

Spirituelle Reise im November

Auszüge aus dem Buch „In the Light of Wisdom““

von Sri Swami Krishnanandaji Maharaj

ausgewählt von Sri U. Narayana Rao

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh,
Indien

Vorwort

Von Andreas Binder, Radolfzell

Ich hatte das Glück, dass meine Mutter mit Yoga schon vertraut war, als ich geboren wurde. Selbst als Yoga im Westen noch nicht populär war, kam ich damit in Berührung. Als Teenager fand ich Interesse an spirituellen Texten und Traditionen. Ich habe die Autobiographie über Paramahansa Yogananda, die mich sehr beeindruckte und mit einigen praktischen Übungen begann. 1998 kam ich im Rahmen einer Pilgerreise zum ersten Mal nach Indien. Ich hatte die Befürchtung, dass all meine Träume über Indien, als Land der Heiligen Männer, des Yoga und tiefer Spiritualität nicht meinen Erwartungen entsprechen und dann enttäuschen könnte. Nach inspirierenden Besuchen von *Jaganath Puri*, *Kalkutta*, *Kashi* und *Dwarhath*, kamen wir zuletzt nach *Rishikesh*. Das war für mich der Höhepunkt unserer Pilgerreise, der **Sivananda Ashram**, und ich wechselte von *Yoganda* zu *Sivananda*. Wir verbrachten einige Tage im Ashram, erfreuten uns an der Schönheit des Ganges, der Himalaya Berge und dem Programm im Ashram. Hier traf ich zum ersten Mal Swami Hamsanandaji Maharaj. Wir sprachen im *Post Office* miteinander. Er besuchte mit uns den *Vasishtha Cave*. All das hat mich sehr beeinflusst. Vor dieser Reise hatte ich *Yoga-Sadhana* nur unregelmäßig praktiziert, doch hier war ich auf den Geschmack gekommen und erkannte die Schönheit des spirituellen Lebens in authentischer Weise und vertiefte meine praktischen Übungen.

Danach schrieb ich regelmäßig an Swamiji. Er beantwortete all meine Fragen. Ich reiste von nun an jedes Jahr für vier Wochen nach Rishikesh in den *Sivananda Ashram*. Ich empfand es als Segen, dass Swamiji einige wichtige Schriften, wie *Pandachasi*, *Atma-Bodha*, *Atma-Purana*, *Vivekachodhamani*, *Yoga-Sutras* und *Bhagavadgita* mit uns erarbeitet. Nun begann ich auch die Bücher von *Swami Krishnanadaji Maharaj* zu studieren. Diese Schriften sind außerordentlich inspirierend und führen in die Tiefe der Spiritualität. Eines dieser Bücher reicht, um die Sicht für den spirituellen Pfad zu erweitern. Diese Gedanken treffen ins Mark und helfen alte Schranken zu überwinden. Diese Kurztexte, wie dieses vorliegende Büchlein, können Menschen helfen, die nur wenig Zeit zum Studieren von Schriften haben, einen Eindruck über Spiritualität und spirituelles Leben geben.

Die Zusammenstellung dieser Texte können zum täglichen *Sadhana* werden. Wenn man am Morgen einen Abschnitt liest, bevor man sein Tagewerk beginnt, kann er den Leser über den ganzen Tag begleiten. Vielleicht erinnert man sich in den Pausen an ihn, im Bus oder auf dem Arbeitsweg, reflektiert gedanklich am Abend das Gelesene, schläft mit diesen Gedanken ein. Auf diese Weise wirken die Gedanken Swamijis nach, vertiefen sich und man bekommt schließlich eine Verbindung zu ihm. Die Gedanken des Meisters werden, auch wenn er längst verstorben ist, durch diese Art des *Sadhana* lebendig. Man bekommt auf diese eine Verbindung und lernt ihn irgendwie zu verstehen.

Rishikesh, 8.9.2021

In Hingabe zu Gurudev,

Andreas Binder

Inhaltsverzeichnis

1. Die Natur verzeiht uns mit einem kleinen Schubser, nicht mit einem Lächeln
2. Ein Politiker kreiert Probleme und versucht sie dann zu lösen
3. Man trägt etwas in sich, was man nicht ist
4. Menschen, die sich in der Gesellschaft gut aufgehoben fühlen, sind nicht immer glücklich
5. Kann es ein schlimmeres Leid als dieses geben?
6. Seit der Schöpfung gibt es diese Situation
7. Die Natur wird niemand tolerieren, der sie versucht zu erobern
8. „Diese Welt besteht aus sprunghaften Wellen“
9. Philosophie ist ein Teil des Geistes, während Wissenschaft ein Wirken körperlicher Instrumente ist.
10. Die Hilfe kam aus dem Phänomen des Tiefschlafs
11. Was man ist, erkennt man im Tiefschlaf
12. Der Mensch lebt in einer falschen Welt
13. Unser Bewusstsein muss ein Ganzes sein, eine Kombination von Sein und Freiheit
14. Im Vergleich zu diesem Wunder, kann nichts ein Wunder sein
15. Der Körper ist nicht nur Subjekt, sondern auch Objekt
16. Die Sinnesorgane unterscheiden sich von den Sinnen
17. Das Lebens-Prinzip (*Prana* – Lebensenergie) kommt aus dem Selbst
18. Es gibt einige Anhänger der *Vedanta* und Philosophen, die glauben, dass die religiösen Gottheiten Mythen und Fabeln seien
19. Die Beziehung zwischen Menschen und Objekten ist spirituell

20. Das Bewusstsein gibt der Seele die Fähigkeit zur Wahrnehmung
21. Was ist *Vritti*?
22. Warum gibt es in den Religionen so viele Gottheiten
23. Gedanken, die in der Meditation auftauchen, sind die eigenen Wünsche
24. Die Welt braucht Verständnis und keine Korrektur
25. *Bhoga* ist Vergnügen und Yoga ist Verwirklichung
26. Der einfachste Weg des Kindes zu seiner Mutter ist Yoga
27. *Avarana* ist die Ursache, *Vikshepa* die Folge
28. Niemand glaubt, dass es einen Wachzustand gibt, solange er träumt
29. In Wahrheit ist man allein
30. Alle erfolgreichen Menschen dieser Welt praktizieren Selbst-Disziplin

1. Die Natur verzeiht uns mit einem kleinen Schubser, nicht mit einem Lächeln

Es gibt zwischen der Welt und dem Individuum ein gegenseitiges Einvernehmen darüber, was als Leben bezeichnet wird. Leben ist nichts anderes als die Beziehung zwischen dem Individuum und der Welt. Unser Verhalten in Respekt zur Welt ist unser Leben. Leben ist nicht nur Atmen, - das ist Leben in biologischer Hinsicht. Im Sinne der Werte, ist Leben mehr als die Atmung. Diese Methodologie in Beziehung mit der Welt ist praktisch das Geschäft des menschlichen Lebens. Jeder hat seine eigene Methodologie, und viele dieser Methoden sind nicht erfolgreich, denn sie sind nicht mit den Fakten des Lebens verbunden. Das Leben sollte mit den Fakten des Lebens in Beziehung

stehen, Wenn man falsche Beziehungen unterhält, - falsch in dem Sinne, dass keine guten Beziehungen zu den Tatsachen des Lebens bestehen, - bekommt man eine Abfuhr oder einen Tritt von der Natur. Die Natur verhält sich wie ein Polizist gegenüber einem Taxifahrer: „Viel Glück, dieses ist nicht der richtige Weg; du bist offensichtlich nicht mit der richtigen Methode der Navigation vertraut; dreh um und suche dir einen anderen Weg.“ So wie man von einem Polizisten eine Abfuhr bekommt, so erhält man auch einen Rüffel von der Natur. Die Handlungen, die Menschen ausüben, beinhalten ein grundlegendes Prinzip. Man sollte nicht nur handeln, - Handlungen unterliegen einer Methode. Man sollte nicht gedankenlos vorgehen, ohne zu wissen, worauf man sich einlässt. Man sollte nach einem erfolgversprechenden Schema vorgehen. Genauso sollte man sein Leben führen. Wenn die Lebensführung erfolgreich sein soll, sollte sie mit der Realität des Lebens einhergehen. Wenn dies nicht geschieht, wird das Leben zu einer Tortur, man erleidet viel Kummer, als wäre das Leben verflucht. Man kennt die Natur nicht, und darum versteht man sie auch nicht. Es ist, als würde sich ein Unwissender über die Gesetzmäßigkeiten seiner Situation beklagen. Er kennt die Gesetze nicht und verflucht jeden, macht alle dafür verantwortlich, nur nicht sich selbst. Jemand, der die Gesetze bzgl. seiner Situation nicht kennt, wird aufgrund seiner Unwissenheit leiden, doch die Unkenntnis der Gesetze ist keine Entschuldigung, - das ist wohl bekannt. Man kann nicht sagen: „Das wusste ich nicht.“ Sag niemals: „ich weiß es nicht, es tut mir leid, entschuldige bitte.“ Man verhält sich genauso gegenüber der Natur: „Entschuldigung, ich verstehe dich nicht richtig.“ Doch die Natur entschuldigt mit einem Rüffel, nicht mit einem Lächeln, - so ist das Gesetz der Natur.

2. Ein Politiker kreiert Probleme und versucht sie dann zu lösen

Wissenschaftliche Analysen, - ob in der Physik, Biologie oder Psychologie, - versucht man immer mit empirischen Methoden zu lösen. Das Yoga-System hat sich verschiedener Methoden bedient. Man könnte fragen: „Was ist falsch an empirischen Methoden? Fliegt man nicht mit dem Flugzeug, und ist man nicht auf dem Mond gelandet?“ All dieses hat man geschafft. Doch für sich selbst hat man nichts unternommen. Man hat vieles gemacht, doch nichts davon hat eine Beziehung zum eigenen Leben und den damit verbundenen Problemen. Der Mensch ist immer noch derselbe wie vor hunderten von Jahren, und genauso verhält es sich mit den menschlichen Problemen. Vor zweitausend Jahren litten die Menschen unter irgendwelchen Problemen, und heutzutage sind es immer noch dieselben. Nun, man hat gelernt zu fliegen, wie ein Vogel und zu schwimmen, wie ein Fisch zu schwimmen, aber nicht gelernt, wie ein Mensch zu gehen, - das muss noch erlernt werden. Der Mensch muss sich selbst studieren, denn er ist das Problem. Raum und Zeit sind nicht das Problem. Warum sollte man das Raum-Zeit Problem in Angriff nehmen? Glücklicherweise war die Welt nie ein Problem, - der Mensch ist das Problem. Ich erinnere mich, dass ein Lehrer seinen Schüler fragte: „Weißt du, was ein Politiker ist?“ Der Schüler antwortete: „Ein Politiker erschafft ein Problem und versucht es dann zu lösen.“ Ähnlich versucht der Mensch um sich herum Probleme zu erschaffen, und dann muss er sich den Problemen zu beschäftigen. Doch er kann die Probleme nicht in Angriff nehmen, denn sie sind seine Kinder. Er kann mit seinen Kindern nicht umgehen. Er kann sich mit anderen Kindern befassen, doch die eigenen werden so sehr geliebt, dass er mit ihnen nicht umgehen kann. Man mag ein guter Lehrer anderer Kinder sein, doch nicht in Bezug auf das eigene Kind, - darin liegt die Schwierigkeit. Darum kann man sich mit dem Geist anderer befassen, doch nicht mit seinem eigenen. Es gibt Ärzte, die sich selbst nicht behandeln können. Obwohl sie selbst Ärzte sind, müssen sich

von anderen Ärzten behandeln lassen. Das ist sehr befremdlich, - warum sollten sie sich von jemand anderen behandeln lassen? Doch es besteht eine psychologische Schwierigkeit, und darum können sie sich selbst nicht behandeln. Darum ist jeder Mensch für sich selbst ein menschliches Problem. Der Mensch ist sein eigenes Problem, jeder ist sein individuelles Problem, und nicht das Problem von jemand anderen oder etwas anderem, - weder Sonne noch die astronomische Welt, nicht die Gesellschaft oder sonst jemand. Das sollte man nicht vergessen. Jeder hat seine Problem in sich selbst, man ist selbst das Problem.

