

Sei ehrlich zu deinem Selbst

Eine Vortragsreihe von **Swami Krishnananda**

übersetzt von Divya Jyoti

© THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien -

Inhalt

Vorwort des Herausgebers.....	2
Einführung	2
Die wahre Kraft aller Handlungen	4
Die innere Persönlichkeit	6
Die Bedingungsfaktoren der Persönlichkeit.....	9
Was ist ein Objekt?.....	12
Die metaphysische Psychologie des Yoga	13
Das Meditationsobjekt	17
Formen der Liebe	18
Die Vollkommenheit in der Konzentration.....	19
Tantra Sadhana.....	23
Das Meditationsobjekt ist nicht außerhalb	25
Das System vom <i>Nyasa</i>	27
Die Verbundenheit aller Dinge	29
Das Objekt ist die Geliebte der Seele	31
Die Psychologie der Meditation	33
Die grundlegende Natur der Wünsche.....	37
Man sollte immer zurückhaltend bleiben	39
Die Schwierigkeiten auf dem Weg zur Vollkommenheit.....	41
Moderates Verhalten	42
Negative Reaktionen und die innere Stimme	44
Beachtet die innere Stimme.....	45
Die Doktrin der Bhagavad Gita.....	50
Die göttlichen und die dunklen Kräfte	51
Die Welt ist ein integrales Ganzes.....	53
Die Inkarnation Gottes	54
Über das Zurückziehen	55
Die große spirituelle Eroberung	55
Zusammenfassung.....	58

Vorwort des Herausgebers

Die vorliegende Veröffentlichung trägt wundersamer Weise den Titel „Sei ehrlich zu deinem Selbst“, wobei der eigentliche Unterton der Botschaft in diesen Lehrreden auf der Notwendigkeit in der Suche nach dem eigenen wahren Selbst liegt. Die unterschiedlichen psychologischen Einflüsse, worin das Selbstsein verstrickt ist, dürfen bei dieser Suche nicht außer Acht gelassen werden. Diese Vortragsreihe entstand im Jahre 1993 während der jährlichen siebentägigen Shri *Guru-Purnima* Feierlichkeiten im Shivananda-Ashram der Divine Life Society. Wir hoffen, dass diese Abhandlung aufrichtigen Suchern immer als ein Wegbegleiter dienen möge.

Shivanandanagar
12th November, 1993

THE DIVINE LIFE SOCIETY

Einführung

Dieses ist die Zeit, die in diesem Ashram jedes Jahr zu den Feierlichkeiten des Heiligen Shri Guru Purnima und zu Ehren von Gurudev Swami Shivanandaji Maharaj als Sadhana Woche begangen wird. Während dieser sieben Tage andauernden Sadhana Woche sammeln wir unsere Kräfte und lenken unsere Aufmerksamkeit auf das, was im Allgemeinen als Sadhana oder spirituelle Praxis betrachtet wird.

Jeder hat eine Vorstellung davon, was Spiritualität, und was ein gottesfürchtiges Leben bedeutet. Wenn wir irgendetwas in dieser Richtung unternehmen, wollen wir bereits am Anfang unbedingt verstehen, unter welchen Bedingungen wir den ersten Schritt tun können.

Der erste Schritt ist ein Indikator für das ganze Bemühen. Allein der einleitende Schritt zeigt die Richtung unserer Bemühungen auf, von welcher Art dieses Bemühen auch immer sein mag. Das heißt, solange wir nicht die Methode oder die technische Praxis genau vor Augen haben, werden wir auch den ersten Schritt nicht richtig machen können.

Wenn wir uns selbst leidenschaftslos in einer Mußestunde analysieren, werden wir feststellen, dass jeder jeden Tag in zweifacher Form aktiv ist. Die eine Aktivität ist auf die Welt nach außen gerichtet, die wir als äußere Objekte mit unseren eigenen Augen wahrnehmen, wobei wir mit den Dingen des Lebens im Allgemeinen beschäftigt sind. Inwieweit wir uns diesen äußeren Dingen widmen, hängt davon ab, wie hoch der Druck von der Welt auf uns ist.

Manchmal scheint sich die Welt nicht um uns allzu sehr zu kümmern. Dann sind wir auch entsprechend gering belastet. Manchmal haben wir einige Berge und Bäume vor uns, ein fließendes Gewässer und die Sonne steht am Himmel. Diese Dinge werden auch wahrgenommen. Im Allgemeinen sind das keine Unruhestifter. Sie bedürfen keiner besonderen Aufmerksamkeit. Doch manchmal gibt es Dinge, die unsere sofortige Aufmerksamkeit erfordern. Wenn man sich innerlich angesprochen fühlt, liegt dies meistens an der Beziehung zu uns Menschen selbst.

In den Wäldern existieren Tiere oder niedere Lebewesen, die in ihrem Verhalten dem Menschen gefährlicher werden können als andere Menschen; nichtsdestotrotz sind die Menschen durch die Existenz der Tiere kaum berührt. In den Gebieten von Junagadh und Gujarat, wo Löwen zu Hause sind, leben auch Menschen. Wie viele Menschen fürchten sich vor diesen Löwen? - Doch die Menschen beschäftigen sich nur mit ihren Nachbarn, den Grundbesitzern usw. und nicht mit den Tigern und Löwen in nächster Nähe.

Wir fühlen uns proportional insoweit angesprochen, wie wir in die vorherrschenden Umstände der äußeren Welt involviert sind. Die Tiefe unserer Verstrickung hängt davon ab, wie sehr wir uns angesprochen fühlen, und davon ist wiederum abhängig, wie sehr wir uns in der äußeren Welt engagieren. Dieses ist eine kurze Abhandlung über die Beschaffenheit unserer äußeren Aktivitäten, *Pravritti* - ein Sicht-Nach-Außen-Bewegen unseres Geistes, unseres Bewusstseins oder unseres eigenen Selbst.

Wenn ich mich mit etwas in der Welt beschäftige, habe ich mich aus meiner körperlichen und psychischen Persönlichkeit zu etwas Äußerem bewegt, das mich an einem bestimmten Ort in der Welt fasziniert. Mit *Pravritti* ist die nach außen gerichtete Aktivität der menschlichen Persönlichkeit gemeint, doch wir machen nicht nur dies. Wie groß auch immer das Verlangen nach einer Verbindung mit den Objekten und den Menschen in der äußeren Welt ist, wir sind uns auch bewusst, dass wir uns selbst und unsere Persönlichkeit schützen müssen.

Es findet auch eine nach innen gerichtete Aktivität statt, - manchmal bewusst, manchmal unbewusst. Wenn ich mich sehr intensiv mit etwas in der Welt beschäftige, geschieht es manchmal, dass ich vorübergehend meine menschliche Existenz vergesse, und ich habe mich gedanklich in eine äußere Situation hineinbegeben, doch im Unterbewusstsein habe ich meine Existenz nicht aufgegeben.

In unserem Inneren gibt es noch eine andere Aktivität, die als *Nivritti* bekannt ist, - d.h. ein inneres Sicht-Zurückziehen von einem Verlangen nach äußeren Angelegenheiten, die man als zugehörig ansieht.

Wir befinden uns immer, während unseres gesamten Lebens, bei all unseren Handlungen, in einem Zustand eines zweifachen Bewusstseins. Jeder von uns ist im Leben sich seines Selbst bewusst, dennoch ist man sich gleichzeitig einer äußeren Welt bewusst. Dieses ist einerseits die *Pravritti Lakshana* und andererseits die *Nivritti Lakshana* der menschlichen Aktivitäten, des Bemühens und der Verstrickung.

Warum finden diese Aktivitäten überhaupt statt? Solange wir nichts von uns selbst und von der Welt wissen, in der wir leben, und die wir mit unseren Sinnesorganen wahrnehmen, - und solange wir uns dieser ganzen Situation nicht wirklich klar sind, können wir nicht einmal den ersten Schritt in die richtige Richtung wagen.

Es ist wie beim Vormarsch einer Armee auf dem Schlachtfeld, wo alle Soldaten bei ihrem Ausfall in höchster Alarmbereitschaft sind. Doch was heißt Vormarsch – in welche Richtung? Dieser Vormarsch hat eine doppelte Bedeutung, einerseits beinhaltet er den eigenen körperlichen Schutz, denn niemand will sterben, sondern als Sieger aus einer Schlacht hervorgehen, und andererseits müssen die gegnerischen Kräfte intensiv beobachtet werden. Die Soldaten müssen ein Gefühl dafür bekom-

men, wie stark sie selbst sind und wie stark der Gegner ist. Über welche Kräfte verfügt der Gegner? Ohne diese Einschätzung geht niemand vorwärts; und gleichzeitig müssen die eigenen Kräfte richtig beurteilt werden. Wenn darüber Klarheit herrscht, kann die Initiative für die richtige Richtung ergriffen und in der gewünschten Richtung vorgegangen werden.

Manchmal kommt der Vormarsch zum Stehen. Der Befehlshaber gebietet zu halten, obwohl man sich inmitten der Pläne befindet. Aus irgendwelchen Gründen wird Befehl zum Halten gegeben. Manchmal wird auch ein Befehl zum Rückzug gegeben. Dieser Rückzugsbefehl bedeutet nicht, dass man sich aus dem Schlachtfeld zurückziehen will, sondern es ist ein notwendiger Schritt für eine Richtungsänderung.

Wenn man zum heiligen *Badrinath* geht, steigt man vom Hügel herab. Dieser Abstieg ist auch ein Teil der Wegstrecke hin zum heiligen Schrein. Wenn wir zum heiligen *Badrinath* gehen, sind wir nicht immer auf dem Weg zu den Spitzen der Himalajas. Bei dem Bewegungsprozess hin zum Ziel wechseln sich Auf- und Abstieg immer wieder ab.

In ähnlicher Weise verhält sich der Mensch hinsichtlich dieser dualen Aktivität, wo er sich einerseits um seine eigene Sicherheit, und wo er sich andererseits um die Dinge in der äußeren Welt kümmert. Diese duale Aktivität ist keine wirklich zweiseitige Handlung, sondern es ist eine einzige Konzentration einer vollkommenen Situation, die zweifach erscheint. Wenn zwei Hände einen schweren Gegenstand heben, sind damit nicht zwei Leute, sondern es ist eine einzelne Person damit beschäftigt, den Gegenstand zu heben, denn die beiden Hände sind die zwei Kräfte eines einzelnen Individuums, obwohl die angewandte Methode zwei Hände zu beschäftigen scheint.

Die wahre Kraft aller Handlungen

Diese Persönlichkeit, die so genannte Individualität, und die Welt, in der sich diese Individualität befindet, sind, wie zuvor beschrieben, die beiden Arme einer einzigen stattfindenden Handlung, die durch eine Macht geführt wird, dessen Wissen wesentlich am Anfang einer Handlung ist, und dessen Mitarbeit zu jeder Zeit angefordert werden muss.

Um auf die Analogie zur militärischen Vorgehensweise zurückzukommen: Das Militär erhält Befehle und bekommt zu jeder Zeit während des Vormarsches Hilfe und Führung von seiner Zentralregierung. Die Armee ist mit ihrer eigenen Sicherheit befasst, und sie kümmert sich auch um die gegnerischen Kräfte. Zwei Seiten scheinen im Kopf der Armee gleichzeitig aktiv zu sein, die Soldaten und die Generäle; doch eine dritte Sache durchdringt beide Handlungen, dies ist die Unterstützung der Zentralregierung.

So etwas geschieht in unserem täglichen Leben selbst bei der kleinsten Aktivität: Es findet auch in dem Augenblick eine zentrale Handlung statt, wo ich spreche. Ich bin hier auf der einen Seite und ihr seid auf der anderen Seite. Ich sehe mich als die subjektive und euch als die objektive Seite an. Ich bin der Agierende und ihr seid das Operationsfeld; doch in der Analogie der zentralen Handlung, die überall involviert ist, muss uns klar sein, dass es etwas gibt, dass wir bei unserer Wahrnehmung

außer acht lassen, nämlich den Verstand mit seiner gesamten Kapazität in uns, der uns überhaupt irgendetwas ermöglicht.

Die *Kenopanishad* sagt, die Gottheiten und die Dämonen sind in diese große Schlacht involviert. Wenn ein Sieg errungen wurde, feiert der Gewinner unter der Führung des Königs und der Gottheiten seinen Sieg. Der Armeegeneral sagt: „Seht meine Kampfkraft! Ich habe die gegnerischen Kräfte niedergedrückt. Ich habe den Sieg davongetragen.“ Selbst die Soldaten fühlen nach getaner Arbeit ihren Stolz: „Seht unsere Stärke!“ Die Gottheiten fühlen nach der gewonnenen Schlacht, dass sie etwas Gutes vollbracht haben. Sie haben nur vergessen, und das kann jedem passieren, dass kein Finger ohne die Mitwirkung des ganzen Körpers gehoben werden kann.

Jenes *Etwas*, das sich vernachlässigt fühlte, und das bei der Siegesfeier der Gottheiten beleidigt wurde, erachtete es als notwendig, diesen Gottheiten eine Lehre zu erteilen. „Ihr glaubt, ihr hättet den Sieg errungen?“ sagte die Zentralregierung. „Ihr glaubt, dass wir überhaupt nicht existieren. Der General glaubt, er sei alles, so als hätten wir nichts getan. OK, lasst es uns genauer anschauen.“

Dieses *Etwas*, das die Aufmerksamkeit der Gottheiten vermisste und in ihnen den Stolz über die gewonnene Schlacht hervorrief, erschien in Form eines geheimnisvollen Objekts im Himmel und setzte sich auf einen Baum, - eine wirklich schreckeneinflößende Gestalt, die weder etwas Göttliches an sich hatte, noch menschlich, noch dämonisch oder gar, wie ein Riese aussah. Einige der Gottheiten erblickten es und sie waren überrascht, denn sie konnten nicht ausmachen, was es war. Sie gingen und erzählten *Indra*, dem Regenten, dass sich dort etwas in ihrer Region aufhielt, dort saß und sie mit furchterregenden Augen anstarrte. *Indra* schickte den Gott *Agni*, um herauszufinden, um was es sich handelte.

Der große Gott *Agni*, der die Welt im Handumdrehen zu Asche verwandeln konnte, schaute sich das *Sein* an; das *Sein* fragte ihn: „Wer bist du?“

„Ich bin *Agni*“, sagte der.

„*Agni*! Du bist ein Gott. Was kannst du?“

„Ich kann alles zu Asche verbrennen.“

Das *Sein* legte vor ihm einen Strohalm und sagte: „Verbrenne es.“

Es war eine große Beleidigung für das mächtige Feuer, das einen Strohalm verbrennen sollte! *Agni* fühlte sich beleidigt und handelte sofort, doch der Strohalm rührte sich nicht. Er versuchte es dreimal mit all seiner Kraft, doch der Strohalm wollte nicht brennen. Er ging zurück zu *Indra* und erzählte, dass er nichts verstehen würde. „Du solltest jemand anders schicken“, sagte *Agni*. Er verschwieg allerdings, dass er besiegt worden war, sondern sagte nur, dass man jemand anders schicken sollte.

Dann bat *Indra* den Gott *Vayu* zu gehen und es sich anzuschauen. *Vayu* machte sich sofort auf den Weg und wiederum fragte das *Sein*: „Wer bist du?“

„Ich bin *Vayu*. Ich kann die ganze Erde wegpusten.“ Das *Sein* bat *Vayu*, den Strohalm wegzupusten. *Vayu* fühlte sich beleidigt und blies, doch der Strohalm bewegt sich nicht von der Stelle. Auf diese Weise ging die Geschichte.

Diese Geschichte soll den Stolz veranschaulichen, der den Menschen befällt. Das Bewusstsein der Selbstsucht ist der größte Ruin im Leben, - der Gedanke, dass man etwas getan hätte. Wer meditiert? Auf was meditierst du? Was ist das Objekt der Meditation? Woran denkst du?

Die innere Persönlichkeit

Die ganze spirituelle Praxis, die ganze *Sadhana*, läuft auf ein Zentralisieren unserer Kräfte in Richtung auf das Objekt der Yogapraxis hinaus. *Yoga* als ein Höhepunkt spiritueller Praxis bedeutet das Zusammenkommen zweier Kräfte in einer verbundenen Einheit - von etwas mit etwas. Doch, was verbindet sich bei dieser Yogapraxis womit?

Viele Yogaschüler haben das Gefühl, dass sie sich selbst mit etwas verbinden müssten. Welche Art von ‚Du‘ wird mit welche Art von ‚Objekt‘ vereinigt?

Zunächst nimmst du dich selbst in Augenschein. Wer ist dieses ‚Du‘, das sich mit etwas vereinigen möchte, das als ‚Objekt‘ der Meditation angenommen wird? Bei der Beantwortung dieser einfachen Frage nach demjenigen ‚*wer ist es*‘, der meditieren möchte, entsteht eine große Verwirrung. Dieser Sohn, diese Tochter, dieser Ehemann, diese Ehefrau, der Chef, der Untergebene, der Reiche, der Arme, - das bin ich, - möchte dieser Jemand auf etwas meditieren? Stell dir selbst diese Frage.

Ihr seid alles verschiedene Menschen, die aus unterschiedlichsten Gegenden stammen. Wer seid ihr? Wenn ihr euch selbst diese einfache Frage nach dem ‚*wer ihr seid*‘ vorlegt, werdet ihr über eure eigene Unfähigkeit, diese Frage zu beantworten, überrascht sein.

In Gegenwart des Publikums mögt ihr nicht in der Lage sein, überhaupt irgendetwas über euch selbst zu sagen. Geht auf euer Zimmer, schließt die Tür hinter euch ab und bleibt allein. Dann stellt ihr euch die Frage nach dem ‚*wer bin ich?*‘. Lass den Minister sich diese Frage stellen: „Wer bin ich?“ Der Minister fühlt sich unwohl, wenn er feststellen muss, dass er möglicherweise jemand anders ist, als das, was die Leute von ihm denken.

Mein wirkliches Problem liegt offensichtlich darin, nur ich selbst zu sein. Wer bin ich? Stelle dir diese Frage jeden Tag: Bin ich in dieser Welt sehr wichtig? Worin liegt meine Wichtigkeit?

Du wirst keine zufrieden stellende Antwort bekommen: Deine Wichtigkeit wird dir durch deinen Besitz, deine Beziehungen, dein Büro usw. suggeriert. Wenn all dies entfernt wird, welche Bedeutung hast du noch?

Was bist du dann? Bist du etwas oder bist du nichts? Um eine direkte Antwort zu bekommen, musst du dich gründlich analysieren; was man als Selbstanalyse bezeichnet. Beim Studium der menschlichen Psyche wird man verschiedene Ebenen

feststellen. In uns befinden sich viele Dinge und nicht nur eine kompakte Einheit wie ein Fels. Wir sind weder Stein noch Ziegel; wir sind wie eine Zwiebel mit vielen übereinander liegenden Schalen, was im Sanskrit als *Koshas* bekannt ist.

Wir scheinen von körperlicher Natur zu sein, doch unsere Wertigkeit scheint sich nicht nur auf unseren physischen Körper zu beschränken. Die Schönheit in unserem Leben besteht nicht nur in der Schönheit unserer körperlichen Hülle. Die individuelle Bedeutung bezieht sich nicht auf den Körper, denn alle Menschen bestehen aus der gleichen körperlichen Substanz. Der Körper eines reichen Menschen besteht nicht aus Gold und Diamanten, und der Körper eines armen Menschen besteht nicht aus Schlamm. Der individuelle Wert ist nicht der körperliche Wert.

Innen drin gibt es so viele Dinge: die Gefühle, die Gedanken, das Verstehen, die Ausbildung, die Gesundheit, und was der Einzelne in seinem tiefsten Inneren seiner Persönlichkeit darstellt. Zum Beispiel werden im Tiefschlaf einige Wunder enthüllt. All die Werte, die Beziehungen, die physischen Kräfte und selbst der Geist stellen ihre Arbeit ein.

Worin liegt der Wert, und wer sind wir, wenn wir uns im Tiefschlaf befinden? Wir scheinen nicht mehr zu existieren, und, wenn wir erwachen, nehmen wir wieder unsere vorherige Bedeutung ein. Hat schon einmal jemand über diese Kompliziertheit der eigenen Verwicklungen in der Struktur der eigenen Persönlichkeit nachgedacht? Sind wir der Körper, der Geist, der Intellekt oder sind wir noch irgendetwas Anderes? Wir scheinen nichts davon zu sein.

Glaubt ihr, dass ihr im Zustand des Tiefschlafes existiert habt? Natürlich; doch habt ihr als Körper, Geist oder als argumentierender Intellekt existiert? In welchem Sinne habt ihr existiert? Woher wisst ihr, dass ihr überhaupt existiert habt? Gibt es irgendeinen Beweis dafür? Die Menschen wollen alles bewiesen haben. Wissenschaftlich ausgerichtete Menschen argumentieren auf der Ebene von sicheren Beweisen. Wo ist der Beweis, dass ihr im Schlafzustand existiert habt? Wer bezeugt eure Existenz?

Diese Analyse kann nicht auf der normalen psychologischen Ebene durchgeführt werden. Dieses ist nur durch eine durch Yogapsychologie geführte Analyse möglich. Nur so viel sei gesagt, unser eigenes Wissen ist in komplizierte Feinheiten verstrickt. Im Augenblick können wir noch nicht darauf eingehen, sondern werden erst später darauf zurückkommen.

Andererseits gibt es eine Welt der Objekte, der Menschen usw. Welche Beziehungen habt ihr zu dieser Welt? Klebt diese Welt an eurer Haut? Gehört sie euch? Oder unterhaltet ihr keine Beziehungen zu dieser Welt? Häufig genug fühlt ihr irgendwelche Beziehungen zu ihr, woraufhin ihr zu irgendwelchen Handlungen gezwungen werdet. Welche Beziehungen existieren zwischen euch und dieser Welt?

Unsere Vorstellungen über die Beziehungen sind der eigentliche Punkt bei allen philosophischen Untersuchungen. Niemand versteht wirklich die Beziehungen von den Dingen untereinander. Man kann es mit dem Versuch vergleichen, die Beziehung zwischen einer Ursache einerseits und die Wirkung, die sich aus der Ursache ergibt, andererseits zu verstehen. Ihr wisst nicht, ob die Wirkung sich innerhalb oder außerhalb der Ursache abspielt. Wenn sie innerhalb stattfindet, ist sie außer-

halb nicht sichtbar; wenn sie sich außerhalb befindet, kann sie keine essenzielle Beziehung zur Ursache haben.

In ähnlicher Weise können wir uns nicht sicher sein, ob wir in der Welt sind oder ob sich die Welt außerhalb von uns befindet. Ist die Welt nun außerhalb oder sind wir innerhalb dieser Welt? Dieses Problem tut sich vor uns auf. Es ist ebenso schwierig zu erkennen, woraus wir gemacht sind, und wir kommen in einen Erklärungsnotstand, wenn wir sagen sollen, wo wir uns befinden. Ob wir uns nun innerhalb oder außerhalb der Welt befinden, kann nicht so einfach beantwortet werden.

Auf Grund eines gewissen Drucks, der auf uns ausgeübt wird, glauben wir, dass sich die Welt außerhalb von uns befindet, und wir können auf der Straße spazieren gehen, ohne von der Welt berührt zu sein. Wir fühlen uns unbeeinflusst. Wir verhalten uns so, als ginge uns die Welt nichts an, und die Welt ist weit von uns entfernt. Die Straße, auf der wir uns bewegen, klebt weder an uns noch haben wir irgendwelche Beziehungen zu ihr. In diesem Sinne ist die Welt außerhalb von uns. Ist sie wirklich vollständig außerhalb oder sind wir doch in die Welt eingebunden?

Wenn ihr diese Situation aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, sieht es so aus, als wäret ihr ein Teil der Welt. Ihr seid ein Mitglied eurer Familie, dieses Landes, ihr seid Teil dieser internationalen Menschheit oder nicht? Ihr seid als Bürger in diese Welt involviert, was man nicht als völlige Isolation bezeichnen kann. Doch diese Art eurer Einbindung, die sehr stark ist, ist augenscheinlich nicht sichtbar.

Sinneswahrnehmungen können dieses Wissen nicht beibringen. Wissenschaftliche Untersuchungen und Laborversuche sind keine geeigneten Mittel, um die eigene Struktur oder die Struktur der Welt zu erfassen. Selbstbeobachtungen durch ein Teleskop, ein Mikroskop oder ähnlich geartetes Equipment führen zu nichts; dasselbe gilt für die Beobachtung von Atomen, denn diese Form der Beobachtungen schließt den Zugriff der eigenen Sinne aus. Man weiß nicht einmal, ob es sich um ein beobachtetes ‚Objekt‘ oder ob es sich um etwas handelt, das mit dem Beobachtungsvorgang zu tun hat.

Der Beobachtungsvorgang bei der Beobachtung irgendwelcher Dinge in der Welt führt uns direkt Visavis zu diesem mysteriösen Etwas, das scheinbar zwischen uns und der Welt operiert, - dieses große Mysterium, das die Gottheiten fallen ließ, und das ihnen ein tiefes demütiges Gefühl vermittelte, nämlich, dass *ihre Kräfte nicht ihre eigenen Kräfte sind*. - *Unsere Wahrnehmungen sind auch nicht wirklich unsere eigenen Wahrnehmungen*.

Eine derartige vollkommene Analyse wird zu Beginn des achten Kapitels der Bhagavad Gita dargestellt:

*Aksharam brahma paramam svabhavo'dhyatmamuchyate;
Bhutabhavodbhavakaro visargah karmasamjnitah.
Adhibhutam ksharo bhavah purushashcha adhidaivatam;
Adhiyajno'hameva atra dehe dehabhritam vara.*

Lies diese Verse in der Gita. Die ganze Kosmos Struktur, uns alle und das Mysterium, was sich zwischen uns befindet, eingeschlossen, wird in zwei Versen dargelegt. Über uns und allen Dingen in dieser Welt gibt es eine verantwortliche Sa-

che, die man die ‚Absolute Wirklichkeit‘ nennt. In der Religion wird sie als Gott und in der Philosophie als das Absolute bezeichnet. Dieses wird in den Versen der Bhagavad Gita als das *Aksharam brahma paramam* – das unsterbliche Sein – bezeichnet. *Svabhavo'dhaytmamuchyate* ist die individuelle Persönlichkeit, das Bewusstsein der Persönlichkeit, das Selbstbewusstsein, was jeder ist. *Bhutabhavodbhavakaro visargah karmasamjnitah*. Wovon geht diese Individualität aus? Der Schöpfungsprozess, - dieser Prozess der Ausstrahlung von Anbeginn der Zeitrechnung, - ist das so genannte *Karma*. *Karma* darf man an dieser Stelle nicht wie eine geregelte Arbeit oder wie das Zubereiten einer Mahlzeit in der Küche verstehen, sondern als kosmische Aktivität, die für den Ausstrahlungsprozess der ganzen Welt verantwortlich ist. *Adhibutaqm ksharo bhavah*: Alles, was aus Sicht des Individuums als etwas Äußerliches angesehen wird, ist vergänglich. Alles bewegt sich und ist im Fluss, nichts in dieser Welt ist von Dauer. Dieses ist die physische Welt: *purushashcha adhidaivatam*. Über der Wahrnehmung steht das Göttliche. *Adhiyajno'hameva atra*: Der gesamte aktive Kosmos, der gesamte Schöpfungsakt, jegliche Art von Handlung, wo auch immer sie stattfindet, wird von etwas über ihm Stehenden beherrscht, - ohne dass sich weder ein Blatt im Baum bewegen, noch ein Finger heben kann.

