

Spirituelle Reise im August

Auszüge aus dem Buch „Wahres spirituelles Leben Teil II“

von Swami Krishnanandaji Maharaj

ausgewählt von Sri U. Narayana Rao

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien

Einführung

H.H. Sri Swamiji Krishnanandaji Maharaj

Von Sri Swami PadmanaBhanandaji Maharaj

Sri Swami Krishnanandaji Maharaj war einer der engsten Schüler von Sri Swami Sivvanandaji Maharaj, der weltweit als ein heiliger Gelehrter galt. Er hat zahllose spirituelle Sucher in aller Welt durch sein heiliges Leben und sein überragendes Wissen geleitet und inspiriert.

Im zarten Alter von zehn Jahren studierte Swamiji Krishnananda unter Anleitung seines Vaters die Rigveda auf traditionelle Weise. Bis zu seinem zehnten Lebensjahr hatte er bereits viele Schriften auswendig gelernt und erlangte Meisterschaft über die indische Philosophie. Sein Wissensdurst ließ ihn auch die westliche Philosophie studieren; und auf diese Weise war er als bedeutender Lehrmeister indischer und westlicher Philosophie anerkannt.

Sri Swami Maharaj hat, versiert in Sanskrit, viele Gedichte und Geschichten verfasst. Er war auch ein Meister der englischen Sprache. Sri Swamiji präsentiert seine markigen Gedanken zu den Upanishads geschickt in seinem einzigartigen und unnachahmlichen Stil. Die von ihm veröffentlichten Bücher offenbaren seine Meisterschaft über das behandelte Thema, die Tiefe seines Wissens und den einzigartigen Stil seiner Präsentation. Er analysierte die Themen bis zu einer bestimmten Maß sorgfältig und erklärte das höchst abstrakte und subtile Konzept auf logische und wissenschaftliche Weise. Er verfasste ausführliche Kommentare über die Srimad Bhagavadgita, Patanjali Sutras, den Upanishads und vieler anderer Schriften. Sri Gurudev bemerkte über seinen berühmten Schüler: „Viele Schankaras wurden in einem Krishnananda ausgerollt.“

Sri Swamiji konnte spontan und inspirierend über jedes philosophische Thema sprechen. Seinen Reden reflektierten sein umfassendes Wissen in unnachahmlicher, brillanter und wundervoller Redekunst.

Als Generalsekretär der Divine Life Society diente Sri Swamiji dem Ashram ehrenamtlich mehr als 40 Jahre lang. Als Administrator ordnete und systematisierte er die Aktivitäten des Ashrams, die heute noch auf die gleiche Weise gelten, wie von Swamiji initiiert. Neben seinem hartnäckigen Bemühen, seine Pflichten gegenüber dem Ashram zu erfüllen, hat er liebevoll seine besonderen Schüler in aller Welt geleitet und geholfen, ihr Leben zu transformieren.

Sri Swamiji Maharaj Leben verkörperte den ‚Integralen Yoga‘ von Sri Gurudev als Jnana Yogi, Karma Yogi, Raja Yogi und großen Bhakta. Sein erhabenes Leben und seine Lehren sind eine Quelle der Inspiration für jeden.

Möge die hilfsbereite Gnade des ehrenwerten Sri Swami Krishnanandaji Maharaj bei allen sein.

Sri Swami Padmanabhanandaji Maharaj
Generalsekretär
Shivanandanagar

Inhaltsverzeichnis

1. Wir leben in einer Welt voller Gefahren
2. Mithilfe der Yogapraxis werden göttliche Kräfte freigesetzt
3. Wir leben in einer sinnlichen Welt
4. Durch Yogapraxis wird man selbstlos
5. Yoga wird weder etwas unterdrückt noch verdrängt
6. Erheben ist eine gesunde Transformation
7. Unsere Persönlichkeit wird zu einem Zentrum der Anziehung
8. Selbst in der wachen Welt gibt es keine Äußerlichkeit
9. Man sollte mit dem zufrieden sein, was man hat, und unzufrieden, was man ist
10. Das *Brahmanda* ist im *Pindanda*
11. Die Menschen sind wie Schuldige aus ihrem Königreich verbannt worden
12. Die Furcht kommt aus der äußeren Welt
13. Dieses ist eine Entdeckung der Yoga-Psychologie
14. Es bedarf einer kopernikanischen Revolution
15. Man kann nicht wissen, dass die Probleme im Inneren sind
16. Die Ursache der Wiedergeburt (in Kurzform)
17. Irgendwo etwas zu berühren bedeutet, alles überall zu berühren
18. Befreiung ist keine Aktivität, kann durch keine Art von Aktivität erreicht werden
19. Es gibt keine Art von Objekten in der Welt; es gibt nur ein Selbst
20. Man liebt nur das Selbst, nichts anderes
21. Der Geist kann die Grenzen von Raum und Zeit überwinden
22. *Vairagya* bedeutet nicht, dass man sich mit einem Stück Stoff bedeckt
23. Handlungen Gottes sind keine Zutaten für ein Subjekt
24. Liebe und Hass sind Krankheiten des Geistes
25. Wünschen ist nicht wünschenswert
26. „Gib, und dir wird gegeben“
27. Man ist glücklich, wenn sich der *Atman* offenbart
28. Der Mensch hat ein Drittel seines Geistes Gott gegeben
29. Wie die Liebe zu Gott entsteht, ist nur schwer zu erklären
30. In der höchsten Form der Liebe wird der Mensch zu dem, was er liebt (abgekürzt)
31. Iswaranugrahadeva Pumsamadvaita Vasana

1. Wir leben in einer Welt voller Gefahren

Man lebt überall in einer Welt voller Gefahren. Auch wenn man nicht ständig von Gedanken über den Tod geplagt wird, bedeutet nicht, dass der Tod weit entfernt ist. Als König *Aja*, der Sieger der Sternen-Wettfahrt in Indien, aufgrund eines Unfalls seine Frau verlor, schlug er sich an die Brust und weinte. Er ging zu seinem Lehrer, *Vasishtha*, und sagte: "Meine Frau, die Königin, ist gestorben. Ich empfinde das Leben als wertlos. Wie lautet dein Rat für mich?" *Vasishtha* gab eine kurze Antwort: „Eure Hoheit, dass Ihr als ein Subjekt des Todes existiert, ist kein Wunder; das Ihr lebt ist ein Wunder.“ Mehr sagte er nicht. Das sagte auch Buddha, – die scheinbare Sicherheit des Lebens ist eine Illusion. Alles auf dieser Welt ist unsicher, - das ist die Wahrheit. Das war nicht nur die Aussage, Entdeckung oder Weisheit Buddhas, sondern auch die Schlussfolgerung großer Gelehrter der modernen Wissenschaft. Man will weder die Kenntnis von Wissenschaft, Philosophie, noch will man etwas darüber erfahren, denn man ist glücklich. Doch dieses Glück ist der eigentliche Feind. Behaglichkeit und Freuden sind um einen herum und offensichtlich die Quelle des Ruins, denn sie sind nicht real. Die Umstände des Lebens, die das Gefühl vermitteln, alles sei immer in bester Ordnung, sind der Grund für Meinungsverschiedenheiten, Trennungen und Auflösungen. Welche Erfahrungen man in persönlichen Beziehungen in seinem Leben gemacht haben mag, sind die Folge der vorherrschenden Bedingungen in der äußeren Welt. Diese Bedingungen sind nicht beständig, und sie können es auch nicht sein. Jede Zelle verändert sich ständig, die gesamte Struktur des Körpers ist Subjekt von Veränderungen. Es gibt eine immerwährende starke Bewegung aller Atome im Körper, wie bei allen Objekten dieser Welt. Es gibt keine statischen Objekte in dieser Welt.

2. Mithilfe der Yogapraxis werden göttliche Kräfte freigesetzt

Yoga ist nicht nur abstraktes Denken. Es ist wie eine Verbindung der Kräfte hin zum Universum, die den Yogi immer beschützen. Durch die Yogapraxis werden göttliche Kräfte aktiviert, und diese Kräfte wirken wie die lebenserhaltende, ergiebige Milch von Milchkühen. Niemand kann derart für den Menschen sorgen, so wie diese Kräfte, die durch die Yogapraxis freigesetzt werden. Bei diesen Kräften handelt es sich weniger um die Unterstützung durch Menschen, auch wenn Menschen durch diese Kräfte instrumentalisiert werden können. Letztendlich wird man erkennen, dass es nicht um unterstützende Menschen geht, sondern nur um Kräfte. Selbst Menschen, die sich in engeren Umfeld befinden, sind nicht Menschen, sondern ausschließlich Kräfte. Es ist eine falsche Vorstellung, dass es sich hier um Menschen handelt. Es gibt so etwas wie Menschen nicht in dieser Welt. Jeder stellt eine Energiequelle dar, und es sind diese Quellen, die man mit Yogatechniken aktiviert. Diese Praxis ist wundervoll und unentbehrlich für jeden Menschen, denn sie sorgt für die Wachsamkeit in dieser Welt. Diese Praxis sollte über einen langen Zeitraum täglich praktiziert werden. Man sollte an keinem Tag darauf verzichten. Selbst wenn man auf Reisen ist, sollte man an ihr festhalten. Man muss sie lieben. Man übt kein Yoga, nur weil der Guru dazu geraten hat, weil in den Schriften darüber berichtet wird, oder gar Druck ausgeübt wird. Man liebt diese Technik aus eigener

Überzeugung. Man zieht daraus seinen Nutzen; sie ist einem ans Herz gewachsen. Sie ist wie Mutter und Vater. Sie bedeutet einem alles. Das ist Yoga, das einem Schutz gewährt, wie einem Kind.