3. Man trägt etwas in sich, was man nicht ist

Einige Philosophen behaupten, die Welt sei ein Traum. Was könnte sie sonst sein, wenn man in einer Vorstellung lebt, die nie verwirklicht wurde, und die nie verwirklicht werden kann? Man brütet ständig über irgendetwas, - jeder weiß das, - und das ist wirklich keine schöne Situation. Mit Yoga steigt man tief in die Probleme ein. Man muss sich auf sich selbst konzentrieren und nicht über irgendetwas anderes nachdenken. Es gibt immer Aspekte von etwas anderem, die sich nicht mit einem selbst beschäftigen. Es gibt immer etwas, was man selbst nicht ist, was nicht zur eigenen Natur gehört, was man immer etwas mit sich herumschleppt. Was man mit sich trägt, ist das falsche Selbst. Darf ich eine kleine humorvolle Geschichte erzählen? Es waren einmal zwei Diebe. Sie waren in einer regnerischen Nacht unterwegs, und sie sahen, wie auf einem nahen Gewässer etwas Dunkles schwamm. Der eine sagte zu dem anderen: „Mein lieber, es sieht wie eine Decke aus. Warum holst du sie nicht? Es ist kalt, und sie könnte uns wärmen.“ Der andere sprang ins Wasser, um sie zu ergreifen, doch er verhedderte sich und kam nicht zurück. Es vergingen, zwei, fünf, zehn Minuten. Der andere Dieb am Ufer sagte: „Wenn du sie nicht ans Ufer bringen kannst, lass sie.“ Der andere im Wasser antwortet: „Ich lasse sie, aber ‚sie‘ lässt mich nicht. Es ist ein Krokodil und keine Decke. Ich habe

versucht es loszulassen, aber die ‚Decke‘ lässt mich nicht los.“ Es war ein Krokodil. Manchmal hat man schöne Gedanken, die in den Sinn kommen, doch irgendwann zeigen sie ihre wahre Natur – wie die ‚Decke‘, die sich als Krokodil entpuppt und dem Dieb an die Gurgel geht. Man will den/ die Gedanken fallen lassen, doch sie wollen sich nicht entfernen lassen. Sie werden Teil des Denkens, und legen ihre Hände um die Kehle. Falsches Denken und unerfüllte Wünsche begleiten alle Menschen ständig, bereits über viele Inkarnationen des Geistes. Diese ‚Krokodile‘ sind die heimlichen Wünsche, Ambitionen und das Verlangen, manchmal durch Vererbung, manchmal neu erschaffen durch falsches Denken und falsche Vorstellungen über die Natur. Es sollte klar sein, warum man unglücklich ist. Die Ebenen des falschen Denkens und die unerfüllten Wünsche begleiten alle Menschen ständig durch viele Inkarnationen des Geistes.

4. Menschen, die sich in der Gesellschaft gut aufgehoben fühlen, sind nicht immer glücklich

Es gibt im Menschen viele Ebenen, - das Selbst der Gemeinschaft, das nationale Bewusstsein usw. Man kann von sich behaupten, man sei Engländer, Deutscher oder Amerikaner. Man sagt: „Ich bin Amerikaner, Deutscher oder Engländer.“ Dieses ist das nationale Bewusstsein, das einem anhängt. Manchmal gehört man einer Gemeinschaft an, mit der man sich identifiziert. Wir erzählen andauernd von ihr, und man kann sich nicht von dem Gedanken lösen, dass man Teil dieser Gemeinschaft ist. „Ich bin Hindu, Maharasthrian, dieses oder jenes.“ Dann hat man seine Familie, hat einen Familiennamen. Man hat den Namen geerbt oder angenommen. Es gibt so viele Beziehungen. Dazu kommen persönliche Beziehungen: „Ich bin Richter, Lehrer, Geschäftsmann, Professor.“ Diese Art von Beziehung hat man selbst hervorgebracht, doch sie bedeuten ein falsches Selbst. In der Gesellschaft hat man auch diese falschen Selbst erschaffen. Als gäbe es nicht schon genug Probleme, hat man

zusätzlich äußerliche Probleme angenommen. Innerlich hat man ebenfalls viele Ebenen, die das Selbst bedecken. So wie die Sonne von Wolken bedeckt wird, verdunkeln viele Ebenen des falschen Selbst das wahre Selbst, verwirren den Geist und machen ihn unglücklich. Psychologen sagen, dass es einen Konflikt zwischen dem inneren Ideal und der äußeren Wirklichkeit in der Gesellschaft zu geben scheint, was die Ursache für mentale Krankheiten sein kann. Gesund ist, wer diesen Zwist gelöst hat, nachdem die verborgenen Ideale an die Oberfläche gebracht wurden. Dieses ist eine einfache Analyse der modernen Psychologie und ihrer Therapie. Doch die Frage ist, ob die Gesellschaft selbst real ist. Sind die Menschen normal und vollkommen glücklich, nur weil die inneren Ideale und Wünsche rechtzeitig mit der Gesellschaft in Einklang gebracht wurden, die man als Wirklichkeit ansieht? Für Psychologen ist die gesellschaftliche Welt die Wirklichkeit, - man soll mit der äußeren Welt mithalten. Die Welt der Menschen ist die Welt das, womit man in Verbindung steht; der Mensch ist nicht mit der astronomischen Welt verbunden, die nicht so sehr stört, da sie weit entfernt scheint. Wenn also die menschliche Gesellschaft als Wirklichkeit gesehen wird, dann müsste die Einstellung des Geistes darauf den Menschen glücklich machen. Doch die Menschen, die sich in der Gesellschaft gut aufgehoben fühlen, sind nicht immer glücklich. Sie haben ein anderes, verborgenes Problem, das sie nicht verstehen oder erklären können.

5. Kann es ein schlimmeres Leid als dieses geben?

Yoga hat das Mysterium des Phänomens beleuchtet, was hinter dem Unglücklichsein und dem ‚mein, man-hätte-doch-alles im Leben‘ verborgen ist. Man mag König der ganzen Welt sein, und dennoch ist zu bezweifeln, ob man glücklich ist; man hat trotzdem viele Probleme. Was befindet sich über dieser Welt? Warum erobert man sie nicht? Vielleicht hat man Ambitionen. Das Wünschen kann man nicht überwinden, auch wenn man

König der Welt wäre. Wenn es Zeit ist, wird man sterben, muss die Welt verlassen. Dieses sind bedeutende Schwierigkeiten, auch wenn man Eroberer der Welt ist. Wie lange bleibt man Eroberer der Welt? Vielleicht für ein paar Stunden. Vielleicht wird man darum gebeten, die Welt gegen einen anderen Ort zu tauschen, über den man keine Kenntnis hat. Weiß man, wann man die Welt verlassen muss? Nein! Wie schade, man weiß nicht, wann man diesen Ort verlassen muss, und man weiß auch nicht, wohin man dann geht. Kann es ein schlimmeres Leid geben? Doch, man muss sich nur vorstellen, dass alles in Ordnung ist. Im Zustand vollkommener Unwissenheit, kommt man in den Zustand von Glückseligkeit. Dieses ist auch eine Art von Glück, nichts zu wissen ist auch Glück. Das scheint aus menschlicher Sicht der letzte Zufluchtsort zu sein, „Ist das fair?“ war die Frage eines Sehers, der in die Tiefen der Dinge schauen konnte. - Man schaute im Yoga nicht auf empirische Weise, sondern auf eine völlig andere Art. Die empirische Art hilft nicht weiter, denn sie ist nicht in der Lage die Dinge miteinander kausalisch zu verknüpfen, und man sieht auch nicht das Ende der Dinge. Die empirische Sicht der Welt ist nur eine Betrachtung von außen, die nie zum Ende führt. Wie weit kann man durch ein Teleskop schauen? Die Welt scheint grenzenlos. Es gibt Schwierigkeiten bei der empirischen Sichtweise. Zum einen findet man bei den Dingen kein Ende; egal wie lange man es versucht, es gibt eine Lüge jenseits von dem, was man sieht. Das ist ein Problem. Zweits hat man nicht die Wahrheit der Dinge nicht gesehen, sondern nur den Schatten der Dinge, nur ihre äußere Kruste. Wie bei einem Menschen, kann man nicht das Wahre Selbst erkennen, sondern nur sein Äußeres. Ähnlich verhält es sich bei der äußerlichen Erscheinung von Dingen, die man durch ein Teleskop oder Mikroskop beobachtet. Qualitativ wie quantitativ besteht ein Fehler bei den empirischen Methoden der Psychologie. Yoga hat herausgefunden, dass sie nicht der richtige Weg sind; und man war gezwungen, einen vollkommen anderen Weg zu finden. Es macht keinen Sinn Dinge durch das Teleskop oder

Mikroskop nur anzuschauen, sondern muss durch sie hindurchsehen.

6. Seit der Schöpfung gibt es diese Situation

Adhyantma betrifft das Selbst; *Adhibhuta* gehört zur Welt der Objekte. Philosophisch ausgedrückt, welche Beziehung besteht zwischen Subjekt und Objekt? Wenn man sich allein auf die Beziehung zwischen Subjekt und Objekt konzentriert, steht man irgendwann vor einer anderen Schwierigkeit, d.h. der Bedeutung von der ‚Beziehung‘ selbst. Was versteht man unter der Beziehung von Subjekt und Objekt? Alles in der Welt hat diese sogenannte Beziehung. Obwohl alle Dinge miteinander verbunden zu sein scheinen, trennen sie sich manchmal auch wieder. Diese Beziehung der Dinge miteinander ist nicht unbedingt eine wahrhafte Verbindung zwischen Objekten oder Personen, denn sie sind nicht innerlich verbunden. Es ist nur eine äußerliche Beziehung, die Beziehung ist mehr psychologisch als faktisch. Es ist eine vorübergehende Nutzung einer praktischen Beziehung, die eine gewisse Zeit andauert. Man hat keine genaue Kenntnis darüber, - doch sie funktioniert für eine gewisse Zeit. Man kommt mit Dingen auf verschiedene Art und Weise in Berührung. Mensch und Natur, Subjekt und Objekt, stehen in einer Art von Beziehung, wenn auch nicht innerlich, dennoch sind sie anscheinend miteinander verbunden. Darum weiß nicht, wie man mit der Welt umgehen soll. Sie ist nie zu einem Teil von einem selbst geworden, wird es auch nicht. Man konnte die Natur nie vollständig erobern, denn sie war immer anders als wir. Das war in der Schöpfung schon immer so. Wir haben die Dinge niemals besessen. Wenn man sie besessen hätte, warum sollten sie uns dann wieder verlassen? Der Grund liegt darin, dass man sie nicht besitzen kann. Man hat angenommen, man würde die Dinge besitzen, doch die Dinge behaupten ihre Natur, die besagt, dass sie uns nicht gehören, und so können sie uns verlassen. Eines Tages behaupten sie ihre Unabhängigkeit. Warum sagt man, dieses Objekt oder

dieser Mensch gehört mir? Woher kommt dieses Ansinnen? Andere glauben umgekehrt, man gehöre zu ihm. Anstatt, dass etwas uns gehört, können wir zu etwas anderem gehören. Es besteht eine Abhängigkeit in den Beziehungen. Manchmal heißt es, dieses ist eine Welt der Relativität, alles hängt unabhängig voneinander ab. Dieses ist eine einfache Erklärung über die Relativität der Dinge.