Es gibt noch ein oder zwei Beziehungen, die in diesen Versen nicht erwähnt werden. Beispielsweise gibt es ein Bewusstsein von Rechtschaffenheit. Genauso wie es ein *adhibhuta* und *adhidaiva* gibt, gibt es auch ein *adhidharma*, ein Wort, das in diesen Versen nicht vorkommt. *Adhidharma* ist das vorherrschende Prinzip der Rechtschaffenheit, das uns ein Gefühl von innerer Zufriedenheit vermittelt, mit allen Dingen im Einklang zu sein.

Wer sagt uns, dass wir das Richtige tun müssen? Sagt es uns die Welt oder sagt man es sich selbst? In Wirklichkeit ist es weder die Welt noch sind wir es selbst, die irgendetwas in dieser Richtung sagen können. *Etwas* sagt uns, dass wir das Richtige tun müssen. Es existiert ein vollkommen anderes Bewusstsein als herrschendes Prinzip, was als Tugend, Moral oder Rechtschaffenheit bekannt ist.

Ich möchte ein weiteres Prinzip hinzufügen, das als herrschendes Prinzip in den beiden Versen der Bhagavad Gita unerwähnt geblieben ist: *adhimoksha*. Das *moksha*-Prinzip steht über allen anderen. Die Befreiung der Seele ist der eigentliche Antrieb hinter allen Aktivitäten. Ob innerlich oder äußerlich, bewusst oder unbewusst, alle Aktivitäten aller Geschöpfe, - seien es lebendige, tote, bekannte oder unbekannte Geschöpfe, - alle sind durch die Notwendigkeit der Befreiung des Spirits dazu verdammt. Alles fragt nach endgültiger Befreiung, von der Ameise bis hin zu den Galaxien. Also füge das Wort *adhimoksha*, das Gesetz der letzten Befreiung hinzu.

Dieses ist die kosmische Struktur. So, wie wir alle in diese Struktur eingebunden sind, wie sollten wir *Sadhana* als Meditation praktizieren? Beantwortet diese Frage: Wer meditiert? Worauf wollt ihr meditieren? Welches Meditationsobjekt wählt ihr, und wer meditiert?

Die Bedingungsfaktoren der Persönlichkeit

Unsere gestrigen Überlegungen mündeten in der Notwendigkeit herauszufinden, wer wir wirklich sind, wonach wir suchen, mit wem wir in Verbindung treten oder was wir erreichen wollen. Wir konnten feststellen, dass keines unserer Ziele leicht zu

erreichen ist. Als wir herausfinden wollten, woraus wir gemacht sind, stolperten wir über ein Mysterium, das uns keine Antwort auf unsere Fragen gab.

Ähnlich erging es uns bei dem Bemühen herauszufinden, woraus die Welt der Objekte besteht. - Welche Beziehungen haben wir zu dieser Welt? Wir konnten erkennen, dass es auf jeder Seite Schwierigkeiten gab. Wir haben von Geburt an eine Sicht des Lebens unter bestimmten Bedingungen entwickelt, doch wir sind uns nicht gewahr, dass unser Geist diese Bedingungsfaktoren mitbringt. Das liegt daran, dass unser Bemühen, ob wir bestimmten Bedingungen unterworfen sind oder nicht, bereits diesen bestimmten Bedingungen, die uns angeboren sind, unterliegen.

Selbst ein Hinterfragen, was mit uns geschehen ist und wo wir uns befinden, wird zu einer schwierigen Angelegenheit, denn wir sind mit einem Hintergrund in diese Welt gekommen, der uns weitgehend beeinflusst, sodass wir nur nach diesem Muster in der Lage sind zu denken.

Jeder weiß etwas von seinem vorherigen Leben. Wir befinden uns in einem Prozess verschiedener Verkettungen von Geburt und Tod. Dieses ist nicht unser erstes Leben, und es ist wahrscheinlich auch nicht unser letztes. Wir befinden uns in einer langen Kette des Entwicklungsprozesses der universalen Evolution.

Bei jeder Geburt leben wir unter den Bedingungen des Geistes, der die Welt in den Begrifflichkeiten der Sinnesorgane betrachtet. Was sieht er? Er sieht nur Objekte – verschiedenste Objekte, eine endlose Zahl von Menschen, von Objekten, Farben, Klängen usw.

Wann immer dem Geist eine Form im Prozessablauf der Sinneswahrnehmung vor Augen geführt wird, erhält er wie auf einem Film in einer Kamera einen Eindruck dieses Objektes. Wenn dasselbe Objekt oder andere Objekte immer wieder zu unterschiedlichen Zeiten dem Geist vor Augen geführt wird oder werden, entsteht eine Serie von Eindrücken, die im Geist wie auf einer Leinwand in Schichten übereinander gelagert werden. Der Geist schaut wie durch ein gefärbtes Glas oder wie durch ein behaftetes Medium, und operiert mehr und mehr durch diese gefärbte ‚Bewölkung‘, die wie ein Schimmelpilz auf den Wänden in der Regenzeit anwächst.

Wenn wir uns dessen gewahr werden und durch unsere Sinnesorgane auf die Welt der Menschen und Dinge schauen, was sehen wir dann wirklich? – Wir sehen dann nur diese Strukturen, die Formen und das Verhalten, die diese ‚Bewölkung‘ der verschiedenen aufgeschichteten Ebenen der Eindrücke zulässt, die im Geist durch die fortwährenden Präsentationen der Objekte im Laufe von vielen Inkarnationen angehäuft wurden. Wir sehen die Dinge nicht, wie sie wirklich sind.

Wenn man durch ein gefärbtes Glas auf die Dinge schaut, wird man diese Objekte ebenfalls in demselben Farbton der Glasplatte eingefärbt erkennen. Wenn das Glas durch seine konvexe oder konkave Verformung die Sichtweise wie durch eine Brille verändert, dann sieht man, wie sich das Objekt ebenfalls vor den Augen verändert; bei einer zerbrochenen Linse verändert sich das sichtbare Objekt wie in Scherben aufgesplittet oder wie ein Puzzle. Wenn man Menschen durch eine abgebrochene Glasecke plötzlich als etwas Äußeres ansieht, was sieht man dann wirklich? Der-gestalt ist unsere heutige Situation, in der wir uns befinden.

Wenn ihr euch zur Meditation oder zu Yogaübungen hinsetzt, wer ist es, der denkt? Dieser Kopf, der bereits mit vielerlei Vorurteilen geboren wurde und nur wie ein Mensch denken kann. Ein Tier wird nur wie ein Tier denken können. Ein Frosch wird wie ein Frosch und eine Ameise wie eine Ameise denken. Wer meditiert wirklich? Ist es ein Mann oder eine Frau, eine Ameise oder ein Elefant? Wer meditiert wirklich? Wer erreicht Gott? Ist es ein Mensch oder ein Tier, das Gott erreicht? Wer strebt nach Gott?

Selbst als Menschen denken wir nicht so, wie Menschen denken müssten. Obwohl wir allem Anschein nach Menschen sind, so scheinen wir Charakterzüge zu haben, die nichts mit dem wirklichen Menschen gemein haben. Dieses kommt daher, weil wir durch niedrigere Stufen der Evolution hindurchgegangen sind, dessen Eindrücke auch im Gedächtnis haften und bis heute ihre Auswirkungen haben.

Wir können wie ein Stein schlafen und uns später an nichts erinnern, weil wir uns im Tiefschlaf urplötzlich in einer unbelebten Phase der Evolution befinden, die wir als die niedrigste irdische Bedingung bezeichnen. Wir atmen, sind hungrig und durstig, wie man es von der Pflanzenwelt her kennt. Wir nehmen die Qualitäten eines wilden Tieres an, das an die Oberfläche unseres Geistes gebracht werden kann, wenn uns danach ist. Verhalten wir uns immer wie menschliche Wesen?

Der individuelle Mensch, der Mann, die Frau sind keine wirklichen Menschen, sondern auch eine Mixtur verschiedener unterer Ebenen. Jemand kann, wenn er tief schläft und sich dessen nicht bewusst ist, zu einhundert Prozent *tamasisch* wie ein Stein sein. Man kann einfach hungrig und durstig sein, nach Essen und Trinken verlangen. Man kann wie ein Löwe brüllen, die Zähne wie ein Tiger fletschen, wie eine Schlange beißen oder wie ein Skorpion stechen. All diese Qualitäten können wir Menschen haben.

Solche Menschen versuchen nun während ihrer Meditation dem allmächtigen Gott gegenüberzutreten. Ist es da ein Wunder, dass sich der Geist nicht konzentrieren kann? Worauf will er sich bei dem Durcheinander im Geist konzentrieren, wo er mit all dem Müll und den Vorurteilen früherer Inkarnationen in Kopf und Blut erfüllt ist? Dies findet nicht außerhalb von uns statt, sondern ist ein Teil von uns selbst.

Es geht darum, die Bedingungsfaktoren zu verstehen. Was hat man unter Bedingungsfaktoren zu verstehen? Er befindet sich nicht außerhalb von uns selbst, und drückt uns von außen. Wir sind es selbst, die Materie, aus der wir bestehen. Jeder von uns stellt ein Bündel dieser Bedingungen dar. Niemand ist eine fest geformte Persönlichkeit, sondern eine Abfolge von Ebenen von Strukturen. Während wir glauben wir selbst zu sein, sind wir gar nicht wir selbst. Wir bestehen im Inneren aus vielen Dingen. Alles von uns kann unter gegebenen Umständen hervorgebracht werden. Ich kann euch glücklich oder unglücklich machen, zum Lachen oder zum Weinen bringen, euch innerhalb von einer Sekunde in Rage versetzen, indem ich eure Gefühle auf bestimmte Art und Weise anspreche. Wer seid ihr dann durch euch selbst? Seid ihr rachsüchtige Tiere, deren Charakter sich unter bestimmten Bedingungen innerhalb einer Sekunde offenbaren kann, falls die Voraussetzungen für diese Offenbarung gegeben sind? Oder seid ihr wie eine Pflanze, die sich hungrig und durstig fühlt und nur nach Nahrung und Flüssigkeit verlangt? Oder seid ihr müde und geht schlafen? Oder seid ihr egoistisch und selbstbewusst, sodass ihr jeden anderen Menschen in der Welt als zweitrangig anseht, als Nummer zwei, wobei ihr euch

selbst als Nummer eins seht? Ihr könnt behaupten, dass andere ebenso bedeutend wie ihr selbst seid. Theoretisch zum Zweck des gesellschaftlichen Angepasstseins mögt ihr diese Position akzeptieren, doch, wenn die Dinge schlecht um euch stehen, lasst ihr die Welt vor die Hunde gehen. Da die Dinge heutzutage nicht so schlecht stehen, denken wir an andere Menschen, Dinge und schützen Tiere aus ökologischen Gesichtspunkten heraus. Wenn man jedoch ertrinkt, wisst ihr nicht, wer eigentlich ertrinkt. Das Selbst kommt bzgl. seiner Wertigkeit in Verlegenheit.

Was ist ein Objekt?

Was ist ein Objekt? Wir glauben, dass ein Objekt sich nur an einem Ort befinden kann. Dieses kleine Stuhlbein kann sich nur hier und nirgendwo anders befinden. Ihr sitzt hier und könnt euch nicht gleichzeitig irgendwo anders befinden. Alles befindet sich nur an einem Ort und kann sich nirgendwo anders befinden. Dieses ist unsere Vorstellung von bestimmten Objekten. Ein Objekt kann unmöglich gleichzeitig an zwei Orten sein; es kann aber irgendwann irgendwo sein, und es muss nicht zu jeder Zeit am selben Ort sein.

Wir haben auch bestimmte Vorstellungen über die Beziehungen zwischen den Objekten, so wie wir es in der Schule in Astronomie, Physik oder Psychologie gelernt haben. Die vorübergehende Position, die vergängliche Bedingung, und die Beziehung durch Ursache und Wirkung sind angeborene Vorstellungen unseres Geistes. Wir schauen mit diesem Hintergrund auf alles und jeden Menschen: Mein Vater verhält sich so und er kann auch nicht anders.

Vater, Mutter, Ehemann, Ehefrau, Bruder und Schwester haben auch diverse Geburten erlebt. Dieser besondere Ort, diese Form, diese bestimmte Persönlichkeit, die ihr als eure Verwandten anseht, sind auch Glieder in einer langen Kette eines Entwicklungsprozesses, den sie durchlaufen haben. Sie haben eine unendliche Kette von Beziehungen hinter sich und in Zukunft vor sich, sodass euch nicht klar sein kann, wen ihr wirklich vor Augen habt.

Etwas treibt uns aus der Vergangenheit voran; etwas anderes zieht uns vorwärts in die Zukunft. Das, was ihr in der Zukunft sein werdet, ist, neben den Einflüssen aus der Vergangenheit, auch für euer jetziges Dasein verantwortlich. Was ihr heutzutage seid, ist eine mysteriöse Darstellung eines Bildes, einer Kontur oder einer Form, die erschaffen wurde, bevor ihr von einer Seite geschoben und von einer anderen Seite gezogen wurdet. Es ist so, als ob euch jemand von hinten kräftig schiebt und gleichzeitig von vorne jemand zieht. Eure genaue Position ist euch im Augenblick nicht bekannt. Man sagt, dass jeder Punkt in dieser Welt mehr ein Druckpunkt als ein fester Punkt ist.

Diese Definition des Objektes kann auf uns sowohl als auch auf so genannte Subjekte angewendet werden. Aus eurer Sicht bin ich ein Objekt; wenn ich euch anschau, seid ihr aus meiner Sicht Objekte. Ich bin ein Objekt, wenn ihr mich betrachtet, und ich bin Subjekt, wenn ich euch betrachte; so sind wir je nach Standpunkt Subjekte ebenso wie Objekte. Und ihr wisst genau, wie ein Subjekt zu sein hat: Es muss sich vom Objekt unterscheiden. Meine Sichtweise unterscheidet sich von eurer; das Bewusstsein in mir fühlt sich als etwas Subjektives und sieht euch im Unterschied dazu als äußerliche Objekte. Und ihr könnt mich gleichzeitig nicht auf die glei-

che Weise betrachten, wie ihr euch selbst seht. Obwohl wir häufig miteinander umgehen und unter besonderen Umständen versuchen, unser subjektives oder objektives Verhalten aufzugeben, um gemeinsam wie Geschäftspartner oder Freunde, die sich niemals trennen, zu handeln, so ist das Zusammentreffen zweier Freunde wie das Zusammenkitten zweier auseinander gebrochener Glashälften. Hier findet eine künstliche Verbindung von zwei unterschiedlichen Hälften statt.

Die Wahrheit ist, dass diese Individualität für uns eine große Illusion ist. Insofern, wie jedes Objekt, jeder Mensch, jedes Ding eine Ansiedlung an einem bestimmten Punkt im Raum ist, die auf Grund von unendlichen Eindrücken aus früheren Leben erschaffen und geprägt wurden, und von einer vor uns liegenden unendlichen Zukunft und von Dingen, die sich nicht nur an ein und demselben Ort befinden, gezogen werden. Die Anziehungspunkte sind überall. Seit es Verbindungen zur unendlichen Vergangenheit und zur unendlichen Zukunft gibt, wissen wir nicht, wo wir uns befinden. Wir scheinen selbst nicht einmal zu dieser bestimmten Form der Schöpfung zu gehören. Es haben unzählige Schöpfungen stattgefunden, die wir durchlaufen haben, sodass wir zu allen Bereichen des Seins gehören. Wir gehören, wie die Schriften der *Purana* sagen, zu all den sieben Ebenen über und unter uns, - zu all diesen Ebenen gehören wir gleichzeitig. Wo sitzen wir dann in diesem Augenblick? Wir sitzen überall!

Die metaphysische Psychologie des Yoga

Die erste Stufe dient dazu, um uns unserer Bedingungen und aller blockierender Verstrickungen zu entledigen. Wenn wir nicht wissen, was wir sind und worum es in der Welt geht, wie wollen wir da in dieser Welt leben? Wir begehen überall Fehler, weil wir nicht wissen, was wir wirklich sind und was die anderen Menschen sind.

Im Yogasystem der Geisteswissenschaften hat eine tiefe Analyse stattgefunden. Die Art der Eindrücke, die durch die Wahrnehmung der Objekte geschaffen wurden, versuchen im Geist unterschiedliche Färbungen. Auf dem Geist liegen nicht immer dieselben Wolken übereinander. Man kann letztendlich zwei verschiedene Arten ausmachen, von denen wir auch Kenntnis haben. Ich erwähnte bereits, dass Eindrücke mentale Prozesse verursachen, sodass wir ausnahmslos durch die ‚Wolken‘ denken, die sich auf den Geist niedergelegt haben. Was sind das für Eindrücke? Es gibt zwei Arten. Yoga-Psychologen bezeichnen sie als Schmerz-verursachend bzw. Nicht-Schmerz-verursachend. Bestimmte Eindrücke verursachen im Geist Angst und Schrecken, bereiten Qualen, Unruhe, mentale Spannungen und innere Aufruhr. Es gibt wiederum andere Eindrücke, die uns daran hindern, die Dinge zu erkennen, wie sie sind, aber nicht unbedingt Schmerzen verursachen.

Wenn ihr euch im Wald einen Baum anschaut, wird der Baum in eurem Geist geformt, doch fühlt ihr euch nicht durch den Baum berührt. Ihr fühlt durch einen Berg oder einen Fluss keine innere Erregung. „Lasst sie bleiben, wo sie sind“, denn ihr seid nicht mit ihnen verbunden. In der Sprache der Yogapsychologen werden Eindrücke, von denen man im Augenblick nicht unmittelbar berührt ist, als *aklishta-vrittis* bezeichnet. Eine *vritti* ist eine Verhaltensweise, ein Weg, auf dem der Geist arbeitet. Es ist *aklishta*, wenn kein *klesha* im Geist erzeugt wird.

Die schmerzfreien Eindrücke sind in der Lage, Bedingungen für die Wiedergeburt zu schaffen, wohingegen schmerzliche Eindrücke für einige Zeit Leid hervorbringen können. Uns kümmert es nicht, auf die Welt zu schauen, wie sie ist, doch wir sorgen uns sehr über alles Andere, was uns wie eine Nadel von einem Augenblick zum anderen sticht. Die *aklishta-vrittis* steigen auf, wenn die Wahrnehmungsorgane nach außen gerichtet sind.

Wenn wir etwas lieben oder hassen, wird dieser Prozess *raga* oder *dvesha* genannt, wobei das Hassens- oder liebenswerte Objekt falsch betrachtet wird, denn wir erschaffen in unserem Geist einen schmerzlichen Eindruck, weil wir die Objekte, wenn wir in Liebe oder Hass verwickelt sind, falsch beurteilen. Objekte sind nicht so beschaffen, dass sie unserer Zuneigung bedürfen; sie sind aber auch nicht so schlecht, dass wir sie hassen müssen oder uns zurückziehen sollten. Die Dinge sind weder schön, sodass wir mit unserer Betrachtung fortfahren sollten, noch sind sie hässlich, sodass wir uns abwenden sollten. Beide Neigungen bzgl. der Dinge in unserem Geist sind falsche Verhaltensweisen. Diese *vrittis* sind *klishtha* und verursachen Schmerzen.

Insoweit sind unsere Vorstellungen von den Dingen falsch. Liebe und Hass sind irrationale Vorurteile, die kaum bewiesen werden können. Da unbelegbare Eindrücke im Geist durch falsche Vorstellungen entstehen, schauen wir auf zwei unterschiedliche Weisen auf die Dinge, entweder wollen wir sie ergreifen oder sie zurückweisen. Jede Wahrnehmung in Bezug auf ein Objekt löst eine doppelte Aktivität im Geist aus: Wünschen oder ablehnen.

Vor mir sitzen aufmerksame Zuhörer, die nicht gestört werden wollen. Ihr wollt nicht durch irgendeine dahergelaufene Kuh oder einen bellenden Hund gestört werden. Ihr wollt all diese Möglichkeiten ausschließen und nur jene Bedingungen zulassen, die dem Zuhören förderlich sind. Ihr denkt im Augenblick weder an eine Kuh noch an einen Hund, doch im Unterbewusstsein ist diese Störung möglich. Ihr wollt natürlich nicht, dass so etwas geschieht. Das Verdrängen eines Gedankens an irgendetwas bedeutet nicht, dass nicht doch die Möglichkeit in unserem Inneren vorhanden ist. Das Potenzial für eine Ablehnung ist bereits im Unterbewusstsein zusammen mit einer bewussten Handlungsbereitschaft für eine entsprechende Situation vorhanden. Der bewusste Geist ist nicht der ganze Geist. Was tagsüber oder während des ganzen Lebens bewusst gedacht wird, entspricht nicht der ganzen Fähigkeit des Denkkorgans. Wenn die gegenwärtige Denkphase beendet ist und danach unterbewusste Eindrücke in das Bewusstsein aufsteigen, könnt ihr über eine Sache völlig anderer Meinung sein als jetzt. Liebe und Hass sind wie Kopf und Zahl von ein und derselben Münze.

Wonach greift ihr und was lehnt ihr in eurer Meditation ab? Anfangs werden in der Meditation bestimmte Dinge beiseite geschoben, und es wird nicht zugelassen, dass sie sich in den mentalen Prozess einschleichen, doch späterhin werden auch sie in die Betrachtung einbezogen, letztendlich ist alles mit allem verbunden.

Dieses Objekt, diese Rose vor mir, ist von roter Farbe. Der Geist hat die rote Farbe ergriffen, wobei der Geist die Rose durch ihre bestimmte Farbe erkennt. Das Rot dieses Objektes unterscheidet sich von anderen Farben, die auch auf der Welt zu finden sind. Wenn es keine anderen Farben außer Rot gäbe, könnte das rote Objekt nicht erkannt werden. Selbst wenn man etwas Bestimmtes sieht, so ist das Wis-

sen um die Existenz dieser Sache nur möglich, wenn auch noch andere Objekte existieren, die sich von dem ersten Objekt unterscheiden. Man kann jemanden nur dann erkennen, wenn es auch noch andere Menschen gibt, die sich von dem Ersten unterscheiden; ansonsten wird dieser Jemand überall gesehen. Die unterscheidende Charakteristik des Geistes ist eine in uns stattfindende subtile Aktivität, die uns hin und wieder im Stich lässt, weil die Schöpfung letztendlich nicht gleichzeitig aus positiven und negativen Kräften besteht. Es existiert nichts, was letztendlich zu ergreifen oder abzulehnen, zu lieben oder zu hassen ist. Alles scheint überall zu sein, weil der Ort, die Charakteristik und die Handlung aller auf verschiedene Weise mit ähnlichen Prozessen aller anderen Dingen verbunden ist.

Wir müssen uns die Einflussfaktoren aus einer unendlichen Vergangenheit und einer unendlichen Zukunft, die auf absolut derselben psychologischen menschlichen Natur lastet, ins Gedächtnis zurückrufen, denn niemand existiert wirklich ausschließlich in der Gegenwart. Alle Menschen existieren gleichzeitig in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Und wir glauben im Augenblick in der Gegenwart zu sein. Wir befinden uns aber auch in der Vergangenheit und in der Zukunft, weil uns das, was wir jetzt beeinflussen, möglicherweise in der Zukunft wieder einholen wird. - „Sei wachsam, ich komme; empfang mich in der richtigen Weise.“ Die Vergangenheit treibt uns ebenfalls – „ich bin auch hier und ihr müsst mir gegenüber eure Pflicht erfüllen.“ Wo bleibt die Gegenwart? Sie ist augenblicklich verschwunden. Die Gegenwart ist eine Illusion, ein Kreuzungspunkt in der Luft von Vergangenheit und Zukunft.

So verhält es sich mit allen Objekten in der Welt. Die Lage eines Objektes ist nur relativ, die ebenfalls durch die Beziehungen mit anderen Dingen links und rechts, oben und unten sowie überall bestimmt wird.

Diese Einzelheiten über das, was wir sind, was die Objekte sind und die ganze Welt ist, sind das Wesentliche der zwei Verse aus dem achten Kapitel der Bhagavad Gita, die ich gestern zitiert habe. Zu eurer Erinnerung, ich habe nur wiederholt, was ich gestern gesagt habe. An erster Stelle steht ein *aksharam brahma*, das Absolute. Von hier aus gibt es einen Abstieg dieses Seins in ein kosmisches Muster, *adhibhuta*, das Universum, das vor unseren Sinnen gegenwärtig ist. Das absolute Sein, *brahma*, erscheint als Göttlichkeit über allen Dingen zu stehen: Das ist *adhidaiva*. Das Individuum trennt sich selbst vom kosmischen Zustand und wird *adhyatma*, das Individuelle. Dann steigt die Notwendigkeit für *adhyatma* auf, um mit dem Universalen Ganzen wieder in Verbindung zu treten, von dem es getrennt wurde. Die Beziehung zwischen *adhyatma* und dem kosmischen *aksharam, brahma, adhibhuta* und *adhidaiva* ist das, was ich gestern als *adhidharma* bezeichnet habe, - das Gesetz, das die Wahrnehmung der Welt bestimmt. *Adhidharma* ist auch das Prinzip der Rechtschaffenheit.

Wir glauben, dass wir uns moralisch richtig verhalten, und wir nehmen auch an, als Individuen in einer harmonischen Beziehung zu dem kosmischen Ganzen zu stehen, aus dem wir hervorgegangen sind, von dem wir uns getrennt haben und mit dem wir immer eine richtige Beziehung bewahren müssen. Es ist *Dharma*, die Rechtschaffenheit, in der wir unseren Schöpfer gegenüberreten müssen; sei es auf der ganzen Welt oder irgendeiner Ebene. Dann gibt es *adhiyajna*, die Handlung, das Betätigungsfeld, in dem wir wirken.

Der Tod ereilt den Einzelnen früher oder später. Das Endliche bedingt die Zerstörung des menschlichen Körpers, denn er ist für die universale Integrität im Sein ungeeignet, da er seine egoistische Individualität bewahrt. Die Angst eines jeden lebenden Individuums vor dem Tod ist *adhimrityu*. Doch es existiert auch ein Sicherheitsmechanismus: *adhimoksha*, das Gesetz der Freiheit.

Die Kräfte der Schöpfung, der Evolution, der Verwicklungen, all diese Aktivitäten (mental, psychologisch, intellektuell, pädagogisch, gesellschaftlich, betrieblich, politisch usw.) sind ein Vortasten in der Dunkelheit, ein Stochern im Nebel. Wonach suchen wir eigentlich? Freiheit. Alle Dinge in der Welt, vom kleinsten Atom bis hin zum höchsten kreativen Prozess, tendieren zur absoluten Freiheit und nichts möchte durch äußere Kräfte gezügelt werden. Die absolute Freiheit wird *moksha* genannt.