3. Wir leben in einer sinnlichen Welt

Der Druck der Vielfalt und der Einheit sind zwei Aspekte, die gleichermaßen im Menschen wirken, in allen Menschen und in allen Dingen in dieser Welt. Die Sinne, - Augen, Ohren, Nase, alle Wahrnehmungsorgane, - bestehen aus einer Vielzahl von Dingen, denn wenn es diese Vielzahl nicht gäbe, gäbe es auch das Sehen, Hören usw. nicht. Die Sinne besitzen eine Art Egoismus und wollen sich und ihre Position behaupten; sie bestätigen die Vielzahl von Dingen. Ansonsten hätten sie keinen Status, keine aktive Funktion, wenn es diese Vielzahl nicht gäbe. Sie würden aussterben. Doch wer will aussterben? Jeder möchte so lange wie möglich leben. So behaupten die Sinne trickreich ihre Position. Auf diese Weise ist die Behauptung einer Vielzahl die wichtigste Aktivität der Sinne; jeder ist mit den Sinnen verbunden. Die Menschen leben in einer sinnlichen Welt. Alle sind Sklaven ihrer Augen, Ohren usw. Menschen sind können Meister ihrer Sinnesorgane werden. Die Yoga-Techniken helfen, um Kontrolle über die verschiedenen Kräfte zu gewinnen, die bis jetzt jeden Einzelnen beherrschten und zu ihrem Subjekt machten. Ein Yogi ist niemals Subjekt von irgendetwas; er ist ihr Meister. Er will nicht Sklave irgendwelcher Kräfte sein; er ist zu dem Bewusstsein gekommen, dass seine Verbindung zu den Dingen nicht von der Art eines Sklaven ist. Er hat einen Platz im Parlament des Kosmos, und er ist kein Sklave der universalen Regierung. Man kann sagen, er hat einen Platz, eine Stimme in der Regierung des Universums. Zu diesem Zweck ist er durch Kenntnis des Yoga erwacht. Er ist keine Puppe in der Hand der Kräfte, über die er keine Kontrolle hat. Aus Sicht des Körpers ist er Sklave, doch er ist Meister aus Sicht der Seele. Darum ist es notwendig, sich von körperlicher Subjektivität schrittweise durch die Yogapraxis zur Meisterschaft der Seele zu erheben.

4. Durch Yogapraxis wird man selbstlos

Menschen sind individuelle Energiezentren, und die Asana-Praxis ist der erste Schritt, damit er sich auf die atmosphärischen Bedingungen der äußeren Kräfte einstellt, sodass die Bedingungen der Kräfte, die auch die körperliche Persönlichkeit ausmachen, mit den außerhalb existierenden Kräften harmonisiert werden. Es ist, als würde ein kleiner Tropfen oder eine Welle des Ozeans versuchen, mit dem großen Ozean in Einklang zu kommen. Wenn sich die kleine Welle auf sich selbst konzentriert, vergisst sie, dass sie Teil, ein Kind des Ozeans ist. Sie glaubt, sie sei nur ein kleiner Teil eines Gewässers. – Yoga ist wie dieser kleine Teil, welches in seinem Bewusstsein erwacht: „Oh, ich bin dieser Ozean.“ Genau das ist es. Dieses ist weder Erweiterung des Wissens noch eine neue Entdeckung; die kleine Welle hat nur vergessen, dass sie selbst der Ozean ist. Es ist so fantastisch, und doch es ist nur ein kleiner Tropfen Selbstbestätigung. Auf diese Weise ist Yoga eine systematische, schrittweise Technik, die Vorurteile der Selbstbestätigung,- die egoistische Selbstbehauptung körperlicher Individualität, - zu

überwinden, wozu Asanas dienen. Die konfusen Bewegungen des Körpers, die chaotischen Haltungen, werden in eine richtige Ordnung gebracht, und irgendwann weigert man sich chaotisch zu sein. Man entschließt sich eines Tages nur noch systematisch vorzugehen. Mithilfe der *Yama*-Praxis – *Ahimsa*, *Satya*, *Asteya*, *Brahmacharya*, *Aparigraha* - hat man soziale Harmonie erreicht. Je weiter man in der Yoga-Praxis voranschreitet, desto selbstloser wird man, d.h. man erlangt ein erweitertes Selbst. Man verliert sich nicht selbst. Es ist eine Transformation des niederen Selbst in ein höheres Selbst. ‚Nicht-Selbst‘ bedeutet ohne Selbst; im gegenwärtigen Kontext bedeutet es die Meisterschaft über das niedere Selbst durch das höhere Selbst. Alle Werte des niederen Selbst sind im höheren Selbst, in veränderter Form, vorhanden.

5. Yoga wird weder etwas unterdrückt noch verdrängt

Man hält den Atem an, wenn man im Zirkus jemand auf dem Drahtseil tänzeln sieht, oder man hält den Atem an, wenn man einen Steilhang auf schmalen Grat überqueren möchte. Man kann die Atmung nicht umlenken; man hält den Atem spontan an. Selbst wenn einem eine Kobra vor die Füße fällt, verschlägt es den Atem. Alles, was die ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt, führt dazu, dass man den Atem anhält. Das bedeutet, dass ein abgelenkter Geist durch das Zurückhalten des Atems harmonisiert wird. Im Umkehrschluss bedeutet es: man atmet, weil man abgelenkt ist. Man atmet, weil man abgelenkt ist, sonst würde man nicht atmen. *Patanjali* erwähnte in seinen *Sutras*, dass Atmung ein großes Hindernis im Yoga darstellt. Jetzt ist man perplex, denn man lebt aufgrund der Atmung; und *Patanjali* sieht darin ein Hindernis. Atmung ist ein großes Hindernis, denn sie ist eine unnatürliche Bedingung, die aus dem Inneren des Menschen kommt, denn der Mensch ist kein natürliches Wesen. Je mehr man sein Dilemma bez. Körper, Gesellschaft, Biologie, usw. versteht, desto mehr ist man überrascht, wenn man in einem Zustand der Konzentration, seine geringe Bedeutsamkeit erkennt, die man im Reich der Wahrheit einnimmt. Man ist aufgewühlt, wenn man sich selbst sieht. Dieses Erregung wird unterworfen, aber nicht unterdrückt. *Pranayama* bedeutet nicht, dass die Atmung unterdrückt wird. Im Yoga wird weder etwas unterdrückt noch verdrängt, - Wünsche werden nicht verdrängt, der Atem nicht, Gedanken auch nicht. Die Wörter ‚Unterdrückung‘ und ‚Verdrängung‘ sollten nicht benutzt werden, denn eine Assoziation in diese Richtung hat im Yoga keinen Platz. Yoga bedeutet ‚Erheben‘, was für einen normalen Geist schwierig zu verstehen ist. Selbst der Prozess von *Pranayama* sollte ein Erheben und kein Verdrängen des Atemprozesses sein.

6. Erheben ist eine gesunde Transformation

Yoga ist ein Erheben. Erheben bedeutet eine gesunde Transformation. Es bedeutet Wachsen und ist keine Zerlegung, Zerstörung oder ein Zerfall von irgendetwas. Man wächst vom Kindesalter über das Jugendalter zum Erwachsenen heran; ein Erwachsener hat nichts von seiner Jugend verloren. Er denkt nicht einmal: „Ich habe meine Kindheit, meine Jugend verloren. Darum bin ich ein Verlierer.“ Ein Erwachsener ist kein Verlierer, weil er kein Kind

oder Jugendlicher mehr ist, denn die frühere Lebensbedingung wurde in die höhere Bedingung, das Erwachsenenendasein, absorbiert. Wachstum ist ein gutes Beispiel für ein Erheben über niedere Bedingungen; *Pranayama* und weitere Schritte im Yoga sind Schritte des Erhebens. Jeder Schritt im Yoga-Prozess ist ein weiteres Erheben. Beginnend mit *Yama*, *Niyama* usw. ist es ein Erheben, des Kochens, Reinigen, ein Verwandeln zu Gold, wobei nichts verloren geht, aber etwas Wundervolles herauskommt. Ein Art von Göttlichkeit, Auftrieb des Spirits, Gesundheit, Leichtigkeit usw. sind die Symptome des Erfolges in der Kunst des Erhebens. Man spürt mehr eine Art Laufen als ein langsames Gehen. Leichtigkeit und Antrieb sind Zeichen von Gesundheit, die eine Art von Freiheit im gesamten System und kein Erschlaffen des Körpers, der Lebensenergie oder des Geistes bedeuten. Das, was unwesentlich für unsere wahre Natur ist das, was als toxisch bezeichnet wird. Diese unwesentliche Materie ist ein Element der Vielheit, das sich in die Einheit einmischen will. Es gibt ein unsichtbares Etwas im Menschen, nach dessen Ausdehnung in das Unendliche im Yoga gesucht wird, doch der Faktor der Vielheit mischt sich ständig ein und zieht den Menschen durch seine Sinnesorgane nach außen, lässt ihn durch andere Dinge ablenken. Diese Faktoren sind die Ursachen für Ablenkungen beim Atmen und Denken, denen muss man sorgfältig und vorsichtig begegnen.