7. Die Natur wird niemand tolerieren, der sie versucht zu erobern

Man muss sich der Natur so nähern, wie die Natur es erwartet. Wenn jemand kommt und Arbeit sucht, wie sollte er daher kommen? Er sollte sich so verhalten, wie man es in einer solchen Situation von ihm erwarten könnte. Wenn dieses Verhalten einem normalen Menschen entspricht, dann ist es natürlich und ansprechend. Wenn man jemand anderen oder etwas anderes erwartet, was nicht der natürlichen Erwartungshaltung des Gastgebers entspricht, wird er/ es nicht akzeptiert, führt nicht zum Erfolg. Genauso verhält es sich in der gesamten Natur. Doch Wissenschaftler wollen die Natur erobern. Was erwartet man von jemanden, der uns für sich einnehmen, uns überzeugen möchte? Möchte man das zulassen? Nein, die Natur würde auch nicht wollen, dass man sie erobert. *Adhibhuta* ist der Begriff für die Bestimmung der Natur als Ganzes. Die Natur besteht aus vielen Planeten, Sternen, die Erde usw., und es gab scheinbar keine Beziehung untereinander. Verbindungen unter den Sternen waren für den menschlichen Geist auf mysteriöse Weise im Raum wie abgehängt. Durch verschiedene Methoden, mit fortschreitendem Wissen, wurde erkannt, dass Sterne und Planeten nicht abgehängt waren, sondern durch gegenseitig anziehende Kräfte miteinander in Verbindung stehen. Diese Kräfte halten die Sterne in ihrer Position im Raum; so wurde es von Wissenschaftlern in Ost und West bestätigt. Die Gravitation erklärt alles. Einer der bedeutendsten Wissenschaftler im Westen war *Newton*, in

Indien war es der Astronom *Bhaskra* und *Varahamihira*. Im Süden Indiens soll es in alter Zeit ein Abbild von Krishna am Himmel gegeben haben. Wie hätte so etwas möglich sein können? Viele Ingenieure kamen und haben es sich angeschaut. Britische Archäologen entdeckten vier magnetische Pfeiler aus Eisen im Boden, von deren Spitzen ein Image mit gleicher Kraft in verschiedene Richtungen projiziert wurde. Man wollte es weiterentwickeln, entfernte einen der Pfeiler, doch es brachte nichts, denn die magnetische Kraft steckte in den Pfeilern. Als man den Pfeiler wieder an die Position zurücksteckte, war das Image nicht mehr rekonstruierbar. Damit war es verloren. Die Wissenschaftler in damaliger Zeit waren weiser als heutzutage.

8. „Diese Welt besteht aus sprunghaften Wellen“

Physiker analysierten die Elemente von Erde, Wasser, Feuer und Luft, doch man konnte Äther nicht analysieren, denn man wusste nicht, was es war. Es schien ein Vakuum zu sein, und wie sollte man ein Vakuum analysieren? Dennoch wurde das Vakuum nicht näher untersucht. Es wurden nur Erde, Wasser, Feuer und Luft analysiert. Alles wurde in Einzelteile zerlegt, die nur unter einem mächtigen Mikroskop sichtbar waren. Es wurde als große Entdeckung gepriesen, dass diese körperlichen Teilchen aus den Elementen bestanden. Es hieß, es gäbe ungefähr 92 Elemente. Das war der große Fortschritt der Wissenschaft, und alle waren zufrieden. „Nun haben wir die Natur entdeckt.“ Man weiß, dass sich chemische Substanzen in ihrer Funktion und Substanz voneinander unterscheiden. Die ganze Natur besteht aus 92 Elementen, und diese Körper werden Erde, Wasser, Feuer und Luft bezeichnet. Sie sind nichts anderes als winzige Teilchen, Moleküle oder chemische Substanzen, - die sich alle voneinander unterscheiden. Dann kam die Idee, die Moleküle näher zu untersuchen. Sie wurden mittels elektronischer Prozesse zerkleinert. Die elektronische Untersuchung offenbarte, dass Moleküle aus kleineren Teilchen oder Atomen bestehen.

Heute ist man überzeugt, dass wir in einer Welt elektronischer Kräfte leben, die aus Elektronen, Protonen und Neutronen besteht. Alles kann auf diese Fundamente reduziert werden. Im Wesentlichen sind es entweder Wellen oder Teilchen; man weiß es nicht so genau. Die einen sagen, es sind Wellen, andere meinen, es seien hüpfende Teilchen. Einige meinen, es seien eine Art ungleicher Wellenberge. Wellen und Teilchen sind zusammen wie ‚springende Wellen‘ oder unförmiger Wellen - humorvoll ausgedrückt. „Dieses ist eine Welt sprunghafter Wellen“, meinte *Sir Arthur Eddington* abschließend. Er veröffentlichte diesen Umstand als große Entdeckung. In Indien wurde diese Frage in ein anderes Denksystem übertragen, *Sankhya* genannt, eine Schule der Philosophie, die wörtlich als ‚System des Wissens‘ bezeichnet wird. Anstatt, Mensch und Natur, sagte man, *Purusha* und *Prakriti*. *Purusha* und *Prakriti* sind die Begriffe aus dem *Sanskrit*. In dieser Philosophie gibt es in der Schöpfung nur zwei Dinge: *Purusha* und *Prakriti*. Was Mensch und *Prakriti* bedeutet, war eine Erklärung aus der *Sankhya* Philosophie. Es ist *Sankhya* zu verdanken, dass sie auf Yoga basiert. Man sollte sich unbedingt daran erinnern, dass *Samkhya* Teil des Yoga-Systems ist.

9. Philosophie ist ein Teil des Geistes, während Wissenschaft ein Wirken körperlicher Instrumente ist.

Die moderne Wissenschaft hält sich bei der Beobachtung und Experimenten im Labor mithilfe von Mikroskop und Teleskop an bestimmte Prozesse. Das ist alles, was die Wissenschaft tun kann, - sie kann zusehen und beobachten. Man muss sich jedoch fragen: wer/ was sieht? Die Augen? Wieso hat der Mensch so viel Vertrauen in seine Augen? Wer sagt uns, dass unsere Augen die Wahrheit sehen? Um welche Entdeckungen oder Ankündigungen unserer Wissenschaftler es sich auch immer handeln mag, ich stelle die Frage: wer ist dieser Physiker, der von seiner Ankündigung derart überzeugt ist? Wer die Natur untersucht, sollte auch sein Sehvermögen in die Untersuchung einbeziehen.

Man benutzt etwas, was nicht betrachtet wurde, und setzt es bei der Untersuchung ein. Bitte entschuldigt meine Frage, doch bei der Untersuchung der Natur wird die Natur als Instrument eingesetzt. Wie will man so die Natur verstehen? Was sind Mikroskope und Teleskope? Sind sie Teil der Natur? Und was sind die Augen letztendlich? Sie sind auch Teil der Natur? Man benutzt die Natur, um die Natur zu verstehen. Nichts in der Natur kann helfen, um sie vollständig zu verstehen. Was hätte die Wissenschaft sonst, was nicht zur Natur gehört? Gibt es irgendein Instrument, was man nutzen könnte, was nicht aus der Natur stammt? Wenn man darüber nachdenkt, wird man feststellen, dass es nichts gibt. Die Wissenschaft kann sich nur etwas von der Natur borgen. Wenn man den Begriff ‚Natur‘ verwendet, ist alles aus der Natur eingeschlossen, selbst der untersuchende Mensch. Die menschlichen Körper, mit denen man untersucht, sind als Instrumente in die Natur eingeschlossen, Auch sie werden zur Beobachtung und zu Experimenten eingesetzt. Doch wie wird ein Experiment beobachtet? Aufgrund dieser Schwierigkeit wird die Wissenschaft fehlgeleitet. Die Wissenschaft macht einen Fehler bei der Entdeckung der Wirrheit, denn sie hat selbst die Frage aufgeworfen. Sie borgt sich den Besitz der Natur, um die Natur zu verstehen. *Sankhya* war bezüglich dieser Schwierigkeit wachsam, wenn es um die Beobachtung von Experimenten geht. Wissenschaft wurde zur Philosophie. Unter Philosophie versteht man die Benutzung des reinen Geistes und die Begründung der Analyse der Wahrheit, um über Instrumente nachzudenken, die die Wissenschaft von der Natur benutzt. Philosophie ist die Arbeit des Geistes, wohingegen Wissenschaft die Arbeit körperlicher Instrumente ist. Wenn die objektive Analyse fehlschlägt, und für eine objektive Analyse die Notwendigkeit für Ersatz besteht, wendet man sich der Philosophie zu. Die philosophische Analyse offenbart großartige Fakten. Der Mensch kann den Menschen studieren, niemand sonst ist in der Lage, den Menschen zu studieren.

10. Die Hilfe kam aus dem Phänomen des Tiefschlafs

Im Schlaf hat man kein Bewusstsein. Niemand weiß in dieser Situation, was geschieht, niemand weiß es. Psychologie befasst sich nur mit dem Phänomen des Wachzustands; doch Menschen sind nicht nur durch Erfahrungen im Wachzustand erschöpft. Es gibt in uns viele Dinge, die nur im Wachzustand erfasst werden. Weder die Welt im Wachzustand noch die Traumwelt sind hilfreich, denn beide sind objektive Welten. Die Hilfe kommt aus dem Phänomen des Tiefschlafs, weder vom Wachzustand noch aus der Traumwelt. Die Schwierigkeit liegt im Folgenden: wer kennt den Schlaf, wenn man Schlafen geht? Im raum- und zeitlosen Zustand beginnt alles zu schlafen. Das Objekt des Studiums absorbiert das Subjekt des Studiums. Wenn der Polizist zum Freund des Diebes wird, kann der Dieb nicht entdeckt werden. Auf ähnliche Weise wird der Untersucher in das zu untersuchende Objekt absorbiert, und nichts kommt dabei heraus. Man startet die Untersuchung weise und voller Zuversicht, und verzweifelt schließlich an sich selbst. - Woher weiß man, dass man geschlafen hat? Was gibt einem das Gefühl geschlafen zu haben, wenn man keine Kenntnis davon hatte, - war man im Schlaf unbewusst? Es gibt nur einen Rückzugsort. Dieser Rückzugsort ist das Gedächtnis. Man beruft sich auf das Gedächtnis oder die Erinnerung. Worin besteht die Erinnerung? Man sagt: „Ich erinnere mich.“ Man setzt voraus, dass man ein gegenwärtiges Bewusstsein hat, dass sich mit dem Bewusstsein der Vergangenheit verbinden kann. Das versteht man unter Erinnerung. Die Erfahrung hat in der Vergangenheit hat einen Eindruck im Gedächtnis hinterlassen. Wenn das gegenwärtige Bewusstsein entsprechend aktiviert wird, kommt der Eindruck wieder ins Bewusstsein. Gedächtnis bedeutet das Aktivieren einer Matrize, die im Geist durch eine vergangene Muster erzeugen können wurde. Angenommen man träumt, man würde an einem Schmelztiegel ständig ein bestimmtes Form erzeugen. Man schafft es im Traum immer wieder das gleiche Muster zu erzeugen. Die Traumerfahrung hinterlässt einen Eindruck im

Bewusstsein. Man erinnert sich an die Begebenheit, auch wenn man am nächsten Morgen erwacht ist. Das Bewusstsein ist wie die Flüssigkeit im Schmelztiegel und das Bewusstsein nimmt das Muster im Schmelztiegel oder der Geist wieder die Gussform an. Dies wird zur Erinnerung. In der Yoga-Psychologie ist Schlaf auch eine Modifikation des Geistes. Wenn der Geist im Schlaf nicht verändert wird, entsteht keine Erinnerung. Das gegenwärtige Bewusstsein ist mit den bewussten Erfahrungen der Vergangenheit verbunden, nur dann ist Erinnerung möglich. Erinnerung kann nicht funktionieren, wenn das Bewusstsein nicht mit der Vergangenheit verbunden ist.