Wessen Freiheit? Wer strebt nach Befreiung, - die Eindrücke, die in unserem Geist erschaffen wurden, oder die äußeren Objekte? Diese Begriffe, die ich zuvor erwähnt habe, *aksharam brahma* usw., die ganze Bandbreite der Mechanismen muss ihre Freiheit sofort gewinnen. *Moksha* ist kein individuelles Privileg. Befreiung ist ein universales Ziel durch das Verstehen. Wenn wir aus dem Traum erwachen, erwacht das ganze Phänomen. Wir werden niemals begreifen, wie die ganze Welt zu *moksha* erwachen wird und das Endliche bleiben wird. „Ich glaube, dass viele Menschen jetzt *moksha* erreicht haben, doch die Welt dreht sich weiter, und wenn ich *moksha* erreiche, wird die Welt fortbestehen, ebenso meine Brüder usw. Wenn ich *moksha* erreiche, so wird dies bei ihnen nicht so geschehen.“ Dieses ist ein Irrglaube unseres Geistes. Der Geist lässt richtiges Denken nicht zu. Wenn jemand *moksha* erreicht, erhebt sich der ganze Kosmos. Es mag uns wundern, wie es möglich ist, dass sich bei unserer *moksha* der ganze Kosmos erhebt. Hier liegt der Grund.

Wir sind mit allen Dingen verbunden; wir können uns selbstständig von nichts lösen. Wenn wir uns erheben, erheben wir uns vollständig. Wenn wir andererseits auf das Vorurteil beharren, dass die Welt selbst nach *moksha* weiter so bestehen bleibt, denn würden wir die Welt, selbst nach unserer Befreiung, immer noch als eine Objektwelt wahrnehmen. Wenn wir aus einem Traum erwachen, denken wir nicht an unserer Brüder, die wir im Traum erlebt haben, - wir können beispielsweise im Traum eine Familie gehabt haben, - doch was geschieht mit ihr, wenn wir erwachen? Sagen wir jetzt zu uns: „Warum, habe ich alle verlassen? All meine Kinder schreien in der anderen Welt, von der ich gerade gekommen bin. Ich muss mich um sie kümmern, und es ist ein großes Unglück usw. Ich bin erwacht und habe meinen gesamten Besitz und meine Verwandten hinter mich gelassen.“

Wir haben jetzt einen Punkt erreicht, der nur schwer zu verstehen ist. Diese Feinheit ist nur schwer zu erfassen. Das träumende Individuum nimmt mit seinem gesamten Umfeld den ganzen Geist ein. Genauso wird der ganze Kosmos in den kosmischen Geist ausgerollt, den wir in *moksha*, der universalen Befreiung des Bewusstseins, betreten.

Manchmal taucht bei den Menschen ein dummer Gedanke auf: „Was ist gut daran, wenn ich *moksha* erreiche, während all die anderen Menschen weiter leiden? Lass mich warten, bis auch die Anderen *moksha* erreichen.“ Die ‚anderen‘ Dinge oder Menschen gibt es nicht. Sie sind genauso vorhanden und ebenso wichtig wie unsere Brüder im Traum. Alles erhebt sich als ein einziger See des Seins. Wenn sich

das Ganze nicht erhebt, kann sich auch nicht der / das Einzelne erheben. Es gibt kein Teil-*moksha*; sie ist vollkommen oder sie findet nicht statt.

Wenn dieses die Welt ist, in der wir leben, und wenn wir uns genug Zeit genommen haben, ehrlich und leidenschaftslos etwas über uns selbst in einer Weise zu erfahren, die sich von unserem bisherigen Denken über uns und die Welt unterscheidet, bekommen wir ein Gefühl der Überzeugung, dass wir unseren falschen Denkansatz ein wenig bereinigt haben und auf dem Weg zu einer besseren Denkweise sind.

Ich bin weder so, wie ich zu sein scheine, noch seid ihr so, wie ihr zu sein scheint. Ich unterscheide mich sehr von dem, wie ich vor euren Augen zu sein scheine, und ihr unterscheidet euch ebenso sehr von dem, wie ihr im Allgemeinen wahrgenommen werdet. Die Welt ist auch sehr verschieden von dem, wie sie auszuschaun scheint. Sie ist völlig anders und unterscheidet sich von dem, was wir sehen. Der Vorhang muss gehoben werden. Der verdeckende Schleier muss zerrissen werden, und wir müssen das Objekt als solches in der Meditation sehen und nicht so, wie es von unseren Sinnen wahrgenommen wird.

Die Erscheinung der Objekte, die sich von den wirklichen Objekten unterscheidet, muss in der Meditation unter die Lupe genommen werden. Die Meditation auf ein Objekt ist keine Meditation auf ein Objekt, wie es von den Sinnen wahrgenommen wird; sonst wäre es eine Meditation auf eine Illusion. Wir müssen die Objekte in ihrer Wurzel, so wie sie sind, erfassen. Wenn wir nach einer Einheit mit Objekten streben, dann müssen wir aufrichtig vertraut mit ihnen sein. Wie kann ich freundlich zu euch sein, wenn ich euch nicht wirklich verstehe? Wenn ich euch nur oberflächlich kenne, so ist mein Verständnis nur oberflächlich und auch meine Freundschaft zu euch nur dementsprechend oberflächlich.

Das Meditationsobjekt

Das Meditationsobjekt ist kein Objekt unter vielen, sondern es ist vielmehr das einzige Objekt überhaupt. Nur wenn das Objekt als „alles-in-allem“ betrachtet wird, ist es in der Lage uns alles zu geben, was wir benötigen, und uns vollständig zufrieden zu stellen. Ein Teilobjekt ist kein vollkommenes Objekt; ein viertel Mensch ist kein ganzer Mensch. Wir wollen nicht nur etwas in der Welt, sondern unsere Grundforderung verlangt alles. Selbst wenn eine 25%ige Sache zu unserem Besitz wird, werden uns die restlichen 75% schikanieren und quälen. „Warum sollte ich nicht auch noch die anderen 75% bekommen?“ Wenn ihr Könige der Erde wäret, würdet ihr selbst noch nach dem Himmel streben: „Warum sollte der Himmel ohne meine Einmischung existieren? Ich sollte selbst die Sterne kontrollieren.“ Dies wäre unser Wunsch.

Ein Objekt ist darum keine bestimmte Sache, sondern sie ist alles. Wenn das gewählte Objekt eines unter vielen zu sein scheint, konzentriert sich der Geist nur zögerlich darauf: „Warum soll ich mich auf diese bestimmte Sache konzentrieren, wenn es auch noch andere gleich gute Dinge gibt, die vielleicht mehr Befriedigung geben? Warum sollte ich zu einem mäßigen Einkommen in diesem Büro schwitzen, wenn ich woanders ein höheres Gehalt bekommen kann?“ Der Geist erzwingt diese Frage nach dem - warum dieses so genannte Objekt gerade mich betrifft – in der Meditation: „Gibt es nichts Anderes außer das? Was meinst du dazu?“ fragt der Geist.

Hier liegt die Schwierigkeit, was ein psychologisches Problem mit einem philosophischen Hintergrund ist. Man kann sich nicht auf alle Dinge gleichzeitig konzentrieren. Wir wissen nicht, wie viele Dinge es in dieser Welt gibt. Wie sollte jemand in der Lage sein, all diese Objekte im Geiste zu zählen, ganz davon abgesehen, sie sich innerlich auf einen Haufen auf einmal vorzustellen? Selbst wenn man in der Lage wäre, alle Objekte in der Welt gleichzeitig wahrzunehmen, würde man bestimmte unbekannte Dinge auslassen. Es ist uns unmöglich, allwissend zu sein, und selbst die Gesamtheit der Welt würde irgendetwas außerhalb der Welt auslassen.

Wie sollte man sich dann gegenüber den Meditationsobjekten verhalten? Wie sollten wir das Objekt auswählen? Auf diese Frage gibt es zwei Antworten. Philosophisch, wissenschaftlich und rational betrachtet ist eine Sache so gut wie jede andere in der Welt. Wenn wir uns die Diskussionsobjekte der letzten zwei Tage vor Augen führen, dann stellen wir nichts Unwichtiges fest und nichts ist wichtiger als das Andere. Das liegt daran, dass jedes Teil der Welt mit allen anderen Teilen verbunden ist und ein lebendiges Ganzes bildet. Der kleine Stein, der im Haus verbaut wird, ist innerlich irgendwie mit den Sternen am Himmel verbunden. Nur eine weit reichende Untersuchung wird in der Lage sein, die Wahrheit ans Licht zu bringen, dass ein Stückchen Lametta auf Erden mit einer Koryphäe im Himmel verwandt ist.

Man kann nicht alle Dinge gleichzeitig in ihrer inneren Beziehung zueinander erfassen. Man kann sich das Objekt auswählen, was man am meisten mag, am meisten liebt oder was das Herz höher schlagen lässt. Was kann unser Herz höher schlagen lassen? Diese Antwort könnt ihr euch nicht selbst geben. Ihr werdet euch wie der Fuchs in der Fabel verhalten, der hunderte von Tricks auf Lager hat, um dem Jäger zu entkommen, doch wenn die tatsächliche Situation einen Trick zum Entkommen erforderlich macht, weiß er nicht, welchen Trick er anwenden soll, und die Jagdhunde fallen über ihn her. Dies sollte nicht geschehen. Gibt es irgendetwas, was euer Herz vollkommen mit Freude erfüllt? Der Eine sagt vielleicht: „Mein einziges Kind macht mir Freude, - mein einziger Sohn, den ich nach vielen Bußen, Gebeten und Segnungen von Heiligen bekommen habe. Ich denke Tag und Nacht an das Kind, mit dem mich Gott gesegnet hat. Das Angesicht des Kindes erleuchtet mein Herz. Es ist die Liebe meines Herzens.“ Doch kann man jemanden unter allen Umständen im Leben lieben?

Formen der Liebe

Es gibt fünf Arten von Liebe, die bis ins Kleinste in den *bhakti shastras*, den Schriften über die göttliche Hingabe beschrieben sind. Eine Art der Liebe ist die Liebe der Eltern zu ihren Kindern. Vater und Mutter hängen an ihren Kindern, insbesondere, wenn es sich um Einzelkinder handelt, und ganz besonders, wenn dies noch ein Sohn ist. Die Eltern behüten ihr kleines Kind. Elterliche Zuneigung ist eine Art von Liebe, die man in allen Familien beobachten kann. Eine andere Art von Liebe ist die Zuneigung zu den eigenen Eltern. Ihr liebt eure Väter und Mütter auf eine Weise, die sich von der Zuneigung zu euren Kindern unterscheidet. Obwohl beides Formen der Liebe sind, so offenbaren sie sich auf unterschiedliche Weise. Eure Liebe zu euren Eltern unterscheidet sich qualitativ und inhaltlich von der Liebe zu euren Kindern. Die Liebe zu den Eltern beinhaltet eine Zuneigung, die mit Respekt und Verehrung einhergeht und sich ursächlich von der Eltern-Kind-Beziehung unterscheidet.

Es gibt eine weitere Form der Liebe, nämlich die Liebe unter Freunden (Freundschaften). Kumpel, gleich Gesinnte, Ältere sitzen beisammen, essen zusammen, sprechen, arbeiten und gehen zusammen spazieren und können nicht voneinander lassen. Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes Busenfreunde. Der Eine empfindet eine untrennbare Liebe zu dem Anderen. Diese Form der Liebe, die man für jemand anders empfindet, unterscheidet sich von anderen Formen der Zuneigung in einer bemerkenswerten Weise. Es gibt eine vierte Variante der Liebe, nämlich, der Diener zu seinem Meister. Sie sind sehr gehorsame, sehr zuverlässige Diener, die selbst in dieser Zeit der Korruption, ihre Meister bis in den Tod lieben. Ich habe solch einen Diener beim Bundesgericht erlebt. Selbst noch Jahre nach der Pensionierung des Richters diente er ihm bis zu dessen Tod auf die immer gleiche Weise. Er liebt nicht den Richter, sondern dessen Persönlichkeit: „Er mag ein Richter gewesen sein; doch jetzt hat er, wie jeder andere, seinen Dienst quittiert. Das macht nichts. Ich liebe ihn. Er ist mein Meister, Lehrer, Beschützer und höher Stehender.“ Die Liebe, die man dem Höhergestellten entgegenbringt, bezeichne ihn als Meister oder Guru, unterscheidet sich von den vorher erwähnten.

Dann gibt es noch eine andere Form der Liebe, nämlich die Liebe zwischen Mann und Frau und umgekehrt. Dieses Phänomen wird als die Spitze aller Liebesformen betrachtet. Die Liebe unterscheidet sich in Charakteristik, in Intensität und in ihrer Bedeutung völlig von allen anderen Formen der Liebe.

Dieses sind die fünf *bhavas*, Gefühle oder emotionalen Leidenschaften bezogen auf die Objekte, zu denen wir uns hingezogen fühlen. Solange unsere Haut nicht vergeht und unsere Knochen nicht brechen, kann uns die Liebe nicht verlassen. Selbst wenn wir an den allmächtigen Gott als unser größtes Objekt der Hingabe und Lieben glauben, können wir es nicht anders als in Form der Liebe, einer Emotion oder eines Gefühls tun.

Die Vollkommenheit in der Konzentration

In den letzten zwei Tagen haben wir die Umstände des Lebens mithilfe unseres Verstandes analysiert, einerseits subjektiv auf uns selbst und andererseits objektiv auf die Welt bezogen. Wir haben uns darauf konzentriert herauszufinden, wo wir uns tatsächlich in dieser Welt befinden. Doch es gibt in uns noch einen anderen Einflussfaktor bei der Betrachtung, nämlich das Gefühl. Manchmal kann das Gefühl den Verstand überdecken und lässt uns in einer völlig anderen Sprache der Logik als der Verstand sprechen. Obwohl uns der Verstand sagt, wie man ist, und dass die Welt anders ist, so sind wir weder diejenigen noch ist die Welt so, wie es den Anschein hat. Das Gefühl sagt uns, wie es die Dinge sieht. Jemand kann einem Vater oder einer Mutter sagen, dass ihr Kind nicht wirklich ihr Kind ist, denn es hat viele Wiedergeburt erlebt. Es hatte viele Eltern und Inkarnationen erlebt. Sie haben sich derzeit um das Kind zu kümmern und sollten nicht an ihm hängen, als wäre es ihr Besitztum. Das Kind hat in der Vergangenheit und es wird auch in der Zukunft viele Eltern haben. Darum ist dies nicht ihr Kind. Wenn man es den Eltern auf diese Weise sagt, werden sie es verstehen, doch das Gefühl sagt: „Es ist mein Kind. Sprich nicht so zu mir. Was du auch immer mit dem rationalen Verstand oder aus wissenschaftlicher Sicht erklärst, verstehe ich sehr gut. Nichtsdestotrotz, mein Gefühl sagt mir, dass es mein Kind ist, denn ich liebe es wie mein Eigenes.“

Wem gehört dieses Land? Wem gehört dieses Haus? Werde ich für immer in diesem Hause leben? Ich kann schon morgen sterben. Warum hänge ich an diesem Haus, das Land und den Besitz so sehr, als würde ich es auf immer und ewig behalten können? Vielleicht werde ich schon morgen diese Welt verlassen. - Ich verstehe, doch mein Gefühl sagt mir, es ist mein Haus. Ich sollte es nicht verlassen. Dies ist mein Besitz. Ich sollte mich daran erfreuen.

Die Gefühle stimmen nicht immer mit dem Verstand überein. Es gibt einen Konflikt zwischen dem Verstehen und dem Fühlen, dem Verstand und den Emotionen. Wenn wir uns der spirituellen Meditation zuwenden, sollten wir darauf achten, dass dieser Konflikt zwischen dem Verstehen und dem Fühlen nicht stattfindet. Wir müssen in uns eine allumfassende Sichtweise entwickeln. Das Meditationsobjekt sollte uns einerseits emotional zufrieden stellen und sollte uns andererseits in seiner Beschaffenheit und Struktur klar sein.

Wenn ihr auf ein Objekt meditiert, muss euch klar sein, woran ihr denkt. Manchmal hat man viel Freude an einem Sinnesobjekt und man glaubt, es sei das beste Meditationsobjekt und man möchte sich darauf konzentrieren, weil es Zufriedenheit bringt. Könnte es problematisch werden, wenn man sich auf ein Sinnesobjekt konzentriert? Wenn ja, wodurch könnte es Schwierigkeiten geben? - Man sollte seinen Geist vollständig auf ein Objekt konzentrieren, da sonst nur die Sinnesorgane befriedigt würden.

Einerseits ist es richtig, sich auf ein Objekt zu konzentrieren, das uns zufrieden stellt. Doch ich sagte nicht, dass die Qualität eines Meditationsobjektes lediglich dazu dient, Zufriedenheit zu erzeugen. Es sollte auch ein Objekt sein, das unser Denken vollständig ausfüllt. Diese Bedingung ist nicht leicht zu erfüllen.

Kann ein Mensch ein Objekt sein Leben lang lieben? „Ich habe dieses Objekt der Zuneigung erwählt. Werde ich an diesem Objekt bis zu meinem Tode hängen, ohne dass sich meine Konzentration bzw. Zuneigung ändert?“ Niemand kann dies versprechen. Aus welchem Grund auch immer, werdet ihr eines Tages von diesem so genannten Objekt der Zuneigung angeekelt sein. Jeder kennt den Grund für solche Möglichkeit. Der Sohn kann sich vom Vater lossagen und umgekehrt. Der Mann kann sich von seiner Frau zurückziehen. Alles ist möglich. Unter bestimmten Bedingungen werden Dinge geliebt; eine bedingungslose Liebe gibt es nicht.

Sinnenfreuden werden durch verschiedenerlei Faktoren ausgelöst, doch das Meditationsobjekt sollte euch bedingungslos zufrieden stellen und kein ‚wenn dann‘, ‚aber‘ oder ‚während‘ vorausschicken. Solche Phrasen sollten bei der Konzentration auf ein Objekt für eine lebenslange Sicherheit und Erleuchtung keinen Eingang finden. Das Meditationsobjekt sollte nicht allein die Gefühle und Emotionen zufrieden stellen, aber auch nicht unsere Aufmerksamkeit ablenken. Das gewählte Objekt ist für immer alles.

Beide Bedingungen sind nur schwer zu erfüllen. Der beste Freund kann nicht für immer der beste Freund bleiben. Ihr könnt keine Garantie dafür erwarten, dass ihr für immer unzertrennlich bleibt. Es gibt keine immerwährende Beziehung in dieser Welt, dies gilt nicht einmal für die Beziehung zwischen Mann und Frau. Es gibt nirgendwo permanente Beziehungen. Aus irgendeinem Grund können sich Dinge wieder voneinander trennen. Wenn dies der Fall ist, welches Sinnesobjekt kann zu Medi-

tationszwecken ausgewählt werden? Die Auswahl eines Sinnesobjektes birgt in sich eine Gefahr, denn es wird euch dazu zwingen, eure Aufmerksamkeit auf etwas Anderes zu lenken, wenn ihr durch übermäßigen Genuss oder Nichtanwendung nach einiger Zeit dessen überdrüssig werdet. Wir können nicht einmal jeden Tag das gleiche Essen zu uns nehmen. Wir brauchen Abwechslungen in unserer Speisekarte. Was geschieht, wenn wir jeden Tag das Gleiche essen? Man wünscht sich eine kleine Abwechslung. Wir brauchen ein anderes Objekt. Die Menschen gehen verschiedenen Dingen nach, denn kein Objekt ist vollkommen. Doch ist es für jeden Wahrheitsucher und jeden Yogaschüler notwendig, sich davon zu überzeugen, dass das Meditationsobjekt ein vollkommenes Objekt und nicht nur irgendein Objekt in der Welt ist. Andererseits wandert der Geist von einer Sache zur anderen. Warum sollte er dies nicht tun, wenn ihm klar ist, dass es auch noch andere Dinge gibt?

Wie kann man ein Objekt als *alle Dinge* betrachten? Im achtzehnten Kapitel erwähnt *Shri Krishna* drei Bewusstseinsformen, drei Formen des Wissens und des Verstehens. Die Wahrnehmung, die jemanden an etwas Endlichem festhalten lässt, so als wäre es ein seelenhaftes Objekt der Liebe, ist die Schlimmste der Form des Bewusstseins. Dies ist die niedrigste Wissensform, die jemand haben kann. Doch es gibt eine höhere Form des Verstehens, wo man in der Lage ist, die Beziehungen zwischen verschiedenen organischen Dingen einzuschätzen. Es geht dabei nicht nur darum, dass jemandem das eigene kranke Kind Leid tut, sondern man fühlt sich auch mit dem kranken Nachbarskind verbunden. Man möchte niemanden leiden sehen. Es geht nicht nur darum, dass jemanden die eigene Familie Leid tut, sondern man möchte, dass niemand leidet, da alle Menschen gleich sind. Alle Dinge sind miteinander verbunden. Die Menschheit ist eine Konzentrationsgröße. Wir sind nicht nur mit unserer kleinen Familie verbunden, nicht nur mit unserem Bundesland oder unserem ganzen Land. Die gesamte Menschheit ist eine Familie. Wir sind Mitglieder der Familie der Menschheit, der ganzen Welt. Dies liegt daran, dass alles mit allem Anderen im göttlichen Schöpfungsprozess verbunden ist, so wie die Gliedmaßen des Körpers mit allen anderen Gliedern des Körpers verbunden sind.

Dieses Wissen, das an der Verbundenheit aller Dinge untereinander festhält, ist, wie *Shri Krishna* sagt, ein höheres Wissen. Doch das höchste Wissen ist etwas ganz anderes. Dieses Wissen kennt ein *Sein*, aus dem sich niemand wegstehlen kann. Alle sind in dieses Sein eingeschlossen. All die Flüsse finden sich im Ozean wieder, doch sie sind in dem Gewässer nicht voneinander getrennt.

Genauso verhält es sich mit der Wahl des Meditationsobjektes. Man liebt es wie das eigene Kind. Einige Devotees haben ein Verhalten entwickelt, das als *vatsalya bhava* bekannt ist. Es ist ein Verhalten, so als würde das Gottesideal auf das eigene Kind übertragen sein. Ihr mögt Gott in euerem Kind sehen. Versetzt euch in die Lage des Vaters dieses kleinen Kindes, das für ihn *Rama*, *Krishna* oder *Christus* ist. Seht diese Heiligen wie lebendige Körper. Ihr habt ein Symbol. Die Menschen umarmen Bilder, Gemälde von *Krishna* oder *Christus*. Sie berühren das Kreuz, das um ihren Hals hängt, mit ihren Lippen. Dies bereitet eine große Freude. Ihr umarmt Gott durch ein Symbol, ein Idol, ein Kreuz, eine gemeißelte Marmorfigur, Metallfigur oder schematische Darstellung. Die Menschen verehren ihr Idol, hängen es um den Hals, behüten es geheimnisvoll und sind glücklich und zufrieden, dass es bei ihnen ist.

Oder ihr habt auch so ein ehrerbietiges Gefühl, wie *Bhishma* gegenüber *Shri Krishna* hatte. Die Liebe *Bhishmas* zu *Krishna* war nicht sentimental oder von Begeis-

terung erfüllt wie bei den Gopis gegenüber *Krishna*. Er liebte *Krishna* als den Meister des Universums, als die große Macht, als die unbeugsame Energie, die als Inkarnation des Absoluten herabgestiegen war. Das war das *bhava* von Bhishma, der Gott als den absoluten Vater betrachtete, der der Schöpfer des Kosmos ist. Dieses Verhalten wird als *aishvarya pradhana bhakti* bezeichnet, d.h., Gott wird in seiner Kraft und Pracht geliebt. Ramanuja, Madhva und die *acharyas* befürworteten eine Liebe zu Gott, die als *aishvarya pradhana bhakti* bezeichnet wird, d.h., die Hingabe kommt durch die Wahrnehmung der Stärke, der Pracht und der Macht Gottes. „Großer Meister, du bist allmächtig, großer Vater, du bist mein Ein und Alles.

Ihr könnt Gott als eure Liebe des Herzens ansehen, was normalerweise außerordentlich schwierig ist. Dies bezeichnet man als *madhurya pradhana bhakti*, wo man mit der Süße der Liebe verschmilzt. Beim *aishvarya pradhana bhakti* wird die Größe der Allmacht bewundert, und hier hingegen wird die Süße, der Geschmack, die Zärtlichkeit der außerordentlichen Gegenwart berührt. Gott ist wie Honig. Im Süden Indiens lebte ein Heiliger, der vor Freude hochsprang und der Gott mit keinem anderen Name als ‚Honig‘ rief – „oh, Honig, oh Honig! Oh Honig, durchflute mich. Oh Honig komm! Ozean des Honigs überschwemme mich, ich werde dich trinken! Oh glückseliger Honig, komm!“ Wenn ihr euch so gut wie verrückt vor Ekstase in der Liebe zu Gott fühlt, könnt ihr diesen Zustand nicht ausdrücken. „Oh mein Geliebter, du bist gekommen!“ Danach schließt sich euer Mundwerk, denn ihr wisst nicht, wie ihr dieses Gefühl in Worte kleiden könnt, weil dieser Exzess der Liebe einfach euer Herz bricht. In diesem Augenblick fehlen euch die Worte. Ihr schweigt still in der Stille der Glückseligkeit.

Romeo sieht Julia und Julia sieht Romeo. Die *Gopi* sehen *Krishna* und *Krishna* tanzt im Kreis des *rasa*. Sterbliche können deren Bedeutung nicht erfassen. Die Freude von *madhura rasa* ist die absolut menschenmögliche Gefühlsspitze.

Seid ihr in der Lage, euer Meditationsobjekt in dieser Weise wahrzunehmen: „Oh, mein teurer Honig komm!“? Werdet ihr es so ausdrücken oder werdet ihr sagen, dass es sich nur um einen Punkt an der Wand, eine Rose, ein Bild, ein Idol oder den *lingam* handelt? Denkt ihr auf diese Weise? Ihr mögt fragen: „Warum sollte ich einen *lingam* oder ein *murti* lieben, der aus Metall oder Holz besteht?“ Wenn ihr so denkt, dann kann euch die Meditation nichts bringen.

Wenn ich euch liebe, liebe ich dann eure Knochen, euer Fleisch oder eure Nase? Was liebe ich? Wenn ich euch sage, dass ich mich freue euch zu sehen, was sehe ich dann? Ich sehe etwas in euch: das ‚Du‘, bei dem es sich nicht um ein Konglomerat von Fleisch und Knochen handelt. Auf diese Weise solltet ihr auf das Metallstück, ein Bild oder eine Zeichnung schauen, wenn ihr zufrieden und voller Freude durch die Betrachtung eures Meditationsobjektes seid. Es ist pulsierendes Leben, lebendig.

Wenn ihr in der Lage seid, dass Objekt richtig auszuwählen, dann könnt ihr es mit jedem Gefühl erfüllen. Es ist wie euer Kind, euer Meister, euer Ehemann, eure Ehefrau, euer Freund oder Vater. Es kann alles Mögliche sein, vorausgesetzt ihr stellt eure Gefühle auf das Objekt ein, das zu eurem alles-in-allem wird. Das Objekt repräsentiert die kosmischen Mächte. Viele Leute sagen, dass *Krishna* eine Konzentration der vollkommenen Mächte des Kosmos ist. Ein Sonnenstrahl, der richtig durch

eine Linse konzentriert wird, kann die gesamte Energie der Sonne bündeln. Aus diesem Grund konnte *Krishna* eine kosmische Form auf sich konzentrieren.