7. Unsere Persönlichkeit wird zu einem Zentrum der Anziehung

Ständige Praxis von Asanas, ein systematisches Bemühen beim methodischen Atmen, bringt eine neue Kraft und Energie hervor, die sonst durch körperliche bedingte Ablenkung zügellos vergeudet würde. Die regelmäßige Praxis körperlicher Übungen, meditative Haltungen und eine gesunde Praxis von Atemübungen fördern neue Kräfte, die auf andere anziehend wirken. Eine schrittweise Verbesserung der eigenen Atmosphäre entsteht automatisch. Die eigene Persönlichkeit wird zu einem Zentrum der Anziehung. Man kleidet sich nicht besonders, putzt sich nicht heraus oder schminkt sich, sondern es finden bestimmte Veränderungen im Körper statt und erzeugen diese Atmosphäre, die alles um einen herum anzieht. Man erwacht nicht plötzlich zu einem glücklicheren Menschen oder versinkt in Kummer, weil schlimme Dinge geschehen. Körper und Geist sind in der Lage, alles in dieser Welt zu ertragen. Selbst wenn man erkrankt, wird man schnell wieder gesund und muss nicht lange leiden. Eine neue Fähigkeit zur Verjüngung, erhebt sich im Inneren, obwohl man gesundheitlich Problem hat, fiebrig ist, unter Kopfschmerzen leidet usw. Diese Stärke ist keine normale Stärke, sondern es ist ein Bündel von Kräften. Es ist keine Kraft, an die man in dieser Welt normaler Weise denkt, wie die Kraft durch Gemeinschaft, Gesellschaft oder Politik, der Status in der Öffentlichkeit oder die Stärke durch ein gutes Essen usw. Es ist eine völlig andere Kraft, die den Menschen stabil macht, selbst in einer Atmosphäre voller Konflikte, Spannungen oder Zerstörungen. Man bleibt unberührt. Es ist mehr Verständnis als Reaktion.

8. Selbst in der wachen Welt gibt es keine Äußerlichkeit

Eines der größten Wunder in der Yoga-Philosophie ist, dass das, wonach man sucht, in einem selbst ist. Es ist nicht außerhalb, denn so etwas wie ‚außerhalb‘ gibt es nicht. Die

Vorstellung von ‚außerhalb‘ ist eine Illusion, die durch einen strukturellen Fehler in der Aktivität des Geistes entstanden ist. Es ist wie bei einer im Traum empfundenen ‚Äußerlichkeit‘, obwohl es diese selbst im Wachzustand nicht gibt. Sieht man nicht diese weite äußerliche Welt, wie im Traum, die vom Menschen losgelöst ist? Doch ist sie losgelöst? Man weiß sehr genau, dass die weite Welt, die man im Traum sieht, mit jedem verbunden ist, und die Äußerlichkeit der so genannten Welt wird durch eine eigentümliche Bewegung des Geistes fälschlicherweise erzeugt. In gleicher Weise schneidet diese empfundene Äußerlichkeit den Menschen von der Welt der Natur ab. Die Welt ist nicht außerhalb, denn diese Vorstellung von Äußerlichkeit ist eine irrtümliche Folge durch einen Fehler des Geistes; darum weist Yoga immer wieder darauf hin, dass man diese Tatsache in seinem Geist richtigstellen muss. Dieser Geist, der Verursacher, hat ein Chaos, eine falsche Vorstellung über sich selbst, mit der Konsequenz für alles andere, verursacht. Man glaubt, bei uns ist etwas falsch, und bei allem anderen in dieser Welt auch. Dieser Geist überlebt nur, indem er dieses Durcheinander erschafft. Wenn alles klar wird, kann der Geist nicht existieren. Es gibt viele in dieser Welt, die in diesem Zustand des Durcheinanders immer weitermachen. Sie erzeugen ein derartiges Durcheinander, dass es für sie zu einer Quelle der Stärke wird. Sie erlauben anderen nicht richtig zu denken, schreien laut herum oder schaffen Situationen, die andere ablenkt und nicht mehr an das eigentliche Problem denken lässt. Viele Politiker verhalten sich derart, sie sind darin Meister. Sie haben einfach alles in ihr Chaos versenkt.

9. Man sollte mit dem zufrieden sein, was man hat, und unzufrieden, was man ist

In Yoga-System von *Patanjali* wirken die körperlichen Haltungen (*Asanas*) und *Pranayama* zusammen mit den persönlichen Kräften (*Niyama*). In der Lebensführung sollte man eine Struktur, tägliche Aktivitäten und eine bestimmte Methode haben. Ein wesentlicher Beitrag zum Erfolg ist das methodische Arbeiten und Verhalten im Leben. Man muss wissen, was man zu bestimmten Zeiten, in welcher Art und Weise sagt, was man mengenmäßig und in welcher Qualität isst, usw. – und was dem Körper sprachlich und gedanklich guttut. Alles sollte zu seiner Zeit, in Quantität und Qualität, stattfinden. Viele Menschen kennen keine Zufriedenheit, denn häufig drängt Unzufriedenheit zum Handeln. Man ist unzufrieden und beginnt darum zu arbeiten, doch das sollte nicht die treibende Kraft für das Arbeiten sein. Arbeitet man nur, weil man unzufrieden ist? Das Gegenteil sollte der Fall sein. Man sollte arbeiten, weil zufrieden ist. Arbeit sollte als gesunde Aktivität empfunden werden, die von Zufriedenheit geprägt ist. *Sri Swami Sivanandaji Maharaj* hat immer gesagt, man sollte mit dem zufrieden sein, was man hat, und unzufrieden mit dem, was man ist. Allgemein ist man mit dem zufrieden, was man ist, und unzufrieden mit dem, was man hat; doch so sollte es nicht sein. Man sollte bekümmert sein, denn man hat die Vollkommenheit nicht erreicht. Man ist klein, eine kleine Persönlichkeit, meistens ein Niemand vor der Macht des Universums, und sich bemühen, schrittweise - innerlich und äußerlich - zur Vollkommenheit auszudehnen, nach der man sucht; und das hat nichts damit zu tun, was man besitzt usw. Das Gefühl von Zufriedenheit kommt, je mehr man versteht. Es wird nicht durch den Willen erreicht.

10. Das *Brahmanda* ist im *Pindanda*

Man vertraut nicht der Wahrheit, dass die Saat, nach der man sucht, im eigenen Inneren zu finden ist. Die Saat ist im Menschen verborgen, und das Universum der Objekte, in dem das man nach Zufriedenheit sucht, ist nur eine Verästelung dieser Saat. Alle Menschen sind Zentren, in denen die universalen Werte verwurzelt sind. Darum heißt es, dass die Wirklichkeit, die überall ihre Zentren hat, dort nicht in vollem Umfang vorhanden ist. Es gibt keinerlei Beschränkung; darum hat es nicht den vollen Umfang. Doch jeder Punkt ist ein Zentrum des Universums, darum sind die Zentren des Universum überall. Jedes Atom ist ein Zentrum des Universums und hat die Fähigkeit die Wahrheit zu offenbaren, so wie alle anderen auch. Die Unkenntnis dieser Situation gibt dem Einzelnen das Gefühl abgekoppelt zu sein, was beunruhigt. Alle Dinge müssen sich im Zentrum sammeln, anstatt das alles aus dem Zentrum durch die Zentrifugalkraft, wie Strahlen einer Sonne, in alle Richtungen geschleudert wird. Der Zweck ist, die Strahlen zurückzuhalten und im Zentrum zu sammeln, bis die die Zeit gekommen ist und die Naturkräfte zu schwingen beginnen. Die Welt, die so unvorstellbar und furchterregend weit scheint, ist nicht furchterregend, denn ihre Tentakeln sind in dem menschlichen Körper verwurzelt. In gewissen Sinne kann man sagen, die Fäden die die Bewegungen der äußeren Objekte wie Marionetten lenken, sind mit verschiedenen Zentren im menschlichen Körper verbunden. Darum heißt es in den Yoga-Schriften und von großen Meistern: *Brahmanda* ist im *Pindanda* – der Makrokosmos ist im Mikrokosmos. Die Analogie wird durch den Baum verkörpert: ein riesengroßer Baum mit seinen vielen Ästen ist in einem Saatkorn enthalten. Wie ist das möglich? Dieses wundervolle Universum ist auch im Menschen; das will Yoga damit sagen.

