist kein Ego und daher findet eine gleichmäßige Verteilung der Energie statt, und so verhält es sich auch bei einem Heiligen. Er ist ebenfalls sehr attraktiv, sehr machtvoll und gut aussehend. Ein großer Yoga-Meister, ein Heiliger ist genauso schön wie ein Kind, und darum fühlt man sich von ihnen angezogen. Die Menschen kommen zu den Heiligen, selbst von weit her. Warum? Das liegt an ihrer kraftvollen, harmonischen Ausstrahlung aus der universalen Kraftquelle.

13. Jede Art von Kränkung der göttlichen Schöpfung wird von IHM nicht tolerabel

Um die Kinder wird sich von Natur aus gekümmert. Gottheiten beschützen die Kinder, doch sie tolerieren keine Egoisten. Sie laufen davon: „Oh, das sind wichtige Leute. Wir wollen sie nicht.“ Ich erinnere mich an eine Geschichte, die ich von einem Freund gehört habe. Sie steht in keinem Buch. Es geschah vor langer Zeit. *Lord Sri Krishna* war beim Essen, und Königin *Rukmini* servierte das Essen. Während des Essens erhob sich Krishna und ergriff seinen Stock. Rukmini war überrascht: „Was hast du? Mitten beim Essen stehst du auf und ergreifst deinen Stock, als wolltest du mich schlagen. Wer ist dein Gegner?“ Sri Krishna sagte nichts, schloss für einen Augenblick die Augen. Dann legte er den Stock beiseite und aß weiter. Sie fragte ihn noch einmal: „Was ist los? Ist etwas nicht in Ordnung?“ Sri Krishna sagte: „Alles in Ordnung. Einige Hundert Meilen von hier ging ein armer Mann vorbei. Er trug ein großes Bündel auf seinem Kopf. Einige Räuber haben ihn angegriffen. Ich dachte, ich müsste ihn beschützen, und darum nahm ich den Stock zur Hand, doch bevor ich den Stock ergriffen hatte, versetzte der arme Mann dem Räuber einen Schlag. Darum dachte ich: ‚Lass ihn selbst um sich kümmern. Warum soll ich dorthin gehe?‘ Dann legte ich den Stock wieder beiseite.“ – Es wurde berichtet, dass so lange wie *Draupadi* ihren Sari mit einer Hand hielt, niemand zu Hilfe kam. Weil sie selbst über Kräfte verfügte, warum sollte ihr jemand helfen? Wenn sie ihre Arme in die Höhe riss und nach Gott rief, kam schnell von selbst Hilfe herbei, als würde diese wie von einem Magnet angezogen worden. – Nun dieses sind zweifellos alle Geschichten, doch sie haben aus Sicht von Yoga von spiritueller Bedeutung. Man muss sich vor niemand fürchten, wenn Gott hilft, und niemand kann uns beschützen, wenn Gott gegen uns ist. Die Kräfte der Natur sind nichts weiter als die Finger Gottes. Sie sind weder außerhalb von Gott noch unterscheiden sie sich von IHM. Unser Egoismus ist ein Verstoß gegen die göttlichen Gesetze, was auch ein Verstoß gegen die Gesetze der Natur ist. Das Fehlen von *Brahmacharya* ist solch ein Verstoß, wie *Himsa* ist. Jede Art von Kränkung der göttlichen Schöpfung ist von IHM nicht tolerabel. Was ist Kränkung? Es ist ein Verstoß gegen ein Gesetz. Es ist ein fehlendes Verständnis für operierende Prinzipien.

14. Dieses ist die Kraft, die durch *Brahmacharya* verliehen wird

So wie bei *Himsa*, ist auch ein Fehlen von *Brahmacharya* falsch. Man muss sich äußerlich wie innerlich schützen, sodass man sich innerlich wie äußerlich harmonisch fühlt, denn das ist die Voraussetzung für Yoga. Bevor man mit Yoga voranschreitet, ist eine Harmonisierung der spirituellen Natur erforderlich; das Yoga-System fordert eine ethische Harmonisierung, Gleichmut durch Anwendung von *Ahimsa* und *Brahmacharya*. Diese Dinge sind zunächst nur schwer zu verstehen, denn jeder hat ganz bestimmte traditionell bedingte Vorstellungen, die von Kindesbeinen von den Eltern, der Gesellschaft usw. aneignen wurden. Das sind wissenschaftliche Prinzipien, keine Dogmas oder Geschichten, die man als Kind erfahren hat. Sie sind notwendig für das Leben. Wenn man *Ahimsa* und *Brahmacharya* praktiziert, erkennt man seine Stärken, die man an andere nicht weitergeben kann. Eine Stärke kann darin liegen, dass sich Gedanken direkt materialisieren, Gesprochenes wird wahr, Wünsche werden erfüllt, nichts kann einem widerstehen. Man wird zum unverzagten Helden. Dieses ist die Kraft, die durch *Brahmacharya* verliehen wird. *Brahmacharya* ist die Kunst Kräfte auf psychologischer Ebene auszugleichen, wobei ein *Brahmachari* eine Verbindung mit der äußeren Natur eingeht, und die äußeren Kräfte in ihn eintreten. Diese Kräfte treten nicht unmittelbar ein, sondern werden durch seine energetische Individualität dazu gezwungen. - Die Egozentrik einer Persönlichkeit ist ein abstoßendes Verhalten, das im Leben ständig weiterwächst. Man wird hart, wie ein Feuerstein, wodurch die Kräfte der Natur nicht mehr eintreten können. Diese aufrechterhaltenden Kräfte der Natur werden einem aber genommen, sodass man hilflos wird, in jedem Sinne schwach, - körperlich wie moralisch, sogar spirituell. Man glaubt stark zu sein; doch warum will man, dass einem geholfen wird? Die Vorstellung, dass es einem gut geht, kommt vom Ego, und darum wird einem nicht geholfen.