Das Meditationsobjekt ist ein konzentrierter Fokus auf die ganze Struktur des Universums. Um ein Beispiel zu geben, wenn ihr irgendeinen Teil meines Körpers berührt, habt ihr meinen ganzen Körper berührt, obwohl ihr vielleicht nur einen Zeh berührt habt. Der Zeh leitet die Botschaft an den übrigen Körper weiter. Das kleine Objekt steht nicht für sich allein, sondern es repräsentiert die Schöpfung als Ganzes, weil sich das Universum selbst in einem Atom wieder findet.

So, wie man den Ozean durch jeden Fluss erreicht, einen Platz auf jedem Weg erreicht oder jeden Platz in allen Richtungen mit einem Flugzeug erreicht, so kann man das Universale Ganze durch jedes mögliche Symbol, mit dem man sich beschäftigt, erreichen, denn jedes Symbol repräsentiert das Ganze.

Nun gut, intellektuell habt ihr verstanden, dass jedes Objekt so gut wie jedes andere ist; wissenschaftlich betrachtet, repräsentiert es all die Dinge in der Welt. Die ganze Schöpfung ist in jenem Objekt vereint, doch könnt ihr es lieben? Ihr müsst es als den Konzentrationspunkt der ganzen universalen Macht verstehen, und ihr müsst es auch lieben können. Ihr könnt es nicht nur aus wissenschaftlicher Sicht betrachten.

Stellt euch eine Frau vor, die vor Sorgen weint. Sie hat Kummer; die Tränen fließen. Ihr Ehemann ist Wissenschaftler. Er kommt angelaufen und möchte ein wenig von ihrer Tränenflüssigkeit haben, denn er möchte untersuchen, woraus diese Tränenflüssigkeit besteht. Sie sagt: „Ich weine, und du willst mich wissenschaftlich untersuchen?“ Schau auf das Verhalten dieses Mannes gegenüber den Gefühlen seiner Frau. Er sollte seiner weinenden Frau gegenüber mehr Gefühl zeigen; er ist nur an der Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit interessiert, die er im Labor analysieren möchte. Er ist herzlos und ein Dummkopf.

In ähnlicher Weise, wie ihr euch mit all eurem Verständnis über die Natur des Meditationsobjektes auf einen Punkt konzentriert, den das ganze Universum repräsentiert, seid ihr nicht in der Lage, eure Gefühle darüber zu ergießen: „Es ist nur ein *Lingam*, ein Kreuz oder ein Bild; wie kann ich das lieben?“ Es ist für euch notwendig, dieses Objekt so zu lieben, wie ihr alles Andere in der Welt liebt.

Tantra Sadhana

In einem Abschnitt der *Tantra Shastra* über Meditationstechniken wird eine andere Technik zum Erreichen des göttlichen Ziels beschrieben, als es gemeinhin bekannt ist. Man muss das Konzentrationsobjekt nicht unbedingt vor Augen haben. Der Wunsch nach einem sichtbaren körperlichen Objekt entspricht der niedrigsten Wunschebene. Ihr könnt auch mit einem gedanklichen, mentalen Objekt glücklich werden, und damit dieselben Gefühle im Inneren von euch erzielen, auch wenn sich das Objekt nicht augenscheinlich vor euch befindet.

Da sich die Empfindungen auf der psychologischen Ebene abspielen, geschieht mit euch dasselbe, was mithilfe eines körperlichen Objekts erreicht wird; vom Objektkörper vor euch erhaltet ihr nichts. Das vor euch befindliche körperliche Objekt

tritt nicht in euren Körper ein. Es bleibt vor Ort. Das Objekt der Berührung befindet sich, selbst wenn es auf eurem Schoß sitzt, außerhalb von euch. Es ist nicht in euch eingetreten. Wie kann man sich dann glücklich fühlen?

Das Glücksgefühl ist eine Reaktion des Nervensystems im Inneren. Die innere Reaktion wird durch das äußere Objekt ausgelöst, wobei das Berührungsobjekt lediglich als Instrument dient. Das Objekt als solches bringt wirklich keine Zufriedenheit. Die Zufriedenheit liegt in dem Nervenkitzel, der mentalen Aktivität, der psychologischen Akzeptanz.

Wenn also der Geist selbst die Ursache ist, dann ist kein körperliches Objekt vor Augen notwendig, um innerlich glücklich zu sein. Selbst wenn ihr ein solches Objekt vor euch aufstellt, könnt ihr die Augen schließen und dessen Gegenwart spüren, wobei dasselbe Glücksgefühl von innen her aufsteigt. Ihr werdet in eurem Geist euer Nervensystem durchbrechen und dieselbe Glückseligkeit erfahren, so als würdet ihr das äußere Objekt mit offenen Augen sehen.

Nach einiger Zeit ist selbst der Gedanke an das Objekt nicht mehr notwendig. Es entsteht eine höhere Form der Konzentration, denn der Objektkern wird als untrennbar vom eigenen Kern erfahren. Das Glücksgefühl hierbei, das man in der Gegenwart seines geliebten Objektes erfährt, geschieht durch die Offenbarung des *Atman*. Wir sind verwirrt, wenn wir feststellen müssen, dass ein Sinnesobjekt uns Zufriedenheit gibt. - Was geschieht eigentlich, wenn ihr nach einem Objekt strebt? Der Geist verlässt das Selbst und ihr seid zu diesem Zeitpunkt außerhalb des Glücks. Ihr habt euch selbst in das Objekt transferiert. Da ihr außerhalb von euch seid, habt ihr euch selbst verloren. Durch den Transfer in das äußere Objekt wurde die eigene Identität von eurem so genannten Selbst getrennt. Dann seid ihr nicht mehr ihr selbst; ihr seid irgendwo in dem äußeren Objekt. Obwohl ihr zu Hause sitzt, könnt ihr durch den Transfer eures Geistes sogar bei eurem Objekt in London sein.

Die Traurigkeit im Geist wird durch die Trennung des Objektes vom *Atman* hervorgerufen. Wenn das Objekt erreicht wird, vermindert sich der Wunsch auf Grund der Aussicht es zu bekommen. Je näher es kommt, desto größer wird die Freude. „Oh ich bekomme es!“ Wenn man es körperlich in Besitz nimmt, kommt eine immense Freude auf. Der Geist hört auf, sich nach außen zu bewegen. Er begibt sich zu seinen eigenen Wurzeln. Durch die Empfindung des Geistes, dass er nicht mehr an das Objekt denken muss und nicht mehr nach außen wandern muss, pflanzt ihr euch selbst in euch selbst ein. Ihr seid dadurch glücklich, weil sich das Objekt scheinbar in eurem Besitz befindet. Das Glücksgefühl kommt nicht vom Objekt, sondern es kommt nur aus euch selbst heraus!

Seid darum vorsichtig bei eurer Objektauswahl. Das Meditationsobjekt sollte euch in jeder Hinsicht beglücken und nicht nur als erregendes Medium oder Sinnesobjekt dienen, sondern es sollte als vollkommener Segen, wie ein Füllhorn, über euch ausgeschüttet werden.

Meint ihr nicht, dass ihr auf ein Objekt meditiert, weil es Gott selbst repräsentiert? Betrachtet ihr Gott als ein Sinnesobjekt? ER ist alles. ER ist überall, ER ist Beine und Füße, aller Augen, jede *vishvarupa*, das Universale. Wie wollt ihr IHN als ein Sinnesobjekt betrachten? Dieses große Sein, das das Kosmische einschließt, war auf eine Person, nämlich *Krishna*, konzentriert, den die *gopis* verfolgten. Warum wa-

ren sie hinter ihm her? ER war in der Lage, sich selbst wie alle Menschen zu offenbaren, weil das konzentrierte Ganze mit der Kraft des Ganzen aufgeladen war, die ihre Aufmerksamkeit fesselte. In dem Augenblick, wo euch alle lieben, empfindet ihr, dass ihr für sie alles seid; ansonsten kann niemand wirklich lieben. Wenn ihr nur ‚irgendetwas‘ seid, dann wird auch eure Liebe nur ‚irgendetwas‘ sein. Sie kann nicht die allumfassende Angelegenheit sein, die sie wirklich ist.

Seid euch bei der Auswahl eures Meditationsobjektes sicher, sodass es eurem aufrichtigen Gefühl und nicht nur einer Einbildung entspricht. Der Geist kann mit der Konzentration wirklich alles auf einen Punkt bringen. *Jnaneshvar Maharaj* schaute auf eine Wand; er berührte sie nur und sie begann sich zu bewegen.

Euer Gefühl, eure Liebe, euer Verlangen nach Gott in der Form eures auserwählten Objektes ist keine Vorstellung des Geistes. In Wahrheit hat es sich vor euch in der Form dieser kleinen ‚Gelegenheit‘ der kosmischen Macht offenbart. Euer Herz meditiert und nicht nur das Gehirn oder die Sinnesorgane. Das meditierende Bewusstsein ist eure Seele. Wenn ihr wollt, dass die Seele des Objektes zu euch spricht und euch erleuchtet, dann muss sich bei der Gelegenheit eure Seele erheben und sich selbst auf die Seele der Sache konzentrieren, die wie ein Objekt aussieht.

Wer meditiert? Eure Seele meditiert auf die Seele des Objektes. Wenn ich euch liebe, liebe ich eure Seele, eure Größe, die Schönheit in der Tiefe der Persönlichkeit und nicht euer körperliches Äußeres. Und wenn ich euch liebe, dann ist es weder mein Körper noch mein Geist. Mein ganzes Sein, meine Wurzel ergießt sich auf euer Zentrum. Meine tiefste Wurzel liebt eure tiefste Wurzel. Die Seele liebt die Seele. „Niemand liebt irgendetwas Anderes als die Seele“, sagt *Yajnavalkya* in der *Brihadaranyaka Upanishad*.

Die Seele des Meditierenden ergießt sich mit all ihrer Macht auf die Seele des Objektes, damit sie sich mit der All Seele des Universums vereinigen möge. Dieses ist der Hintergrund, den man benötigt, bevor man mit der Yogapraxis in der Form von Meditation beginnt.

Das Meditationsobjekt ist nicht außerhalb

Wir haben den Konzentrationspunkt in der Yogapraxis als das Meditationsobjekt skizziert. Der Begriff ‚Objekt‘ ist nicht die richtige Bezeichnung für das eigentliche Ziel, denn das, was wir als ‚Objekt‘ bezeichnen, befindet sich außerhalb von uns. Eine Sache, die sich voll und ganz außerhalb befindet, kann nicht in unseren Besitz gelangen; sie kann uns keinen Vorteil bieten, denn sie ist von unserem eigentlichen Zielobjekt zu weit entfernt. Unser meditierendes Selbst befindet sich in einiger Entfernung von dem, wo sich die Meditation hinbewegt, und diese Entfernung verleiht uns das Gefühl, dass es sich um ein Objekt wie jedes andere in der Welt handelt.

Wir müssen uns erinnern, dass wir nichts von irgendetwas in der Welt bekommen, was sich völlig außerhalb von uns befindet. Diese Äußerlichkeit, die das Objekt charakterisiert, würde es davor bewahren, uns in irgendeiner Weise zu segnen. Selbst die Nahrung, die wir zu uns nehmen, die Mahlzeit, die wir jeden Tag essen, darf im Magen nicht irgendwie ‚außen‘ verbleiben. Die Nahrung muss in unsere Organe aufgenommen werden, um uns am Leben zu erhalten. Wenn die Nahrung, die

wir zu uns nehmen, isoliert in unserem Magen bliebe, würden wir sie, wie etwas Fremdes, wieder von uns geben. Nichts in dieser Welt kann uns zufrieden stellen, was sich vollkommen außerhalb von uns befindet. So verhält es sich auch mit dem so genannten Objekt, auf das wir meditieren, wenn es sich dabei um etwas völlig außerhalb Stehendes handelte.

Im vorigen Abschnitt haben wir festgestellt, dass unsere Zufriedenheit zunimmt, je mehr sich das ausgewählte Objekt uns nähert. Je weiter das Objekt der Betrachtung von uns entfernt ist, desto geringer ist die Zufriedenheit, die wir von der Kontemplation erhalten. Es sollte schon sehr nahe bei uns sein, unter unserem Zugriff und unter unserer Kontrolle. Es sollte sich nicht aus unserer Hoheit entfernen, denn das würde unsere Zufriedenheit mindern. Selbst wenn sich ein Objekt fest in unseren Händen befindet, so ist es doch außerhalb von uns, denn das ergriffene Objekt ist nicht von allein in unsere Hände gekommen. Wenn man das wertvollste Objekt der Welt in Händen hält, so bleibt es doch außerhalb, denn es kann sich aus dem Griff befreien, wenn es herunterfällt. Es wurde nicht ‚meins‘, obwohl es so aussieht, denn es scheint unter meiner Kontrolle zu sein.

Nichts ist letztendlich unter Kontrolle, es sei denn, es ist vom Betrachter untrennbar. Nur das Objekt der Liebe kann den Besitzer zufrieden stellen, das den Liebenden nicht verlässt und beim Liebenden keine Angst vor einer Selbstbefreiung des Objektes verursacht. Selbst der reichste Mann der Welt bleibt bei der Aussicht unglücklich, die erreichten Werte wieder zu verlieren. Das Gefühl bzgl. der Möglichkeit eines Verlustes ist ein Kampf, der im Herzen stattfindet. Der Besitz des höchsten Gutes, Gold und Silber, die sich natürlicherweise außerhalb befinden, verursachen eine Sorge im Inneren, nagen unbewusst an der Lebenskraft eines reichen Menschen. Die Furcht, die uns beschleicht, verseucht die so genannte Freude des Besitzes vollkommen; darum gibt es so etwas wie Freude in der Welt überhaupt nicht. Selbst ein Königreich auf Erden kann in einem Bruchteil einer Sekunde verloren gehen. Kein Eroberer kann in der Welt wirklich glücklich sein. „Zepter und Krone kann wieder vergehen.“ Bettler und König werden zu Staub und schlafen im selben Grund als leblose Körper. Solch Mitleid erregende Situation erwarten wir nicht, wenn wir auf ein Objekt meditieren.

Das zufrieden stellende Objekt, das allesverzehrende Ideal vor uns, das wir als die richtige Sache auserwählt haben, dem wir uns vollkommen hingeben können, sollte sich nicht außerhalb von uns befinden. Wir müssen es in uns platzieren; das Objekt muss zum Subjekt werden. Ihr müsst euch mich nähern, damit ich euch wirklich liebe, und ich muss eins mit euch werden, und euch nicht nur sehen, sondern zu euch selbst werden, damit wir lebenslange Freunde sein können, ohne jegliche traurige Erfahrungen in der Beziehung. Wenn es zu irgendwelchen Missstimmungen zwischen mir und meinem Meditationsobjekt kommt, wie könnte es mich da mit Unsterblichkeit beschenken? Eine Beziehung ist vergänglich, hat die Fähigkeit zur Zerstörung und Trennung, und darum darf man keine unsterbliche Existenz von einer vergänglichen Beziehung eines getrennten Objektes erwarten.

Das System vom *Nyasa*

In bestimmten Formen des rituellen Gottesdienstes in Tempeln vollzieht ein Zelebrant bestimmte Gestiken, die *Nyasas* genannt werden. Es gibt verschiedene Formen von *Nyasas*, wie *anganyasa*, *karanyasa* usw. Nur der ausführende Priester kennt deren genaue Bedeutung. Es ist ein Wort aus dem Sanskrit und heißt soviel wie ‚sich selbst platzieren‘ oder ‚die Platzierung von irgendetwas‘ an einem bestimmten Ort in einer bestimmten Art und Weise.

Dieses System des ‚Platzierens‘ wird in rituellen Verehrungen einer Gottheit im Tempel durchgeführt, wobei man verschiedene Teile des eigenen Körpers berührt und sich gleichzeitig auf die entsprechenden Teile des Objektes oder der Gottheit konzentriert. Rituelle Verehrungen sind auch eine Meditationsform. Das Verehren ist keine mechanische Handlung. Der Geist ist aktiv darin eingebunden, sonst wäre die Verehrung leblos und würde nicht den gewünschten Erfolg bringen.

Während der Zeremonie des ‚Platzierens‘ werden die Teile der Hülle oder der körperlichen Struktur, die bei der Gottheit verehrt werden, gedanklich auf die entsprechenden Körperregionen des Zeremonienmeisters übertragen. Wenn ich beispielsweise meine Stirn oder irgendeinen anderen Teil meines Kopfes berühre, spreche ich ein Gebet, ein Wort oder ein *Mantra*, damit die Stirn oder den Kopf der Gottheit sich auf meinen Kopf überträgt und zu meinem Kopf wird. Auf diese Weise sehe ich den Kopf oder die Stirn der Gottheit nicht so, als würde mich etwas anschauen, sondern sie schaut vielmehr durch mich, durch meine Augen und sie ist mein ‚Selbst‘. Dieses bedarf in der Praxis einer außerordentlichen Vorstellungskraft.

Angenommen wir verehren anstelle einer Gottheit einen Menschen vor uns. Dann muss dieser Mensch eins mit uns werden. Hinter dieser Technik steckt eine große Philosophie. Sie ist nützlich, aber kann auch gefährlich sein, wenn der Geist bei der Anwendung dieser Technik nicht rein ist.

Ich schaue euch an. Wenn ich euch anschau, sehe ich eure Augen als etwas für mich Äußeres an. Doch das ist nicht die richtige Sichtweise. Ihr müsst durch meine Augen schauen, und ich muss durch eure Augen schauen, damit sitzen wir nicht mehr von Angesicht zu Angesicht gegenüber, sondern arbeiten parallel zusammen, wobei der eine zum anderen wird. Die beiden Augenpaare werden zu einem Augenpaar; aus zwei Köpfen wird ein Kopf, die eine Verbindung eingehen. Wer schaut? Diese Frage taucht jetzt nicht mehr auf. Seht ihr das Objekt oder sieht das Objekt euch? Man kann sagen: Beide Richtungen sind möglich. Vielleicht schaut ihr durch die Augen des Objektes oder das Objekt schaut durch eure Augen. Wenn diese Form der Verehrung erfolgreich ist, wird die Gottheit in den Verehrer eintreten.

Der große Gott, die Inkarnation, wer auch immer euer Ideal sein mag, das ihr verehrt, schaut durch eure Augen und ihr schaut durch seine Augen, sodass ER eins mit euch und ihr eins mit IHM seid. Ich hoffe, ihr wisst zu schätzen, was das bedeutet. Seine Hände sind eure Hände und eure Hände sind seine Hände. Euer Herz ist sein Herz und sein Herz ist euer Herz. Eure Füße sind seine Füße und umgekehrt. Eure Körperteile korrespondieren mit den Körperteilen der Gottheit, die ihr in der Meditation verehrt.

Was geschieht dann? Ihr habt die absolute Kontrolle in der Weise über dieses Objekt, wie ihr eure eigenen Gliedmaßen kontrolliert. Ich kann meiner Hand befehlen sich zu heben und sie wird sich heben; ich kann meinen Beinen befehlen zu gehen und sie werden gehen. Doch wenn ich den Beinen von jemand Anderem zu gehen befehle, werden sie es nicht tun, denn sie identifizieren sich nicht mit meinem Bewusstsein. Die Beine anderer Menschen sind nicht mit meinen Beinen eins geworden; darum kann ich ihnen nicht befehlen zu gehen. Sie werden sich nicht bewegen. Doch wenn meine Beine zu den Beinen von jemand Anderem geworden sind, und ich ihnen befehle zu gehen, dann werden sie sich bewegen.

Wenn euer Bewusstsein sich ganz allmählich Stück für Stück, bis in jede Einzelheit mit einem Gebäude identifiziert und ihr eins mit ihm geworden seid, wird sich das ganze Gebäude auf euren Befehl hin bewegen. Dieses ist das Geheimnis hinter der *nyasa* Technik, der rituellen Verehrung beim täglichen Gottesdienst in den Tempeln oder vor dem eigenen Altar zu Hause. Solch eine Vorgehensweise müssen wir bei der Meditation auf ein Objekt übernehmen, was auch immer dies für ein Objekt sein mag, das wir für diesen Zweck auserwählt haben.

In den *Yoga Sutras* des heiligen *Patanjali* findet sich eine interessante Beschreibung zu diesem Zustand: Die Identifikation mit einem Meditationsobjekt kann damit verglichen werden, wenn man ein farbiges Objekt in die Nähe eines Kristalls bringt und die Farbe des Objektes in das Kristall eintritt; wenn eine rote Rose an das Kristall gehalten wird, färbt es sich rot. Die objektive und subjektive Seite betreten einander und das eine lässt sich nicht mehr vom anderen unterscheiden.

Man kann das Kristall mit dem meditierenden Bewusstsein vergleichen. Die rote Rose ist hier das Meditationsobjekt, die nahe an das Kristall gehalten wird. Bei dem Prozess des Eintretens des Objektes in das Kristall verschmelzen die beiden sichtlich zu einer einzigen Masse, wobei das Objekt zum Kristall oder das Kristall zum Objekt wird.

Das Objekt fließt in das Subjekt; das Subjekt fließt in das Objekt ein. Oder um ein anderes Bild zu zeichnen, stellt euch zwei Wassertanks vor, die beide bis zum Rand mit Wasser von unterschiedlicher Qualität gefüllt sind. Zwischen den beiden Tanks besteht eine Rohrverbindung, sodass das Wasser mit den unterschiedlichen Qualitäten hin- und herfließen kann. Es ist nicht bekannt, welches Wasser von wo nach wo fließt. Das Wasser aus beiden Tanks vermischt sich. Nur das Wasser in der Rohrverbindung kann als Wasser von diesem oder jenem Tank identifiziert werden.

In diesem Bewusstsein der Identifikation durch das zuvor erwähnte ‚Platzieren‘ vereinigt sich das Objekt mit dem Bewusstsein des Meditierenden in einer nicht vorhersehbaren Art und Weise oder Erfahrung, wobei das Objekt sich in einem selbst befindet oder man selbst in das Objekt eingetreten ist. Wer ist wer? Meditiert das Objekt auf euch oder meditiert ihr auf das Objekt? Wenn der große Gott vor euch steht, kontempliert ER auf euch, wenn ER euch anstarrt, oder kontempliert ihr auf IHN? Beide Antworten sind richtig.

Die Verbundenheit aller Dinge

Was geschieht in der Meditation? Glaubt nicht, dass sich das Objekt außerhalb befindet. Niemand in dieser Welt befindet sich wirklich außerhalb. Ein Irrglaube, der sich in unser Gehirn eingeschlichen hat, besteht darauf, dass sich die Dinge außerhalb von uns befinden, als hätten wir keine Beziehungen mit der übrigen Welt. Unser dürrtiger Egoismus will uns einreden, wir wären unabhängig und stünden isoliert dar. Dieses ist jedoch nicht der Fall. Alle Dinge in der Welt fließen andauernd in uns hinein und auch wir fließen permanent in alles in die Welt hinein. Die ganze Welt kommt in diesem Augenblick auf uns zu. Wenn dies nicht geschehen würde, könnten wir nicht einmal einen Tag lang überleben.

Wir halten dem Stand und wir fühlen, am Leben zu sein, gesund und stark, denn die Welt der Macht und der Nahrung betritt uns permanent, sei es durch die Atmung, die Nahrung, die wir zu uns nehmen, die Energie von der Sonne und viele andere Einflüsse, die auf uns aus der Atmosphäre der ökologischen Umgebung niederprasseln. Der Urwald, der uns umgibt, tritt mit seinen balsamierenden Einflüssen in uns ein.

Man sagt, es sei gut, unter einem Baum zu sitzen, wenn die Sonne vom klaren Himmel scheint, denn das Blätterdach eines weit ausladenden Baumes schützt vor den intensiven Sonnenstrahlen. Die Blätter produzieren mithilfe des Sonnenlichtes und der Fotosynthese den für die Menschen so wichtigen Sauerstoff. Darum ist es so wichtig, bei Tageslicht unter einem Baum mit grünen Blättern zu sitzen. Bei Nacht produzieren die Blätter Dioxid und darum ist es nicht gut, bei Nacht unter so einem Baum zu sitzen. Manchmal erzählen die Großmütter ihren Enkeln: „Geht nicht bei Nacht in die Nähe eines Baumes. Dort befindet sich ein Dämon.“

Die ganze Welt versucht in uns einzutreten und uns anzugreifen, doch wir wehren durch unseren Egoismus den Eintritt dieser nützlichen Kräfte ab. Wenn gut gemeinte Kräfte der Welt erzählen: „Wir werden in dich eintreten und dich beschützen“, sagen wir, „oh! Komm mir nicht zu nahe. Ich bin mir selbst genug. Ich bin bedeutender als du.“ Glaubt nicht jeder von sich, er sei wichtiger als alle anderen in der Welt? Insgeheim fühlt man so. Ihr könnt nicht einmal eine Minute lang leben, ohne dass die wohltuende Luft aus der kosmischen Schöpfung in eure Nase eintritt, eure Lungen füllt und euer Herz schützt. Wie könnt ihr mit eurem Egoismus prahlen, unabhängig von der Welt zu sein? Ihr könnt nicht einmal drei Minuten überleben, wenn die frische Luft nicht eure Körperfunktionen erhält. Woher kommt die Luft?

All diese Besonderheiten, die mit der Außenwelt verbunden sind, denen wir in unserem täglichen Leben nur wenig Respekt entgegenbringen, sind unsere lebenserhaltenden Kräfte. Die unbekanntes und wenig beachteten Dinge und die ausgestoßene Welt erhalten uns am Leben. Wir haben Gott verbannt, und viele Menschen fühlen, dass sie ohne IHN auskommen können, denn sie sind sich selbst genug. Doch der mitfühlende Gott, die wohlwollende Natur, die äußere liebende Welt, segnet uns, anstatt dass wir sie wie gute Eltern behandeln, die all die Qualen und all das ungezogene Verhalten der Kinder ertragen und sie immer noch lieben, obwohl die Kinder ihre Eltern durch ihren Egoismus und ihren Hochmut verstoßen. Diese Psychologie kann auf jede Art von Beziehung zwischen uns und der Außenwelt angewendet werden. Es ist auch auf die Beziehung zwischen uns und unserem Meditati-

onsobjekt anwendbar. Dieses gewählte Objekt repräsentiert den ganzen Kosmos. Wenn ihr das Objekt liebt, dann liebt ihr alle Dinge, die mit dem Kosmos verbunden sind. Ein Sonnenstrahl ist wie die ganze Sonne; eine Inkarnation ist wie alle Gottheiten. Das Absolute ist auf dieses Einzelobjekt konzentriert.

Stellt euch vor, ihr meditiert irgendwie blindlings und mechanisch, denn Meditation gehört zu den zwanzig Anweisungen von Gurudev, und irgendwie versucht ihr euch mühevoll und mit Schmerzen in Körper und Knien zu konzentrieren. Dieses ist keine wirkliche spirituelle Praxis. Wenn das Objekt vor euch außerordentlich erleuchtet ist, spürt ihr weder eure Gelenke noch euren Rücken oder eure Erschöpfung. Wenn ihr in der Gegenwart eurer Liebe in einem Zustand von Verzückung seid, dann werdet ihr nicht an einen schmerzenden Rücken denken. Niemand denkt daran, denn vor euch ist etwas, was euch in Verzückung versetzt.