11. Die Menschen sind wie Schuldige aus ihrem Königreich verbannt worden

Mit Einsteins Gleichung $E = mc^2$ wird ausgedrückt, dass eine enorme Energie in der kleinsten materiellen Einheit vorhanden ist. Man kennt die Kraft einer Atombombe, - wie sie große Flächen zerstören kann, obwohl sie so klein ist. Wenn ein Atom so viel Energie enthält, wie groß ist die Energie aller Atome im menschlichen Körper? Warum kommt man wie ein kleiner Affe daher, wenn so viel Stärke in menschlichen Körpern vorhanden ist? Wenn man wollte, könnte man Berge wegpusten, jedoch nicht einmal ein Glas Milch verdauen, so schwach ist der Mensch. Es liegt daran, weil der Mensch aus seinem eigenen Haus verbannt wurde. Die Menschen wurden wie Schuldige aus dem eigenen Königreich verbannt, haben ihre Heimat verloren. Der Mensch ist nicht mehr Bürger seines Landes. Das ist kein Wunder. Er betrachtet die Welt, die seine Mutter ist, wie ein Fremder, und darum empfindet sie Mitleid mit ihm. Die Energie, die von der Schöpfung dem Menschen zugeordnet war, ist aufgrund seines egoistischen Verhaltens, mit dem er sich identifiziert, von ihm abgeschnitten. Das Yoga-System ist der letzte Aufbäumen, mit dem sich eine egozentrische Persönlichkeit auseinandersetzen muss. Um diesen letzten Schlag auf das zentrale Problem zu legen, bedurfte es vielerlei Vorbereitungen, - wie für eine große Zeremonie, die eine Stunde lang dauern soll, für deren Vorbereitung man jedoch einen Monat braucht. Man brauchte also einen Monat, um

eine einstündige Zeremonie vorzubereiten. Ähnlich bedarf es auch umfangreiche Vorbereitungen für eine Yoga-Meditation. Die Meditation, zur Vorbereitung auf die Vollkommenheit ist etwas Wundervolles, auf das man sich zubewegt; und die Schönheit dieser Funktion, und die nachfolgende Vollkommenheit, beruht auf einer sorgfältigen Vorbereitung.

12. Die Furcht kommt aus der äußeren Welt

Das Yoga-System wird als Prozess zur Kontrolle des Geistes beschrieben. Es mögen Zweifel aufkommen: Was ist das für eine eigenartige Sache, die man als Kontrolle des Geistes bezeichnet, und was erreicht man durch die Kontrolle des Geistes? Zweifel kommen auf, weil die Probleme anscheinend nicht im Geist zu suchen sind; sie liegen in der äußeren Welt. Es bestehen ökonomische, gesellschaftliche, politische, familiäre Problem. Seitdem es diese schrecklichen Dinge in der äußeren Welt gibt, warum sollte es problematisch sein, wenn man die Wirklichkeit des Lebens ignoriert, die Augen verschließt und sich vorstellen würde, dass der Geist kontrolliert würde und alles in Ordnung wäre? Wie sollte alles in Ordnung sein, wenn man nur den Geist kontrollieren würde? Dieses ist ein Zweifel, der selbst bei fortgeschrittenen Suchern, die gut vorbereitet sind, gelegentlich aufkommen kann. Worin besteht die Verbindung zwischen dem Denk-Prozess und der Wirklichkeit in der äußeren Welt? Wenn es keine Verbindung gäbe, wäre der Yoga-Prozess nutzlos, vergeudete Zeit, niemand dächte nur einen Augenblick daran, dass die Schwierigkeiten des Lebens im eigenen Geist zu suchen wären. Wenn das der Fall ist, sollte man schweigen, über sich selbst ärgern und sich nicht über die äußere Welt sorgen. Doch die Probleme liegen außerhalb. Aus dem Inneren kommt keine Furcht; - Furcht, die den Menschen befallen könnte, kommt keine Angst vor möglichen Verlusten, - Furcht, die entsteht, weil man etwas von der Welt erwartet, aber vielleicht nicht bekommt, oder etwas Unerwünschtes geschehen, was von außen kommen könnte. Wenn das der Fall ist, worin besteht das Prinzip, das *Patanjali* darlegte. Wenn Yoga eine Disziplin des mentalen Prozesses ist, die einzige Pflicht, der man nachkommen sollte, dann muss es ein besonderes Geheimnis dieses inneren Yoga-Prozesses in der weiten Wirklichkeit des äußeren Kosmos geben.

13. Dieses ist eine Entdeckung der Yoga-Psychologie

Man versucht zu erkennen, ob der weit ausgedehnte Kosmos, mit all seiner Komplexität und innerer Komplexität, - seinen verschiedenartigen Wundern im riesigen äußeren Universum, - subtil mit allem, aus dem der Mensch besteht, verbunden ist. Wie groß auch immer die Ausdehnung der Welt oder die Schöpfung sein mag, das mystische Universum hat seine Wurzeln im Menschen. Die Fäden des Kosmos scheinen von innen her zu arbeiten, und eine korrekte Ausrichtung der verschiedenen Bestandteile der menschlichen Persönlichkeit entsprechen dem Harmoniebedürfnis aller Dinge in der Welt, der gesamten Schöpfung. Alles ist mit allem verbunden. Es gibt nichts, was nicht eingebunden ist, und in jedem ist alles zu finden. Darum kann man alle Geheimnisse der Natur im eigenen Inneren entdecken. Dieses ist ein Geniestreich des Yoga. Normalerweise neigt der Mensch dazu, nach den Geheimnissen

der Natur zu suchen, so wie Wissenschaftler es machen. Sie haben riesige Teleskope und mächtige Mikroskope, mit denen sie über ihre Sinne den Geheimnissen der Natur versuchen auf die Spur zu kommen. Man glaubt, dass diese Geheimnisse der Natur außerhalb zu finden seien. Dafür bedarf es entsprechender Instrumente. Niemand kommt auf die Idee, dass diese Geheimnisse im Menschen selbst verborgen liegen. Das ist eine Entdeckung der Yoga-Psychologie.

14. Es bedarf einer kopernikanischen Revolution

Man kann sich still in einer Ecke der Welt aufhalten und ist doch mit allem in der Schöpfung verbunden. Um mit der Welt verbunden zu sein, braucht man kein Flugzeug zu besteigen, durch die Gegend fliegen. Man kann zuhause in seinem Badzimmer sitzen und mit allem in der Welt verbunden sein. Das ist ein Geheimnis, das keiner kennt, und dieses Geheimnis ist ein Geheimnis des Yoga. Andererseits, wo liegt Grund, weshalb man die geistigen Prozesse zügelt, - die sogenannten *Vritis*? Warum stören diese *Vritis*? Man könnte sie machen lassen, was sie wollten, als würden sie uns nicht tangieren. Unsere Probleme sind Hunger und Durst, Armut, Zurückgebliebenheit, Analphabetentum, Spannungen, Kriege, usw., - und wenn das die Probleme sind, woher kommt die Notwendigkeit, sich mit den mentalen Prozessen zu beschäftigen? Es gibt die Notwendigkeit, sein Verhalten bezüglich der Dinge im Allgemeinen komplett zu ändern. Darum muss man sich mit der kopernikanischen Revolution befassen. Kopernikus fand heraus, dass sich die Erde um die Sonne, anstatt, wie früher angenommen, die Sonne um die Erde bewegt. Die Sichtweise musste komplett geändert werden. Diese Art der Revolution, die durch Kopernikus hervorgebracht wurde, - kam durch Yoga, wie es heißt.

15. Man kann nicht wissen, dass die Probleme im Inneren sind

Man steht unter dem Eindruck zu glauben, alle Probleme kämen durch Menschen von außen, von der äußeren Welt, - so wie man einst geglaubt hat, dass die Sonne sich um die Erde dreht. Man muss erkennen, dass die Sonne sich nicht um die Erde dreht, die Erde bewegt sich um die Sonne. Das versteht man nicht, denn man ist auf der Erde und bewegt sich mit ihr, darum bemerkt man die Bewegung nicht. Genauso wenig weiß man etwas über seine inneren Probleme, denn man bewegt sich mit den Problemen, - so wie man sich mit der Erde bewegt, auf der man sich befindet. Es gibt so etwas wie Probleme nicht, denn Probleme sind keine Dinge aus sich selbst heraus. Probleme sind nicht von materieller Substanz, nicht mit den Augen erkennbar. Es handelt sich um Fehleinschätzungen der Dinge, Fehlanpassung von Wertigkeiten bei bestimmten Situationen, Disharmonie mit äußeren Dingen. Das sind die Probleme, Schwierigkeiten, Schmerzen, die Sorgen im Leben. Yoga geht darum an die Wurzel dieser Probleme, gräbt die Grundlage dieser Krankheiten aus. Die Probleme des Lebens können nicht gelöst werden, wenn man nicht tief in die Probleme einsteigt, um deren Ursachen zu erkennen, und nicht nur, um irgendwelche schnellen Lösungen zu finden. Die durch Yoga entdeckten Ursachen sind Verhaltensstörungen zwischen Subjekt und Objekt, zwischen Seher und Gesehenem. Man kann sich nicht richtig auf Gegebenheiten, Dinge, auf Menschen, die äußere Welt

einstellen. Im offensichtlich äußeren Leben des wachen Bewusstseins scheint man mit anderen in Harmonie zu sein, doch das ist nicht die ganze Wahrheit. Die bewusste Aktivität in einem bestimmten Augenblick macht eine Persönlichkeit aus und vermittelt den Eindruck, man sei gut auf die Umgebung eingestellt.