15. Der Beweis für den Pudding besteht darin, dass man ihn isst

In der *Bhagavadgita* heißt es: „So wie du dich mir gegenüber gibst, ist mein Verhalten zu dir.“ Wenn ich Gott ablehne, lehnt ER mich auch ab. ER wird sich auf seine Weise behaupten und eine Lehre erteilen. Man muss nicht zu *Durjodhanas* oder *Ravanas* mit ihren kompromisslosen Egos werden, was eine Kränkung der göttlichen Schöpfung bedeutet, und Natur hat kein Ego. Menschen haben ein Ego. Das Auslösen des Egos durch die Praxis von *Ahimsa* und *Brahmacharya* ist Absicht, und durch dieses Bemühen in diese Richtung kann man schnell Fortschritte erreichen. Es heißt: „Ein Beweis für den Pudding besteht darin, dass man ihn isst.“ Mach es, und du siehst sehr schnell Erfolge, - d.h. wie glücklich, furchtlos man wird, wie man an Stärke gewinnt, wie Selbst-zufriedenheit einkehrt und nichts zusätzlich benötigt wird. Warum sollte man noch etwas brauchen, wenn die Welt hinter einem steht? Die Welt steht hinter einem, man kann sie um Hilfe bitten, wenn man mit ihr in Harmonie ist. Ist man in Disharmonie mit ihr, ist der Energiefluss unterbrochen, hat man zweifellos ein Problem, - keine Energie, keine Hilfe, keine Kraft, welcher Art auch immer. *Ahimsa* und *Brahmacharya* sind die ethischen Grundlagen von Yoga. Wenn sie nicht nur aufgrund

eines gesellschaftlichen Auftrages, sondern aus spiritueller Notwendigkeit praktiziert werden, wird man binnen kurzer Zeit zum Übermensch. Es braucht weder Monate noch Jahre, um dieses Ziel zu erreichen, denn bereits ein Schritt in Richtung Wahrheit, wird schnell zu Ergebnissen führen. Wahrheit ist direkt und kein vermittelndes Objekt. Dieses ist der Grund für die besondere Betonung von *Patanjali* für die Praxis der *Yamas*, von denen *Ahimsa* und *Brahmacharya* die wichtigsten sind.

16. Es ist als würde man den Karren vor das Pferd stellen

Die wichtigste *Sadhana*, um das Königreich Gottes zu erreichen, ist Loslösung, - die Freiheit von Bindungen. *Patanjali* propagiert in seinen *Yoga-Sutras* die schrittweise Loslösung von äußerlichem Dingen. Bindungen sind nichts weiter als die Bindung an Äußerlichem. Man ist in vielfacher Weise an Äußerlichem gebunden. Alle Menschen sind in einem Netzwerk vielfacher Beziehungen eingebunden. Nur wenige Bindungen sind uns im täglichen Einerlei bewusst, viele andere aber nicht. Eine wesentliche Bedingung, die ein Suchender im Yoga ertragen können muss, ist die Einsamkeit. Häufig wird Suchenden von unerfahrenen Lehrer eingepflichtet, dass sie inmitten einer quirligen Stadt *Sadhana* praktizieren könnten. Obwohl sich dies in der Theorie oder als Doktrin gut anhört, ist es vollkommen unmöglich, wenn man wirklich *Sadhana* praktizieren möchte. Die alten Meister, die sagten, dass Einsamkeit notwendig sei, waren nicht dumm. Letzten Endes sollte es jedem möglich sein, einen einsamen Wald oder ein ruhiges Plätzchen zu finden, denn Konsumieren sollte nicht zu Beginn mit *Sadhana* einhergehen. Es wäre so, als würde man den Karren vor das Pferd stellen. In diesem Zusammenhang gibt es eine Analogie von *Sri Ramakrishna*: Feuer verzehrt Brennstoff (Ghee). Doch was geschieht, wenn man weiteren Brennstoff (Ghee) über die Funken gießt; wird es diesen Brennstoff verbrennen? Das Feuer selbst wird kurzzeitig verlöschen, doch es entwickelt sich daraus schnell ein Großbrand. Nun gießt man den Brennstoff der ganzen Welt darauf, und es wird zu Asche verbrennen. Unser Feuer des Strebens ist dann in der Lage – nur dann, und nicht vorher – all den Schmutz und Staub dieser Welt zu verbrennen, selbst wenn er zu großen Bergen angehäuft wurde. Doch wenn man nur ein flackernder Funke ist, der nicht einmal den ersten Schritt im Yoga gegangen ist, auf dessen Schultern die ganze Welt lastet, was wird dann geschehen? Man wird zusammenbrechen und zu Staub zermalmt. Dennoch sollte man nicht zu Beginn den Fehler machen zu glauben, man wäre ein Meister und könnte sich der Welt entgegenstellen.