Dieses Meditationsobjekt, was wir in den letzten zwei Tagen besprochen haben, repräsentiert die All-Gegenwart der kosmischen Macht. Was kann erleuchtender sein? Wenn ihr euch darauf konzentriert, dann konzentriert ihr euch auf die Schöpfung selbst. „Mir gehört der Kosmos, - die ganze Schöpfung.“ So hat es *Krishna* zu *Arjuna* gesagt: „Schau mich an!“ – und das ganze Universum wurde gegenwärtig. Das Objekt erzählt dir genau dasselbe; das Subjekt spricht in derselben Sprache.

Nach einer drei Tage dauernden richtigen und sorgfältig geführten Meditation werdet ihr den Unterschied spüren. Ihr fühlt innerlich ein vollkommenes Glück; ihr werdet immer lächeln. Ihr werdet keinen Kummer im Herzen spüren. Ihr werdet euch nicht mehr beklagen, unglücklich, schlecht oder dumm fühlen. So etwas existiert in der Welt nicht. Die Dummheit, das Unglück und die Dunkelheit, die man bei bestimmten Menschen und Dingen beobachten kann, entsteht auf Grund der falschen Wahrnehmung der Dinge, die in einen falschen Kontext gebracht werden, weil sie aus ihrem universalen Zusammenhang gerissen worden sind.

Der Kuhdung auf der Wiese ist eine wundervolle Sache, doch muss er sich an der richtigen Stelle befinden. Ein Dunghaufen auf dem Esstisch ist nicht ekelhaft. Die Tinte, die beim Schreiben der Schreibfeder folgt, ist wundervoll anzuschauen, wenn man einen Brief schreibt; doch dieselbe Tinte als Tintenfleck auf einem Hemd ist hässlich.

Die Charakteristik des Objektes ist die Schönheit, die in die richtige Verbindung des visualisierenden Bewusstseins gebracht wird. Durch eine verdrehte Sichtweise wird die hässliche Seite eines Objektes nur erzwungen. Auf diese Weise wird eine schöne, verzückende oder hässliche Sicht als Verbindung zum Objekt hergestellt. So sieht es bei euch und bei allen anderen Menschen aus.

Daher platziert dieses Meditationsobjekt in den richtigen Kontext und bringt es nicht hierher in einen Tempel oder in den *Puja*-Raum. Es findet sich nicht an jenen Örtlichkeiten, sondern hier, bei euch, in euch, um euch herum.

Wenn ihr in Meditationsstimmung seid, dann fühlt ihr es mit euch, in euch, und alles wird zu aller Zeit respektiert, selbst wenn ihr auf der Straße spazieren geht. Es beschützt euch nicht nur im *Puja*-Raum, sondern selbst wenn ihr auf Reisen seid. Es wird euch selbst auf dem Totenbett beschützen. Es ist euer wirklicher Freund. „Ihr werdet friedvoll,“ sagt *Bhagavan Shri Krishna* in der Gita, „wenn ihr wisst, dass ich

euer wirklicher Freund bin. Wenn ihr Probleme habt, werde ich bei euch sein und euch beistehen.“

Das Objekt ist die Geliebte der Seele

Dieses große Meditationsobjekt ist kein Punkt an der Wand. Es ist kein Symbol, sondern ein Repräsentant aller Mächte (der Allmacht, der Allwissenheit, und der Allgegenwart), die zum Zweck der praktischen Konzentration in ein Objekt projiziert sind. Eure Seele meditiert auf die Seele des Objektes. Es ist nicht euer Körper, nicht nur ‚euer‘ oberflächliches Bewusstsein oder euer bewusster Geist, der mal gerade an das äußerliche Objekt ‚denkt‘. Es ist nicht der phänomenale Teil eurer Persönlichkeit, der auf die phänomenale Seite des Objektes kontempliert. Im meditierenden Prinzip existiert eine essenzielle Idee und etwas Ähnliches gibt es im Objekt. Die beiden vermischen sich.

Die Sache, die ihr im Wesentlichen seid, jenes Ding-in-sich-selbst, wie die Philosophen sagen, ist nicht das, was ihr vor euren Augen habt. Die Sache, die ihr augenscheinlich wahrnehmt, ist ein Phänomen, denn sie hat sich über die Sache als solches gelegt, wobei es sich um die Seele des besonderen Objektes handelt.

Die Persönlichkeit, die ich von euch wahrnehme, ist das Phänomen eurer Quelle, die für das physische Auge nicht sichtbar ist. Auch ihr könnt mich in ähnlicher Weise sehen. Solange die Seele in Handlungen verstrickt ist, fühlt ihr euch nicht glücklich. Selbst wenn ihr eine schöne Mahlzeit zu euch nehmt, muss die Seele zufrieden gestellt sein. Wenn sich die Seele zum Handeln aufmacht, muss dies auch mit der ganzen Persönlichkeit geschehen. Dann fühlt ihr in euch die richtige Kraft.

Einige Menschen, die den richtigen Drehmoment für ihren Geist verloren haben, und die nicht in der Lage sind, wie normale Menschen bewusst zu denken, werden als Wahnsinnige bzw. Geistesgestörte bezeichnet. Doch sie zeigen eine größere physische Stärke als normale Menschen. Ein Geistesgestörter kann im Handumdrehen eine Tür eintreten, was ein normaler Mensch nicht fertig bringt, denn ein Geistesgestörter beschränkt seinen Geist nicht allein auf die bewusste Ebene. Er hat, obwohl dies negative Auswirkungen hat, eine andere (tiefere) BewusstseinsEbene betreten, wohingegen der normale Mensch, losgelöst von seinem Unterbewusstsein und den unbewussten Ebenen, auf einer bewussten Ebene haften bleibt. Darum ist der so genannte normale Mensch physisch schwächer als der Geistesgestörte. Der Grund liegt darin, dass sich das Bewusstsein eines Geistesgestörten in einer rückschrittlich negativen Abnormität in tiefere mentale Schichten gegraben hat. Es sieht manchmal so aus, als ob sich ein Geistesgestörter unbewusst verhält, - er ist gedanklich nicht bei seinen Sinnen. Dies kann so sein, doch im Tiefschlaf ist man auch nicht bei Sinnen. Im Tiefschlaf wird man zum vollkommenen bzw. hundertprozentigen Menschen. Wenn der Mensch wach ist, stehen ihm nur fünfzig Prozent, fünfundzwanzig Prozent oder weniger zur Verfügung, sodass im Tiefschlaf mehr Energien und Glück vorhanden sind, als im Wachzustand.

Diese Analogie soll die Tatsache aufzeigen, dass die Seele in euch aufsteigen und in die Handlungen einbezogen werden muss, und dass sie in die Seele des Objektes eintreten muss. Ihr solltet euch weder mit den Äußerlichkeiten, den Strukturen eines Objektes befassen, noch solltet ihr euch selbst als Sohn, Tochter von irgend-

jemanden betrachten. Auch dieser Gedanke muss abgeschüttelt werden. In der Meditation betrachtet der Spirit den Spirit.

Die dazu passende Beschreibung könnt ihr in den *Yoga Sutras* von *Patanjali* nachlesen, wobei es heißt, dass man sich seiner selbst und auch den damit verbundenen Objekten entledigen sollte, die euch gegenüber und in ihrer Natur nicht aufrichtig sind. Nur dann wird daraus, wie es bei den *Yoga Sastras* heißt, *Samapatti* oder *Samadhi*. Meine vollkommene Vereinigung mit euch oder umgekehrt ist *Samadhi*. Ich bin wie ihr, und ihr seid wie ich. Dies kann solange nicht geschehen, wie ich eine Persönlichkeit bleibe oder ihr andere Persönlichkeiten bleibt, und das meditierende Bewusstsein kennt immer ein äußerliches Objekt; so ist es nun Mal in jedem Körper.

Gemäß der Beschreibung von dem großen Meister *Patanjali* in seinen *Yoga Sutras* heißt es, dass alle auf ein Objekt bezogenen Gedankenverbindungen schrittweise aufgegeben werden müssen, und wir sollten versuchen, das befreite Objekt vor allen neuen Vorstellungen zu bewahren. Wenn ich nun einen Menschen sehe, was denke ich über ihn? Viele Gedanken steigen über ihn auf: Er kommt vielleicht aus Kalkutta, er ist der Sohn oder die Tochter von so-und-so, er arbeitet in einem Büro und hat diese oder jene Ausbildung. Er heißt so und sieht so aus. Woran kann ich noch bei diesem Menschen denken? Doch keine dieser Beschreibungen deutet wirklich auf diesen Menschen hin. Ein Mensch muss nicht aus Kalkutta stammen; er kann auch von irgendwo anders kommen. Er muss nicht immer derselben Arbeit nachgegangen sein; er kann inzwischen etwas Anderes tun. Warum verbindet man diesen Menschen mit einer bestimmten Arbeit? Nehmt diesen Gedanken wieder zurück. Sagt nicht, dass irgendjemand einer bestimmten Arbeit nachgehen muss und denkt nicht an seine Herkunft.

Das Aussehen (die Form) eines Objektes ist ein sehr komplizierter Punkt. Aus einer unserer vorherigen Diskussionen könnt ihr entnehmen, dass selbst die Form des Körpers einer Folge von Einflüssen unterliegt, die durch *karmische* Kräfte aus früheren Leben und auch aus den Möglichkeiten für das in der Zukunft liegende Leben bedingt sind.

Ihr solltet die Natur der gegenwärtigen Persönlichkeit nicht außer Acht lassen. Der Körper entstand nicht plötzlich aus einer Quelle oder als wäre er hier, wie eine vom Baum gefallene Frucht. Niemand kam plötzlich, wie ein fester Körper auf die Welt. Millionen von Kräften wirken direkt aus der himmlischen Welt auf uns ein und haben auf Grund des Zusammenwirkens dieser Kräfte von *Prarabdha* mit allen Verbindungen zu früheren Leben und auch den zukünftigen Formationen ihren Anteil an dem Gebilde dieser derzeitigen Persönlichkeit.

Kosmische Substanzen sind für die Zusammensetzung der kleinen Körper verantwortlich. Alles in diesem Körper sagt: „Ich bin hier, ich bin hier.“ Es ist so, als hättet ihr das Geld von Tausenden von Menschen geborgt, und eure Existenz hinge von diesen Menschen ab. Ihr habt keine individuelle Existenz, denn ihr esst die Nahrung, die von dem Geld erworben wurde, das von den Tausenden von Menschen geborgt wurde. Wenn ihr solch ein Mahl zu euch nehmt, dann ist das *Karma* von Tausenden von Menschen in euch dabei anwesend.

In Wirklichkeit ist dies nicht euer Körper, denn er wurde aus verschiedensten Quellen in dem großen Universum geborgt. Genauso wenig, wie es Häuser ohne Steine, Zement oder Stahlträger gibt, so existiert auch kein Körper ohne die fünf Elemente und den versammelten Kräften, die durch die *Prarabdha* Potenziale in euch eingetreten sind.

Auf diese Weise möchten wir die Natur der konzentrierten Aufmerksamkeit in euer Gedächtnis rufen, mit der wir in der Meditation fortfahren. Die Seele in uns tritt in Aktion. Nur wenn meine Seele zu euch spricht, werdet ihr von eurer Seele antworten. Wenn ich andererseits nur mit meiner Zunge spreche und ihr mit eurer Zunge spricht, dann werden die Wörter nur aus der Kehle und nicht vom Herzen kommen. Wenn eure Wörter nicht aus der Seele kommen, werden sie auch nichts bewirken. Manchmal sagen die Menschen etwas, was tief zu Herzen geht. Es kann die Herzen positiv oder negativ berühren, je nach dem, ob jemand aufgeschlossen ist oder nicht.

Alles Große, Ruhmreiche, Majestätische, Schöne, Systematische, Artistische, Ästhetische berührt eure Herzen; das ist die Seele des Objektes. Das Schöne, Großartige und Majestätische, was ihr in irgendetwas wahrnehmt, ist die Seele. Die Kunst der Seele ist die Schönheit der Präsentation. Dieses ist der Grund, warum die Seele in einen Zustand der Verzückung gerät, wenn man ein schönes Gemälde sieht oder schöne Musik hört.

Das Objekt eurer Meditation ist schön, wie ein Kunstgemälde oder ein blühender Lotus. Es kann euch ein schönes Lied singen. Es kann euren Bauch mit einem köstlichen Menü erfreuen. Es kann zu euch sprechen, wie ein guter Freund, und es kann euch führen, wie ein Mentor. Es kann euch beschützen, wie ein Polizist. Es kann euch mit Unsterblichkeit beschenken, - warum? Weil sich das geliebte Objekt hier, wie ein Botschafter der Regierung des Universums verhält, durch die wir mit der Gerechtigkeit des Kosmos in Verbindung treten können, Seiner Absoluten Majestät, Seiner Hoheit, Gott dem Allmächtigen.

Die Psychologie der Meditation

Die normale Gewohnheit des Geistes, nur in eine bestimmte Richtung zu denken, bleibt uns während des ganzen Lebens erhalten. Eine völlige Umwandlung des Denkprozesses ist für den menschlichen Geist unmöglich. Daher sollte man schrittweise, mithilfe der Visualisierung eines Meditationsobjektes, voranschreiten.

Welchen Gedanken wir auch immer nachgehen oder wieweit unsere Ausbildung gediehen sein mag, der Geist wird immer und immer wieder behaupten, dass sich unsere Gottheit, unser Gott bzw. unser Meditationsobjekt vor uns befindet. Einige Menschen versuchen ein vor sich befindliches Meditationsobjekt zu vermeiden, indem sie sich vorstellen, dass es ein Teil ihres Körpers ist, oder dass es sich in der Mitte zwischen den Augenbrauen oder in der Herzgegend usw. befindet. Selbst in der Absicht, es in dem eigenen Körper zu platzieren, so bleibt es doch ein äußeres Objekt. Es wird niemals mit dem eigenen Selbst identifiziert. Man fühlt etwas zwischen den Augenbrauen in einer Haltung stehend, sitzend oder platziert, aber nicht völlig mit dem eignen Selbst vereint.

Um den Geist nicht zu zwingen, unnatürlich zu denken, ist es besser, ihn an der langen Leine zu halten. Beginne mit der angestammten Denkgewohnheit und führe ihn schrittweise mit dem Objekt in die gewünschte Richtung. Es gibt da eine sehr bekannte Illustration, die als *shakha-chandra nyaya* bekannt ist, was soviel wie die ‚Richtung‘ bedeutet, wo man einen Stern oder einen Sternhaufen am Himmel ausmacht. Es gibt beispielsweise ein Sternbild, das als der ‚Große Bär‘ bekannt ist, und ich möchte zeigen, wo es sich genau befindet. Bei klarer Nacht kann man Tausende von Sternen und Sternbilder am Himmel sehen. Wo befindet sich nun der ‚Große Bär‘? Wenn ich nun sage: „Schau dahin,“ und mit dem Finger zu dem Sternbild zeige, dann kann mein Finger dieses Bild nicht direkt berühren, und man kann nicht erkennen, wo sich das Sternbild wirklich befindet. Dann versuche ich einen anderen Weg: Seht ihr den Baum dort drüben? Seht ihr den einen Ast, der in östliche Richtung zeigt? Seht ihr den kleinen Zweig, der von diesem Ast direkt nach oben strebt? Eine Handbreit oberhalb dieses kleinen senkrechten Zweiges trifft ihr auf den ‚Großen Bären‘? Nun könnt ihr sehen und wisst, wo sich das Sternbild befindet.

Man muss soviel Zeit aufwenden, um das entfernte Sternbild auszumachen und richtig wahrzunehmen. Auf ähnliche Weise muss man viele Techniken anwenden, wenn man richtig meditieren möchte. Der Geist hat immer etwas an der Vorgehensweise auszusetzen. Er behauptet, dass das Objekt zu weit entfernt sei und sich nur an einem Platz befindet. Lasst es geschehen. Lasst das Objekt an einem Ort sein. Um welches Objekt handelt es sich?

Lasst uns daran erinnern, dass ein Objekt etwas sehr Wünschenswertes ist, doch es befindet sich nur an einem bestimmten Ort. Draußen in der Welt existieren außerdem noch viele weitere Dinge, die anders sind, als wünschenswerte Objekte. Der Geist sagt euch, dass es auch noch viele andere Dinge gibt. Wenn der Geist zu anderen Dingen hinwandert, öffnet ihr die Augen. Wo der Geist ist, sind auch die Augen. Wenn sich der Blick auf irgendetwas richtet, wandert der Geist ebenfalls dorthin. Bewahrt den auserwählten Gegenstand vor euch, vor euren Augen. Es kann sich bei diesem auserwählten Objekt um ein Gemälde, eine Fotografie, ein Idol, ein Symbol oder eine schematische Darstellung handeln, die euer Herz erfüllt. Ihr öffnet die Augen und schaut so lange auf diesen Gegenstand, bis sich der Geist darüber freut, dass es da ist: „Mein Wunsch befindet sich vor meinen Augen. Ich freue mich, es anzuschauen! Komm, komm!“

Nach ein paar Minuten will sich der Geist wieder mit etwas Anderem beschäftigen. Er will sich nicht fortwährend mit demselben Gegenstand befassen, auch wenn es sich dabei um das wünschenswerteste Objekt handelt, weil für den Geist diese Konzentration mit geöffneten Augen auf der bewussten Ebene stattfindet, wo der Geist arbeitet. Die menschliche Psyche arbeitet aber nicht nur auf der bewussten Ebene des Geistes. Selbst wenn ihr etwas anschaut und bewusst darüber nachdenkt, fühlt ihr euch nicht wirklich wohl, weil Empfindungen aus anderen tieferen Schichten der Persönlichkeit mit unbeschreiblichen Täuschungsmanövern auf die bewusste Ebene einwirken können.

Selbst das wünschenswerteste Objekt kann aus bestimmten Gründen, die dem Geist in diesem Augenblick unbekannt sind, unsere Persönlichkeit innerlich stören. Wir fühlen uns über einen langen Zeitraum in Gegenwart von was-auch-immer unwohl, weil sich unsere Gedanken nur an der Oberfläche des Bewusstseins bewe-

gen. Wir kommen nicht darauf, dass es auch noch unbewusste Ebenen und darunter wiederum noch tiefere Schichten potenzieller Zwänge gibt.

Wenn ein Objekt vor der BewusstseinsEbene des Geistes platziert wurde, scheint er zunächst einmal zufrieden gestellt zu sein. Solange wie der Geist vorübergehend zufrieden gestellt ist, greifen die tieferen BewusstseinsSchichten nicht ein, genauso wie eine Mutter ihr davonkriechendes Baby erlaubt, sich gefahrlos in irgendeine Richtung zu bewegen, ohne das Baby aus dem Auge zu verlieren. Dem davonkriechenden Baby wird ein wenig Freiheit gewährt, doch wenn es sich irgendwelchen Gefahrenpunkten nähert, schreitet die Mutter ein und holt es zurück. Ähnlich wie die Mutter verhält sich das Unterbewusstsein, das auch nicht plötzlich in die bewusste Ebene des Geistes einschreitet. Wir können mit unserem bewussten Geist überall umherziehen, Dinge anschauen und uns an ihnen erfreuen, doch wenn wir uns nur auf eine Sache konzentrieren wollen und dabei die möglichen anderen Dinge in der Welt vergessen, wird das Unterbewusstsein sagen: „Bis hierher und nicht weiter.“ Sofort wird sich der Geist in eine andere Richtung bewegen. In welche Richtung wird er sich bewegen? Er wird sich dorthin bewegen, wo jene Dinge sind, die zuvor in unserer bewussten Visualisierung des Objektes unterdrückt wurden.

Erinnert euch an dieselbe Analogie, die ich letztes Mal bzgl. eurer Persönlichkeit erwähnte, die sich nicht nur an einem Ort befindet. Es handelt sich um ein Zusammentreffen von Kräften, die aus verschiedenen Ebenen, von früheren und möglichen zukünftigen Geburten zusammenkommen. Auf diese Weise erlauben euch die Vergangenheit und die Zukunft nicht fortwährend bewusst auf eine Sache allein zu konzentrieren. Ihr werdet aus verschiedenerlei Richtungen gezogen und geschoben. Darum weisen die Schriften im Yoga darauf hin, dass wir uns selbst gut kennen müssen, bevor wir von ganzem Herzen mit der Yogameditation beginnen. Wir müssen möglichst alles, was an Gedanken tief in uns verborgen ist, an die Oberfläche unseres Bewusstseins bringen. Es sollte nichts in euch verborgen bleiben, was dann plötzlich und unverhofft an die Oberfläche kommt. Wenn euch etwas tief im Herzen bewegt, so muss dies an die Oberfläche gebracht werden, damit es richtig verstanden wird. Ihr müsst es so behandeln, wie ihr euer Meditationsobjekt behandelt.

Wenn das Meditationsobjekt nur mit Willenskraft, ohne richtiges Verständnis, betrachtet wird, gerät das Herz in Aufruhr. Einen Monat lang merkt ihr nicht, dass überhaupt irgendetwas geschieht. Fahrt mit eurer Meditation weitere drei oder sechs Monate, jeden Tag zu gleicher Stunde, und mit intensiver Konzentration fort. Dann steht die ganze, zuvor ignorierte Persönlichkeit auf und tritt in Aktion. Ein vernachlässigtes Individuum kann irgendetwas tun; eine ignorierte Krankheit kann urplötzlich in irgendeiner Form wieder auftreten und ein vernachlässigter Gläubiger kann jede Art von Ärger bereiten. Alles, was unterdrückt wurde, als wäre es nicht vorhanden, obwohl es doch vorhanden ist, kann einen unvorhersehbaren Ärger bereiten.

Ihr seid eure eigene Gefahr. Ihr ladet den Ärger dadurch ein, indem ihr bestimmte Ebenen vernachlässigt und euch dabei vorstellt, dass es nur eine Seite oder einen Aspekt des Lebens gibt. Ihr glaubt, dass ihr keine Wünsche hättet, weil ihr euch an einem heiligen Ort befindet und an heilige Dinge denkt. Dies scheint richtig zu sein, doch dies ist nicht die ganze Wahrheit. Wenn ihr diesen heiligen Platz verlasst, zur Bahn, zum Bus oder zum Markt geht, seid ihr nicht auf plötzlich auftretende negative Gedanken, die jederzeit aufkommen und eure ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen können, vorbereitet und bekommt Probleme. Darum ist es besser,

bevor ihr mit der Meditation beginnt, euch auf mögliche aufkommende Problemfelder einzustellen. Wir sollten deshalb nicht zu Heimlichtuern werden. Verbergt ihr irgendetwas in euch? Ihr mögt euch fremden Menschen gegenüber nicht offenbaren, doch wollt ihr euch selbst gegenüber keine Klarheit schaffen? Sagt selbst ehrlich zu euch, wer ihr seid. Wird euch euer Herz flüstern, dass ihr Gottesmenschen oder spirituelle Sucher seid? Wenn ihr euch selbst gegenüber ehrlich seid, dann müsst ihr euch eingestehen, Mülleimer voll von unendlicher Gier, voller verborgener Wünsche und gestörter Emotionen zu sein. Wenn ihr euch selbst gegenüber nicht ehrlich seid, werdet ihr keine Fortschritte machen.

Die meisten Menschen wissen, wie es in ihnen aussieht. Wenn ihr im Tempel seid oder bei einem *Satsanga*, in der Gemeinschaft großer Seelen, wird das, was in eurem Unterbewusstsein ist, nicht an die Oberfläche kommen. Wenn ihr jedoch wissen wollt, wer ihr wirklich von Grund auf seid (nicht, wie ihr nach außen in der Öffentlichkeit erscheint), müsst ihr euer Zuhause für längere Zeit verlassen, denn eure häusliche Umgebung lässt euch nur in ein und dieselbe Richtung denken. Entfernt euch einige hundert Kilometer von zu Hause und geht zu einem heiligen Schrein, beispielsweise nach Indien, Gangotri, Rameshwaram, Varanasi. Wenn ihr dort seid, schreibt nicht nach Hause. Nehmt euch vor, dort einen Monat zu bleiben. Ihr solltet keine Verbindungen nach Hause aufnehmen. Schreibt keine Briefe, denn sonst erhaltet ihr Antworten; schreibt nichts. Geht an einen Ort, wo euch niemand kennt, so dass euch niemand aufsuchen kann, um mit euch zu plaudern. Lebt in einer fremden Atmosphäre. Wenn ihr in eine große Stadt geht, werden euch die Menschen dort nicht erkennen. Ihr seid dann einer unter vielen. Lebt an einem Ort, wo ihr weitestgehend abgeschottet seid. In den ersten Tagen fühlt ihr euch wie ein Fisch ohne Wasser. Ihr werdet ruhelos, wenn ihr zu niemanden sprechen könnt. Ihr seid allein.

Euer Inneres, das die Gesellschaft gewohnt ist, wird sich gegen die Einsamkeit auflehnen. Die meisten Menschen bewegen sich in einem gesellschaftlichen Umfeld. Wenn ihr aus eurer gesellschaftlichen Gemeinschaft herausgerissen werdet und die Einsamkeit aufsucht, fühlt ihr euch schlecht. Man kann sich nur schwerlich vorstellen, wirklich allein zu sein, doch ist es notwendig, diese Erfahrung zu machen. Könnt ihr allein sein?

Geht an einen Ort, wo ihr für einen Monat allein sein könnt, wo euch niemand kennt, und wo ihr keinen Kontakt zu anderen aufnehmen könnt. Jetzt habt ihr viel Zeit für euch selbst. Niemand wird euch stören. Wenn ihr euer Frühstück oder Mittagessen zu euch nehmt, denkt darüber nach, was in eurem Kopf abläuft. Zuerst glaubt ihr, ihr hättet etwas verloren. Ihr empfindet Schmerzen oder ihr glaubt, ihr könntet dieses oder jenes unternehmen, um eure Wünsche zufrieden zu stellen. Ihr fühlt euch nicht wohl, so, als wäre etwas nicht in Ordnung.

All die unterdrückten Wünsche kommen langsam an die Oberfläche. Könnt ihr euch vorstellen, wie viele Wünsche ihr habt? Sie sind so vielfältig, wie die Zweige eines Baumes, doch sie können alle auf bestimmte Grundmerkmale beschränkt werden. So, wie in der Medizin die Krankheiten auf drei Grundarten beschränkt werden können, die als *vata*, *pitta* und *kapha* bezeichnet werden, - ängstlich (blähend), reizbar (gallisch) und phlegmatisch (träge). Dieses sind die drei Launen des Körpers. Wenn diese drei Eigenschaften in einer Balance sind, fühlen wir uns wohl. Doch wenn irgendeine Eigenschaft überhand nimmt, fühlen wir uns schlecht. Obwohl es

die verschiedensten Krankheiten gibt, so erheben sie sich doch von einer dieser drei Grundeigenschaften im Körper.

Die grundlegende Natur der Wünsche

Es gibt nicht so viele Wunscharten bzw. Formen. Gemäß einer Analyse der großen Meister der Upanishaden kann man sie auf drei Arten beschränken. Die Wünsche haben viele Farben und Formen angenommen. Damit sieht es so aus, als gäbe es viele. Diese drei Wunscharten werden in der Sprache der Upanishaden *eshanas* genannt, - psychologisch-biologische Grundarten. Sie hängen psychologisch und biologisch von der Grundkonstruktion des Körpers ab.

Der Anstoß zur Selbstachtung und die Erhaltung des eigenen Rufes geht mit dem Egoismus oder der Selbstbestätigung einher, wobei ihr glaubt, irgendetwas zu sein und niemandem zugesteht, euch in einem anderen Licht zu sehen. Angenommen jemand bezeichnet euch als Dummkopf, obwohl ihr wisst, keiner zu sein, so stört euch diese Bezeichnung sehr. Es ist ein Angriff gegen eure Meinung über euch selbst.