16. Die Ursache der Wiedergeburt (in Kurzform)

Nur ein winziger Teil des Bewusstseins ist im Moment auf das Umfeld ausgerichtet. Yoga-Psychologie hat das Bestreben, die ganze Persönlichkeit des Menschen zu studieren, nicht nur den bewussten Geist oder noch schlimmer, nur einen Bruchteil dessen. Nicht nur der bewusste Geist ist bzgl. der äußeren Welt verhaltensgestört, sondern die ganze Persönlichkeit. Die gesamte Persönlichkeit ist in Unordnung. Sie ist unausgeglichen; und das muss korrigiert werden, und dazu dient Yoga. „Warum arbeitet immer nur ein Teil des Geistes, und nicht der ganze?“ Es liegt daran, dass der Geist sich wie ein sehr schlauer Politiker verhält, der weiß, wie man auf seine Weise arbeiten kann. Er zeigt nicht immer seine wahren Absichten, damit er nicht durchschaut oder besiegt werden kann. Der Geist, der sich im Klaren ist, wie man ein Objekt behandeln muss, lenkt nur einen kurzen Augenblick die Aufmerksamkeit auf einen Teil eines Objektes für einem bestimmten Zweck oder Ziel, alles andere wird ausgeblendet. Ihn kümmern die anderen Dinge nicht, sie werden nicht gebraucht. Obwohl man mit allem in tiefer Disharmonie ist, scheint es so, als hätte man ein harmonisches Verhältnis mit allen Dingen. Darum sieht es so aus, als wäre man mit allem im äußeren Leben zufrieden und erfolgreich, obwohl man innerlich Unzufriedenheit und Zerrissenheit ist. Das Leben ist kurz, und man stirbt in diesem unbändigen Gefühl von Disharmonie, ohne dass man irgendetwas Substantielles im Leben erreicht hätte. Das verborgene Gefühl der Disharmonie verfolgt den Menschen selbst über seinem Tod hinaus. Das ist die Ursache für Wiedergeburt. Man wird immer in eine Verkörperung wiedergeboren, die man potenziell in sich trägt, anstatt den Körper abzuschütteln, aus dem man gemacht ist, den psychologischen Stoff, der man wirklich ist. So lange, wie die tiefverwurzelten, tiefsitzenden Potenziale nicht bewusst an die Oberfläche gebracht und Teil unserer Natur werden, kann der Seelenwanderungs-Prozess der Wiedergeburt nicht zu Ende kommen.

17. Irgendwo etwas zu berühren bedeutet, alles überall zu berühren

Was immer man denkt oder fühlt, was immer man täglich unternehmen möchte, welche Absichten man hegt, was immer man in der Vergangenheit war, in der Gegenwart ist oder in der Zukunft sein wird, alles ist im Ego in Miniaturform vorhanden. Darum erkenne dich selbst. Wer sich selbst erkannt hat, hat alles erkannt, denn Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind im Individuum verborgen. Selbst die unvorstellbarste Vergangenheit und Möglichkeiten in fernster Zukunft sind im Inneren verborgen. Dennoch, die Selbsterkenntnis bedeutet allwissend zu werden, sich selbst zu erkennen bedeutet, dass man die gesamte Schöpfung erkennt, und wer seine Probleme erkennt, sieht auch die Probleme anderer. Auf diese

Weise entsteht die Notwendigkeit den Geist zu kontrollieren. Dieser psychologische Prozess der Selbstkontrolle, der Harmonisierung mithilfe von Yoga-Techniken, ist nicht nur eine Aktivität, die bei einem selbst liegt, - doch um es im Yoga richtig auszudrücken: man spricht zwar von einem inneren Prozess, doch in Wahrheit ist es ein kosmischer Prozess. Es liegt daran, dass die sogenannte, scheinbare Individualität in Wirklichkeit mit allen Dingen überall verbunden ist. Etwas irgendwo zu berühren bedeutet, alles überall zu berühren. Auf diese Weise kann man sich einen Gedanken vorstellen, denn er kann sofort Mächte und Kräfte überall in der Welt aktivieren. Darum können gutgemeinte Gedanken Wunder bewirken, negativ ausgerichtete Gedanken kommen auf einen selbst zurück, fallen auf die eigenen Füße. So kann man allein mit Gedanken Himmel und Hölle erzeugen. Diese Fähigkeit, dieses Potenzial, diese Kraft ist latent im Menschen verborgen und wird durch Yoga-Psychologie sichtbar gemacht.

18. Befreiung ist keine Aktivität, kann durch keine Art von Aktivität erreicht werden

Yoga ist schrecklich, abschreckend und höchst effizient bei ego-getriebenen Individualisten. Wenn es so einfach wäre, würde die Welt von Yogis überflutet; doch das wäre unmöglich. Manches scheint unmöglich. Man muss übermenschlich werden, um wirklich zum Yoga-Schüler zu werden. Normale Menschen können keine Yoga-Schüler werden, denn sie können es nicht einmal verstehen. Yoga kann diese Köpfe nicht erreichen, denn es geht um das Verstehen des eigenen Selbst, und genau das ist das Problem. Man kann mit sich selbst nicht handeln, denn alle Aktivitäten beruhen auf Prozessen, und es gibt keinen Prozess, der in die eigene Aktivität involviert wäre, doch Yoga ist kein Prozess, und allein aufgrund der Tatsache, weil es um einen selbst geht. Auf diese Weise wird Yoga vielmehr zu eine Art Weckruf als zu einer Aktivität. Wenn man erwacht, beginnt man nicht direkt aktiv zu werden. Wenn man erwacht, macht man zunächst überhaupt nichts, und dennoch besteht ein enormer Unterschied im Erreichen und Betreten einer vollkommen neuen Welt, wenn man aus dem Schlaf erwacht. Dieses Erreichen des ‚Erwachen vom Schlaf‘ ist das Ergebnis einer Handlung/ Aktivität. Darum hat *Acharya Sankara* darauf herum gehämmert, dass diese Idee von der Befreiung keine Aktivität ist und durch keine Aktivität erreicht werden kann. Der Grund für seine vehemente Proklamation ist, dass man derart eng mit einem selbst verbunden, sodass keine persönliche Aktivität es berühren kann; Befreiung ist ein Erwachen in eine umfassendere Wirklichkeit, die im Inneren des Menschen bereits schlummert, doch nicht an der Oberfläche fühlbar ist.

19. Es gibt keine Art von Objekten in der Welt; es gibt nur ein Selbst

Das ganze Leben ist nichts anderes als ein Bewusstsein seines Selbstseins. Wenn man richtig und klar über die Angelegenheit nachdenkt, wird man erkennen, dass es keine Art von Objekt in dieser Welt gibt; es gibt nur ein Selbst. Selbst das, was man als Objekt bezeichnet, wird Teil des individuellen Selbst, so wie man es assoziiert, macht man es sich zu Eigen, und in diesem Augenblick wird es im gesellschaftlichen Sinne Teil des Individuums und ist kein Objekt

mehr. Obwohl eine Familie aus externen Mitgliedern besteht, ist sie trotzdem ein Selbst. Sie ist ein Selbst, weil wir eng mit den Familienmitgliedern verbunden sind. Sie mag kein wirkliches Selbst sein, denn sie ist in Raum, Zeit und Kausalität involviert; auch wenn sie kein wahres Selbst darstellt, ist sie nicht teilbar, so ist sie ein Selbst. Wie ist man ansonsten mit ihr verbunden? Warum denkt man an sie? Warum ist man ihr zugetan? Man hat eine Nationalität, und aufgrund der Existenz eines solchen Selbst, identifiziert man sich mit einer Nationalität. Man fühlt sich zu einem Glauben, einer Sprache, der Menschheit hingezogen. Man ist mehr mit der Menschheit verbunden als mit irgendetwas anderem in der Welt. Ist es nicht so? Dieses ist auch eine Art von Selbstheit. Was immer man macht, ist nur für Menschen, als hätte Gott nur die Menschen erschaffen, als gäbe es in der Welt nur Menschen, auch wenn das nicht wahr ist. Warum macht man sich derart Gedanken über die Menschheit und nicht über Tiere, - Löwen, Tiger, Schlangen, Skorpione, - als würden sie nicht existieren.