11. Was man ist, erkennt man im Tiefschlaf

Tote Materie kann sich an nichts erinnern. Dem Geist ist es unmöglich sich selbst zu erfahren, wenn er nicht mit dem Bewusstsein verbunden ist. Erinnerungen an den Schlaf sind nichts weiter als eigentümliche Modifikationen des Bewusstseins in Verbindung mit dem Phänomen des Schlafens. Letztendlich ist man sich klar, dass man geschlafen hat, und das Bewusstsein, dass man geschlafen hat, wird als ‚Erinnerung des Schlafs‘ bezeichnet. Diese Erinnerung ist möglich und wird von Bedeutung, wenn das erinnernde Bewusstsein eine Verbindung mit einem anderen Zustand des Bewusstseins hat. Bewusstsein kann sich nicht mit toter Materie verbinden. Es heißt, die Federn eines Vogels arbeiten zusammen, sind aber nicht verbunden. Das Bewusstsein muss eine Beziehung mit einem anderen Zustand des Bewusstseins eingegangen sein, sodass die Gegenwart die Vergangenheit kennt. Man setzt voraus, dass es eine Art von Bewusstsein im Schlaf gegeben haben muss, sodass Erinnerung möglich wird. Wenn das Bewusstsein im Tiefschlaf abgeschaltet wäre, gäbe es keine Erinnerung. Das Phänomen des Schlafs offenbart die Tatsache, dass man im Schlaf unwiderlegbar existiert, auch wenn man mit nichts in Beziehung zu stehen scheint. Auch wenn man mit nichts in der Außenwelt in Verbindung steht,

existiert man, kann in einem beziehungslosen Zustand existieren. Es ist möglich ohne soziale Beziehung zu existieren. Man ist überrascht, dass man im Schlaf ohne Beziehungen zur menschlichen Gesellschaft, zu den Objekten der Welt, zu Raum, Zeit und kausale Beziehungen – selbst zum Körper und den Sinnesorganen, zu allem, was man sonst im Wach- und Traumzustand verinnahmt, - existiert. Diese Zustände sind Andeutungen von dem, was der Mensch ist. Nur so kann der Mensch im Tiefschlaf erkennen, was er ist. Man ist meist in andere Bewusstseins-Zustände, Körper-Bewusstsein und die Notwendigkeiten des Körpers und dessen Anhängseln, verschlungen. Man ist ständig im Wandel des äußeren Lebens eingebunden, dass man über sich selbst im Klaren scheint. Doch was man ist, erfährt man im Tiefschlaf.

12. Der Mensch lebt in einer falschen Welt

Was ist man im Zustand des Schlafs? Die erste Frage lautet: existiert man im Tiefschlaf? Sieht sich der Mensch im Tiefschlaf als vollkommen oder nur teilweise präsent? Man kann nicht sagen, dass nur ein Teil von einem selbst schläft. Man ist sich sicher, dass man vollkommen und nicht nur ein Teil im Tiefschlaf ist. Was ist das ‚Ich‘ im Wach- oder Traumzustand? Kann man in Richtung auf das Ganze handeln? Niemand kann in Richtung auf das Ganze agieren, - das Ganze bleibt das Ganze. Wenn man sagt: „Ich war im Tiefschlaf vollkommen präsent“, fügt man sich selbst nichts hinzu, wenn man wieder erwacht. Was will der Mensch im Wachzustand zu leben, - in etwas anderen, als er ist? Vieles zieht den Menschen an, konfrontiert ihn, und er ist gezwungen, diesen Dingen seine Aufmerksamkeit zu schenken. Was sind das für Dinge? Ist es die sogenannte äußere Welt? Ist sie Teil des Menschen? Ist sein Körper Teil von ihm? Sind die Sinne Teil von ihm? Man mag es bejahen. Dann muss man zugeben, dass man im Tiefschlaf nicht vollkommen präsent ist, denn ein Teil war außerhalb. Der Körper, die Sinne, Freunde und

Verwandte, - sie alle waren außerhalb. Man kann nicht sagen, dass im Tiefschlaf nur ein Bruchteil präsent war, - niemand sagt das, sondern: „Ich war im Tiefschlaf vollständig präsent. Ich war gesund“, würde man sagen. Wenn man im Schlaf völlig präsent ist, ohne jegliche Beziehung, dann bedeutet Beziehungslosigkeit Vollkommenheit, - und nicht die Situation/ Bedingung der Beziehungen. Darum sind Beziehungen im Wesentlichen falsch. Dieses ist in eine Analyse über Tiefschlaf. Alle Beziehungen sind falsch. Sie sind nicht wahr, denn sie gehören nicht zum Ganzen. Was nicht zum Ganzen gehört, kann nicht existieren. Was kann außerhalb des Ganzen sein? Darum sagen einige Leute, dass die Welt nicht existiert. „Die Welt ist *Maya*, sie ist nicht existent; sie wird vom Geist erschaffen“, behaupten einige Philosophen. Man kann diese Sichtweise ein bisschen einschätzen, wenn man leidenschaftslos die Ganzheit der Präsenz des Seins im Schlaf und die Bedeutungslosigkeit der Beziehungen zu scheinbar äußerlichen Dingen analysiert. Wenn man im Schlaf vollkommen präsent ist, dann muss alles, was außerhalb des Ganzen ist, falsch sein. Darum lebt man in einer falschen Welt. Darum stellt die Welt den Menschen nicht zufrieden.

13. Unser Bewusstsein muss ein Ganzes sein, eine Kombination von Sein und Freiheit

Die Philosophie konzentriert sich auf die Notwendigkeit der Kenntnis des Selbst, damit erkennt man alles. Man sollte nicht versuchen, die Welt zu kennen, denn man kann sie nicht erkennen, da sie keine Beziehung zum menschlichen Bewusstsein hat. Das Bewusstsein kann von sich aus keine Beziehung zu irgendetwas aufnehmen, das unbewusst ist. Bewusstsein und Materie können nicht zusammenkommen. *Sankhya* befindet sich mit seiner Vorstellung auf einem Irrweg, wenn er glaubt, dass es ein Gegenstück zum Bewusstsein gibt. Das Gegenstück zum Bewusstsein ist unwirklich. Es kann nicht korrekt sein, weil Bewusstsein als ein Ganzes unteilbar ist. Angenommen, man

würde für eine begrenzte Zeit das Bewusstsein als teilbar ansehen. Für wen würde ein teilbares Bewusstsein bewusstwerden? Wem würde bewusst, dass es das Bewusstsein zweimal gäbe? Dem Bewusstsein würde klar, dass es das Bewusstsein zweimal gäbe. Wie interessant und lustig. Was befindet sich zwischen den zwei Formen von Benutzerin? Vielleicht ist es Materie. Welche Beziehung besteht zwischen den beiden Teilen des Bewusstseins und der sogenannten Materie, die sich angenommen zwischen beiden befindet? Ist das Materie oder Bewusstsein? Man könnte das Unendliche hinzuziehen und eine Materie nach der anderen aufrufen, um die imaginäre Beziehung zwischen der Materie in unserem Geist als Teil des Bewusstsein zu erklären, den man für bestimmte Zeit angenommen hat. In Wahrheit könnte es keine zwei Teile geben, solange sie nicht erkennbar sind; es sei denn, es gibt etwas, das über beiden steht. Man kann nicht zwei Menschen oder Dinge erkennen, solange es kein verbindendes Bewusstsein über für beide gibt. Es sind zahlenmäßig nicht zwei, die beide sehen, sondern eins, das beide sieht. Das Eine, das erkennt, muss über der Beschränkung der Vielheit der Welt stehen. *Sankhya* sagt, es gibt zwei Ganze, - einmal das Bewusstsein als ein Ganzes, und Materie ist auch ein Ganzes. Hier ist eine Unendlichkeit, dort ist eine andere Unendlichkeit, doch es kann keine zwei Unendlichkeiten geben. Es gibt keine zwei Ganze, - das Ganze ist nur einmal. Wenn jemand behauptet, es gäbe zwei Ganze, dann ist keines ein Ganzes, - beides sind nur Teile. *Sankhya* hat zwei Unendlichkeiten erfunden, wenn er sagt, es gäbe zwei Unendlichkeiten, d.h. *Purusha* und *Prakriti*. Unmöglich. Durch verwickelte Analyse und eine Art von Rückschluss, - nicht durch Wahrnehmung, - muss das Bewusstsein ein Ganzes sein, und dass sind Freiheit und Sein in Kombination. Das ist unsere wahre Natur.

14. Im Vergleich zu diesem Wunder, kann nichts ein Wunder sein

In einer Anekdote wurde ein Löwen-Junges unter Schafen aufgezogen; es glaubte, es wäre ein Schaf, und blökte genauso wie ein Schaf. Als es mit einem Löwen in Kontakt kam, wurde ihm gesagt: „Mein liebes Kind, du bist ein junger Löwe, warum blökst du wie ein Lamm? Nur weil du unter Schafen lebst, glaubst du, ein Lamm zu sein. Schau dir im Spiegelbild des Wassers dein Gesicht an. Du siehst aus wie ich, - wie ein großer Löwe. Warum blökst du wie ein Lamm?“ Dann wurde dem Jungen wie ein Löwe zu brüllen beigebracht. Ähnlich wäre unsere Überraschung, wenn man erkennt, dass man, wie das Junge erkennt, zu den Löwen und nicht zur Rasse der Schafe gehört. Wenn man im Licht erwacht, das unsere Vorstellungen derart stimuliert, dass man nicht verstehen kann, dass man einen Ozean betreten kann, der man selbst ist. Es gibt kein größeres Wunder als dieses. Wenn uns dieses Wunder gefangen nimmt, wird es uns nicht länger erlauben, auf der Erde zu stehen. Man kann diese Erfahrung nicht kontrollieren. Man kann dieses Gefühl kaum ertragen, die Grenzen des Raumes zu überwinden. „So ein Sein bin ich!?“ Das verändert unsere Vorstellungen derart tief und derart intensiv, dass man in Ekstase gerät. Das ist es, was Devotes, Yogis und Meister der Weisheit als Intuition oder Grenzlanderfahrung des höheren Lebens bezeichnen. So etwas kommt gelegentlich auf uns zu, lässt uns über den Dingen stehen. Das ist die Überraschung im Yoga. Dieses wundervolle Sein, das man zu sein scheint, darin ist man psychologisch involviert, jedoch nicht in Äußerlichem. Man ist in ein besonderes inneres Netz eingebunden. Wer könnte das Unendliche binden? Welche Verwicklung könnte es geben, das sich weder in Raum noch in Zeit befindet, ausgenommen es wurde ausgewählt? Niemand kann mit uns leben, wenn man nicht mit sich selbst leben will. Niemand kann uns einfangen, wenn man es nicht selbst wählt. Niemand kann uns etwas antun, wenn man sich nicht selbst verletzen möchte. Dieses scheint unser wahre Situation zu sein.