Wenn ich sage, ihr seid Bäume, fühlt ihr euch nicht angegriffen. Doch angenommen, ich bezeichne euch als Esel. Dann fühlt ihr euch über eure Vorstellungen hinaus angegriffen. Warum fühlt ihr euch nicht bei dem Begriff Baum angegriffen? Ihr wisst sehr genau, dass ihr keine Bäume sein könnt. Also, was soll man sich darüber aufregen. Doch wenn ich behaupte ihr seid Esel, dann habt ihr den Verdacht, es könnte etwas dran sein. Darum wollt ihr euch sofort dagegen wehren: „Nein, sind wir nicht!“

Dieser Verdachtsmoment in uns versetzt uns hin und wieder in Aufregung. Die Menschen erhängen sich selbst, ertränken sich selbst oder bewahren sich ihre Selbstachtung. Es gibt nichts Wichtigeres als die Selbstliebe, aber ihr könnt nicht beschreiben, was es ist. Es ist eine hauchdünne unbeschreibliche Vorstellung, ein Gedanke bzw. eine Einschätzung des Geistes. Ihr wollt ihn um jeden Preis erhalten. Ihr habt eine Vorstellung von euch selbst und ihr wollt diese Vorstellung um jeden Preis verteidigen. Solch eine Kraft hat der Egoismus der menschlichen Psyche.

Wo auch immer ihr euch befindet, selbst als Bettler auf der Straße wollt ihr von niemanden beleidigt werden. Der Bettler hat eine Persönlichkeit, die er respektiert sehen will, selbst wenn er sich in einer misslichen Lage befindet. Selbst ein Sterbender möchte nicht verspottet werden. Diese Selbstbehauptung ist ein Ruin. Dieses ist der Dämon in uns; der Bruder des Dämons, den jeder in sich trägt.

Welcher dieser drei Wunschformen an erster Stelle steht, hängt von den Umständen ab. Wenn ihr hungrig seid und seit mehreren Tagen nichts gegessen habt, habt ihr keine anderen Wünsche im Kopf, weil der Hunger euch treibt. Ihr wollt nur essen; die anderen Wünsche treten auf Grund des Nahrungsbedarfs zurück, obwohl sie vorhanden sind.

Der Wunsch, den eigenen Körper zu erhalten, ist genauso stark, wie Hunger und Durst. Wenn Hunger und Durst nicht befriedigt werden, ist die physische Existenz bedroht. Die psychologische Existenz ist neben der physischen Existenz ebenso

wichtig. Ihr müsst etwas Körperliches darstellen, und ihr müsst auch etwas Geistiges sein. Darum müsst ihr das Ego, wie eine Art Selbstbehauptung, psychologisch erhalten und den physischen Körper, wie eine Art äußere Selbstbehauptung, bewahren. Dieses ist die ganze Darstellung.

Die Selbstbehauptung ist von doppelter Natur, d.h. physisch und psychologisch, und es ist eine Form des Wünschens, die von unserer Existenz untrennbar ist. Es ist kein Wunsch, wie beispielsweise ein Trieb von einer Pflanze, sondern er ist mit uns identisch. Es ist ein Wunsch nach Sicherung der Existenz.

Der zweite Wunsch ist der Drang nach so vielen Attributen des Lebens wie möglich. Es ist nicht genug, wenn man als ein Individuum körperlich und psychologisch existiert. Ihr müsst die Dimension eurer Persönlichkeit ausdehnen, indem ihr euch so viel wie möglich von außen aneignet. Dieses ist der Wunsch nach Besitz, nach Werten, Gold, Silber, Land, Haus und Geld.

Da die individuelle Persönlichkeit durch zwei Arten der Selbstbehauptung charakterisiert ist (physisch und psychologisch), ist auch der Wunsch nach Ausdehnung der eigenen Persönlichkeit von zweifacher Natur. Ihr wollt von dieser äußeren Welt einen Wert in doppelter Hinsicht, d.h. ihr wollt psychologischen und körperlichen Besitz (intellektuellen Besitz, wie man es manchmal bezeichnet wird). Ihr wollt so groß, wie möglich angesehen werden. Alle sollen euch schätzen. Wenn ihr nicht genügend Anerkennung findet, konstruiert ihr Möglichkeiten und Umstände der Kontakte zu Persönlichkeiten in großer Zahl, damit ihr mehr Anerkennung findet. Ihr erzählt den Leuten, wer ihr seid und biedert euch an. Wenn ihr mit Lobeshymnen überhäuft werdet, steigt eure Anerkennung. Ihr werdet größer, als ihr euch vorgestellt habt.

Wer liebt schon Einschränkungen? Ihr seid kleine Wichte, und obwohl ihr sicher seid, was ist schon gut an einer Sicherheit als endliches Individuum? Wollt ihr wie kleine Tiere leben, wie Ameisen oder Pflanzen? In der Weise wollt ihr keine Sicherheit. Es sollte schon etwas Besonderes sein.

Es gibt noch eine dritte Form des Wunsches, nämlich, sich unsterblich zu machen. Unsere innere Stimme sagt uns eines Tages, dass wir sterben werden. Ihr mögt viele Werte angehäuft haben und viele Menschen loben euch in den höchsten Tönen, doch nur für kurze Zeit. Nach kurzer Zeit ist euer Ruf verblasst. Dieses ist schockierend. Ihr wollt ewig in Erinnerung bleiben. Ihr wünscht euch, alles, was ihr besitzt und im Leben erreicht habt, zu erhalten. Worin liegt der Sinn, es nur für kurze Zeit zu genießen? Die Furcht des Verlustes in Raum und Zeit nagt an eurer Lebenskraft, doch ihr wisst, dass ihr euch in keiner Weise unsterblich machen könnt.

In euch keimt ein verworrener Gedanke, ihr könntet euch unsterblich machen, wenn ihr ein Kind zeugt; das Kind sei eine Kopie von euch selbst. Dieses ist bei den Menschen der Grund für einen so starken Drang nach einem Kind. Es ist nicht der tatsächliche Wunsch nach einem Kind, sondern es ist der Wunsch, sich unsterblich zu machen. Ihr möchtet auch noch eure Enkel sehen. Wenn kein Enkel geboren wurde, seid ihr unglücklich. Ihr möchtet auch noch eure Urenkel kennen lernen. Ihr glaubt euch, damit unsterblich gemacht zu haben. Die innere Stimme sagt euch, dass ihr sterben müsst, doch ihr wollt nicht einfach so davongehen. Ein idiotischer Gedanke sagt euch, dass die Zeugung von Kindern und das Vergrößern der Familienmitglieder ein großes Ziel ist.

Die Natur um uns herum hat die Absicht, verschiedene Spezies hervor zu bringen, und sie übt auf diese Spezies Druck aus, sodass der Mensch nur menschliche Kinder haben möchte. Ihr möchtet weder Frösche noch Skorpione als Kinder haben.

Ihr möchtet heiraten. Wen wollt ihr heiraten? Möchtet ihr einen Bullen, eine Kuh, einen Hahn oder eine Henne ehelichen? Ihr wollt eure eigene Spezies heiraten. Warum wollt ihr nur mit eurer eigenen Spezies umgehen und nicht mit irgendeiner anderen Spezies um euch herum? Obwohl ihr glaubt, unabhängig zu sein, seid ihr Sklaven der Natur. Der Impuls der Natur setzt euch unter Druck, darum will jeder seine Spezies vervielfältigen. Andererseits würde das Leben elendig aussehen. Es ist wertlos.

Es gibt drei Wunscharten, die uns nicht immer alle bewusst sind. Diebe kommen nicht in eure Nähe, denn sie können in eurer Gegenwart nicht ihrer Arbeit nachgehen. Die größten Diebe in der Welt sind diese drei Wünsche. Sie berauben euch aller Dinge und machen euch arm, bis ihr als Habenichte sterben müsst. Alle Menschen in der Welt, die Subjekte dieser Wünsche sind, sterben armselig, obwohl sie glauben, viel erreicht zu haben.

Man sollte immer zurückhaltend bleiben

Wenn ihr als Suchende in die Meditation eintretet, um göttliches Bewusstsein zu erlangen, wird dieser natürliche Impuls euch heimsuchen und sagen, dass ihr nichts gegen diese Wünsche tun könnt. Was macht ihr dann? erinnert ihr euch, was Kaikeyi dem König Dasaratha erzählt hat? Wenn ihr für lange Zeit ein zurückgezogenes Leben geführt habt, nehmen diese Impulse andere Formen an, und sie werden euch sagen, dass sie auch noch vorhanden sind. Sie werden euch piesacken und von verschiedenen Seiten angreifen. Ihr fühlt euch schlecht, ihr werdet den Platz verlassen und nach Hause gehen, doch ihr kommt kaum darauf, dass diese Dinge von innen herkommen. Wenn ihr andererseits zu Hause in angenehmer Atmosphäre seid, glaubt ihr, dass ihr keine Wünsche habt und alles gut ist. Doch wenn ihr irgendwo allein seid, dann schaut hin, was euer Herz euch sagt.

Wenn ihr am Ertrinken seid, und euch klar ist, dass ihr in kürzester Zeit nicht mehr atmen könnt und der Tod bereits an eurer Tür klopft, woran denkt ihr dann? Dieser Gedanke ist hier und jetzt nicht fassbar, weil ihr im Augenblick nicht ertrinkt und auch nicht an den Tod denkt, denn der Tod steht nicht unmittelbar vor der Tür. Ihr befindet euch nicht in der entsprechenden Situation, und damit kommen auch nicht jene Todesängste und Gedanken auf. Wenn ihr alles verloren habt, und man hat euch den Boden unter den Füßen weggezogen, woran denkt ihr dann? Ihr könnt euch dies jetzt auch nicht vorstellen, weil es in diesem Augenblick nicht stattfindet, doch kann es eines Tages möglich sein. Ihr solltet euch auf solch eine Situation innerlich vorbereiten. Wenn euch niemand in dieser Welt sehen möchte, was macht ihr dann?

Als intelligente Menschen müsst ihr euch jetzt innerlich darauf einstellen, dass euch niemand in der Welt zu sehen wünscht. Ihr habt niemanden hier als Freund. Warum sollte man sich auf solch eine Situation für die Zukunft einstellen? Ihr könnt euren Kopf benutzen und unter der Bedingung in die Zukunft schauen, dass mög-

licherweise niemand für euch da ist. Ihr könnt euch geistig die Situation vor Augen führen, wo euch niemand sehen will und euch niemand beisteht. In dem Augenblick seid ihr wirklich in der Lage zu erfahren, wer oder was euch helfen wird.

Wenn alles verschwindet, dann kommt Gott; wenn etwas da ist, dann hält ER Distanz. Es gibt darüber eine kleine Geschichte, wann und wie ER kommt und wie nicht. *Shri Krishna* war in *Dwaraka*. Er saß gerade beim Mittagessen; *Rukmini* servierte ihm das Essen. Nachdem *Shri Krishna* die Hälfte seines Essens verzehrt hatte, stand er plötzlich auf und nahm sich einen Stock, der sich in der Ecke des Raumes befand. *Rukimni* fragte: „Was ist mit dir los? Wen willst du jetzt, während deines Essens, mit dem Stock attackieren?“ Er blieb die Antwort schuldig. Er behielt den Stock und fing wieder an zu essen. „Was ist los?“ fragte *Rukmini*. *Shri Krishna* sagte: „Im Augenblick geschieht Folgendes: Irgendwo weit weg, in der Mitte von Rajasthan, - weit weg von *Dwaraka*, - ist ein Pilger, der von Räubern angegriffen wird. Ich glaubte, ich müsste ihn beschützen. Doch als ich etwas unternehmen wollte, nahm dieser Pilger seinen Stock und schlug auf seiner Angreifer ein. Darum habe ich beschlossen, dass der Pilger seine Arbeit selber verrichtet. Warum sollte ich eingreifen?“

Wenn ihr euch eurer Größe in dieser Welt sicher seid, dann lasst es gut sein. Warum solltet ihr euch um Gott kümmern? Lasst IHN sich um seine Geschäfte kümmern. Wenn ihr ohne IHN leben könnt, seid ihr frei davon, mit euch selbst glücklich zu werden. Doch seid wachsam!

Das Meditationsobjekt ist der Gott, den ihr euch ins Bewusstsein gerufen habt, und eure innere Stimme hört nicht auf, eure geheimsten Wünsche erfüllen zu wollen. Was macht ihr mit diesen Wünschen? Sie luken immer wieder durch die Öffnung des Geistes und versuchen, sich aus dem Hinterhalt Gehör zu verschaffen. Wenn ihr nicht darauf vorbereitet seid, steigen sie auf und packen euch beim Genick. Was könnt ihr dann machen? Ihr müsst euch dessen gewahr sein, dass sie jeden Augenblick aufsteigen können. Ihr solltet nicht glauben, dass sie nicht so bald aufkommen werden. Sie können kommen, ohne bemerkt zu werden. Was werdet ihr machen, wenn sie kommen?

Man kann den Wünschen auf verschiedenerelei Wegen begegnen. Es gibt grobe, subtile oder ganz raffinierte Wege. Der grobe Weg ist körperlich zu verstehen, wobei ihr euch nicht in den Atmosphären aufhaltet, wo möglicherweise solche Wünsche provoziert werden könnten. Meidet solche Orte. Ihr solltet euch nicht die Dinge anschauen, die euren Geist stören könnten. Der andere Weg ist psychologisch zu verstehen, was mit einer Technik geschieht, die soviel wie „Auswechseln“ bedeutet. Bei diesem Weg zeigt ihr eurem Geist Alternativen auf, wobei ihr ihm etwas Anderes gebt, als das, wonach er fragt. Es bleibt jedem Einzelnen, entsprechend der Umstände, überlassen, welche Alternativen er benutzt.

Wenn bestimmte Impulse von innen herkommen, denkt an das Gegenteil“, sagt eine *Sutra* von *Patanjali*. Denke an völlig gegensätzliche Situationen; denke an die Stärke von *Bhisma*, der Kraft von *Hanuman*, an die Herrlichkeit von Bhagavan *Shri Rama* oder *Krishna* oder andere erhebende Gefühle. Wenn ihr euch auf Grund von Wunschgedanken schlecht oder schwach fühlt, erweckt die Kräfte und die Tapferkeit von *Hanuman* in euch. Wenn ihr an ihn denkt, fühlt ihr euch ebenfalls ein wenig kräftiger.

Sita war schutzlos und weinte schauerlich. Zur selben Zeit saß *Hanuman* auf einem Baum in ihrer Nähe und besang die Herrlichkeit *Ramas*. Langsam stieg er herab, setzte sich vor sie hin und gab sich als Botschafter *Ramas* aus. „Oh Mutter, dies ist die Botschaft: *Rama* wird kommen und sich deiner annehmen. Doch wenn du es wünschst, kann ich dich jetzt zu ihm bringen.“ In diesem Augenblick hatte er sich zu einem kleinen Affe geschrumpft. *Sita* sagte: „Wer bist du? Ich habe einen so großen Körper und du siehst wie ein kleines Äffchen aus. Sag‘ mir, wie du mich tragen willst?“ *Hanuman* dachte bei sich: „Die göttliche Mutter weiß nicht, wer ich bin. Ich werde mich zeigen.“ Und sofort wurde er so groß wie ein Berg. „Mutter ich kann nicht nur dich, sondern das ganze *Lanka* zusammen mit *Ravana* tragen. Diese Kräfte hat mein Körper durch die Gnade von *Rama*.“

Wenn du in einer hoffnungslosen Lage bist, denke an den unbeugsamen *Bhishma*. All die Kräfte der *Pandavas* zusammen konnten ihm nichts anhaben, da all die *Kauravas* *Shri Krishna* nicht sehen konnten.

All dies beschreibt die hoffnungslose Lage eines Suchenden. „In allen aussichtslosen Situationen oder Krisen werde ich mich offenbaren“, sagt der Herr in der *Gita*. Eine spirituelle Krise, die auf Grund von Wunschturbulenzen aus dem Inneren entsteht, ruft die durchdringenden Kräfte auf, um uns von den Todesqualen zu befreien. Wenn Gott den Knüppel in die Hand nimmt, kann niemand IHM widerstehen. Wendet euch mit dieser Überzeugung allein an IHN.

Die Schwierigkeiten auf dem Weg zur Vollkommenheit

Regelmäßiges und stundenlanges Meditieren über viele Monate hinweg kann bestimmte Schwierigkeiten offenbaren, die im Allgemeinen als Hindernisse bezeichnet werden. Es gibt verschiedenerlei Probleme. Schwierigkeiten können sich zu jeder Zeit offenbaren, doch, was man nach einer längeren Konzentrationsphase spürt, ist eine Art von Unwohlsein.

Die Menschen, die weit ab von hier, in Uttarkashi, Gangotri oder in einer anderen Ecke dieser Welt leben und sich von sozialen Kontakten fernhalten, empfinden eine Art von Niedergeschlagenheit, die sie gern unterdrücken möchten, wobei sie so tun, als wäre sie nicht vorhanden. Diese Form der Niedergeschlagenheit zeigt sich nach außen als körperliche Krankheit. Ihr fühlt euch nach einem Jahr der Meditation nicht besonders wohl. Man leidet an Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, neben einigen Schmerzen in bestimmten Körperteilen. Grundsätzlich kommt das Problem von der Verdauung. Die Verdauung funktioniert nicht richtig, nichts regt den Appetit an. Ihr müsst ein Mittelchen zu euch nehmen, damit die Blähungen vergehen und ihr etwas essen könnt. Obwohl ihr vor einem Jahr gesund wahrt, braucht ihr jetzt ein Mittel, um die Verdauung zu fördern. Worin liegt der Grund? Woher kommen diese Beschwerden, wenn ihr meditiert? Der Körper glaubt sich in einer unsicheren Situation. Jemand greift ein.

Es gibt zwei Formen der Sicherheit: erstens die völlige Abhängigkeit von bestimmten äußeren Kräften, von denen angenommen wird, dass sie den Menschen schützen, und zweitens die angeborene Sicherheit der eigenen innewohnenden Kräfte. Unsere Gesundheit und unsere Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit in der Welt ist meistens von diversen äußeren Einflüssen abhängig. Wenn irgendeiner die-

ser Einflussfaktoren beeinflusst oder zurückgezogen wird, entwickelt sich ein Gefühl von Verlust. Dieser Verlust verursacht Kummer, was einen derartigen Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden hat, dass wir uns unwohl bzw. irgendwie krank fühlen. Selbst die *pranas* arbeiten nicht mehr richtig, denn wir waren früher durch äußere Faktoren abgesichert und jetzt sollen sie durch innewohnende Kräfte abgesichert werden.

Jeder widersetzt sich den Veränderungen. Wenn wir uns irgendwelchen Veränderungen im Leben stellen müssen, verweigern wir uns sofort. Jeder ist gegen jede Art von Veränderung oder Einführung von etwas Neuem, das etwas Gewohntes ersetzen soll. Wenn ihr euch etwas beibringen wollt, was euch eurer bisherigen innewohnenden Gewohnheit beraubt, bekommt ihr Probleme, und ihr fühlt euch krank oder niedergeschlagen.

Soldaten können krank werden, bevor ein Krieg beginnt. Das Simulieren ist einer der Faktoren, denen wir uns stellen müssen. Die *pranas* sind direkt mit dem physischen Körper verbunden. Wenn ihr den Geist in der Meditation auf etwas konzentriert, wirkt sich der Druck auch auf die *pranas* aus. Dieser Druck auf die *pranas* wirkt sich auch auf das ganze physiologische System aus, mit dem die *pranas* verbunden sind. Jedwede Ausübung von Druck bedeutet eine Beeinflussung des Gesamtsystems. Das Verdauungssystem, die Muskeln, die Nerven, alle empfinden Schmerzen. Selbst wenn ihr euch massieren lasst, empfindet ihr ein oder zwei Tage danach leichte Schmerzen auf Grund der Behandlung. Zu Beginn der Massage empfindet ihr größere Schmerzen. Diese Eingangsschmerzen sind unvermeidlich.

Moderates Verhalten

Um körperliches Unwohlsein und eventuelle Krankheiten zu vermeiden, solltet ihr Vorkehrungen treffen. Ihr solltet zu Beginn nicht gleich mit intensiven Konzentrationsübungen anfangen. Im sechsten Kapitel der Gita werden entsprechende Hinweise gegeben: „Yoga ist nicht für diejenigen geeignet, die übermäßig essen; Yoga ist auch nicht für diejenigen geeignet, die überhaupt nicht schlafen oder immer schlafen. Das Yoga, das die Sorgen nimmt, kommt zu demjenigen, der moderat isst, entspannt, aktiv ist, schläft und wach ist.“

Manchmal gehen wir in unserem Enthusiasmus für Yoga zu weit. Wir beginnen schnell, wir beobachten *mauna*, wir schlafen nicht, wir unterbinden die normalen Aktivitäten im Leben, wir verhalten uns still und tun nichts. Wenn jemand, der viele Jahre lang im Büro arbeitet, plötzlich zu arbeiten aufhört und sich irgendwo weitab von jeder Zivilisation in einen Tempel, in den Wald oder irgendeinen anderen Zufluchtsort begibt, kann er auf Grund dieser Veränderung mit plötzlicher innerer Aufruhr rechnen.

Nichts sollte vollkommen übereilt getan, sondern allmählich Schritt für Schritt angegangen werden, sodass die Veränderungen nicht spürbar sind. Selbst wenn eine Organisation irgendwelche Veränderungen im Management vornimmt, geschieht dies nicht von einem Tag zum anderen. Ansonsten würde dies zu großen Protestbewegungen führen, und es wäre letztendlich eine schlechte Vorgehensweise.

Alles sollte so getan werden, als sei es keine wirkliche Veränderung. Es heißt, dass das beste Regierungssystem so agiert, dass es von der Bevölkerung nicht bemerkt wird. Man sollte nicht einmal wissen, dass es eine Regierung gibt. Alles läuft so wundervoll, wenn man ihre Gegenwart nicht spürt. Wenn man umgekehrt den Druck einer Regierung spürt, dann ist so, als würde ein unharmonisches System unser Leben negativ beeinflussen. Man widersetzt sich und man ist sich ihrer Gegenwart ständig bewusst, so als wären Jagdhunde um einem herum, die bedrohlich bellen. Wenn ihr vollkommen gesund seid, dann spürt ihr euren Körper nicht einmal. So munter, so leuchtend und glücklich fühlt ihr euch. Wenn ihr anfangt, euren Körper zu spüren, dann könnt ihr davon ausgehen, dass mit euch irgendetwas nicht stimmt.

Ein wenig Arbeit, ein paar Pflichten, ein bisschen Zeitvertreib sind ein gesundes Maß, um die Gesundheit zu erhalten. Man sollte sich nicht, wie viele Menschen meinen, vor der Arbeit drücken. Die völlige Verweigerung gegenüber Arbeit ist ebenso falsch wie zu vieles Arbeiten. Die Gita sagt: Ohne jede Arbeit bzw. ohne jegliche Aktivität kann niemand auch nur einen Augenblick lang leben. Wenn ihr das Eine nicht tun wollt, dann macht ihr eben etwas Anderes. Wenn Gott nicht spricht, dann beginnt der Teufel zu sprechen. Ein träger Geist ist der Arbeitsplatz des Teufels. Glaubte nicht, dass, wenn ihr nichts tut, Gott durch euch wirkt. Das Gleiche gilt umgekehrt.

Man kann nicht, wie bei einem Erlass oder Gesetz, festlegen, dass das Eine notwendig und etwas Anderes weniger notwendig ist. Eine eindeutige Zuordnung ist unmöglich, denn, was im Augenblick notwendig ist, kann schon im nächsten Augenblick unnötig sein. Von Augenblick zu Augenblick zeigt sich das Notwendige oder Unnötige in unterschiedlicher Ausprägung und Intensität. In Wirklichkeit bedeutet die Yogapraxis ein Voranschreiten von einem Moment zum anderen auf einem langen Weg hin zu einem entfernten Ziel.

Die Komplikationen von körperlichen Behinderungen, wie z.B. Krankheiten usw., kann durch die richtige Dosierung in der Aktivität, im Verhalten, bei der Nahrungsaufnahme, beim Schlafen sowie bei sozialen Kontakten vermieden werden. Eine völlige Isolierung von der Gesellschaft wird auch den Geist stören, denn der Mensch ist ein soziales Wesen. Es ist gut, wenn man nicht auf soziale Kontakte angewiesen ist, doch ist es auch nicht gut, wenn man sich bewusst aus der Gesellschaft zurückzieht. Eine weise vorsichtige Vorgehensweise ist für den Suchenden angebracht.

Ein anderer Grund für körperliches Unwohlsein und Depressionen ist das Unterdrücken von Wünschen. Wir hatten bereits eine tief gehende Analyse dieser Wunschformen, wie wir damit umgehen können, warum sie aufsteigen und welche Arten es gibt. Man kann Wünsche durch etwas Anderes ersetzen, durch göttliche Gedanken, *Satsanga* usw. ausdünnen, wenn man sie ehrlich wahrnimmt. Krankheiten können vermieden werden. Nichts kann schlimmer sein, als krank zu sein, Kopfschmerzen zu haben, mit Fieber den ganzen Tag im Bett zu liegen. Obwohl niemand immer hundertprozentig wachsam sein kann und sich doch Fehler einschleichen können, so kann man doch immer wieder versuchen, sich schrittweise weiter vorzutasten, wobei man sich selbst genau beobachtet. Dabei beachtet man die Hygiene, die Sauberkeit, die Kleidung, die Nahrung, die Beschäftigung usw.

Negative Reaktionen und die innere Stimme

Manchmal tauchen andere Schwierigkeiten auf. Ihr fühlt euch matt oder lethargisch. Zu Anfang wart ihr enthusiastisch: „In diesem Leben werde ich Gott verwirklichen!“ Mit solch einer Entschlossenheit habt ihr euch ans Werk gemacht. Viele Monate lang habt ihr mit dieser Einstellung regelmäßig meditiert. Nach einem Jahr der regelmäßigen Praxis fühlt ihr euch matt, voller Müdigkeit, ausgelaugt und möchtet euer Programm in die Zukunft hinein verlegen.

In einer seiner Reden sagte Buddha, dass es viele Entschuldigungen für das Nichtstun gibt: Dieses ist die Regenzeit, sehr feucht, schwül; wir können nicht nach draußen gehen, wenn es von oben schüttet. Es gibt nirgendwo ein trockenes Plätzchen. Lass den Regen erst aufhören. Dann werde ich mich hinsetzen und meditieren. Und damit habt ihr euch für weitere zwei Monate von der Langeweile befreit, die ihr Meditation nennt, denn es ist Regenzeit. Danach beginnt der Winter. Dann trifft es euch wieder: Oh, ich dachte der Winter sei besser. Doch der Winter ist auch nicht so schön. Wenn der kalte Wind bläst, kann ich nicht einmal ein richtiges Bad im Ganges nehmen. Das ist nicht gut. Ich habe einen Fehler gemacht. Wenn der Sommer kommt, werde ich bestimmt wieder sitzen und einen erneuten Anlauf nehmen.