20. Man liebt nur das Selbst, nichts anderes

Kein Selbst verbindet sich mit einem Objekt, wenn sich das Selbst mit einem Objekt verbinden würde, hört das Objekt auf zu existieren. Es wird zu einem Teil des Selbst. Darum heißt es, man liebt nur das Selbst. Man liebt kein Objekt, denn in dem Augenblick, wo man ein Objekt liebt, hört es auf zu existieren; es wird Teil des Selbst. Man liebt das Selbst, wenn man ein sogenanntes Objekt liebt. Der Heilige *Yajnavalkya* hat einst proklamiert, dass keine Liebe möglich wäre, wenn kein Selbst da wäre. Es ist zum Nutzen des Selbst, dass man Dinge liebt. Es dient nicht nur dem Selbst, wenn man Dinge liebt; man liebt nur das Selbst, nichts anders. Wenn man sein Selbst ausdehnt, ist das keine Handlung der Liebe für ein äußeres Objekt, sondern nur für andere Form des Selbst. Wenn man selbstsüchtig ist, liebt man nur das körperliche Selbst, nur den eigenen Körper. Wenn man altruistischer und zivilisierter ist, wird man zu einem Familienmenschen, zu einem sozialen, politischen, internationalen, einem menschlichen Selbst. Man kann sogar zu einem weltlichen Selbst werden. Letztendlich ist es ein Selbst. Es gibt nichts anderes. Wichtig ist, es gibt nichts anderes als das Selbst, in der einen oder anderen Form. Egal ob es sich um eine Fälschung oder ein reales Selbst handelt, das ist eine andere Frage, doch es ist ein Selbst. Geniale Fälschungen können ebenso wirkungsvoll wie Originale sein. Obwohl es Fehlinterpretationen sind, werden sie als genial bewertet; sonst wären sie wertlos. Wenn man ein künstliches Selbst erschaffen hat, sollte es wie ein Selbst bewertet werden; ansonsten hätte es keinen Sinn. Den Geist zu kontrollieren ist dasselbe, wie die Kontrolle des Selbst. Kontrolle des Geistes bedeutet Selbst-Kontrolle.

21. Der Geist kann die Grenzen von Raum und Zeit überwinden

Als Baby hat man Laufen als schwierig empfunden, ist oft hingefallen und hat sich am Knie verletzt; doch irgendwann konnte man es, konnte an Wettläufen teilnehmen, musste nicht ständig auf seine Beine achten wie anfangs, als man das Laufen erst erlernen musste. Praxis führt zur Perfektion. Die Kontrolle des Geistes wird durch ein Zurückziehen des Spirits und einer Beharrlichkeit in der Praxis begünstigt. Das Bemühen immer wieder an das erwählte

Ideal und an keine anderen Dinge zu denken, wird als Yoga-Praxis bezeichnet. Eine tiefe, von ganzem Herzen ausgeführte Konzentration des Geistes auf ein gegebenes Subjekt, Objekt oder Konzept bewirkt Wunder. Es bringt Wunder aus sich selbst hervor. Der Geist ist mit Objekten verbunden. Es gibt nirgendwo in dieser Welt Objekte, die nicht mit irgendeinem individuellen Geist, der an sie denkt, verbunden wäre. Dennoch, das wiederholte Denken an ein bestimmtes Objekt, - hier das erwählte Objekte im Sinne von Yoga, - steigt auf und entfaltet seine Fähigkeiten und Kräfte im Anwender, bringt das Objekt oder Ideal immer näher, indem es den Unterscheid zwischen Subjekt und Objekt auflöst, der durch Raum und Zeit entstanden ist. Weit Entferntes ist kaum erreichbar. Darum kann man auch weit entfernte Sterne nicht und andere Kontinente nur mit Schwierigkeiten erreichen. Sie sind Tausende von Meilen entfernt. Zu ihnen zu gelangen ist schwierig. Für den Geist sind es keine Tausende von Meilen, denn er kann die Grenzen von Raum und Zeit überwinden; und es durch wiederholte Konzentration auf das Gewünschte erreichen, besitzen oder erfahren, es an dem Punkt, wo sich Yoga befindet, materialisieren. Dieses vermittelt eine Vorstellung von der Natur der Yoga-Praxis und seiner Konsequenzen.

22. *Vairagya* bedeutet nicht, dass man sich mit einem Stück Stoff bedeckt

Alles in dieser Welt ist überall. Die Welt leidet nicht unter Mängeln, ist niemals arm. Ihre Ressourcen sind unermesslich, und so ist alles zu jeder Zeit materialisierbar. Doch die Materialisierbarkeit findet nur statt, wenn der Geist nicht mit einem Objekt verbunden oder darauf fokussiert ist. Das macht es für den Menschen schwer, irgendein bestimmtes Objekt in großer Entfernung zu bekommen, zu besitzen oder zu erfahren. Man muss diese räumliche Entfernung auflösen, und darin liegt die Praxis. Doch bei *Patanjali* heißt es auch, dass diese Art der Auflösung der Distanz zwischen Mensch und Objekt unmöglich sei, solange dafür nicht eine Qualifikation, wie *Vairagya*, erlangt wurde. *Vairagya* bedeutet nicht, dass man sich nur einem Stück Stoff bedeckt. Es geht um das spirituelle Verstehen der wahren Natur der Dinge, wobei der Geist aufhört sich an bestimmte Dinge in der Welt zu binden, denn er weiß, dass jedes einzelne Objekt in der Welt in dem, wonach gesucht wird, eingeschlossen ist. Das, wonach der Yogi sucht, ist in seiner Ausdehnung derart riesig und universal, dass die kleinen Dinge dieser Welt, an die der Geist normalerweise gebunden ist, in transmutierter Form enthalten sind. Wenn dieses Wissen, diese Unterscheidungsfähigkeit aufsteigt, - d.h. die Fähigkeit, das Verstehen der Beziehung von jedem Objekt in der Welt mit dem, wonach im Yoga gesucht wird, entsteht automatisch Leidenschaftslosigkeit. ‚Ohne Leidenschaft zu sein‘ bedeutet ‚Leidenschaftslosigkeit‘; die Abwesenheit von *Raga* ist *Viraga*. Die Bedingung von *Viraga* ist *Vairagya*. *Vairagya* (Leidenschaftslosigkeit) und *Abhyasa* (Yoga-Praxis) gehen miteinander.

23. Handlungen Gottes sind keine Zutaten für ein Subjekt

Yoga hat nicht zum Ziel die Welt zu verändern, denn das ist nicht erforderlich. Es ist nur eine Anpassung an den Zustand der Dinge erforderlich. In seiner Weisheit hat der Schöpfer

das Universum in der Art projiziert, wie es sein sollte, und diese Handlung bedarf keiner Modifikation oder Änderung. Die Handlung Gottes bedarf keiner Änderung. Sie wurde sehr weise von IHM konstituiert. ER hat die Ordnung der Dinge festgelegt, und wer die Weisheit Gottes akzeptiert, muss auch die Richtigkeit dieses Zustands akzeptieren, in dem dieses Universum offenbart wurde. Der Zustand ist trans-empirisch; er ist jenseits der sinnlichen Wahrnehmung. Die Ordnung des Universums, die von Gott eingerichtet wurde, kann von Menschen nicht verstanden werden, und darum wird der gesamte Zustand falsch interpretiert, missdeutet, und man glaubt, er sei chaotisch, Gott hätte ein Durcheinander, etwas Hässliches, eine Quelle des Übels, Schmerzes, Leids, und nur Unerwünschtes erschaffen. Alles liegt in der Hand Gottes, entspringt seiner Weisheit. ER konnte nichts Besseres finden. Yoga zielt auf eine notwendige Veränderung zur individuellen Anpassung an die kosmische Ordnung der Dinge. Die kosmische Ordnung wird sich nicht ändern. Es besteht keine Notwendigkeit sie zu ändern. Doch es besteht die Notwendigkeit, woanders etwas zu ändern, d.h. die *Jiva Srishti* (individuelle Schöpfung) muss geändert werden, nicht die *Ishvara Srishti* (göttliche Schöpfung). Diese sind Ausdrücke der *Vedanta*. Es bedeutet, dass die Schöpfung Gottes nicht geändert werden muss, doch die menschliche Einstellung zur Schöpfung muss verändert werden. Die Schöpfung Gottes muss nicht geändert werden, denn Gott ist allwissend. ER hat alles in der Art konstruiert, wie es sein soll. ER hat alles an dem vorgesehenen Ort platziert, wo es sein muss, unter der Bedingung, wie sie vorherrschen muss; doch der Mensch kann das Mysterium nicht verstehen, denn kein Mensch ist allwissend, und wer nicht allwissend ist, kann die Vollkommenheit der göttlichen Schöpfung nicht verstehen.