15. Der Körper ist nicht nur Subjekt, sondern auch Objekt

Die drei Begriffe, *Adhyatma*, *Adhibhuta* und *Adhidaiva* sind einvernehmlich miteinander verbunden. *Adhyatma* ist innerhalb, *Adhibhuta* außerhalb und *Adhidaiva* ist oberhalb. Es gibt in Indien nur diese drei Sichtweisen auf das Leben. Man schaut von oben, von außen oder von innen, und man darf es nicht anders machen. Man hat versucht die Natur ohne und unabhängig von *Adhibhuta* zu studieren, und wie es in der modernen Wissenschaft und von *Sankhya* versucht wurde. Von den Physikern und *Sankhya* wurde eine unüberbrückbare Lücke zwischen Subjekt und Objekt bestätigt. Dann versuchte man es mit der *Adhyatma*-Methode, und zur Überraschung offenbarten die Wissenschaft und *Sankhya*, dass man ‚etwas‘ zu sein scheint. Die Schlussfolgerung durch die *Adhyatma*-Analyse war, dass man eine Grundlage der unendlichen Existenz gefunden hatte. Nimmt man den aktuellen Wachzustand hinzu, sieht man sich dem Objekt, der Welt, gegenüber. *Adhyatma* und *Adhibhuta* haben viele Ebenen der Offenbarung. Das tiefste *Adhyatma* ist das unklare Unendliche des Bewusstseins im Menschen. Dieses zu kennen, ist wahres Wissen. *Adhyatma-Vidya* ist in diesem Sinne/ oder als Wissenschaft zu verstehen. Sie ist der höchste Zweig des Lernens; wenn man ihn versteht, weiß man alles. Der physische Körper offenbart, dass er aus Erde, Wasser, Feuer und Luft besteht, und im Inneren gibt es viel Raum. Biologen berichten, dass der feste Inhalt eines komprimierten Körpers nur einen Kubikzentimeter im Raum einnehmen würde. Obwohl der Körper so groß scheint, besteht er nur aus geringer Masse. Der menschliche Körper ist in Wahrheit wie ein aufgeblasener Ballon mit Raum und Wasser im Inneren. Das ist das materielle Element des Körpers, der aus derselben Materie wie die äußere Welt besteht. Der Mensch besteht aus Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, so wie die äußeren Objekte. Woher weiß man, dass man einen Körper hat? So wie die äußeren Objekte, sieht man den eigenen Körper, und

darum ist dieser Körper ein Objekt der Welt. Er wird wie die anderen Objekte gesehen. Er ist also nicht nur Subjekt, sondern auch Objekt. Er hat alle Qualitäten der Elemente. Der Wahrnehmungsprozess ist der Weg, um den Körper zu erkennen.

16. Die Sinnesorgane unterscheiden sich von den Sinnen

Zusätzlich zum Körper hat der Mensch Mittel zur Erkenntnis, die als Sinne bekannt sind. Die Sinne sind nach außen gerichtete Instrumente, die aufgrund innerer Kräfte in Aktion treten. Das Fühlen, das Sehen, Hören usw. unterscheidet sich von dem Organ, das durch die Kraft der Empfindung genutzt wird. Auf diese Weise unterscheiden sich die Organe von den Sinnen. Die Organe sind körperlich, sie gehören zum Körper, doch die Sinne, die die Eindrücke übermitteln, scheinen bestimmte Kräfte zu haben. Im Menschen gibt es eigentümliche Fähigkeiten, die man als sensorische Reaktionen bezeichnet, und die in der Lage sind Dinge zu erkennen, den eigenen Körper eingeschlossen. Woher weiß man, dass man, neben den äußeren Organen, Sinne hat? Man kann unter bestimmten Bedingungen spüren, dass die Aufmerksamkeit zurückgezogen ist, die Sinne nicht aktiv sind. Das Fühlen ist von Aufmerksamkeit begleitet. Im Traum ist es eine große Hilfe zu erkennen, dass es in uns neben dem Körper etwas existiert, Der Mensch verfügt selbst im Traum über Augen, Ohren, Nase usw., doch die körperlichen Augen können im Traum nicht sehen. Hat man im Schlaf keine Gefühle, auch wenn alle Organe vorhanden sind und funktionieren. Wenn ‚etwas‘ nicht mit den körperlichen Ohren verbunden ist, gibt es keine Empfindungen. In gleicher Weise wird man bei abgeschaltetem Strom an einer Leitung keinen Stromschlag bekommen. Der Strom, der durch die Leitung fließt, ist die Energie. So verhält es sich auch bei den Organen. Sie sind Transporteinheiten, die durch die Kraft der Sinne Eindrücke übermitteln. Man hat erkannt, dass sich die Kraft der Sinne von der Transporteinheiten unterscheiden. Dass

sich die Gefühle von den Organen unterscheiden, ist eine Entdeckung, doch dies ist nicht die ganze Wahrheit über diese Materie. Es scheint noch eine andere Notwendigkeit hinter den Kräften der Sinne zu geben, d.h., was man als Gedanke oder Geist bezeichnet. Man kann die Augen öffnen, etwas anschauen und gleichzeitig über etwas anderes nachdenken, und man wird nicht einmal die Leute sehen, die an uns vorbeigehen. Wenn man an einem schwierigen mathematischen Problem arbeitet, wird man keine Geräusche hören, auch wenn sie ganz nah am Ohr sind. Selbst wenn unsere Sinne funktionieren, werden sie keine Informationen der äußeren Welt vermitteln, wenn der Geist nicht mit den Sinnen verbunden ist. Während die Organe einen Bezug zu den Sinnen haben, sind die Sinne in einer Verbindung mit dem Geist. Dieses ist eine wichtige Sache bei der Wahrnehmung.

17. Das Lebens-Prinzip (*Prana* – Lebensenergie) kommt aus dem Selbst

Im Tiefschlaf denkt man weder an Körper noch Sinne, doch es gibt etwas, was uns am Leben hält. Das ist als *Prana* (Lebensenergie) bekannt. Leben findet auch im Tiefschlaf statt. Ein anderer Name für Tiefschlaf ist *Prana Shakti*. *Prana* offenbart sich nach außen als Atmung. Wenn jemand als tot erklärt wird, weil kein Leben mehr in seinem Körper festzustellen ist, halten die Leute ein Stück Stoff unter seine Nase, um zu sehen, ob die Atmung noch aktiv ist oder nicht (weil *Prana* zu Ende ist). Wenn jemand sagt, er hätte Kraft, bedeutet es, dass er *Prana Shakti* hat. Kraft, Stärke oder *Prana* ist nicht nur die Energie für die Nahrungsaufnahme. Viele glauben, *Prana Shakti* könnte man durch bestimmte Nahrungsmittel verbessern. Doch so ist es nicht. Es gibt einen kleinen Unterschied zwischen den Kalorien, die man zu sich nimmt, dem Gewicht des Körpers, seinem Gesundheitszustand und der Vitalität. Es kann sein, dass jemand keine gesundheitlichen Probleme hat, dem es jedoch an Vitalität mangelt. *Prana* unterscheidet sich von den äußeren Bedingungen des

Körpers, - *Prana* ist nichts weiter als die Offenbarung seiner wahren Natur, was man weder steigern noch verringern kann. Daran sollte man sich unbedingt erinnern. Was man ist, kann man nicht steigern noch verringern, - man ist, was man ist. Man kann seinen Besitz steigern oder verringern, doch man kann sich selbst weder steigern noch vermindern. Das, was man durch seinen Geist, die Sinne und den Körper nach außen offenbart, ist man selbst. Es ist die Schwingung des individuellen Selbst. Man besitzt im Inneren *Shakti* oder Kraft, mit der man geboren wurde, die weder vermehrt werden noch verloren gehen kann; ihre Verbindung mit dem Körper kann aufgrund von Irrtümern, denen man sich im täglichen Leben ausgesetzt hat, herabgesetzt werden. *Brahmacharya* ist die Kunst Energie oder Vitalität zu konservieren. *Prana* ist die Vitalität in uns, durch man Nahrung verdaut, doch sie wird nicht durch Nahrungsaufnahme erzeugt, Wenn es *Prana* nicht gebe, könnte die Nahrung nicht konsumiert werden. Vitalität ist etwas ‚Heiliges‘. *Prana* ist Gott selbst, heißt es in einer *Upanishad*. *Prana* wird als Verkörperung von *Hiranyagarbha*, der kosmischen Energie, verehrt. Die *Shakti* befindet sich ebenfalls im Menschen und ist das Bindeglied zwischen dem subtilen Körper im Inneren und dem gröberen äußeren Körper. Sterben bedeutet die Trennung von *Prana* und Körper. Der Geist fühlt den Körper durch *Prana*. Letztendlich kommt das Leben aus unser wahren Natur, dem eigentlichen Selbst.

18. Es gibt einige Anhänger der Vedanta und Philosophen, die glauben, dass die religiösen Gottheiten Mythen und Fabeln seien

Manas ist ein Wort aus dem *Sanskrit* für das psychologische Organ des Denkens; *Buddhi* ist die Funktion, durch die man etwas versteht, beurteilt oder entscheidet; durch *Ahamkara* drückt man sich aus, bestätigt man sich selbst etwas oder nimmt etwas für sich in Anspruch, und durch *Chitta* erinnert man sich an die Vergangenheit oder an Erfahrungen. Dieses sind die vier

Funktionen der psychologischen Organe. In der Psychologie von *Patanjali* versteht man unter *Chitta* alle vier Funktionen. In der Psychologie der *Vedanta* werden die vier Funktionen unter *Antahkarana* zusammengefasst. *Antahkarana* in der *Vedanta* ist dasselbe wie *Chitta* im *Patanjali*-Yoga. Im Wachzustand ist man seines Körpers bewusst. *Prana* und Sinne funktionieren im Traumzustand unabhängig von Körper und Geist. Im Tiefschlaf ist der Mensch weder seines Körpers noch seiner psychologischen Funktionen bewusst. Obwohl *Prana* gegenwärtig ist, ist sich der Mensch in dieser Situation nicht bewusst. Dieses hat man auf den inneren Ebenen des Menschen entdeckt. Genauso hat die Wissenschaft objektive Wirklichkeiten – *Adhibhuta* - auf diesen Ebenen analysiert, und so gibt es verschiedene interne Abstufungen der Offenbarungen in der *Adhyatma*. *Adhidaiva* bedeutet, dass alle die „Nase vorn haben möchten“, alle wollen kontrollieren oder regulieren. Mit *Daiva* ist die Gottheit gemeint. Hier kommt die Rolle der Religion zur Philosophie und Yoga-Praxis hinzu. Es gibt *Vedantins* und Philosophen, die glauben, dass die Gottheiten der Religion Mythen und fabeln sind. Das dies nicht so ist, lernt man schnell von der Philosophie, Religion und dem Yoga, und was man von *Hamlet* lernen kann: ‚Es gibt mehr Dinge im Himmel und auf Erden, als man in der Philosophie erahnen kann.‘ Die Philosophie erlaubt nicht, dass man alles verstehen kann oder macht irgendwelche Anmerkungen darüber, dass es nichts oder alles gibt. *Buddha* sagte: ‚Beides sind extreme Aussagen. Sag niemals es gibt alles oder nichts. Beides ist falsch. Die Mitte ist die Wahrheit. Man kann nicht sagen, was ist und was ist nicht, wenn man nicht davon überzeugt ist, dass man es verstanden hat, und in welcher Situation man sich befindet.‘