17. Menschliches Leben ist von Äußerlichkeit geprägt

Der Geist ist gewohnt sich mithilfe der Sinne zu erfreuen. Man sucht ständig nach Freude bringenden Situationen. Der Mensch möchte Freude, Zufriedenheit und keine schmerzhaften Erfahrungen oder schlimme Begegnungen. Sinne und Geist möchten ein leichtes Leben, wobei der Mensch dem Druck seiner niedersten inneren Instinkte nachgeben möchte. Er nutzt jede Gelegenheit, um Freude zu erfahren. Wo

immer sich eine Gelegenheit bietet, ist er schnell dabei, um daraus seinen Nutzen zu ziehen. Er will folgenden Gedanken nicht wegschieben: „Ist das notwendig? Warum sollte ich dorthin gehen? Ist es notwendig oder unnötig?“ Er glaubt, Vergnügen ist immer notwendig, viel Spaß ist immer willkommen. Er denkt niemals an ein Übermaß. Er hat niemals das Empfinden, dass seine Zufriedenheit Grenzen überschreiten könnte; sie kann nicht zu viel werden. Er wurde in diese Situation gebracht. Der Mensch wurde in solch einer Bedingung geboren und lebt mit ihr. Wie soll es möglich sein, sich aus solch einer Situation, von Äußerlichkeiten zurückzuziehen, wenn diese Äußerlichkeiten zum Leben gehören? Er lebt in einer Welt von Äußerlichkeiten. Menschen sind nach außen gerichtete, geschäftige Körper. Die menschliche Struktur ist von Äußerlichkeiten geprägt. Der Schöpfer selbst richtete die menschlichen Sinne nach außen, sodass er nur in äußerlichen Dingen denken kann. Seine Gedankenwelt richtet sich nach außen, Wahrnehmungen richten sich nach außen, Beurteilungen richten sich nach außen, Freude ist nach außen gerichtet. Auf dieser Welt gibt es nichts anderes als Äußerlichkeit. Die ganze Welt der Schöpfung ist eine Szene der Äußerlichkeit, die immer intensiver wird, immer komplizierter und verwickelter; das ist *Samsara*. Doch Yoga ist der Umkehrprozess, eine Rückwärtsbewegung. Der Erste, was man machen muss: Finde Zeit für dich allein.

18. Der spirituelle Weg ist ein Alleingang in das Alleinsein

Man wurde in diese Welt weder mit Freunden, Ehepartnern, Kindern, noch mit einem Bankkonto oder Beziehungen geboren. Man wurde nackt, ohne einen Fetzen Stoff am Leib, mit nichts, was man sein Eigen nennen könnte, geboren; und unter derselben Bedingung verlässt man auch diese Welt. Zwischenzeitlich macht man eine Menge Pipapo in der Vorstellung, dass einem die ganze Welt gehören würde. So wie man gekommen ist, so geht man. Die Wahrheit wird offenbart, wenn man kommt und wenn man geht. Die Unwahrheit liegt dazwischen, in der Mitte, wenn man sich durch seine Notwendigkeiten mogelt. Ein großer Denker und Mystiker hat es einmal wunderschön formuliert. Der spirituelle Weg ist der Alleingang in das Alleinsein. Es sind nicht viele, die zu Gott gehen. Es ist wichtig daran zu denken, dass man sogar jetzt in dieser Welt allein ist. Selbst heute, in diesem Augenblick, ist man allein. Man sollte nicht glauben, dass man von vielen Freunde umgeben ist. Das wäre eine falsche Vorstellung. Die sogenannten Freunde und Bekannten hat man fälschlicherweise um sich geschart, denn sie verleiten dazu einen falschen Weg einzuschlagen. Besitz, Freunde, Bekannte, usw. helfen wenig, wenn man in einer kritischen Phase oder in Gefahr ist, denn die Beziehungen zu Menschen sind künstlich. Alles Künstliche währt nicht lange. Beziehungen zu anderen Menschen sind nicht aufrichtig, nicht natürlich, nicht organisch; und sie funktionieren auch nicht, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Woran liegt das? Es liegt daran, um es philosophisch auszudrücken, dass die Verbindung zwischen Subjekt und Objekt ein Notbehelf ist. Sie ist eine Vorrichtung für sinnliche Wahrnehmung und ein falsches Empfinden für Erfüllung, sie vermittelt dem Ego-behafteten Individuum ein Gefühl von Zufriedenheit. Ein Subjekt kann nicht mit einem Objekt verbunden werden, denn es sind keine Mittel für eine Verbindung.

19. Wahrheit ist die bitterste Sache der Welt

Die Tatsache, dass andere Leute als ‚andere‘ gesehen werden, zeigt, dass sie nicht mit einem selbst verbunden sind. Warum sollte man sie sonst als die ‚Anderen‘ betrachten? ‚Anders sein‘ ist ein Charakteristikum, das alles von allem trennt, und doch hat man den Eindruck, dass alle Eins sind, Brüder, Schwestern usw. Es gibt eigentümliche Features im Menschen, die sich jederzeit offenbaren können, die zu Freundschaften führen oder selbst beste Freundschaften zerstören. Man kann sich derart hässlich verhalten, dass man seinen besten Freund weder heute noch in der Zukunft wiedersehen möchte, egal wie gut die Beziehung bisher war. Dieser Punkt ist vielen Menschen unbekannt, und selbst wenn diese Situation bewusst ist, möchte niemand offen darüber sprechen, und wie es heißt ‚so tun, als wäre nichts geschehen‘. Wahrhafte Freundschaften gibt es in dieser Welt nicht. Diese Bezeichnung ist falsch. Man ist derart in dieser Vorstellung, diesen dummen Glauben gefangen, dass die Welt uns Menschen unterstützen, den Rücken stärken würde, wenn es notwendig wäre. Yoga möchte dem Irrglauben ein Ende setzen, denn es heißt: ‚ein Spaten bleibt ein Spaten‘. Die Wahrheit wird immer herauskommen. Man muss das Übel an der Wurzel packen, da gibt es keine Ausrede wie, ‚alles in Ordnung. Der Patient macht Fortschritte.‘ Er macht keine Fortschritte. Das ist eine Fehlinterpretation. Er bereitet seinen Ausstieg vor, obwohl vom Fortschritt gesprochen wird. So wird über alles in der Welt geredet, alle sind darin eingeschlossen. Der Mensch ist unter falschen Voraussetzungen in die Welt gesetzt und erzogen worden, das Falsche ist Teil seiner Natur. Die Menschen wissen nicht, was Wahrheit ist, will sie auch nicht, denn Wahrheit ist die bitterste Sache in dieser Welt. Yoga sieht, wie ein sehr bitteres, unerwünschtes etwas aus, wenn man wirklich versucht es zu verstehen, denn die süßen Milch-und-Honig Beziehungen verschwinden in dem Augenblick, wenn man die sogenannte bittere Atmosphäre des Yoga betritt. Doch diese Bitterkeit ist notwendig. Diese Bitterkeit der Medizin ist notwendig, denn sie befreit den Yogi von seinen Krankheiten.