Wenn der Sommer kommt, ist es wieder so schlimm. Man kann nirgendwo sitzen, denn alles ist heiß. Wieder glaubt ihr einen Fehler gemacht zu haben, und ihr verschiebt euer Ansinnen wieder auf die kühleren Tage. Dieses macht ihr euch immer wieder vor, wie ein Schuldner seinem Kreditgeber, der morgen wiederkommen soll, und morgen erzählt ihr ihm, dass er nach weiteren zwei Tagen kommen soll usw., wobei kein Ende abzusehen ist.

Woher kommt diese Lethargie? Dieses ist ein Trick des Geistes. Er weiß, wie er eure Aktivitäten einschränken kann. Wenn die eine Methode nicht wirkt, weicht er auf eine andere aus. Es gibt noch einige andere Methoden, die wir uns jetzt anschauen wollen.

„Bist du nicht müde? Willst du nicht ausruhen? Wie lange willst du noch so sitzen bleiben? Werde mir nicht krank. Steh' auf!“ Ihr hört diese innere Stimme und ihr wisst nicht, was ihr tun sollt. Das Gegenmittel dafür ist nicht, sofort auf diese Stimme zu reagieren, sondern zu verstehen, dass es sich um eine unerwünschte Botschaft handelt, die gekommen ist, um euch am Fortschritt auf dem Weg zu hindern.

Wenn ihr ernsthaft krank seid, ist das etwas Anderes. Dann müsst ihr euch wirklich darum kümmern, schnell wieder gesund zu werden. Doch wenn es sich nur um ein Fehlverhalten des inneren „Schweinehundes“ handelt, der falsche Ermüdungs- und unechte Erschöpfungszustände vorspielt, muss man wachsam sein. Wenn ihr nichts tut, was kann daran falsch sein? Die Menschen tun tagelang nichts und dann sagen sie, sie bräuchten ihre Ruhe. Welche Art von Ruhe wird benötigt, wenn man nichts tut? Es ist nur ein Trick des Geistes, der keinen spirituellen Fortschritt wünscht. Wenn ihr müde seid, dann setzt euch nicht zur Meditation. Steht auf und geht auf die Veranda. Geht von einem Ende zum anderen. Wenn ihr euch aktiv dabei bewegt, verschwindet die Lethargie von selbst. Wascht euer Gesicht mit kaltem Wasser ab. Trinkt eine Tasse Tee, wenn ihr mögt. Wenn ihr euch besser fühlt,

setzt euch hin und beginnt mit der Meditation. Ihr solltet keine Trägheit im Geist zulassen.

Dann kann der Geist sich einer weiteren Technik bedienen. Er mag uns flüstern: „Die angenommene Methode ist falsch. Ist der eingeschlagene Weg richtig? Wer hat dich eingeführt?“ „Ich habe die Initiierung von meinem Guru bekommen, doch er hat mir nicht alles erzählt, denn ich habe Schwierigkeiten.“ Jetzt können viele Zweifel aufkommen: „Ist es nach all dem möglich, Gott in diesem Leben zu verwirklichen? Wer hat Gott gesehen? Gibt es einen Menschen auf der Welt, der von sich behaupten kann, er hätte Gott je zu Gesicht bekommen oder Gott verwirklicht? Wenn das der Fall ist, was ist mein Schicksal? Ich bin dabei, alles in der Welt zu verlieren und verfolge ein Luftschloss oder eine Fata Morgana. Ich kann es haben oder auch nicht; in Anbetracht meiner vorherrschenden Geisteshaltung sieht es so aus, als ob es nichts für mich ist. Es sieht nicht so aus, als wäre es möglich.“

„Ich habe mich aller Freuden des Lebens beraubt, niemand will mit mir reden; die Familienmitglieder ärgern sich über mich. Sie mögen mich nicht und es kommt nichts von ihnen. Ich habe meinen Job verloren. Die eine Schrift sagt so und eine andere Schrift sagt etwas Anderes. ‚Lies die Bibel, ‘ sagt der Eine. ‚Lies die Gita, die Upanishaden, ‘ sagt ein Anderer. Welcher Schrift soll ich folgen? Selbst in der Gita sagt ein Vers etwas aus, was in einem anderen Vers wieder anders klingt. ‚Liebe mich, arbeite hart, kämpfe die Schlacht des Lebens, ‘ ist eine Aussage. Was soll ich wirklich tun? In mir herrscht Verwirrung, Stillstand. Ein Vers der Gita widerspricht dem anderen. Ich weiß nicht, was die Gita letztendlich sagt. Kann mir irgendjemand sagen, nachdem ich siebenhundert Verse der Gita gelesen habe, worin die Quintessenz liegt? Ich verstehe nichts! Es ist viel zu viel, und es ist für mich ein großes Durcheinander von Anweisungen.“

Beachtet die innere Stimme

Wie wollt ihr euch konzentrieren, wenn ihr zweifelt? Ihr neigt hierhin und dorthin. Ihr geht zu verschiedenen Lehrern und stellt hunderte von Fragen, wobei euch keine der Antworten wirklich zufrieden stellt. Dann stellen sich die früheren Schwierigkeiten wieder ein. Es schleichen sich Krankheiten und eine Dumpfheit des Spirits wieder ein. Sie nehmen euch gefangen, denn dies ist der richtige Augenblick nach euch zu greifen, denn ihr seid unbewacht und in einer dubiosen Situation.

Was macht ihr dann? Macht nicht den Fehler, den Lehrer oder Guru zu wechseln. Ihr solltet nicht zweifeln. Dieses Land hat hunderte von geistigen Führern und ihr braucht nicht jedem Einzelnen die unterschiedlichsten Fragen zu stellen, denn die Konzentrationsfähigkeit wird sich dadurch immer mehr verschlechtern, wenn ihr euch nach verschiedenen Seiten orientiert und hunderten von Ratschlägen lauscht. Das muss vermieden werden. Seid euch darüber im Klaren.

„Mir ist alles klar, - innerlich, äußerlich, gesellschaftlich, einfach alles und überall. Ich kann alles durchschauen. Alle Dinge sind mir klar, wie in einem Spiegelbild. Ich habe keine Probleme.“ Solange diese Klarheit nicht aufsteigt, macht es keinen Sinn, weiter fortzufahren, sonst müsst ihr den bereits gegangenen Weg zurückverfolgen.

Dann kommt eine andere Schwierigkeit auf: Unachtsamkeit, Sorglosigkeit. „Morgen werde ich beginnen.“ Wenn ihr jeden Tag Nahrung zu euch nehmt, wird der Körper gut gedeihen und gesund werden. Wenn ihr nur alle drei Tage einmal esst, wird euch der Körper diese Vorgehensweise auf Dauer verübeln. Selbst wenn ihr jeden Tag nur wenig esst, muss es, wie bei der Einnahme von Medizin, regelmäßig geschehen, denn die Medizin muss immer wieder zur selben Zeit in der richtigen Menge eingenommen werden. Die Meditation sollte ebenfalls jeden Tag zur gleichen Zeit am selben Ort stattfinden. Wenn ihr einen Tag auslasst, wird diese Regelmäßigkeit unterbrochen. Angenommen ihr seid eine sehr beschäftigte Persönlichkeit und habt keine Zeit: „Ich bin als Zugchef ständig auf Reisen, ich bin nachts im Zug unterwegs. Wie soll ich nachts meditieren?“ Ihr seid nicht Tag für Tag vierundzwanzig Stunden auf den Beinen. Ihr habt selbstverständlich auch Ruhepausen. Selbst wenn ihr im Büro arbeitet, habt ihr Pausen. Ihr könnt euch sicherlich selbst beim größten Stress hin und wieder eine kleine Pause gönnen.

Erinnert euch daran, dass der Wert der Meditation nicht von seiner Zeitdauer abhängig ist, sondern von seiner Qualität oder Intensität in dem Augenblick, wo ihr meditiert. Die Quantität ist nicht so wichtig. Obwohl die Länge der Meditation auch ihre Wirkung hat, so ist die Qualität von größerer Bedeutung. Wenn ihr genügend Zeit habt, sitzt ihr längere Zeit.

Doch wenn ihr nicht die Möglichkeit habt, länger zu sitzen, verstärkt ihr das Gefühl, wie beispielsweise eine *Gopi-Frau*, der es nicht erlaubt war, zu *Krishna* zu gehen, denn ihr Ehemann verschloss das Haus. Die anderen Leute gingen zu IHM, doch die Frau war eingeschlossen und konnte nicht zum Allmächtigen gehen. Noch bevor die Leute *Krishna* erreichten, hatte die Frau längst ihren Herrn erreicht. Qualität und nicht Quantität ist ausschlaggebend.

Wenn ihr ertrinkt, sterbt ihr – was macht ihr in dem Augenblick? Werdet ihr dann auf eure Uhr schauen und die noch verbleibenden Sekunden und Minuten zählen? Nein, denn die ganze Seele wird sich zu einer einzigen vollkommenen Handlung erheben. Qualität ist in diesem Augenblick gefragt, wenn ihr euch sicher seid, dass ihr gleich sterben müsst, und nur ein Gedanke ist wichtig, der allumfassende vollkommene Gedanke.

„Unachtsamkeit bedeutet den sicheren Tod“, sagte der Heilige *Sanatkumara* zu *Dhritarashtra*. Ihr solltet nicht sorglos mit dem umgehen, was euch segnet. Wollt ihr mit eurem eigenen Wohlergehen gefühllos umgehen? Wer kann sich das leisten? Darum behütet dieses innere Wohlgefühl sorgfältig wie einen Schatz in eurem Geist. Niemand kann sich Unachtsamkeit und Sorglosigkeit in der spirituellen Praxis leisten. Seid niemals lethargisch, verzweifelt oder melancholisch.

Wenn ihr über einen längeren Zeitraum meditiert habt, können andere Schwierigkeiten auftauchen. Die Sinnesorgane, die scheinbar unsere Freunde sind, fangen an, sich wie Gegner aufzuführen. Vernachlässigte Freunde sind schlimmer als offene Feinde. Man sollte gegenüber motivierten Freunden vorsichtig sein. So lange man sich nach ihren Wünschen richtet, ist alles in Ordnung; wenn man sie jedoch ignoriert, dann könnt ihr sie in ihrer wahren Natur erleben. Sie können gefährlicher sein als jene, die euch weniger geachtet haben.

Sind die Sinnesorgane unsere Freunde? „Wie wunderbar!“ sagen die Augen. „Welch ein Klang!“ sagen die Ohren. „Welch ein Geschmack!“ sagt die Zunge. „Wie sanft!“ sagt unsere Haut bei der Berührung. „Welch ein Duft!“ sagt die Nase. Auf diese Weise kommt man mit ihnen ein Leben lang gut aus. Auf einmal möchtet ihr weder auf sie hören noch sehen, oder berühren oder schmecken. Wenn ihr euch so verhaltet, könnt ihr erleben, wie sie sich gebärden. Sie erheben sich in völliger Einigkeit und täuschen Zufriedenheit vor. Ihre Reaktionen sind von unmöglicher Art. Zuneigung ist die eine Form der Gebärde, Widerwille ist eine andere Form.

Einige vor dem geistigen Auge befindliche Störungen werden durch eine Überaktivität der Sinnesorgane verursacht (einerseits ist dies positiv, andererseits negativ). Diese Störungen werden im sechsten Kapitel des Gedichtes „Lichter Asiens“ von *Edwin Arnold* kurz beschrieben. Es wird beschrieben, wie *Buddha* sich bestimmten Situationen gegenüber verhalten müsste, d.h. gegenüber erhabenen Erscheinungen, Zuneigungen, unausweichlich Sichtbarem, jeder Art von Köstlichkeiten, die mit den Sinnesorganen verbunden sind. Was macht ihr, wenn die Sinne euch alles anbieten, was ihr wollt?

Früher handelte nur ein Sinnesorgan zurzeit, und man war nur durch ein Sinnesorgan (einen Eindruck) gefangen. Wie bei den Mitgliedern einer Familie kämpft nun jedes Einzelne mit dem Anderen. Untereinander können sich die Herrscher nicht leiden, doch sie sind sich alle einig, wenn es gegen einen gemeinsamen Feind geht.

Genauso verhält es sich mit den Sinnesorganen. Normalerweise stören sie euch nicht. Die Augen helfen euch und sagen euch, wie schön die Dinge sind; die Ohren halten sich dabei zurück. Doch wenn ihr euch entschließt, die Sinne zu ignorieren, werden sich die Sinne zusammenschließen und euch gemeinsam konzentriert attackieren, wobei alle gesegneten Dinge gleichzeitig vor euch ausgebreitet werden, die euch in alle möglichen Richtungen ablenken wollen. Die Musik wird euch betören, die Schönheit, der Geschmack, die Köstlichkeiten, die Sanftheit, alles Ästhetische wird gleichzeitig vor euch ausgebreitet. Die ganze Welt will nach der Musik der himmlischen Wesen tanzen. Niemand kann sich dem entziehen. Die Meditation wird innerhalb einer Sekunde zum Höllentrip, wenn irgendwelche Schönheiten von allen Seiten auf euch einströmen.

Für einen Sucher, der langsam voranschreitet, werden diese Ablenkungen nicht so intensiv sein; doch wenn ihr mit großem Ernst an die Sache herangeht, können die Reaktionen der Sinne fürchterlich sein. Die Welt der Schönheiten wird sich manchmal vor euch auftun. Doch wenn ihr stark genug seid dem standzuhalten, dann können sich die Sinnesorgane verweigern. Tod! Sie wollen euch töten. „Du wirst heute sterben“, kündigen sie an. „Glaube nicht, dass du sicher bist. Wir werden dich umbringen.“ Wenn das Ziel verfehlt wird, folgt die nächste Bedrohung wie ein Donnerrollen.

Diese Dinge widerfahren dem Sucher nach vielen Meditationen. Diese Dinge geschehen nicht am Anfang und auch nicht nach wenigen Jahren, denn häufig sind die Meditationen sanft, abgeschwächt und nicht stark genug. Ihr könnt diese Erfahrungen nicht alle auf einmal machen. Nur eine intensive Meditation kann intensive Erfahrungen hervorbringen, sanfte Versuche haben abgemilderte Folgen.

Es gibt noch andere Schwierigkeiten. Ihr bekommt das Gefühl, Gott zu schauen. Doch es kann sich auch um ein „Luftschloss“ handeln, - ihr seht etwas schimmern und missdeutet es wie eine Fata Morgana in der Wüste. Irgendetwas rüttelt euch auf und stört. Einige Farben, Klänge oder Muster werden fälschlicherweise als etwas Göttliches angesehen. Das Muster kann auch ein Ausdruck der eigenen Wünsche sein, die sich als das wertvollste Lebensziel darstellen. In dem Augenblick habt ihr keine Wahl. Ihr habt keine Möglichkeit der Beurteilung. Ihr müsst sofort zu eurem Meister gehen und mit ihm über diese Erfahrung sprechen. War diese Erfahrung wirklich eine Gotteserfahrung oder war es nur eine Störung, die durch ein inneres Durcheinander oder mentale Qualen hervorgerufen wurde?

Ein erfahrener Meister wird euch helfen, das Problem auszumachen, und euch erklären, was wirklich geschehen ist, denn ein Guru, ein Lehrer, kennt die mentalen Funktionen seines Schülers. Er kennt alle ungewöhnlichen Erscheinungen, die im Kopf seines Schülers kursieren. Ihr könnt die Probleme nicht selbst lösen. Ihr müsst auf den Rat eures Meisters hören. Wenn eine Vision auftaucht, dann wisst ihr nichts über deren wahre Bedeutung. Der Druck, der manchmal auf die *Pranas* ausgeübt wird, kann Farben erzeugen. Ihr könnt aus dem gleichen Grund Klänge erfahren. Dann geht ihr zu eurem Guru.

Es gibt andere Schwierigkeiten von ähnlicher Natur, wie z.B. das Verlieren des Konzentrationsobjektes. Ihr habt euch auf ein bestimmtes Ideal, auf einen Ort konzentriert; ihr verliert es bzw. ihn. Was auch immer ihr versucht, um euch auf diesen Punkt zu konzentrieren, ihr könnt ihn nicht mehr finden. Häufig stellen wir fest, dass wir den Faden nicht durch das Nadelöhr ziehen können, wie oft wir es auch versuchen, es funktioniert nicht. Nach vielen Versuchen funktioniert es doch, aber es geschieht nicht plötzlich. Ihr könnt auch keinen Nagel gerade in die Wand schlagen, ohne dass ihr den Kopf an unterschiedlicher Stelle trefft.

Ihr könnt nicht den Konzentrationspunkt finden und versucht es immer wieder. Ihr könnt euch nicht mehr an das Gesicht, auf das ihr euch konzentriert habt, erinnern. „Woran habe ich gestern gedacht? Worauf habe ich mich konzentriert? Worauf habe ich meditiert?“ Ihr denkt immer wieder darüber nach und glaubt, ihr hättet den Punkt vollkommen verloren. Danach taucht ein anderes Bildnis auf. Es ist nicht das Bild, mit dem ihr begonnen habt.

Dann taucht noch etwas vor eurem Geist auf: Schwingungen des Geistes. Selbst wenn ihr wieder an euren Konzentrationspunkt kommt, pendelt das Bild, wie der Pendel bei einer Pendeluhr, hin und her. Das Bild bleibt nicht stehen. Dieses sind einige Probleme, die im Laufe des Meditationsprozesses auftauchen könnten. Sie sind es wert, dass man sie im Auge behält.

Es geht nichts über einen geistigen Führer. Glaubt nicht, dass ihr intelligent genug seid, um alle aufkommenden Schwierigkeiten problemlos zu überwinden. Niemand kennt seine Zukunft wirklich. Selbst nach einem Weg von einem Kilometer, wisst ihr nicht, was vor euch liegt. Nur ein guter Führer kann wissen, wo ihr euch befindet und wie weit ihr noch vorankommen müsst.

Tägliches Studium der Schriften, tägliches Wiederholen des göttlichen Namens, das Singen des göttlichen Namens oder das Singen des auserwählten Mantras, das Aufsuchen des Gurus, die Teilnahme am Gottesdienst, die Gemeinschaft mit

Heiligen und das Lauschen auf deren Anweisungen, - all dieses hat einen verstärkenden Effekt und verleiht euch Sicherheit in eurem Geist, sodass sich die angesprochenen Probleme in ihrer Intensität schrittweise vermindern lassen oder später gänzlich ausbleiben werden. Manchmal ist vor euch alles dunkel. Zwei oder drei Stunden vor Sonnenaufgang ist es noch stockdunkel, doch der Tag wird in Kürze anbrechen.

Kurz vor der Erleuchtung kann den Meditierenden große Sorgen befallen. „Dieses ist mein letzter Tag. Alles, was ich getan habe, war vertane Zeit. Ich kratze ab und sterbe. Ich habe letztendlich nichts erreicht. Dies ist alles, was ich nach Jahren des Sitzens und Brütens erreicht habe. Ich gehe mit diesem Kummer im Herzen!“ Solch ein Gefühl beschleicht den Suchenden, bevor das Licht durchbricht. So geschah es auch bei Buddha, wie ein Gefühl von Dunkelheit unmittelbar vor dem Sonnenaufgang.

Große Dinge geschehen immer auf wundersame Weise. Sehr gute Dinge und sehr schlimme Sachen geschehen ohne vorherige Ankündigung. Plötzlich und unerwartet seid ihr ‚oben auf‘ oder aber ‚unten durch‘.

Heute seid ihr ein Eroberer und morgen seid ihr ein Bettler. Plötzlich seid ihr gesalbt, gekrönt und kostümiert wie ein König. Morgen seid ihr aus Gründen, die in der Vergangenheit liegen, wie Abfall in den Staub geworfen. Spirituelle Tragödien und spiritueller Segen sind ebenfalls von solcher Tragweite.

Gott ist (in bestimmter Weise letztendlich) eine extreme Form der Wirklichkeit und darum kann sich Gott vor dem Sucher in ungeahnter und unerwarteter Weise präsentieren. Ihr werdet merken, dass ER gekommen ist, denn ihr erwartet IHN nicht auf diesem Wege. Gott muss nicht notwendigerweise auf dem Wege kommen, wie ihr IHN erwartet. ER kommt in der notwendigen Weise zu euch, wie es für euch am sinnvollsten ist. Die Situation bestimmt die Art und Weise der Offenbarung.

Die Yogapraxis an sich ist ein Wunder. Die Zuneigung, die Yoga für euch hat, so heißt es, ist mit der Liebe von einhundert Müttern gleichzusetzen. Ihr liebt Yoga, doch Yoga liebt euch. Ihr mögt euch wundern, woran es liegt, dass Yoga euch liebt: Yoga ist ein Art von Praxis; liebt die Praxis mich?

Yoga ist nicht nur Praxis allein. Es ist auch noch etwas Anderes. Die gesamte kosmische Energie möchte euch erfreuen, sie möchte zu euch kommen, sie möchte sich um euch sorgen, euch besitzen, sich mit euch vereinigen, euch überschwemmen und in euch ‚sein‘. Das ist das große Yoga. Die Welt liebt euch mehr als ihr die Welt, und Gott liebt euch mehr als ihr IHN liebt. Ihr mögt euch langsam dem Ziel nähern, doch kommt ER häufig mit einem großen Knall. Wenn der Ozean in den Fluss hineinrauscht, geschieht dies mit größerer Energie als umgekehrt.

All dies sind interessante Dinge, wundervolle Dinge, wie ein episches Werk, das eure Herzen erleuchtet und euch zeigt, dass ihr auf dem richtigen Weg seid. Ihr werdet gesegnet sein, wenn ihr aufrichtig und ehrlich zu euch selbst seid. In einem Gedicht heißt es: „Sei ehrlich zur dir selbst.“ Dann werdet ihr auch allem Anderen gegenüber ehrlich sein.

Die Doktrin der Bhagavad Gita

Für den spirituellen Sucher zeigen die Kapitel der Bhagavad Gita den schrittweisen Weg hin zum Ziel. Wenn man zu Anfang mit offenen Augen auf die Dinge schaut, sieht man ein Durcheinander, - einen historischen Konflikt zwischen einer Sache und allem Anderen.

So sehen wir die Welt. Alles ist in einem heillosen Durcheinander, niemand vertraut niemandem, jeder will jeden ausnutzen, jeder misstraut allen Anderen. Jeder muss sich vor jedem schützen, obwohl es richtig ist, dass man die Gegenwart einer solchen Vielzahl von unterschiedlichen Menschen und Massen in der Welt nicht völlig ignorieren kann. Dieses ist das Bild des Schlachtfeldes.

Jeden Augenblick sehen wir uns solchen Situationen gegenübergestellt. Dies ist eine Schlacht, die innerlich stattfindet, obwohl sie sich äußerlich darstellt; etwas Unwiederbringliches offenbart sich als körperlich und als wirkliche Schwierigkeit. Dies widerfährt uns jeden Tag von morgens bis abends, von einem Augenblick zum anderen. Wir müssen aufpassen und uns umschaun, um zu sehen was geschieht, und um zu erkennen, wie wir uns auf die sich täglich und mehrfach am Tage verändernden Bedingungen einstellen können. Wir sehen uns einer Welt gegenüber, die wie ein Gegensatz erscheint. Warum sollen wir uns ihr stellen? Weil wir in ihr sind. Wir haben ein Feld betreten, indem wir uns selbst befinden. Wir können uns nicht dagegen verschließen und müssen uns der Situation wohl oder übel in angemessener Form stellen.

Dies nennt man, der Pflicht genüge tun. Die Pflichten sind das, was man von uns unter den gegebenen Umständen erwartet, wobei sich die Pflichten auch in Farbe, Kontur und Struktur sowie in Verbindung mit dem Ort, der Zeit und den Umständen ändern. Die Pflichten von einem Ort müssen nicht notwendigerweise die Pflichten von einem anderen Ort sein. Das Gleiche gilt für die Zeit und die verschiedenen anderen Bedingungen. *Desha, kala, paristhiti* (Ort, Zeit und Bedingungen) bestimmen unsere Handlungsweise. Darum können wir kein Nachschlagewerk zur Hand nehmen, um die notwendigen Maßnahmen für irgendeine Situation irgendwo in der Welt nachzuschlagen und diese Maßnahmen danach richtig zu ergreifen. Wir müssen unseren gesunden Menschenverstand, unsere Gefühle und unseren Verstand einsetzen. Das *Verständnis* ist das, was wir brauchen, um durch die Kapitel der Bhagavad Gita voranzuschreiten. Das Wort *buddhi*, Verstand, muss immer wieder hervorgehoben werden.

Sehr oft stellen wir fest, dass uns die Welt zu viel wird. Die vielen Menschen, die ganze Menschheit steht uns gegenüber, starrt uns an und sagt uns, dass wir wachsam sein müssen: Nehmt euch in Acht! Manchmal sehen wir viel kleiner als die Welt aus, was mehr ist, als die *Kaurava*-Armee, die größer als die *Pandava*-Gruppe ist. Die objektive Welt ist in Raum und Zeit größer als wir Individuen, die Persönlichkeiten. Wir scheinen der Welt, die wie ein Ozean vor uns ist, nur allein gegenüberzustehen.

Auch wenn immer wieder betont wird, dass wir uns der Welt stellen müssen, so fühlen wir doch, dass es keine einfache Aufgabe ist. Wie kann man als Einzelner, der sich in dieser weiten Welt in Raum und Zeit der ganzen Menschheit gegenüber-

sieht, bestehen? Doch es wird immer wieder gesagt, sich aufzumachen und die Last zu schultern. Dies bedarf nicht nur eines inneren Verstehens, sondern auch einer geeigneten Führung.

Vielleicht haben wir noch kein richtiges Verständnis für die vorherrschenden Umstände, denn wir wollen das Heft selbst in Hand nehmen. Es gibt Menschen, die glauben, dass sie die ganze Natur erobern, sich der Menschheit stellen und die Welt regieren, Könige, Eroberer und Diktatoren sein könnten. Solche Gefühle haben einige Menschen, doch diese Gefühle entspringen nur einer Anfangseuphorie.

Letztendlich hat noch kein Diktator die Welt unter seine Kontrolle bringen können. Sie wurden alle durch die historischen und politischen Umstände, sowie durch soziale Katastrophen aus ihrer Macht entfernt. In solchen Situationen, wo man sich nicht sicher sein kann, ob es möglich ist, in dieser Welt überhaupt etwas zu bewirken, möchte man die Waffen strecken: „Ich werde keine Mühen aufwenden, solange ich keine inneren Beziehungen zur machtvollen Menschheit und zur Welt der Natur habe. Dies ist nichts für mich.“ Dies ist das schlimmste Verhalten, was den Menschen überkommt, obwohl er glaubte, viele Dinge tun zu können.

Spirituelle Sucher, die am Anfang eine große Hinwendung zu Gott fühlen, glauben, dass sie sich, um Gott in diesem Leben zu erreichen, von der Welt und der Arbeit zurückziehen müssten. Dies fühlte auch *Arjuna*: „Lass die *Kauravas* wissen, wer ich bin.“

Wir können uns die Ausführungen von *Arjuna* auf Seiten der *Pandavas* anschauen, die in der *Udyoga Parva* der *Mahabharata* beschrieben wurden und vor dem Kriegsausbruch entstanden sind: „Wer glauben die, wer sie sind? Sie kennen nicht die Macht meines *Gandiva*. Lass mich meinen Bogen spannen und sehen, wie ihr Mut sinkt.“ All dies wurde in der vorbereiteten Diskussion in einer Audienz getönt, doch als die Konfrontation unmittelbar bevorstand, schwand das Vertrauen und die Tapferkeit löste sich wie Dunst in der Sonne auf. Derselben Persönlichkeit, die zuvor den Bogen spannen wollte, um die Herzen seiner Gegner zu brechen, überkam eine völlig andere Stimmung.