19. Die Beziehung zwischen Menschen und Objekten ist spirituell

Adhidaiva ist die Beziehung zwischen *Adhibhuta* und *Adhyatma*. Man weiß von einer Verbindung zwischen *Adhibhuta* und

Adhyatma, dass es eine objektive Welt gibt. Worin besteht die Verbindung zwischen *Adhibhuta* und *Adhyatma*? Woher weiß man etwas von einer äußeren Welt? Wer hat davon berichtet? Man sollte nicht sofort alles glauben, was die Sinne einem erzählen. Wie springen die Sinne auf Objekte an? Die Augen befinden sich im Körper; wie wandern die Augen zu den Bergen, um zu berichten, dass es dort Berge gibt? Die Sinne gehen nicht körperlich zu äußeren Objekten, und doch berichten sie von etwas Äußerem. Wie machen sie das? Worin besteht diese nicht-körperliche Beziehung zwischen dem Menschen und der äußeren Welt? Man hat Kenntnis von den vor uns befindlichen Bergen, jedoch nicht durch eine direkte körperliche Berührung. Es geschieht aufgrund einer getrennten/ andersartigen Beziehung. Dieses ist das Mysterium des Wahrnehmungsprozesses. Diese Beziehung, die man als Wahrnehmung bezeichnet, offenbart viele Mysterien. Das man von einer Existenz entfernter Objekte Kenntnis hat, mit denen man nicht körperlich in Berührung kommt, zeigt, dass die menschliche Beziehung zu Objekten nicht immer körperlich sein muss. Die Verbindung zwischen *Adhibhuta* und *Adhyatma* muss nicht immer körperlich sein. Man kann in einer physischen Welt nichts anderes sehen als Körperliches sehen, doch man impliziert, dass etwas Nicht-physisches vorhanden sein muss, das in den Wahrnehmungsprozess involviert ist. Was ist dieser Wahrnehmungsprozess? Man kann sagen: „Geist und Sinne sind involviert.“ Nicht nur die Augen sind für die Wahrnehmung erforderlich, - Licht ist notwendig, Augäpfel, Sinne, Geist sind notwendig, lautet die Antwort. Doch sind Sinne und Geist bewusst? Kann man sagen, dass die Sinne bewusst und der Geist selbst-bewusst sind? Bewusstsein scheint Geist, Sinne und Körper in einem anderen Zustand als den Schlaf zu beleben. Es gibt jedoch eine Bedingung, wo offenbart wird, dass Geist, Sinne und Körper nicht bewusst sind. Im Tiefschlaf wird man sich dieser Situation bewusst. Der Geist allein kann nicht Kenntnis über objektives Äußeres offenbaren, denn es hat kein Bewusstsein. Die Beziehung zwischen Mensch und Objekt ist spirituell,

weder psychisch noch physisch. Das Bewusstsein offenbart die Gegenwart äußerer Objekte.

20. Das Bewusstsein gibt der Seele die Fähigkeit zur Wahrnehmung

Es besteht eine Notwendigkeit für eine bewusste Verbindung zwischen Seher und Gesehenem, ohne das hat man keine Kenntnis von einer äußeren Welt. Es sind nicht die Lichtstrahlen, nicht die Retina der Augen, weder die Sinne noch der Geist, die für das Phänomen der Wahrnehmung verantwortlich sind. All diese Dinge mögen vorhanden sein, doch wenn etwas anderes nicht da ist, weiß man gar nichts. Der menschliche Körper mag mit allem Nötigen ausgestattet sein, doch eine wesentliche Sache hat er nicht, und darum ist er unfähig etwas wahrzunehmen. Das Bewusstsein liefert der Seele die Fähigkeit zur Wahrnehmung. Darum bildet das Bewusstsein eine natürliche Verbindung zwischen Seher und Gesehenem, und ohne diese Brücke kann man nichts aufnehmen. Das Bewusstsein scheint den gesamten Wahrnehmungsprozess zu begleiten. Der Erkenntnis-Prozess ist Teil des Bewusstseins. Man sollte sich daran erinnern, dass der Prozess einer Wahrnehmung nicht im Prozess selbst involviert ist. Die bewusste Wahrnehmung von irgendetwas ist nicht Teil der Bewegung. Daher impliziert der ‚Erkenntnis-Prozess‘ etwas, was sich vom Prozess selbst unterscheidet. Da muss etwas sein, was hinter dem Veränderungsprozess, der Transformation usw. verborgen ist. Diese Regel betrifft jede Transformation überall in der Welt, um welche Veränderung es sich auch immer handeln mag. Die Erkenntnis von Wandel impliziert die Existenz von etwas, das nicht im Wandel involviert ist. Das man Kenntnis von der Welt durch Prozesse von Veränderungen hat, impliziert, dass man etwas in sich hat, das sich nicht mit der Wandlung von Objekten verändert. Wenn es heißt, die Welt sei vergänglich, meint damit auch, dass es etwas im Menschen gibt, was sich nicht verändert. Die Idee, dass der Mensch endlich ist, dass es etwas

geben muss, was weder begrenzt noch endlich ist. Der Wahrnehmungsprozess impliziert daher die Existenz eines Bewusstseins, das sich von dem eigentlichen Prozess unterscheidet. Dieses macht dem Menschen bewusst, dass es ein äußeres Objekt gibt, auch wenn es weit entfernt, irgendwo im Raum ist. Die menschlichen Sinnesorgane müssen nicht körperlich mit Objekten in Berührung kommen. Das Bewusstsein gemeinsam mit einem weiteren psychologischen Ereignis ermöglichen äußere Objekte zu erkennen.

21. Was ist *Vritti*?

Die Konzentration auf ein bestimmtes Objekt beruht auf der Arbeit des Geistes, doch die Hintergrund-Beleuchtung ist dem Bewusstsein vorbehalten. Auf diese Weise sind zwei Faktoren für die Wahrnehmung erforderlich – die Form für den Geist und die Form im Bewusstsein. Die Spezifikation einerseits und das Bewusstsein über die Spezifikation andererseits bilden eine Doppel-Funktion bei allen Wahrnehmungen. Diese Spezifikation eines Objektes wird als *Vritti* bezeichnet. Dieses ist eine sehr berühmte Aussage in der Yoga-Psychologie. Mentale *Vritti*, *Mano-vritti* sind Aussagen, wie sie in den *Yoga-Sutras* von *Patanjali* angewendet werden. „Die Kontrolle der *Vrittis* im Geist ist Yoga,“ sagt *Patanjali*. Was sind *Vrittis* also? *Vrittis* sind nichts anderes als eine Funktion des Geistes, durch die dieser eine spezifische Modifikation zu einem Objekt annimmt. Diese spezifische Modifikation ist eine Art ‚Gussform‘, in das sich der Geist in Bezug auf ein vor ihm befindliches Objekt selbst hineinwirft. Wenn man z.B. einen Berg wahrnimmt, hat er eine *Vritti* des Berges. Derr Geist hat eine *Vritti* des Berges, eine *Vritti* einer Person oder eine *Vritti* von diesem oder jenem. Eine *Vritti* ist nichts anderes als eine Form, in die sich der Geist mit Referenz zu diesem Objekt selbst ergießt, weil es ein Interesse daran hat und sie erkennt, Es gibt so viele *Vrittis* im Geist, weil es Kenntnisse über Objekte durch den Geist gibt. Er kann weiterhin Kenntnisse über viele Dinge

sammeln, denn es gibt viele Formen in dieser Welt. Darum kann es viele *Vrittis* geben, die auf der niederen Ebene des Geistes gespeichert werden. Der Geist hat viele Ebenen. - Honigbienen haben zwei Mägen, den einen für die direkte Verdauung und den anderen zur Speicherung, - so scheint der Geist drei ‚Mägen‘ zu haben. Einen für den Empfang, einen weiteren zum Speichern und einen Dritten zur Verdauung. Dieses bezeichnen Psychologen als bewusste, unbewusste und unterbewusste Ebenen. Der Geist verdaut nur selten etwas, - er speichert hauptsächlich. Diese Situation ist mit dem Einzelhandel vergleichbar. Das Unterbewusstsein ist das Einzelhandels-Geschäft, das Unbewusste ist der Großhandel. Tief im Unbewussten gibt es viele Dinge, doch einige Dinge sind für den täglichen Bedarf im Unterbewusstsein gespeichert, und die Dinge, die sich vor einem befinden, müssen ständig zur Verfügung stehen. Das ist die bewusste Ebene. Verkäufer haben viele Dinge im direkten Zugriff, doch man kann sie nicht sehen. Es sind die gespeicherten *Vrittis* des Geistes. Die menschliche Persönlichkeit besteht aus *Vrittis*, nichts als *Vrittis*. Die gesamte Psychologie beschäftigt sich nur mit den *Vrittis* des Geistes.

22. Warum gibt es in den Religionen so viele Gottheiten

Warum gibt es in den Religionen so viele Gottheiten? Es gibt einige, die sind gegen eine Vielzahl von Gottheiten. Man sollte nicht vorschnell über Dinge urteilen, die persönliche Empfindungen übersteigen. Man sollte sich nicht sofort für oder gegen eine Sache entscheiden. Man hat nicht das Recht und ist nicht in der Position, um über diese über-körperliche Angelegenheit zu urteilen. Man sollte sich in dieser Angelegenheit eher demütig geben. Je nach Standpunkt kann es viele Gottheiten geben, auch wenn es nur einen Gott gibt. Religiöses Bewusstsein hat einen großen Wert und ist von Bedeutung. Wer sind diese vielen Gottheiten? Es gibt Stufen objektiver Wirklichkeiten.

Dieses wird von *Sankhya* gedeckt und von der modernen Wissenschaft bestätigt. Es gibt Stufen der Offenbarung der objektiven Wirklichkeit und in der individuellen Persönlichkeit. Es gibt Ebenen der Persönlichkeit, - eine unter/ über der anderen, wie bei Zwiebelschalen. Genauso verhält es sich bei der Persönlichkeit des Menschen, alle übereinanderliegenden Schalen zusammen bilden die Persönlichkeit. Im Sanskrit werden sie als *Koshas* bezeichnet. *Panchakoshas* übersetzt sind die fünf *Koshas*. *Koshas* bedeutet Hüllen. Genauso gibt es Stufen der Offenbarung der objektiven Wirklichkeit; es gibt auch Ebenen der subjektiven Persönlichkeit, d.h. des *Adhyatma*. Die lebendige Hülle besteht aus *Prana*-Energie. Die Organe der Handlung, wie die Sinne der Wahrnehmung oder des Wissens, des Geistes, des Egos, des Intellekts oder die anderen Ebenen des Geistes, einschließlich Unterbewusstsein und das Unbewusstsein, sind weitere Ebenen. Die körperliche Hülle besteht aus den Elementen, - Erde, Feuer, Wasser, Luft und Äther. Diese Ebenen werden durch das Sein-Bewusstsein belebt. Wie die Strahlen der Sonne, die gleichzeitig Millionen von Kilometer durch viele Ebenen von Raum und Zeit reisen, um die Erde zu erreichen, erleuchtet das Bewusstsein der Sonne im tiefen Inneren der Persönlichkeit des Menschen all diese Ebenen, einschlich der tiefsten Ebene, den Körper. Man ist sich seiner Persönlichkeit mit Körper, Prana, Sinne, Geist, Intellekt, Ego und vieler anderer Dinge sofort voll- auf bewusst. Der Mensch ist in der Situation zu erkennen, dass er - aufgrund seines erleuchteten Bewusstseins - eine komplexe Persönlichkeit ist. Die Gottheiten der Religion, ob in Ost oder West, sind nur Namen, die man dem Bewusstsein gibt, das für die Existenz jeder Ebene der Wirklichkeit notwendig ist, objektiv wie subjektiv. Wenn diese Ebenen existieren, müssen Gottheiten existieren.