20. Gott ist Absolutes Alleinsein

Ist man in der Lage einen Tag lang allein in einem Raum zu sitzen, ohne mit jemand zu sprechen, ohne jemand zu Gesicht zu bekommen? Das ist ein Horror. Am nächsten Tag sieht man halb-verrückt aus. Dieses zeigt, woraus der Mensch gemacht ist. Er ist hohl, ohne Substanz. Wenn der Mensch Substanz hätte, wäre er froh über sein Alleinsein. Dieses ist der Test über seinen Fortschritt in der Spiritualität. Ist der Mensch glücklich über sein Alleinsein oder fühlt er sich dann schlecht? Seine wahre Natur ist das Alleinsein in einem besonderen Sinne. Damit ist nicht das körperliche Alleinsein gemeint, obwohl dies auf einer bestimmten Stufe seine Bedeutung hat. Es ist vielmehr eine Art von Alleinsein, das in seiner Intensität zunimmt, sich ausdehnt, je weiter man in der Yogapraxis voranschreitet. Zu Beginn ist dieses Alleinsein gering und auf die körperliche Ausdehnung beschränkt; doch das ist nicht die wahre

Bedeutung des Alleinseins. Gott ist Absolutes Alleinsein, richtig ausgedrückt. ER hat nichts, was ER sein Eigen nennen kann Das Absolute Alleinsein ist Gott selbst, doch Sein Alleinsein unterscheidet sich von dem, woran man zu denken in der Lage ist. Gott ist alles, man kann es in einem besonderen Sinne als Alleinsein bezeichnen, was nicht leicht zu verstehen ist. Doch die universale Souveränität des Alleinseins wird im täglichen Leben des Menschen reflektiert und ruft jeden Tag, jeden Augenblick nach seiner Erkennung. Die wahre Natur des Menschen stammt aus jener Zeit. Wer alles verloren hat, möchte in dem Augenblick mit niemand sprechen. Die wahre Natur des Menschen wird offenbart, wenn man von einer Katastrophe hört, wo Verwandte bei einem Unfall umgekommen sind, ihren Besitz verloren haben, oder wo etwas durch Kräfte genommen wurde, die unkontrollierbar waren. Dann will man mit niemand sprechen. Man möchte sich irgendwo einschließen und nur noch schreien. Dieses in einem Raum Zurückziehen und schreien entspricht der menschlichen Natur. Es kann jedem irgendwann so ergehen. Nach der Geburt hat man geschrien; wenn man stirbt, schreit man ebenfalls. Dazwischen lächelt man, als wäre alles wunderbar.

21. Was als *Asana Jaya* bezeichnet wird, muss man erreicht haben

Es heißt in der *Bhagavadgita*: „Zieh dich zu einem abgeschiedenen Ort zurück.“ Dieses Zurückziehen zu einem abgeschiedenen Ort ist der erste Schritt im Yoga, alles andere folgt später. Das Sitzen in angenehmer Haltung, das Praktizieren von *Pranayama* und Meditation kommt später. Zunächst muss man sich mit dem Alleinsein vertraut machen. Man muss Zeit finden, es mit seinem Umfeld in Einklang bringen, um täglich eine Stunde allein zu sein und mit niemand zu sprechen. Wenn man *Japa* übt, ist es oft so, dass man häufig prüft, wie viele Bits an der *Mala* bis zum Ende noch bleiben, was auf Dauer nervig ist. Man ermüdet, hat genug. Bleib diese eine Stunde täglich allein, öffne nicht die Tür, lies in der *Gita*, *Ramayana*, *Patanjali Yoga-Sutras* oder was auch immer. Man könnte auch singen und/ oder tanzen, doch öffne nicht die Tür. Allmählich gewöhnt man sich daran, dass man eine Stunde pro Tag für sich allein ist. Später kann man in dieser einen Stunde auch etwas Substanzielles erledigen, anstatt eine Stunde lang darauf zu warten, dass die Zeit vorüber gehen möge. Man kann ein *Mantra* oder einen Namen Gottes singen/ rezitieren, Verse aus der *Gita* rezitieren, - laut, nicht mental. Man kann etwas Ehrenwertes in dieser einen Stunde praktizieren. Schrittweise dehnt sich diese Zeit aus. Normalerweise wird es akzeptiert, wenn man irgendwann bis zu drei Stunden lang allein sein möchte. Man könnte sagen, dass diese Technik des Alleinseins weitestgehend gemeistert wurde; jetzt kann man auch drei Stunden lang durchgehend meditieren.