Die eigentliche Konfrontation richtet uns. Wir erkennen uns erst, wenn wir der gegnerischen Partei gegenüberstehen. Wenn uns niemand stellt, wissen wir nicht, wer wir sind. Selbst die Macht Gottes kann nur erkannt werden, wenn wir uns ihr gegenübersehen. Es gab Menschen, die begegneten *Vishnu*, *Narayana*. Erst dann offenbarte ER sich als furioser Löwenmensch, *Narasimha* oder als *Rama* oder *Krishna*.

Wenn wir uns der Welt stellen, zeigt sie ihre Stärke. Auch wir werden erst dann unsere wahre Stärke zeigen, wenn wir mit ihr konfrontiert werden. Wenn wir alles verlieren, werden wir alle Anstrengungen unternehmen, um uns selbst zu retten.

Die göttlichen und die dunklen Kräfte

Es wirken zwei Kräfte in uns (*daiva*, *asura*), wie in der Bhagavad Gita erwähnt wird. Die eine Seite will uns eine Schwäche einreden, dass es uns nicht möglich ist, dass wir uns der Welt der aufsteigenden Objekte stellen, die auch in uns auf Grund der dunklen Kräfte wirken, was uns wiederum klar machen will, dass wir nur kleine

nichts sagende Geschöpfe in dieser großen weiten Welt sind. Das astronomische Universum will uns Angst machen. Wir sind Staubkörnchen von winziger Größe, wie Partikelchen auf diesem kleinen Planeten Erde, der unerkannt im Raum, in der Mitte vieler Galaxien, unvorstellbar im weiten Raum- und Zeitkomplex treibt. Wir sind über die Macht dieses Universums erstaunt. Wir fühlen uns angesichts der Größe der Welt erschlagen und gedemütigt.

Doch die andere Seite, die göttliche Natur in uns, sagt, dass wir das Universum überwinden können; wir können die Sterne erreichen und uns untertan machen. Wir können in die Geheimnisse der Natur vorstoßen, sie erobern, an die Zügel nehmen und für unsere Zwecke nutzen. Das Göttliche in uns sagt: „Du bist kein Schwächling. Steh auf und zeig deine Stärke! Sei kein Feigling.“ Der Andere wiederum sagt: „Du bist ein Feigling, ein Schwächling, du kannst überhaupt nichts bewirken.“

Sich der Welt zu stellen, mit den *Kaurava*-Kräften konfrontiert zu sein und sich den Anforderungen der großen Menschheit gegenüber zu sehen, ruft nach der Entwicklung unserer Persönlichkeit in eine völlig andere Richtung. Wir benötigen die schrittweise Entwicklung einer inneren Stärke in einem Ausmaß, das den Anforderungen der Welt entspricht, denn es ist notwendig, sich der Welt zu stellen. Wir können nicht davonlaufen. Wir sind von ihr durchdrungen. Worin liegt also der Sinn, sich zu beschweren und den Kopf in den Sand zu stecken?

Genauso wenig, wie die Fäden - in Form von Kette und Schuss - aus einem Schal entfernt werden können, genauso wenig kann sich jemand aus der Welt davonstehlen. Selbst *Arjuna*s Klage, er könne davonlaufen und sich wie ein Bettler im Wald verstecken, wäre nahezu dumm. Solch ein Verhalten ist unsinnig, denn wir sind unentwirrbar in alle Dinge verstrickt.

Darum können wir nicht einfach davonlaufen, sondern wir müssen soviel Energie entwickeln, damit wir uns stellen können. Wenn wir uns einem Ozean gegenübersehen, müssen wir ebenfalls zu einem Ozean werden. Ein Ozean kann dem anderen begegnen, doch als Tropfen können wir nichts ausrichten. Wir mögen uns als Tropfen inmitten der *Kaurava*-Kräfte fühlen, doch sind wir innerlich auch ein Ozean, wobei der Tropfen ein lebendiger Teil davon ist. Mit dieser Erkenntnis geht voran. Handelt jetzt! Bringt die Kräfte an die Oberfläche eures Bewusstseins der Macht, die in euch ist und als das Verstehen bekannt ist.

Wir sind nicht außerhalb dieser Welt und die Welt ist nicht außerhalb von uns. Die *Kaurava*- und die *Pandava*-Kräfte sind die beiden Seiten einer Münze. Sie entstammen vom selben *Vyasa Bhagavan* ab. Sie sind die Nachkommen eines einzigen Menschen. Sie sind die beiden Glieder von nur einem Menschengeschlecht. Sie sind Vettern, die einer Familie angehören. Die *Pandavas* werden auch manchmal *Kurus* genannt, und *Kauravas* werden mit demselben Namen bedacht. erinnert euch, dass sie die Nachkommen von *Vyasa* sind, der der Urvater beider Seiten ist. In der gleichen Weise gibt es von dieser Welt und auch für uns selbst, die wir individuell erscheinen, nur ein Original. Wir haben die gleichen Eltern und das gleiche Erbe. Dieses ist das Licht, das von uns ausgeht, wenn wir unser Verstehen schulen, d.h., dass der Stoff, aus dem die Welt gemacht ist, derselbe Stoff ist, aus dem wir gemacht sind.

Die Welt ist ein integrales Ganzes

Wenn wir die Welt betrachten, dann müssen wir feststellen, dass sich ein Teil der Welt in uns selbst, als etwas Lokales außerhalb in Raum und Zeit ansieht. Ein Teil der weltlichen Schöpfung, ihr könnt sie als Welt oder Universum bezeichnen, isoliert sich in einem wahrnehmbaren Prozess einerseits als den individuellen Wahrnehmer und andererseits, als Welt der Wahrnehmung.

Dieses Phänomen wirkt auf beiden Seiten: Die objektive Welt besteht aus bestimmten Kräften, die gleichzeitig auch Inhalt des wahrnehmenden Individuums sind. Wenn eine Wahrnehmung durch die Sinnesorgane stattfindet, kollidiert diese Natur mit der Natur. Die Materie kommt mit der Materie in Berührung; die *prakriti* trifft sich selbst, umarmt sich selbst, als könnten sich die beiden getrennten Teile, wie meine beiden Hände schütteln und miteinander ein Gefühl der Vereinigung erfahren, wobei die beiden Hände zum selben physischen und mentalen Körper der Urnatur gehören.

Hierzu gibt es ein kleines Rezept aus der Gita. Die Natur wirkt auf Grund der Qualitäten der Natur. Die Sinnesorgane, die der Urnatur entstammen, kommen mit den Objekten in Berührung, die ebenfalls aus derselben Urnatur bestehen, und die aus *sattva*, *rajas* und *tamas* (Harmonie, Zerstörung und Trägheit) bestehen. Wir müssen im Augenblick nicht all diese Wörter in ihrer Bedeutung kennen, sondern ich zeige nur diesen Punkt auf, um zu verdeutlichen, dass der spirituelle Fortschritt so etwas ist, wie das Vorankommen in den Kapiteln der Bhagavad Gita.

Der Rat, der von *Bhagavan Shri Krishna* an *Arjuna* gegeben wird, besagt, dass sich *Arjuna* auf die Gegebenheiten einstellen sollte. Bei militärischen Operationen muss sich jeder auf die Gegebenheiten einstellen, um erfolgreich zu sein. Wir müssen uns Stärke einflößen. Wir müssen unsere Persönlichkeit aufbauen. Wir müssen uns Energien einflößen. Wir müssen moralisch, intellektuell und körperlich stark werden. Dieses sind die Lehren, die wir im zweiten und dritten Kapitel finden. „Nutze deine Intelligenz. Beziehe dich auf dein yogisches Verständnis.“

Wie viel verstehen wir? Wir haben ein verzerrtes Verständnis. Wir sehen alles verkehrt herum. Richtiges Verstehen ist *buddhi Yoga*, d.h., das Verstehen, dass die Natur innerlich und äußerlich wirkt, sodass nicht wir die Welt sehen, sondern die Welt sich selbst sieht. Wir stehen niemandem gegenüber, sondern die Welt steht sich selbst gegenüber, damit eine vollkommene Evolution auf dem Weg zur Selbsterkenntnis stattfinden kann.

Das Universum marschiert wie in einer aufsteigenden Spirale aufwärts, um sich selbst in sich selbst zu finden, sich selbst als sich selbst zu erkennen, was als die Selbstverwirklichung des Kosmos bekannt ist. Wir können es als Gottverwirklichung bezeichnen.

Doch wir können eine innere Zurückhaltung spüren: „Ich verstehe, was ihr damit meint, dass euch die Schwäche des Herzens nicht verlässt. Ist es auf Erden menschenmöglich, die Stärke zu entwickeln, der ganzen Welt gegenüberzutreten? Ich weiß, was ihr mir sagen wollt. Ich habe die Möglichkeit genügend Kraft zu entwickeln, um der Welt entgegenzutreten. Im Gegensatz zu diesem gegebenen Rat hat mein Verständnis immer noch einen leisen Zweifel, ob es wirklich möglich ist.“

Es gibt höhere Mächte, die uns immer segnen. Doch die Natur hat zwei Seiten, eine höhere und eine niedere, was uns in vielen anderen Kapiteln der Gita erzählt wird. Die niedere Natur lässt uns die Schwäche und die Unfähigkeit spüren. Die höhere Natur vermischt sich auf Grund der Proteste der niederen Natur über die Sinnesorgane mit der niederen Natur. Häufig können raue Gesellen durch einen weisen Rat guter Menschen wieder auf den Boden der Tatsachen zurückgebracht werden. Dies geschieht auch in unserem spirituellen Leben. Die Seele gibt uns gute Ratschläge, doch der Aufschrei der Sinnesorgane nimmt manchmal überhand und ertränkt die kleine Stimme der Seele. Wir sind irritiert. Wir wissen nicht, ob wir in der Lage sind, überhaupt etwas zu unternehmen. Selbst das Familienoberhaupt fühlt sich manchmal auf Grund des Getöses der Familienmitglieder angewidert. Dies kann uns alles als spirituelle Sucher widerfahren.

Die Inkarnation Gottes

Wir haben eine uns ständig leitende Hand; einen leitenden Engel, der uns direkt auf den Schultern sitzt. Jeder Mensch hat seine eigene leitende göttliche Kraft. Das Göttliche weiß immer, was geschieht. Mit vielen Millionen von Augen schaut sie auf uns, sieht uns und bemerkt, was mit uns geschieht. Unsere Haare sind zählbar. Die Anzahl der Atemzüge ist bekannt und was auch immer wir denken, fühlen und tun, wird im Kosmos reflektiert. Es gibt jemanden, der die tiefsten Geheimnisse unserer privaten Sphäre kennt und unser Geflüster in den entferntesten Ecken dieser Welt wahrnimmt. Das kleine Geflüster aus den entferntesten Ecken der Welt erreicht den Himmel wie ein Donnerhall. Glaubt darum nicht, ihr würdet nicht geführt.

„Warum fürchtet ihr euch? Ich bin doch bei euch. Wenn ihr in Gefahr seid, werde ich kommen.“ Die führende Hand der Allmacht wirkt immer, nicht nur manchmal und nicht erst morgen, sondern sie wirkt in diesem Augenblick, ob wir sie fühlen oder nicht. So, wie es richtig gesagt wird: Ein Spatz kann nicht ohne die zentrale Macht in deine Hand fallen.

Das vierte Kapitel der Gita beschreibt das Wirken eines *Avatara*, der Inkarnation Gottes, wie uns versichert wird, als ein Versprechen von Gott selbst: „Ich verlasse euch nicht. Meine Anhänger können nicht sterben.“ Wenn wir so etwas hören, sollten unsere Herzen voll Freude hüpfen. „Meine Anhänger können nicht sterben.“ Seid ihr Anhänger? Dann werdet ihr nicht sterben; ihr werdet niemals verlassen werden. Doch ihr müsst euch eurer Anhängerschaft sicher sein. Gott hat seine Anhänger niemals verlassen. „Mein Freund teile jedem über die Zeitung, das Radio oder über das Fernsehen mit, dass ich meine Anhänger niemals verlasse. Ich bin da, um euch zu beschützen. Ich werde euch vor dem Ozean der Wiedergeburten retten.“

Wenn diese Versicherung zusammen mit dem Verstehen, das wir durch die vorhergehenden Kapitel entwickelt haben, unsere Herzen erreicht, erheben wir uns in gewisser Weise über das Durcheinander des Lebens, das uns im ersten Kapitel vergegenwärtigt wurde. Und jetzt haben wir einen positiven Geist des Zurückziehens entwickelt, den wir fühlen und im fünften Kapitel formuliert wieder finden. Wir haben uns bereits von vielen Dingen zurückgezogen, als wir das spirituelle Leben angenommen haben. Doch diese Form ist noch ein wenig unausgegoren oder unintelligent. Unsere Entfernung von zu Hause muss nicht notwendigerweise bedeuten, dass wir unsere Verbindung zur Welt zurückgezogen haben.

Über das Zurückziehen

Selbst wenn ihr euch von der Welt zurückgezogen habt, wird der Geschmack nicht so leicht vergehen. Das Weltliche wurde abgeschüttelt, doch ein Nachgeschmack bleibt. Obwohl ihr drei Monate lang weder Fleisch gegessen noch Bier getrunken habt, kennt ihr ihren Geschmack. Glaubt ihr, dass der Geschmack vergangen ist? Er wird nicht vergehen. Die Schönheit des Lebens, der Duft der Dinge, die Bequemlichkeiten des Lebens mögen nicht gegenwärtig sein, wenn ihr das Leben eines *Sanyasins* angenommen habt, doch weiß der *Sanyasin* nicht trotzdem, dass es diese Dinge gibt? Selbst das Wissen über die Existenz dieser schönen Dinge hat einen negativen Einfluss auf das innere Gleichgewicht des zurückziehenden Geistes.

Es macht keinen Sinn zu behaupten, dass man nichts besitzt. Manchmal erzählen Yogalehrer, dass das Zurückziehen der Sinnesorgane von den Objekten nicht bedeuten muss, dass man die Sinne nicht vor den Wahrnehmungen verschließen sollte. Das Zurückziehen der Sinne bedeutet jedoch, dass sich die Sinnesorgane nicht einmal der existierenden Objekte bewusst sind. Das ist wirkliches Zurückziehen. Sich etwas bewusst zu sein und dann die Augen zu verschließen ist etwas Anderes, als sich nicht der äußeren existierenden Dinge bewusst zu sein.

Die frühere Form des Zurückziehens ist unehrlich. Es ist lediglich ein wissenschaftlicher Umgang, doch es ist kein qualifiziertes Wissen. Das wirkliche Zurückziehen ist spirituell und nicht gesellschaftlich, materiell oder körperlich zu verstehen. Ihr isoliert euch nicht gesellschaftlich von irgendwelchen materiellen oder körperlichen Dingen, denn das macht jeder, wenn er von sich behauptet, er müsse sich aus familiären Gründen zurückziehen.

Nun im fünften Kapitel werden wir angewiesen, dass wir eine andere Form des Zurückziehens benötigen, was rein spirituell in dem Sinne gemeint ist, dass wir nicht einmal eine Ahnung von den Dingen haben. „Die Spitze von *Vairagya* oder des Zurückziehens ist erreicht,“ sagte ein großer Meister, „wenn ihr feststellt, dass selbst die Freude von *Brahmaloka* wie ein Geschmack von trockenem Stroh ist.“ Und was sollen wir dann noch über die Freuden dieser Welt sagen? Diese Wahrheiten sind derzeit jenseits unseres Verstehens, doch durch intensive Praxis und durch das ständige Bewusstmachen dieser Gedanken, werden wir feststellen, dass es nicht nur machbar, sondern wesentlich ist.

Wenn dieses Zurückziehen uns vollständig erfasst hat, sind wir bereit, dem wirklichen Leben entgegenzutreten. Dieses ist die Vorbereitung auf die Yoga Meditation, wie es wunderschön im sechsten Kapitel der Bhagavad Gita beschrieben wird. Welch Art ist dieses Yoga in dieser entscheidenden Phase?

Die große spirituelle Eroberung

*Uddharedatmantmanam natmanamavasadayet;
Atmaiva hytmano bandhuratmaiva rpuratmana;*

*Bandhuratma'tmanastasya yematmaivatmana jitah;
Anatmanastu satrutve vartetatmaiva satruvat.*

„Man sollte das Selbst durch das Selbst preisen. Man sollte das Selbst nicht von sich weisen, denn das Selbst allein ist der Freund des Selbst, und allein das Selbst ist auch der Gegner des Selbst. Das Selbst ist dessen Freund, dessen Selbst durch das Selbst erobert wurde. Dort, wo das Selbst ungezügelt bleibt, wird das Selbst zum Feind, wie ein äußerer Gegner.“

Das ganze sechste Kapitel ist in diesen beiden Versen enthalten. In der Yogameditation liegt die Kunst des höheren Selbst, das niedere Selbst mit enormer Kraft hochzuziehen. Das Selbst muss durch das Selbst erhoben werden. Wir müssen unser Selbst durch unser Selbst hochziehen. Was bedeutet das?

Das wirkliche Selbst, das Original, das göttliche Selbst, das absolute Selbst, das wir auch darstellen, erhebt das niedere Selbst, das individuelle Selbst, das körperliche Selbst, den Herrn und die Frau Selbst, das politische Selbst usw. Ihr könnt euch eine Liste aller Selbst' erstellen, die alle Übergänge des Selbst versinnbildlicht; dies ist ein Konglomerat dessen, was als das individuelle Selbst bekannt ist. Dieses muss zusammengesmolzen werden, wie ein Klumpen Eis in der Sonne des Wissens des höheren Selbst'. Doch wo ist das höhere Selbst? Wie weit ist es entfernt?

Wie weit ist die Entfernung zwischen wachen und träumen, - wie viele Kilometer oder Lichtjahre liegen zwischen wachen und träumen? Eine wirklich bemerkenswerte Entfernung! Von einer Welt sind wir in eine andere Welt gegangen. Es muss dort eine Entfernung geben. Doch ihr werdet feststellen, dass sie zwar logisch existiert, aber nicht wirklich messbar ist.

Es existiert keine wirkliche Entfernung zwischen dem höheren Selbst und dem niederen Selbst, bzw. zwischen Gott und dem Menschen. Sie berühren sich, nicht so wie zwei Finger sich berühren, sondern so, wie ein höherer Gedanke einen niederen Gedanken beinhaltet, das höhere Wissen das niedere Wissen durchdringt, die höhere Ausbildung die geringere Ausbildung verschlingt, die größere Weisheit die niedere Weisheit aufsaugt. Sie sind im Raum nicht körperlich oder mathematisch nachweisbar, sondern sie sind nur Maße des Verstehens.

Dieses höhere Selbst, dieses gottgetriebene Selbst, das unser eigenes Selbst ist, ist unser wahrer Freund, von dem wir uns jederzeit ernähren können. Es sondert verschiedenerlei Honig ab. Doch wenn der niedere Egoismus seine Unabhängigkeit behauptet und sich nicht, wie eine niedere Ebene des eigenen höheren Selbst verhält, wird es zu seinem eigenen Gegner und durchkreuzt all sein Bemühen. Dann heißt es: „Sei ehrlich zu dir Selbst!“

Die *Taittiriya Upanishaden* sagen: „Wenn der Raum selbst nicht das Feld der großen Freude wäre, wer würde dann atmen?“ Wenn das Atmen nicht von großer Freude wäre, wer wollte dann leben? Der Atem würde deine Atemwege verbrennen. Der *Akasa*, der Raum um uns, ist nur ein Feld der Freude. Wir wollen uns in der Weise des Raumes erfreuen, indem wir ihn anschauen und ihn ständig einatmen und ausatmen. Existenz und Unterkunft an sich sind das höchste Gut von Freiheit und Glückseligkeit.

Manchmal sagen wir, der Mensch denkt und Gott lenkt. Es sieht so aus, weil sich das Selbst an das höhere Selbst wendet, als ob das höhere Selbst alles lenkt, was ich denke, doch dies wird sich nicht derart darstellen, wenn ich freundlich mit

IHM verbunden bin. Wer ist derjenige, mit dem das höhere Selbst freundlich umgeht? Wen kann man als Freund des höheren Selbst ansehen?

Eine bestimmte Art von Persönlichkeit, die ihr individuell darstellt, kann sich als Freund des höheren Selbst schätzen. Nicht jeder Art von Persönlichkeit ist es möglich, ein Freund des Selbst zu sein. Solange ihr euch nicht ungefähr auf die gleiche Ebene begeben, wie ER steht, könnt ihr IHM nicht einfach die Hand geben, wie einem höher gestellten Würdenträger. Wenn ihr dem höheren Selbst die Hand geben wollt, müsst ihr dafür bestimmte Qualitäten entwickeln. Welche Qualitäten sind das? Die Eroberung des Selbst: *atma jaya*.

Diese Frage ergab sich in früherer Zeit aus einem Zusammenhang in der *Udyoga Parva* der *Mahabharata*, wo *Dhritarashtra* folgende Frage an *Sanjaya* richtete: „Kann ich den großen Botschafter der *Pandavas* sehen, der uns in unserer Zusammenkunft begegnen soll? Kann ich IHN zu Gesicht bekommen?“

Sanjaya, der weise Minister von *Dhritarashtra*, sagte: „Du hast mich gefragt, ob du IHN sehen kannst. Der nicht-befreite Mensch (*Akritatman*) kann nicht den befreiten (*Kritatman*) *Shri Krishna* sehen.“ *Kritatman* ist derjenige, der das Selbst vollständig erobert hat, wohingegen ein *Akritatman* ein Sklave des niederen Selbst ist. Derjenige, der Sklave seiner Wünsche und durch seine Sinneseindrücke benebelt ist, kann nicht das große Sein *Krishnas* erblicken, der ein vollkommener Meister seines Selbst ist. Das Ewige strahlt durch *Krishnas* Persönlichkeit.

Das Zurückziehen der Sinnesorgane ist die Möglichkeit, das Selbst zu erobern. Das zu erobernde Selbst ist nichts weiter, als das Selbst des Verlangens der Sinne. Das Selbst der Sinne ist dasjenige Selbst, das umgewandelt werden muss. Wir leben jetzt in einer Welt der Sinneswahrnehmungen und das Selbst, das wir selbst sind, wird durch die Mächte der Sinneskontakte bzw. Sinneswahrnehmungen oder Wünsche getrieben. Dieses Verlangen muss in der Macht des höheren Selbst aufgelöst werden. „Du musst wissen, dass der Eine, der da kommt, alles-in-allem ist, und all deine Kinder und all deine Handlanger sind nirgendwo hinter dieser einen Person zu finden,“ sagte *Sanjaya* zu *Dhritarashtra*.

Es gibt viel Schönes und Mächtiges, viele Freuden auf dieser Welt, doch das höhere Selbst ist einmalig. Das eine Sein ist größer als all die vielen Dinge dieser Welt. Darum machte *Duryodhana* den Fehler, die Armee *Krishnas* zu wählen, während *Arjuna* so weise war, nur einen, nämlich *Krishna*, zu wählen. Dieser Eine war größer als die mannigfache Erscheinung starker Soldaten der Armee.

In der *Mundakopanishad* gibt es ein ähnliches Beispiel. Zwei Vögel saßen auf demselben Ast eines Baumes. Ein Vogel schaute auf die wunderschönen Früchte, doch aß er niemals davon. Der andere Vogel war so sehr damit beschäftigt, die wunderschönen Früchte zu essen, dass er nicht einmal seinen Freund in seiner Nähe wahrnahm. Als er mit dem Essen der wunderschönen Früchte aufhörte, weil er satt war, schaute er seinen Freund an, der ihn immer noch ruhig beobachtete und nichts aß; da fand er seine Befreiung.

Solange, wie *Arjuna* nur auf die Armee schaute, fürchtete er sich. Als er seinen Blick *Krishna* zuwandte, strömte Energie in ihn ein. Die Menschen, denen er sich gegenüber sah, waren Bekannte und Unbekannte, Verwandte und Gegner, und alle

zusammen waren sehr aktiv und wirkten stark. Als er sie sah, fühlte er sich angegriffen und in ihm offenbarte sich mehr und mehr ein Gefühl von Tapferkeit, gepaart mit Kampfgeist und Angriffslust. Doch dann schaute er auf den lächelnden blauen Menschen, der tatenlos zusah. Und dieses Nichtstun bewirkte alles. Die Menschen tun viele Dinge; Gott tut nichts. Derjenige, der tatsächlich nichts unternimmt, macht mehr, als die Dinge, die scheinbar durch Menschenhand in der Welt erledigt wurden.

Im Laufe der Geschichte verblasen all unsere Aktivitäten vor den enormen Aktivitäten Gottes zu einem wertlosen Nichts. Wer kann behaupten, dass die Sonne am Himmel tatenlos ist? Sie äußert sich nicht. Sie geht am blauen Himmel still ihrer Beschäftigung nach. Ihre lautlose Existenz ist genug, um alles in der Welt zum Leben zu erwecken. Wir sehnen uns nach ihr, aber nicht umgekehrt.

Dieses höhere Selbst steht für sich allein; wir selbst sind es, die sich auf einer niederen Ebene von uns selbst befinden, die uns selbst als vielfältig wahrnehmen lässt. Wir gehen vielerlei Beschäftigungen nach, viele Dinge sind zu tun, viele Beziehungen sind zu unterhalten. Auf unserer niederen Ebene gibt es viele Aktivitäten; doch in der höheren Ebene bleibt nichts zu tun. Wir müssen nur sein. Wenn ihr allein mit eurer Existenz als höheres Selbst zufrieden seid, ist alles getan; alle so genannten Aktivitäten lösen sich auf.

Zusammenfassung

Vom siebten und achten Kapitel der Gita geht ein Auftrag aus, der dazu auffordert, schrittweise das Bewusstsein hin zur Selbstverwirklichung weiterzuentwickeln. Zu Anfang fühlt man sich weit von Gott entfernt. Wenn wir schrittweise weiter aufsteigen und sich Gott mehr und mehr offenbart, fühlen wir unser Näher kommen, dann fühlen wir uns untrennbar und schließlich mit IHM vereint. Gott wird zu unserem eigenen Selbst, wie in der *Vishvarupa-darshana*, der kosmischen Form, wie sie im elften Kapitel gepriesen wird.

In den folgenden Kapiteln wird beschrieben, wie dieses Wissen in unserem täglichen Leben oder unseren Begebenheiten angewendet wird. Darum wird der Yoga der Bhagavad Gita als ein Meisterstück von überragender Technik angesehen, wodurch man Gott und die Schöpfung, das Hier und Jetzt und das Danach vermischen kann. Dieses Leben, das wir hier leben, ist genau das Leben, das wir verklärt in Ewigkeit leben. Vor uns liegt die tröstende Botschaft der Bhagavad Gita, die jeder in tiefem Verständnis seiner Lehre studieren sollte. „Wo das Absolute und das Abhängige miteinander verschmelzen, wird der Tod zum Leben, wird alles in Allem gesehen, herrschen immer Wohlstand, Siege, Glück und politische Ordnung.“