23. Gedanken, die in der Meditation auftauchen, sind die eigenen Wünsche

Yoga bedeutet Praxis, - es ist nicht nur ein Zuhören, Anerkennen oder Verstehen. Durch Verstehen wird der Geist beruhigt, das ist Zweck des Yoga. Die Vielfalt in einem selbst und die Verschiedenartigkeit der Welt wurden als dreifacher Komplex mit *Adhibhuta, Adhyatma und Adhidaiva* beschlossen, - jenseits und außerhalb davon gibt es nichts. Wenn man den Geist auf diesen fundamentalen Beschluss konzentriert, kann man erkennen, wo die persönlichen Schwächen liegen. Man sollte versuchen sich für einige Minuten hinzusetzen, die Augen zu schließen und auf seine wahre Position zu konzentrieren. Wenn man sich tief auf den Status seines Geistes, – den man bisher durch Analyse erreicht hat, - konzentriert, wird man die neuen Veränderungen im Geist und in der inneren Strukturen erkennen. Wer sich gut konzentrieren kann, wird einige Bewegungen im Körper erfahren, - ein Vibrieren oder Zucken. Das Zucken entsteht aufgrund der Intensität der Konzentration. Die *Pranas*, von denen angenommen hat, dass sie sich im Körper bewegen, wird erzählt, dass sie sich in der Konzentration nur noch ein bisschen bewegen und zu zittern beginnen. Wenn man wieder aus der Konzentration zurückkommt, hat man ein Gefühl von Stärke, Freiheit und Freude, die man innerlich und äußerlich spürt. Es ist, als hätte man süßen Honig geschleckt, der den ganzen Körper durchflutet, als hätte man ihn injiziert bekommen, doch man kann diesen Zustand niemandem erklären, was man gerade empfindet. - Intoniere zehnmal mit einem tiefen Ton ‚OM‘. Denke an nichts, denke nicht an den Atem, überlasse ihn sich selbst, und bewege den Geist durch diesen Prozess, mit dem man die Beziehungen des bewussten Seins abschließt. Bleib für 15 Minuten stillsitzen, und wenn die stille Meditation beendet ist, singe 15 Minuten lang ‚OM‘, dann bleibe noch eine Minute sitzen. Die Gedanken, die in der Meditation auftauchen, sind Wünsche. Die Wünsche können sich ohne äußere Objekte selbst füttern, Bevor man sich ins Bett legt, sollten dies die letzten Gedanken sein, und wenn man

aufsteht, sollten dies die ersten Gedanken sein. Diese wenigen Gedanken werden den Körper wie eine Batterie aufladen. Man hat die Kraft, die Umstände, mit denen man konfrontiert wird, zu ertragen. Die äußere Welt wird nicht mehr dieselbe sein, wie noch vor einiger Zeit.

24. Die Welt braucht Verständnis und keine Korrektur

Die Wirklichkeit ist nicht sichtbar, und das Sichtbare ist nicht die ganze Wirklichkeit. Man kommt durch Analyse der Natur der wahrnehmbaren Objekte zur Einsicht, dass es eine bewusste Verbindung zwischen Seher und Gesehenem gibt, die über beiden steht, - sie übersteigt beide und ist gleichzeitig in ihnen immanent. Die Adhidaiva ist in Bezug auf Adhibhuta und Adhyatma transzendent und immanent. Darum heißt es, Gott ist transzendent und immanent. ER steht über und in allem. Dieser Konflikt zwischen Seher und Gesehenem kann nur durch das dritte Element gelöst werden. Den Menschen ist nicht bewusst, dass das dritte Element in ihre Erfahrungen involviert ist, denn ES ist nicht sichtbar. Man glaubt nur das, was man sieht. Das macht unglücklich, denn die menschlichen Probleme liegen an ihrer Unwissenheit, die darin liegt, dass das dritte involvierte Element über allem steht, aber nicht bewusst ist. Was macht man mit dieser Unwissenheit? Man versucht diesen Konflikt selbst ohne Bezug auf das dritte Element zu lösen. Es gibt keine Frage an das dritte Element, denn man weiß nichts von seiner Existenz. Die Welt schmerzt, macht ärgerlich, denn aufgrund des unversöhnlichen Dualismus mit der äußeren Welt weiß man nicht, wie man mit den Dingen umgehen soll. Man weiß nicht, was man mit der vor einem befindlichen Welt anfangen soll. Sie sieht so rigide, so verärgert, unergründlich aus. Die Welt braucht Verständnis, keine Korrektur. Sie braucht den verstehenden Geist, keinen Geist, der sie erobern oder korrigieren möchte. „Was läuft da schief?“ die Welt will Antwort. „Warum will man mich korrigieren?“ Die Welt

hat weniger Egoismus als der Mensch, und es ist nur sein Egoismus, der nach Korrektur verlangt. Sieht man Egoismus in der Welt? Sieht man Ego in Flüssen, im Sonnenschein, bei den Jahreszeiten? Man sieht in der Natur keinen Egoismus. Nur bei der Menschheit, die sich ständig beschwert, gibt es Egoismus. Dieses muss mithilfe einer höheren Kraft korrigiert werden. Das, was Mensch und Welt transzendiert, ist allein in der Lage die Welt zu ändern. Das *Adhyatma* kann das *Adhibhuta* weder körperlich noch im psychologischen Sinne ändern. Der Mensch kann nichts für die Welt tun, denn die Welt hat ihn im Griff. Der Mensch ist im Griff materieller Gesetze; hier fehlt das Verständnis des Menschen für die Welt und die Kontrolle der Natur.

25. *Bhoga* ist Vergnügen und *Yoga* ist Verwirklichung

Wer die Natur versteht, hat auch Macht über die Natur. Man hat mit der Natur Kontakt aufgenommen, um von ihr Gebrauch zu machen, doch der Kontakt war endlich, denn man war nicht in der Lage, sie richtig zu nutzen. Wie sollte man sich der Natur nähern? mit den Augen, den Ohren, mit den Sinnes-Organen, mit den Händen, den Füßen oder mit den nach außen gerichteten Gefühlskanälen. *Yoga* hat eine andere Methode für die Annäherung. *Yoga* erkennt die Dinge auf eine andere Weise wie *Adhidaiva*. *Adhidaiva* hat ein Bewusstsein über *Adhibhuta* und *Adhyatma*, was sich in Natur und Wissen von *Adhyatma* unterscheidet, - unabhängig von *Adhibhuta*. *Yoga* taucht in das Bewusstsein ein, das wie ein verbindender Link zwischen *Adhibhuta* und *Adhyatma* wirkt. *Bhoga* bedeutet Vergnügen und *Yoga* ist Verwirklichung. Man versucht sich mehr an der Natur zu erfreuen als die Verwirklichung zu verstehen. Vergnügen führt aufgrund falscher Ziele zu Komplikationen und Leid. Man kann die Natur nicht mithilfe einer intelligenten Methode erreichen. Die Natur verweigert sich, mithilfe der Sinne in Besitz genommen zu werden. Man kann nichts ständig besitzen; manchmal scheint

man etwas zu besitzen, doch es währt nicht ewig. Warum muss das so sein? Es liegt daran, dass es durch die Sinnes-Organen unmöglich ist die Natur zu besitzen. Man möchte körperlichen Kontakt mit den Dingen, und darin sieht man den ‚Besitz‘. Körperliche Nähe von Dingen ist kein Besitz, und Dinge können sich selbst bei körperlicher Nähe gegenseitig ausschließen. Natur will verstanden werden, und wenn man sich weigert sie zu verstehen, erscheint sie unfreundlich. Die Natur macht die Gesetze, und ob man ein Freund der Natur ist, hängt davon ab, ob man sie und ihre Gesetze verstanden hat. Zugreifen ist das menschliche Verständnis von ‚in Besitz nehmen‘, ist ein körperlicher Kontakt, es bedeutet jedoch keine wirkliche Beziehung zu den Dingen. Vergnügen bedeutet die Platzierung von Objekten in körperlicher Nähe zu anderen Objekten. Man kann sich nicht an irgendetwas in der Welt erfreuen. Vergnügen ist nur eine Art von Aneinanderreiben von Nerven und Sinnen, - was den Menschen irgendwie reizt. Bei einem Nervenkitzel sieht es so aus, als ob man sich über etwas freut, doch ist es kein Vergnügen. Man ist völlig fehlgeleitet, denn wenn der Nervenkitzel vorüber ist, hat man an Nervenstärke verloren und man fühlt sich schlechter als zuvor.

26. Der einfachste Weg des Kindes zu seiner Mutter ist Yoga

Um die Welt und das Leben in der Welt zu verstehen, ist es wichtig, nicht Hände und Füße, sondern die höhere Bedeutung zu verstehen. Viele kennen das Beispiel aus der Geschichte als *Draupadi*, die sehr verzweifelt war, um den Beistand von *Sri Krishnat*. Dieses ist ein Symbol des Menschen, der nach einer höheren Macht für Erfolg im Leben sucht. Man kann diese Technik im täglichen Leben anwenden, - nicht morgen, sondern hier und jetzt. Man kann diese Technik für kleinste Bedürfnisse und nicht nur für die großen Dinge im Leben nutzen. Man kann sie für die kleinste Berührung mit der äußeren Welt nutzen. Wurde

diese Technik verstanden? Diese Technik kann man genau so in jeder Situation benutzen. Man kann sie wie die Katze, die in der Geschichte nur einen Fluchtweg kennt, anwenden. Die Geschichte ging so: Es gab im Dschungel eine Unterhaltung zwischen einem Schakal und einer Katze. Der Schakal fragte die Katze: „Wenn uns ein Jäger jetzt angreifen würde, was würdest du machen?“ Die Katze sagte: „Ich würde auf die nächste Baumspitze springen.“ Der Schakal antwortete: „Kennst du nur den einen Trick? Wie dumm. Ich habe hunderte Tricks für eine Flucht. Niemand kann mich fangen. Ich kenne einhundert und du kennst nur einen.“ Als diese Unterhaltung stattfand, hörten sie Hunde, die sie von allen Seiten attackieren wollten. Die Katze sprang sofort auf eine Baumspitze, doch der Schakal dachte nach: „Welchen Trick soll ich jetzt anwenden?“ Der Schakal wog die verschiedenen Möglichkeiten gegeneinander ab, doch bevor er handeln konnte, wurde er von den Hunden angegriffen. Letztendlich war er nicht weiser als die Katze. Wenn man ehrlich mit der Natur umgeht, reagiert sie ebenfalls freundlich, wie die Mutter, die von ihrem Kind gerufen wird. Man kann sehen, dass die Reaktion der Mutter gegenüber ihrem Kind nicht kompliziert ist. Sie ist einfach, und sofort gehen beide freundlich miteinander um. So wie bei dem einfachen Weg zwischen Kind und Mutter ist es im Yoga. Es ist keine schwierige Technik; man sollte sich nicht davor fürchten. Yoga braucht eine sehr ehrliche Ansprache und die Offenheit des Herzens zu Mutter Natur. Wenn man die Natur anruft: „Mutter ich bin dein“, wird sie sich sofort für den Anrufer öffnen. „Mein Kind komm zu mir.“ Doch einfach gegenüber Dingen zu sein, ist schwierig in dieser Welt. Der Mensch kann Dinge sehr kompliziert machen, denn er ist nicht in der Lage einfach zu denken. Wahrheit ist einfach, und darum ist das Einfache so schwierig. Yoga ist so einfach zu erreichen, wenn man demütig und unkompliziert herangeht, - es ist beinahe nichts.