Es heißt, man hätte *Asana Jaya*, die vollkommene *Asana* erlangt. Wer drei Stunden lang sitzen kann, hat diese Vollkommenheit erreicht. Wenn man drei Stunden durchgehend allein sein kann, ist das ein großer Fortschritt. Doch es handelt sich nur um körperliche Isolation. Darin ist nur ein kleines spirituelles Element enthalten, denn selbst wenn man eins, zwei oder drei Stunden allein sein kann, kann der Geist noch immer umherwandern, an alles Mögliche denken. Das ist immer noch der Fall, selbst wenn man eins, zwei oder drei Stunden körperlich im Stande ist allein zu sein.

22. Mentale Einsamkeit ist für viele Menschen unmöglich

Psychologische Einsamkeit ist eine weitaus schwierigere Technik als das körperliche Alleinsein. Man kann sich allein in seinen Ruheraum einschließen, doch man kann seinen Geist nicht so einfach abschalten. Auch wenn körperliche Abgeschiedenheit und mentale Einsamkeit weitestgehend möglich wären, so ist mentale Einsamkeit für viele Menschen doch unmöglich. Es ist die mentale Stille, nach der gesucht wird, was man zu Beginn durch körperliche Einsamkeit herbeiführen möchte. Vom körperlichen Alleinsein kommt man zu mentaler Einsamkeit. Yoga ist die Befreiung von Bindungen; zu Anfang ist es eine Form der körperlichen Loslösung, obwohl dies nicht das wahre Yoga ist. Körperliche Loslösung reicht nicht, denn man könnte mental gebunden bleiben, und das ist schlimm. Doch wie kann man den Zustand mentaler Loslösung erreichen? Zu Anfang ist es notwendig sich von der Atmosphäre körperlicher Versuchungen, Ablenkungen, Bindungen usw. zu befreien. Vermeide den Aufenthalt an Orten mit körperlichen Versuchungen, Ablenkungsmöglichkeiten usw. Wenn man einen, wie zuvor beschriebenen, abgeschiedenen Ort gefunden hat, kann man sich an die Kunst zur Befreiung mentaler Bindungen heranwagen. Warum besucht man *Ashrams*? Man besucht Klöster, Kathedralen, Berghöhlen usw. Worin liegt der Zweck? Es liegt daran, dass man körperlich nicht zu unerwünschten Ablenkungen verleitet wird, da Atmosphäre und Bedingung nicht dazu angetan sind, man körperlich daran gehindert wird, einen unerwünschten Weg einzuschlagen, obwohl man das mental nicht verhindern könnte. Niemand kann seinen Geist kontrollieren. Mental macht man die schlimmsten Dinge, obwohl man sich körperlich von allen Bewegungsmöglichkeiten zurückgezogen hat. Doch diese Restriktion, die Beschränkung des Körpers, trägt dazu bei, die geistige Bewegungsfreiheit erheblich einzuschränken, d.h. an Objekte zu denken und sich an sie zu binden.

23. Geist ist Mensch, der Mensch ist Geist

Der körperlichen Einsamkeit muss die psychische Loslösung folgen, was den wirklichen Beginn von Yoga kennzeichnet. Wer psychologisch losgelöst ist, für den ist ein körperliches Zurückziehen nicht mehr erforderlich. Es ist ein kleiner Fortschritt, wenn die Umgebung keinen Einfluss mehr auf den Geist hat, denn der Geist hat sich offensichtlich eingehend mit Welt befasst und ist in der Lage, die Dinge richtig einzuschätzen. Früher war die Sichtweise verzerrt, was zu falschen Eindrücken führte, wodurch Bindungen an Dingen, Objekten in der Welt möglich waren. Insoweit wie durch den Geist das Leben in der Welt bestimmt wird, in welchen Bedingungen auch immer, sind diese auch für das menschliche Dasein bestimmend. Der Geist ist der Mensch, der Mensch ist Geist. Man soll in körperlicher Abgeschiedenheit leben, um den Geist in die Lage zu versetzen zu trainieren, denn in einer chaotischen, unruhigen Umgebung ist es für den Geist schwierig, sich selbst auf die gewünschte Disziplin für die Yoga-Praxis einzustellen. Es ist notwendig, wenn möglich, unter Bedingungen zu

leben, die keinen störenden Einfluss haben. Selbst der Weiseste kann nicht behaupten, dass er seine Sinne unter Kontrolle hätte, denn sie folgen ihrer eigenen Taktik, können plötzlich wie Wirbelwinde auftreten, wenn die Bedingungen für sie gut sind. Auch wenn sie wie gute Freunde scheinen, können sie unter Umständen wie die schlimmsten Gegner in auftreten. Der Mensch versteht die Beziehungen zu seinen Sinnen nicht richtig, weil er glaubt, sie wären seine Freunde und sie würden über die äußeren Dinge korrekt berichten. Sie berichten falsch, erzählen Lügen, führen zu falschen Annahmen, die als wahr empfunden werden und verstricken den Mensch in immer misslichere Irrtümer, die sich höher und höher auftürmen. Auch in der Abgeschiedenheit benötigt man Führung von einem spirituellen Meister. Es wird immer wieder die Notwendigkeit eines Gurus in der Yoga-Praxis betont.