24. Liebe und Hass sind Krankheiten des Geistes

Wenn das Hässliche, die Dummheit und das Übel dieser Welt wirklich existieren, so wie man es sich vorstellt, dann soll es so sein. Doch es gibt eine Illustration aus der *Viratsvarupa*, die in der *Bhagavadgita* beschrieben wird, da heißt es, dass nichts Hässliches bemerkt wurde, als *Virat* (das physische Universum) offenbart wurde. *Arjuna* konnte weder landwirtschaftlichen Düng noch Abflussgräben oder Abwässer erkennen. Wo sind sie geblieben? All diese Dinge der Welt spielen in der Vollkommenheit keine Rolle, denn Vollkommenheit beinhaltet alles, auch Hässliches. Das, was *Arjuna* sehen konnte, war dasselbe, was jeder heute sehen kann. Diese Dinge wirkten jedoch anders, denn sie waren nach dem Muster universaler Vollkommenheit arrangiert, was man nur mit einem neuen Auge sehen konnte, jedoch nicht mit dem fleischlichen Auge. Das Auge der Vollkommenheit kann nur Vollkommenheit sehen. Dieser Punkt ist ein Fehler der Vollkommenheit. *Vairagya* (Leidenschaftslosigkeit) ist eine Neigung des Geistes, d.h. sich dem natürlichen Zustand der Dinge anzupassen, und wenn diese Neigung zur Geltung kommt, entsteht gleichzeitig ein Gefühl mentaler Gesundheit, was das richtige Verhalten gegenüber Dingen angeht. Falsches Verhalten bedeutet mentale Krankheit. Liebe und Hass sind Krankheiten des Geistes. Man mag das Wort ‚Liebe‘ sehr. Man glaubt, es sei ein großer Segen, der einem zuteilwürde, doch so ist es nicht. Es ist auch eine Krankheit des Geistes, denn wo kein Objekt ist, kann keine Liebe sein, - und es wird immer wieder gesagt, dass Objekte nicht so existieren wie sie scheinbar von den Sinnen wahrgenommen werden, dann kann auch Liebe nicht in der Weise existieren, wie sie sich offenbart, denn was ist Liebe, wenn es kein Objekt der Liebe gibt? Alle emotionalen Bewegungen, egal in welcher Form,

Mögen oder Nichtmögen, lösen sich aufgrund einer empfundenen Erfüllung durch eine Offenbarung des spirituellen Bewusstseins auf. Dieses ist das *Virishna*, was *Patanjali* meinte. Es gibt kein Verlangen mehr nach Dingen, denn man versteht die Dinge nun besser.

25. Wünschen ist nicht wünschenswert

Was ist daran falsch, wenn man sich etwas wünscht? Wo genau liegt der Fehler, wenn man Dinge liebt, hasst oder auf die eine oder andere Weise wünscht? Woran liegt das? Die Sache ist einfach. Es liegt an der Konstruktion der Dinge. Man kann es nicht wissenschaftlich begründen, denn der Zustand der Dinge, die Natur des Universums, so wie sie ist, ist in organischen Verbindungen aufgebaut. Dieses System wird als *Virat* bezeichnet. Wenn organische Verbindungen von Dingen zum Inhalt des Bewusstseins werden, werden sie zu einer Erfahrung von *Virat*. Was ist darunter zu verstehen? Es ist die Erkenntnis, dass es keine Objekte geben kann, und darum kann es auch keine Subjekte geben. Es kann keine Ursachen geben, und darum auch keine Auswirkungen und umgekehrt geben. Bei gegenseitig abhängigen Beziehungen weiß man nicht, was Ursache was Wirkung, was Objekt was Subjekt ist, wer liebt oder geliebt wird. Man kann es nicht beurteilen. Die Vorstellung von Äußerlichkeit, Isolation, Abtrennung hat ihre Ursache in der menschlichen Verhaftung, was ein Prinzip des Wünschens, der Leidenschaft usw. ist; und insoweit, wie Wünsche der Behauptung von Dingen unterliegen, d.h., dass es keine organische Verbindungen unter Dingen gäbe, stehen Wünsche im Widerspruch zur Wahrheit, und dass ist nicht wünschenswert. Wünschen ist nicht wünschenswert. Man sollte innerlich ein Gefühl von ‚Genug von Dingen‘ entwickeln. Einen Sinn von Genug, Übersättigung, sollte aufkommen, nicht weil man etwas nicht hätte, nicht weil man etwas nicht bekommen könnte, nicht wegen einer Bedrohung von außen, nicht weil man kein Verlangen für eine Notwendigkeit von Dingen hätte; man hat genug Dinge. Entweder hat man genug von allem oder hat erkannt, dass Wünschen nicht das richtige Verhalten in Bezug auf das Verstehen ist. Richtig oder falsch, man kann so lange nicht frei von Wünschen sein, wie es verdeckte Objekte in der Welt gibt, egal ob man sie besitzen kann oder nicht.

26. „Gib, und dir wird gegeben“

Manchmal verurteilt man andere Leute vorschnell, dabei ist man bei seiner Selbsteinschätzung nicht besonders schlau. Bei der Selbstbeurteilung ist man nachsichtig, hart gegenüber andere, was sehr unglücklich ist. Besser wäre, sich selbst gegenüber hart zu sein und anderen gegenüber nachsichtig. Yogis sind streng gegenüber sich selbst, doch bei anderen nachsichtig, großzügig. Sie können zu anderen sehr wohlütig sein, doch nicht zu sich selbst. Swami Sivanandaji Maharaj war dafür ein großes Beispiel. „Gib, und dir wird gegeben“, war seine Philosophie, so wie bei Jesus Christus. Swamiji Krishnananda hatte in dieser Hinsicht nur eine Begegnung in seinem Leben, und das war Swami Sivanandaji Maharaj. Er hat keinen anderen Mahatma oder Heiligen dieser Art erlebt, jemand der gibt und niemals das Gefühl hatte, er hätte dabei etwas verloren. Es besteht bei vielen die Furcht, dass sie durch Geben etwas verlieren. „Ich habe fünf Euro gegeben, und werde sie nicht wiedersehen.“ Doch so ist es nicht.

Man verliert nicht, man bekommt immer etwas. Was wenig bekannt ist; wer fünf Euro gibt, bekommt Tausende Euros von irgendwoher, von einer höheren „Bank“, wo man kein Konto hat. Menschen können mit ihrem Superhirn so etwas nicht verstehen. „Gib, und du erhältst es doppelt und dreifach zurück“. Das Verständnis der Menschen ist für so etwas nicht geeignet. Menschen wurden geboren, zur Selbstsucht erzogen, zu körperlicher Behaglichkeit, Ehre, Name, Macht usw. All diese Dinge sind für Yoga ein Verhängnis. Wer eine Stufe auf der Yoga-Leister erklommen hat, wird durch seine neuerlichen Anforderungen zurückgeholt, nicht weil sie hart und streng wären, sondern weil sie für den unvorbereiteten Geist unverständlich scheinen. Darum ist es notwendig, für eine bestimmte Zeit bei einem Guru zu leben, bis man mit einem guten Verstehen für das wahre Lebensziel gegründet ist.

27. Man ist glücklich, wenn sich der *Atman* offenbart

Der *Atman* macht Freude, bereitet Vergnügen, wenn er wahrgenommen wird. Man ist glücklich, wo immer sich der *Atman* offenbart. Wenn der *Atman* sich nicht offenbart, kann man keine Freude empfindet. Selbst im größten Sinnesobjekt ist der *Atman* etabliert. Deshalb fühlt man sich davon angezogen. Es ist ein großes Wunder, wie der *Atman* sich in Sinnesobjekten offenbart. Ist das möglich? Ja, es ist möglich, und geschieht aufgrund dieses Mysteriums, das sich durch die Objekte offenbart und denen die Sinne hinterherlaufen. Dieser *Atman* ist kein Objekt, und doch ist er in gewisser Weise in der Lage, sich durch Objekte zu offenbaren. Der *Atman* ist die Balance der Vollkommenheit, ein gut-arrangiertes Muster, das die Vollkommenheit reflektiert; und welches Arrangement, Muster oder welche Balance der Vollkommenheit in dem Objekt auch immer sichtbar ist, spürt der Geist. Vollkommenheit, ohne jede Art des Wünschens, ist der Charakter des *Atman*. Es lassen sich viele Formen im *Atman* finden, nicht nur die Balance. Es ist schwierig, die verschiedensten, entdeckbaren Qualitäten im *Atman* zu erklären. Es gibt Zurückhaltung und Elan, Kraftvolles und Ausgeglichenheit, Vollkommenheit, und Erfrischendes. Ein Objekt wirkt mit jedem Tag immer frischer. Je häufiger man es betrachtet, desto mehr mag man es. Es sieht niemals verbraucht aus. Man hat nicht das Gefühl, dass man es schon hundertmal gesehen hätte. Man möchte es jeden Tag aufs Neue anschauen, denn Frische ist ein Charakter des *Atman*. Man weiß nicht, was diese Frische ausmacht. Es ist nicht die Frische eines reifen Apfels; es ist etwas anderes, das den Betrachter in seinen Bann zieht. Angenommen, die Sonne geht jeden Tag in wunderschöner Weise auf. Man freut sich über den Sonnenaufgang, und man empfindet niemals einen dumpfen Sonnenaufgang. Jeder neue Tag wirkt immer wieder frisch, interessant und aufregend. Die Fähigkeit des Menschen, sich mit seinem Körper, mit Geist und Sinne, in immer neue Abenteuer zu stürzen, ist die Fähigkeit des *Atman*.