27. *Avarana* ist die Ursache, *Vikshepa* die Folge

Der Geist verhindert nicht nur ein Bewusstsein des Selbst, sondern schleppt das Bewusstsein hin zu den äußeren Objekten, von denen es angezogen wird. Im Sanskrit werden diese beiden Prozesse *Avarana* und *Vikshepa* genannt. *Avarana* bedeutet ‚verschleiertes Bewusstsein‘, sodass man das Bewusstsein nicht erkennen kann. Aufgrund dieses Schleiers kann man das Bewusstsein nicht erkennen. Daher kommt die Durchleuchtung des Bewusstseins mithilfe der *Vrittis* des Geistes. Diese Potenziale werden dick und dunkel, und sie werden häufig dem Unbewussten zugeordnet. Dieser unbewusste Geist besteht aus nichts anderem als nicht offenbarte *Vrittis*, die sehr belasten können und wie dunkle Wolken die Sonne verschleiern. Die Dunkelheit erzeugt die Dicke der Ebene der *Vrittis*, sodass das menschliche Sein sich seiner wahren Natur nicht bewusstwerden kann. Menschen, die monatelang stillsitzen, müssen keine guten Menschen sein; es kann eine Vorbereitung auf einen Sturm sein. Wenn das Luft trübe, staubig, es sich bewölkt und sich kein Lüftchen regt, kann man sicher sein, dass ein heftiger Sturm losbrechen wird. Die Abgestumpftheit des Geistes ist seine Vorbereitung auf eine heftige Reaktion des Geistes. *Avarana* wird zu *Vikshepa*. *Avarana* ist die Verschleierung und *Vikshepa* die Ablenkung des Geistes hin zu den Objekten. Wahrnehmung ist eine Art von *Vikshepa*. Die Tatsache, dass der Geist begierig ist Dinge außerhalb zu sehen oder Klänge zu hören, ist ein Indiz für *Vikshepa* oder Ablenkung. *Avarana* ist die Ursache und *Vikshepa* die Folge. Der Mensch vergisst sich selbst und wird sich anderer Dinge bewusst. Man kann sich anderer Dinge nicht bewusstwerden, bevor man sich selbst nicht vergisst. Dieser Prozess von Ursache und Wirkung findet im Menschen meist gleichzeitig statt. Man kann nicht erkennen, wann diese Situation eintritt. Man weiß nicht, wann man sich den Dingen bewusst wird. Sein Selbst zu vergessen und sich der Welt bewusst zu werden, ist ein und dieselbe Sache, - eine gleichzeitig stattfindende Aktion. *Avarana* und *Vikshepa* finden meist gleichzeitig statt. Yoga ist nichts

anderes als das Bewusstsein der wahren Natur des Selbst. Weltliche Existenz oder *Samsara*, der Zyklus der Veränderung des Lebens, ist ein anderer Name für die Identifikation des Bewusstseins mit den Funktionen der *Vrittis* in Bezug auf die Objekte. Je mehr man sich seiner wahren Natur psychologisch nähert, desto stärker und glücklicher ist man. Dieses ist das Geheimnis des Yoga.

28. Niemand glaubt, dass es einen Wachzustand gibt, solange er träumt

Man kann sich seiner wahren Natur nicht bewusst sein, so lange wie *Vrittis* objektiv oder äußerlich wirken. Wenn man von einem Gedanken an etwas anderes gefangen ist, wie sollte man sich seines Selbst bewusst sein? Um zur Traum-Analogie zu kommen; man ist im Traum derart in eine falsche Wahrnehmung von Objekten gefangen, sodass man nicht erkennt, dass es etwas wie einen Wachzustand geben könnte. Solange man träumt, wobei der Geist in imaginäre Objekte absorbiert ist, kann einem nicht klar gemacht werden, dass es einen Wachzustand gibt, derart fest ist die Identifikation des Geistes mit imaginären Objekten. Wie wertvoll oder intensiv auch immer die Yogalehren für den Geist sein mögen, der Geist kann sie nicht erfassen oder aufnehmen, denn er ist mit seinen Objekten beschäftigt. Solange man im Traumzustand ist, ist man nicht für den Wachzustand zugänglich. Darum kann man dann auch niemand etwas über das Absolute, das Universale Selbst oder der Möglichkeit des Erwachens von dieser Welt, in die man involviert ist, erzählen. Die Intensität der Verirrung des Geistes im Traum ist derart, dass solche Gedanken wie Objekte im Traum erscheinen. - Man kann Berge, Steine oder Objekte sehen, gegen die man mit dem Kopfe stoßen könnte. In manchen Schriften heißt es, dass Gott auf diese Weise zur Welt wurde, und dass das Bewusstsein auf die gleiche Weise seine Vielfältigkeit annahm. Yoga ist die Rückkehr von der Vielfältigkeit zur Einheit. Dieses kann nur durch

intensives Studium der Prozesse des Geistes geschehen, durch die der Geist seine Vielfältigkeit angenommen hat, und durch die man Wege und Methoden findet, den Geist zur Einheit zurückzubringen. Aus diesem Grund ist es für einen Yoga-Schüler am Anfang wichtig, die Leidenschaft des Geistes zu eliminieren, und dann die Schwächen in Form der allgemeinen *Vrittis* der Wahrnehmung zu untersuchen. Es macht keinen Sinn, an die Konzentration des Geistes oder Yoga zu denken, wenn irgendwelche Leidenschaften den Schüler beherrschen. Die Besonderheit ist die impulsive Modifikation, die als Leidenschaft bezeichnet wird, und die generelle ist die allgemeine Wahrnehmung der Dinge, was man als Bewusstsein über ein Objekt bezeichnet. Beide Formen sind Hindernisse und müssen auf dem Yogaweg überwunden werden. Die Überwindung der Leidenschaften des Geistes ist die moralische Wahrnehmung, zu der man bei der Yogapraxis aufgerufen wird, und die Kontrolle der *Vrittis* des Geistes im Allgemeinen ist die eigentliche Mediation.

29. In Wahrheit ist man allein

Yogapraxis ist mehr als ein Verstehen von Prinzipien, denn es gibt viele, die in der Lage sind sie zu verstehen, sie aber dennoch nicht praktizieren. In der Yogapraxis ist eine einzigartige Disziplin notwendig. Nicht jeder kann sich leicht dazu entschließen. Viele beginnen enthusiastisch, doch beenden sie nicht, weil sie sich in der Mitte, manchmal gleich zu Anfang, unvorhersehbaren Schwierigkeiten gegenübersehen. Ein Yoga-Schüler sollte nicht vorschnell dem Urteil von irgendwelchen Leuten nachgeben, ihrem Urteil beugen oder gar folgen. Man kann sich nicht leisten, mit geborgter Weisheit, Information oder mit den vereinten Kräften anderer zu leben. Eines Tages wird der Yoga-Schüler erkennen, dass er in dieser Welt allein ist, und sein Alleinsein ist die Eigentümlichkeit der Weisheit, die sich vor seinem inneren Auge öffnet. Die Wahrheit ist, man ist allein. Dass man von Freunden umgeben und assoziiert scheint, ist eine Art von

Illusion, die sich wie eine Wolke auflöst, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Man steht allein da und muss die Kraft haben, um sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Bevor die Natur die Grenzen aufzeigt, ist es besser auf eigene Weise zu erfahren und in Würde zu lernen. Es ist besser selbst zu gehen, anstatt zu einem Platz getrieben zu werden. Selbst wenn man nicht darauf vorbereitet ist zu lernen, werden einem auf rücksichtslose Weise Lektionen erteilt. Dieses ist die Methode der Natur. Es ist nur schwer zu ertragen, wie die Natur einem Lektionen erteilt, darum ist es besser, wenn man selbst Hand anlegt, um nicht später zum Lernen gezwungen zu werden. Niemand kann diesem Naturgesetz entkommen, die Wahrheit wird siegen. In Wahrheit ist man allein, und man ist als einsamer Marsch auf dem Weg durch die Evolution hin zum Ziel. „Die Pforte ist eng“, heißt es schon in der Bibel. Dieses Tor am Eingang zur anderen Seite ist schmal, und zwei Menschen können nicht gleichzeitig passieren. Breit ist der Weg der Zerstörung, doch schmal ist das Tor zum Himmel. Es ist so eng, dass niemand bei der Passage behilflich sein kann, - man muss allein gehen. Das ist eine Tatsache und die absolute Wirklichkeit. Der evolutionäre Prozess der Natur sagt einem, dass es die Wahrheit ist, wenn man von Schmerz, Schock, einer unerwarteten und unvorhersehbaren Wahrheit heimgesucht wird, doch niemand ist davor gefeit.

30. Alle erfolgreichen Menschen dieser Welt praktizieren Selbst-Disziplin

Swami Sivanandaji Maharaj hat die Methoden der Selbst-Disziplin beschrieben. Die erste ist der spirituelle Kalender, die zweite ist die klärende/ beschließende Form, und die dritte Methode ist die tägliche Routine. Manchmal bezeichnen es die Leute als „*Sivanandas Klemme*“. Die „Klemme“ ist wie ein Trident, und angenommen *Lord Siva* hält diesen Trident in der Hand. Der spirituelle Kalender enthält eine Reihe von Richtlinien. Man sollte diese Richtlinien konsultieren und sich selbst fragen,

ob man in der Lage ist ihnen zu folgen. Durch den Inhalt des spirituellen Kalenders kann man täglich seine Fortschritte kontrollieren, und feststellen, wo man noch Defizite hat. Eine Bestandsaufnahme in Bezug auf Stärken und Schwächen in der Lebensführung, ist wie eine Kur durch den spirituellen Kalender. Der andere Teil des spirituellen Trident ist die klärende Form. Es gibt eine Form zur Klärung/ zum Abschluss, die man unbedingt durchführen sollte. „Ich sollte dieses oder jenes unbedingt in diesem Jahr in Angriff nehmen und/ oder ich sollte dieses unter gar keinen Umständen beginnen, denn es gibt ein paar Schwächen, die ich dieses Jahr meiden sollte. Darum sollte ich es dieses Jahr nicht machen.“ Es ist wie ein Gelöbnis, dass man sonst an Neujahr oder zu anderer Gelegenheit macht. Um seine Gelöbnisse oder Ablehnungen nicht zu vergessen, und um innere Furcht über eine Durchführung von Vorhaben nicht aufkommen zu lassen, kann man seine Gelöbnisse an einem heiligen Ort still präsentieren. Dieses ist ein sicherer Weg, um an den Gelöbnissen festzuhalten. Die Einhaltung der Gelöbnisse ist die Niederschrift. Dann gibt es noch einen dritten Punkt, d.h. die tägliche Routine. Man sollte nicht wie ein Hasardeur bzgl. der täglichen Praxis verhalten. Jeden Tag sollte man bestimmte Dinge zu gegebener Zeit durchführen. Eine bestimmte Zeit für Gebete, körperliche Übungen und Atemübungen, zum Studium der Schriften, Meditation, immer zur selben Zeit die Arbeit zu beenden, etc. – welches System man auch immer anwendet, es sollte immer in einem bestimmten Rhythmus folgen. Die tägliche Routine sollte zuvor festgelegt werden; worin liegt die tägliche Routine und welche Punkte müssen heute erfüllt werden? Es gibt zwei Aspekte in der täglichen Routine. Alle erfolgreichen Menschen praktizieren Selbst-Disziplin. Was man ist, ist wichtiger als das, was man sagt und manchmal macht.

OM TAT SAT