24. Jede wichtige Erfahrung im Leben ist eine Überraschung

Ausgenommen auf der letzten Stufe der Vollendung, braucht man Führung, denn man bewegt sich auf einem schmalen Grat, betritt Regionen, über die man keine Vorkenntnisse hat. Beim Aufstieg betritt man mit jeder weiteren Stufe Neuland, dessen Bedingungen immer wieder fremdartig, unpassend erscheinen, in Bezug zu dem, was man zuvor gewohnt war. Neue Erfahrungen kommen meist als Überraschung. Wichtige Erfahrungen im Leben sind immer eine Überraschung. Wo alles neutral und normal ist, gibt es in dieser Welt keine Überraschungen, doch ist alles Neue überraschend, denn man ist mit neuen Dingen nicht vertraut. Man lebt wie in einem Kokon seiner persönlichen Vorstellungen, seinen Vorurteilen, und wenn sich die Wahrheit schrittweise offenbart, kommt einem jede neue Stufe wie ein Wunder, wie eine Überraschung vor. In solch einer Situation braucht man Führung, ansonsten weiß man nicht, was einem bevorsteht oder als nächstes geschehen wird. Wenn man in einem Zug sitzt, hat man manchmal das Gefühl, er fährt rückwärts. Man weiß nicht, was geschieht. Man will weiterfahren. Aus irgendeinem Grund fährt der Zug rückwärts, obwohl es Teil seiner Vorwärtsbewegung ist. Ähnlich kann es für einen Suchenden zu einer Rückwärtsbewegung oder gar zu einem offensichtlichen Reinfall kommen, was dem Sucher einen empfindlichen Schreck einjagen kann. All dies wird mit Stärke, einem gesunden Menschenverstand, unter Führung eines vertrauten Lehrers, mit dem der Suchende regelmäßig Kontakt hat, ertragen. Man hält sich entweder bei seinen Eltern oder seinem Lehrer und Guru auf. Man sollte sich nicht nur mit sich allein beschäftigen, sonst kann das Leben gefährlich sein. Es gibt eine große Auswahl heiliger Orte, wie Rishikesh, Badrinath oder einen Tempel, Ashram usw. In solch einer Atmosphäre der Einsamkeit kann man über das Ziel des Lebens, dem Zweck usw. nachdenken. Falls notwendig, kann man ein Tagebuch führen und verschiedene Stufen seines Lebens, die man bewältigt hat, Problemen, denen man begegnet ist, dokumentieren. Es ist ein Irrglaube, dass man in Abgeschiedenheit immer sicher ist.

25. Jede negative Bedingung ist eine Qualifikation für Yoga-Praxis

Obwohl Abgeschlossenheit eine Notwendigkeit ist und eine gewisse Sicherheit vor einer Verstrickung in unerwünschten Umgebungen bietet, können sich diese selbst in eine Abgeschlossenheit hineinprojizieren, denn unerwünschte Umgebungen sind nicht nur körperlich oder äußerlich. Dieses sind Situationen, die durch eine Empfänglichkeit des eigenen Charakters erschaffen werden, und solange diese Empfänglichkeit besteht, lauert die Gefahr überall, - selbst in einem heiligen Tempel. Wie Mediziner berichten, wird die Empfänglichkeit für Krankheiten durch äußere Einflüsse bestimmt. Diese Kräfte sind immer vorhanden; manchmal ist man unbeeinflusst, manchmal empfänglich. Wenn man empfänglich ist, gerät man in die Fänge dieser unerwünschten Kräfte. Es bringt nichts, nur in Abgeschlossenheit zu leben, wenn es unerfüllte Wünsche gibt. Trauerfälle, Frustrationen, Zurückstufungen im Berufsleben usw. können nicht als Vorbedingungen für eine Yoga-Praxis betrachtet werden, - es wäre absoluter Nonsens so zu denken. Es gibt kein größeres Ziel als ein spirituelles Leben, - deshalb sind negative Vorbedingungen eine falsche Motivation für die Yoga-Praxis. Mangelnde Freude am Leben und Unzufriedenheit können Menschen auf den spirituellen Pfad drängen; doch solche negativen Bedingungen sind Frustrationen, die für eine Qualifikation für die Yoga-Praxis unzureichend sind. Den spirituellen Weg einzuschlagen, ist ein Verlangen der Seele nach einem höheren Ziel, denn sie hat alle vorhergehenden Stufen der Erfahrungen erfüllt, sie vollkommen verstanden, nicht bloß, weil sie keinen Nutzen aus den Annehmlichkeiten hätte ziehen können, die ihr die niederen Erfahrungen ihr gegeben haben. Man muss die Fähigkeit besitzen, Vorteile aus allen niederen Funktionen des Lebens zu ziehen, und sich dennoch ehrlich daraus zurückzuziehen. Es sollte nicht so sein, dass die Umstände für ein komfortables Leben gerade ungünstig sind. Ansonsten sitzt möglicherweise tief im Herzen ein Problem, eine Sorge, die nicht erkannt wurde, nicht bewusst ist.

26. Alle Wünsche müssen erfüllt werden. Das ist ein Naturgesetz.

Man mag in den Augen anderer Menschen aufgrund eines Defekts der Persönlichkeit klein aussehen, was den „Andersartigen“ auf den spirituellen Pfad treibt; dort findet eine Reaktion aufgrund seines Gefühls von Unzulänglichkeit in ihm statt. Kleinheit oder eine Art Unzulänglichkeit, die wehtut und unglücklich macht, lässt eine Bedingung der Freude für Dinge erschaffen, die früher unmöglich gewesen wäre. Alle Wünsche müssen erfüllt werden. Das ist ein Naturgesetz. Wenn man etwas aus tiefsten Herzen wünscht, wird es erfüllt werden. Doch etwas zu wünschen und nicht zu bekommen, wäre nicht spirituell, wenn diese Bedingung nicht früher oder später erfüllt würde; und es sind diese Bedingungen, die als Hindernisse auf dem Pfad des Yoga auftauchen. In den *Puranas* und Epen findet man zahllose Geschichten, wo selbst große Heilige großen Hindernissen seltsamer Natur, nicht nur aus der äußeren Welt, sondern auch aus himmlischen Sphären begegneten. All diese Hindernisse, denen sie in ihrem spirituellen Leben begegneten, waren Reaktionen auf ihre Empfänglichkeit für Vergnügen oder körperlicher Freuden, egoistischer Zufriedenheit, sinnlicher Kontakte

usw. Selbst in körperlicher Abgeschlossenheit kann man in gefährliche Situationen kommen. Manchmal ist man hier in noch größerer Gefahr als in öffentlicher Atmosphäre. In Schriften, die sich mit einem zurückgezogenen Leben befassen, heißt es, dass man sich nicht länger als drei bis fünf Tage in einem Dorf oder einer kleinen Stadt aufhalten sollte. Diese Vorsichtsmaßnahmen werden gegeben, da dieser Aufenthalt zu vertraulichen Bindungen führen könnte. Wenn man mit einer Situation vertraut ist, sucht man nach Möglichkeiten zum eigenen Vorteil in vertrauter Umgebung, nutzt die Situation zu seiner persönlichen Zufriedenheit, - körperlich, sinnlich, egoistisch, usw. Es ist sinnlos, besonders für junge Menschen, Anfänger oder Novizen absolut allein, ohne angemessene Führung eines Lehrers, leben zu wollen, sonst wird er fallen und sich das Genick brechen.

27. Psychologischer Kontakt ist schlimmer als körperlicher Kontakt

Bei einem Leben in körperlicher Abgeschlossenheit ist es zu Anfang besser, in der Gemeinschaft einer Gruppe zu sein. Wenn dies unmöglich ist, sollte man sich an seinen Guru wenden, der Schutz gewähren kann. Bei dem Schutz innerhalb einer Gruppe geht es um den gegenseitigen Schutz der Gruppenmitglieder. In psychologischer Einsamkeit muss man eine Art von körperlicher Nicht-Bindung kultivieren, denn dadurch kann man den Geist für eine höhere Yoga-Praxis trainieren. Psychologische Nicht-Bindung ist schwierig, selbst wenn sozialer Druck, soziale Gesetze und Regularien vor körperlichen Kontakten mit unerwünschten Objekten verhindert werden können, kann niemand den Geist vor dem Denken schützen; Gedanken machen eine Persönlichkeit aus. Stärken und Schwächen sind der Weg des Denkens. Körperliche Bedingungen sind nicht eine Stärke der Persönlichkeit, auch nicht seine Schwäche. Das, was in seinem Geist ist, macht den Menschen aus; das ist seine Stärke und auch seine Schwäche. Es ist müßig zu glauben, dass man ein Leben voller innerer Bindungen führen könnte, auch wenn man sich äußerlich losgelöst ist. – In der Bhagavadgita kann man im 3. Kapitel nachlesen: Auch wenn alle inneren Organe von den Sinnesobjekten losgelöst sind, können die Sinnesorgane in Kontakt mit Objekten sein, setzen dabei heftigere reaktionäre Kräfte gegenüber diesen Objekten frei als bei direktem körperlichen Kontakt. Psychologischer Kontakt ist schlimmer als körperlicher Kontakt, denn der Geist kann die ganze Persönlichkeit in Unruhe versetzen und den Blutkreislauf in Wallung bringen. Wenn der Geist an sinnliche Objekte denkt, kann der Blutkreislauf aktiviert werden, - das geschieht unbewusst. Wenn die Milch sauer wird, gerinnt sie. Dabei verliert die Milch ihre Konsistenz, wird allmählich zu Quark, der nicht mehr zu Milch zurückverwandelt werden kann.

28. Das Gift sinnlicher Berührung oder sinnlicher Gedanken kann viele Leben zerstören

Intensive sinnliche Gedanken an entsprechende Objekte sind so, als hätte man saure Milch in den Blutkreislauf gegeben. Es unterbricht die Unteilbarkeit und Gesundheit des Blutes, und die Energie des Blutes stockt, wie aus Milch isolierte Butter. Die Vitalität des eigenen Systems wird vom Blutfluss abgeschnitten, und die Vitalität wendet sich dem Objekt zu, wonach der Geist verlangt hat. Was geschieht, wenn sich die Lebensenergie dem Objekt zuwendet? Man wird körperlich und mental geschwächt; und genauso wie Joghurt nicht wieder in Milch zurückverwandelt werden kann, so ist auch die Energie für immer verloren. Es ist falsch zu glauben, dass die Gedanken an Sinnesobjekte harmlos seien. In den Upanishads heißt es: Gift ist nicht gleich Gift, es sind die Gedanken an Sinnesobjekte. Warum? Schlangengift kann nur ein Leben zerstören, doch das Gift sinnlicher Kontakte oder sinnliche Gedanken können viele Leben zerstören. Es kann wiederkehrende Geburten durch Metapsychose verursachen. All das muss einem Geist in Abgeschlossenheit klar werden, und die Ursachen für Bindungen müssen erkannt werden. Es bedarf einer sorgfältigen Diagnose. Die Ursachen von Bindungen unterliegen oft einer Fehleinschätzung in Bezug auf Dinge in der Welt. Es beruht auf einer falschen Vorstellung über Dinge, und darum ist man an sie gebunden. Man versteht die Dinge nicht richtig, und darum klebt man an ihnen. Es gibt viele Dinge, die einen ablenken und anziehen können, - Hunderte, Tausende von Dingen und Bedingungen, - doch insoweit wie es die spirituelle Praxis angeht, muss man sich über die wichtigen Zacken menschlicher Wünsche im Klaren sein, die auch Thema im Studium der Psychologie und Psychoanalyse im Westen sind, aber auch in den Upanishads erwähnt werden. Sie betreffen die menschlichen Schwächen. Sie sind die Schwachpunkte der menschlichen Natur, und in dem Augenblick, wo diese Schwächen berührt werden, kommt die Persönlichkeit wie eine zischende Schlange hervor.

29. Spirituelle Lehrer sagen ihren Schülern, dass sie ein Leben unter der Bedingung der Menschlichkeit führen sollen

Mit aller Sorgfalt werden die menschlichen Schwachpunkte verdeckt, werden künstlich kaschiert, was schon eine Art von Krankheit ist und ein Grund, warum man unglücklich ist. Es gibt eine Art von Selbst-Achtung, die untrennbar mit dem Menschen verbunden ist. Man hat einen Sinn für seine eigene Bedeutung. Jeder möchte einen guten Ruf und Namen haben, der sich später, wenn er sich intensiviert, in einer liebevollen Kraft zum Ausdruck kommt. Selbst ein Idiot hat einen Sinn für Selbst-Achtung. Das ist der präzise Character des Egos. Selbst-Achtung ist ein Ausdruck für die Bindung an den eigenen Körper. Worin liegt diese Bedeutung? Wenn man sich analysiert und alle Fasern seines Seins entfernt, wird man feststellen, dass im Inneren nichts bleibt, was man als wichtig ansehen kann. Alles, was wichtig ist, kommt von irgendwoher. Da fallen einem die Worte von *Sri Swami Vivekananda* ein. Während einer Lektion sagte er: „Wenn in mir etwas Wertvolles ist, gehört es zu *Sri Ramakrishna*. Wenn im Inneren etwas nicht in Ordnung ist, gehört es mir.“ Dieses ist Menschlichkeit und

Weisheit, was den meisten unbekannt ist. In Wahrheit hat eine individuelle Persönlichkeit keine eigene Bedeutung. Ihre empfundene Bedeutung kommt von der Universalität, die im menschlichen Dasein vorhanden ist. Dieses ist unbekannt. Es ist deshalb nicht bekannt, weil das Ego ein Bewusstsein über die Gegenwart der Universalität erzwingt. Damit verärgert man das Universale derart, dass man lieber nicht daran denken möchte, denn wenn man einen Gedanken daran zulassen würde, würde es die Bedeutung des Egos schmälern, und das wäre schmerzlich. Man fühlt sich wichtig, und manchmal sieht es so aus, als ob diese Bedeutung von anderen Menschen nicht gesehen wird. Dann versucht sich das Ego auf verschiedene Art und Weise in Szene zu setzen, und das Ego weiß, wie es sich verhalten muss. Um sich von der falschen Selbst-Achtung, - die substanzlos ist, - zu befreien, sagen die Meister des Yoga und Lehrer spirituellen Lebens, man sollte unter der Bedingung der Menschlichkeit leben.

30. Je größer unser *Vidya* (Wissen), desto größer ist unsere *Vinaya* (Demut)

Man sollte ein einfaches Leben führen, damit das Ego nicht zu sehr anschwillt. Bei Veranstaltungen mit großer Zuhörerschaft sollte man in einer der hinteren Reihen platznehmen. Selbst wenn man als Talent gilt, muss man sich nicht in den Vordergrund drängen. Sri Swamiji erinnerte sich dabei an einen berühmten Doktor aus Delhi. Dieser Doktor war ein bekannter Wissenschaftler, der auch international bekannt war. Er besuchte den Ashram zusammen mit einige Freunden, war einfach gekleidet. Man wollte einen Stuhl für Swami Sivananda bringen. Einer der Brahmachari putzte den Stuhl. Als Dr. Krishnan sich auf dem Stuhl setzen wollte, sagte der Brahmachari: „Der Stuhl ist für Swami Sivananda bestimmt.“ Dr. Krishnan setzte sich also auf den Boden neben den Stuhl. Als Swami Sivananda eintrat fragte er Dr. Krishnan: „Warum sitzen sie auf dem Boden? Setzen Sie sich bitte auf den Stuhl.“ „Nein danke, ist o.k. so“, dankte Dr. Krishnan. Swami Sivananda zog Dr. Krishnan hoch und setzte ihn auf den Stuhl. Der Brahmachari war beschämt. Jeder hätte seinen Groll gezeigt oder wäre verärgert gewesen, aber nicht Dr. Krishnan, denn er war eine wirkliche Persönlichkeit. Die Größe einer Persönlichkeit macht nicht sein Äußeres. Größe zeigt sich, wenn jemand sich selbst genug ist, aus sich selbst heraus Größe ausstrahlt, wie die Sonne am Himmel. Die Abwesenheit wahrhafter Bedeutung gibt einem das Gefühl klein zu sein, und man ärgert sich, wenn man wahre Größe nicht erkennt. Je größer das *Vidya*, desto größer das *Vinaya*. Je größer Wissen und Weisheit, desto größer die Menschlichkeit oder Demut. Je größer man innerlich ist, desto kleiner wirkt man in den Augen anderer. Wenn man innerlich viel Weisheit erlangt hat, wirkt man in den Augen anderer Menschen wie ein Nichts.

OM TAT SAT