28. Der Mensch hat ein Drittel seines Geistes Gott gegeben

Gemäß *Patanjali* gibt es drei Gefühlseinstellungen zu Gott, - eine milde, eine mittlere oder eine intensive. Nur das intensive Gefühl führt zu Fortschritten. Jeder religiöse Mensch hat naturgemäß eine milde Einstellung, und dieses Gefühl akzeptiert die Existenz Gottes als

höchste Wirklichkeit; doch diese Einstellung akzeptiert auch die Wirklichkeit der Welt und aller Menschen. Wenn eine gleichgeartete Wirklichkeit zur Welt, der menschlichen Gesellschaft und den Dingen im Allgemeinen und auch zu Gott empfunden wird, wird die Liebe zu Gott sehr mild. Dies liegt daran, dass der Geist nur mit einem Bruchteil an die Existenz Gottes glaubt, doch ein anderer Teil des Geistes wendet sich der Welt zu und fühlt, dass es auch korrekt sei die Welt zu lieben, denn auch in der Welt gibt es Wertvolles. Es gibt den anderen Teilbereich des Geistes, der sich für Menschen, Persönlichkeiten und Soziales interessiert. Wie ein Weg, der sich in verschiedene Richtungen aufteilt, wandert das Interesse des Geistes in verschiedene Richtungen, - wobei ein Weg das Konzept oder Gefühl für Gott berührt, andere Wege woanders hinführen. Das bedeutet, obwohl sich ein Teil der Persönlichkeit für Gott interessiert, sich der größte Teil nicht für Gott entscheidet. Man hat ein Drittel oder auch weniger des Geistes Gott zugewandt. Doch das bringt keinen Fortschritt, heißt es in der Yoga-Disziplin. Manchmal macht man Erfahrungen in der Welt, die einem das Gefühl vermitteln, dass die Dinge nicht das sind, wofür man sie hält. Sie scheinen anders zu sein, als sie bei den täglichen Aktivitäten wahrgenommen werden. Es sieht so aus, als wäre alles in Ordnung, auch die Menschen scheinen für einen gewissen Zeitraum in Ordnung zu sein. Diese Tatsache beschleicht den Geist des Beobachters gelegentlich, d.h., wenn er frustriert ist, eine Niederlage einstecken musste, nicht gut drauf ist, was zu einem Groll gegenüber allem führen kann.

29. Wie die Liebe zu Gott entsteht, ist nur schwer zu erklären

Wie sich im Geist die Liebe zu Gott erhebt, ist nur schwer zu erklären. Es gibt Hunderte und Aberhunderte von Wegen. Nicht einmal große Philosophen können zufriedenstellend erklären, wie die Liebe Gottes in den menschlichen Geist kommt. Manchmal entstehen diese Gefühle der Liebe zu Gott durch einen dummen oder bedeutungslosen Umstand im Leben. Ein Wort kann ausreichen, um den Einzelnen weg von der Welt und Gott zuwenden lässt. Obwohl es nur wie eine Kleinigkeit ist, ein Strohalm, der aufgegriffen wird; doch allein der reicht aus. Selbst Frustration kann Menschen zu Gott führen. Obwohl dies nicht der normale Weg ist, so ist er nicht unmöglich. Verlust, Zerstörung, Hoffnungslosigkeit gegenüber allem, kann Menschen in die Arme Gottes treiben. Wenn Gott ruft, nach dem Menschen verlangt, kann es zu katastrophischen Situationen kommen. ER ruft den Einzelnen nicht immer nur mit einem freundlichem Lächeln. ER kann zornig sein, den Einzelnen niederschmettern, um ihn zu sich zu zwingen. Das ist ein Weg, wie Gott arbeitet. Gott kümmert es nicht, woran man in seinem Leben an irgendwelchen Dingen hängt. Gottes Zorn kann wie eine Flut über den Menschen kommen, die alles mit sich reißt, - die menschlichen Gefühle kümmern IHN dabei nicht. Gott hat das längste Seil/ den längsten Atem; und ER hat auch die größte Geduld. Alles Mögliche kann ein Grund dafür sein sich Gott zuzuwenden. Ein Flüstern des Windes oder ein kleines Missgeschick kann den Menschen dazu bringen sich Gott zuzuwenden. Yoga fordert eine Hinwendung zu Gott mit ganzer Seele. Eine Verwirklichung Gottes ist nur möglich, wenn das Gefühl für Gott intensiver Natur ist. Wenn die Hinwendung zu Gott nur halbherzig ist, macht man keine Fortschritte. *Ananya* bedeutet, dass man niemand anderem zugewandt ist. Es heißt, dies sei die reinste Form göttlicher Hingabe. Hingabe ist göttliche Liebe, und Liebe wird intensiv, wenn es nur um ein Objekt geht.

30. In der höchsten Form der Liebe wird der Mensch zu dem, was er liebt (abgekürzt)

In den *Bhakti*-Schriften, die sich mit göttlicher Liebe befassen, spricht man von *Apara-* und *Para-Bhakti*, oder es heißt, *Gauna-Bhakti* und *Regaunika*, was Hingabe bedeutet oder Liebe, die Hilfe erfordert. Man benötigt einige Hilfsmittel, um Liebe zu steuern. Wenn keine Hilfsmittel vorhanden sind, wird es nicht funktionieren. Wenn zum Beispiel Musiker keine instrumentale Unterstützung haben, können sie nicht singen. Sie brauchen ein Harmonium, eine Violine oder andere Instrumente, denn ohne Instrumente ist ihr Gesang nicht schön. Doch ein Überschwang kann von einem Sänger Besitz ergreifen werden, und dann kann er ohne instrumentale Begleitung singen und tanzen. Anhänger sprechen dann von *Ragamika Bhakti* oder *Para-Bhakti* als reine Form der Hingabe und Liebe, die keiner Begleitung bedarf. Es wird nicht einmal auf Moral oder einen ethischen Kodex Wert gelegt, man bricht sämtliche Grenzen menschlicher Konventionen. Um die Wahrheit zu sagen, man kennt keine Scham. Wenn man will, kann man es als Schamlosigkeit bezeichnen. Derart ist Liebe aus ganzer Seele. Menschen werden schamlos, wenn Liebe die ganze Seele erfasst. Egal ob in der Welt oder im Reich der Spiritualität, Menschen handeln auf gleiche Weise. Das geschieht, wenn der Geschmack an Objekten eine Persönlichkeit in Besitz nimmt. *Raga* bedeutet Geschmack, die gemeinsame Schwingen/ der Zusammenklang einer Persönlichkeit mit seinem geliebten Objekt. Das ist *Ragamika-Bhakti*. Dies geschah mit den *Gopis*. Der Unterschied zwischen einem Liebenden und einem geliebten Objekt wird im *Ragamika-Bhakti* aufgelöst, wird zu vollkommener Hezigkeit, wird zu dem, was geliebt wird. In höchster Form der Liebe wird der Mensch zu dem, was er liebt. Danach gibt es keine Liebe mehr, denn im Sprachgebrauch bedeutet Liebe: die Bewegung der Emotionen hin zu etwas Äußerem, doch wenn der Mensch zu dem Objekt geworden ist, wo bleibt die Bewegung aufgrund von Zuneigung? Der Mensch ist versessen, das ist alles.

31. Iswaranugrahadeva Pumsamadvaita Vasana

Liebe von ganzen Herzen zu Gott kommt nicht allein durch menschliches Bemühen. Menschliches Bemühen ist für diesen Zweck unzureichend, denn es wäre so, als würde man versuchen glühende Kohlen mithilfe von Strohhalmen von einem Ort zum anderen zu tragen. Das funktioniert nicht. Selbst der große *Sankara* hatte keine richtige Antwort auf diese Frage, als er bei den *Brahma Sutras* zu diesem Punkt kam. Wie kommt das Wissen zum *Jiva*? Es geschieht nicht durch menschliches Bemühen, denn das Bemühen um Wissen ist nur möglich, wenn schon ein gewisses Wissen vorhanden ist. Es wird dennoch gefragt: wie kommt Wissen auf? Wie erhebt sich die Liebe zu Gott im Menschen? Es geschieht nicht durch individuelles Bemühen, denn wer hätte so viel Energie, um ein Eintreten der Kraft Gottes bei sich zu ermöglichen, damit sich ein Gefühl der Liebe zu IHM erheben kann? Darum sagte *Advaitin Sankara* – scheinbar entgegen seiner eigenen Doktrin, - es geschieht durch göttliche Gnade. In der *Gita* heißt es dazu: ein Gefühl für die Einheit der Dinge erhebt sich durch die Gnade Gottes. Nur durch göttliche Gnade und auf keine andere Weise. Es ist nur schwer zu verstehen, was es

bedeutet. Einerseits scheint es, als bräuchte es ein zähes Ringen, ein Bemühen; andererseits bedarf es einer passiven Haltung zum Eintreten der Gnade Gottes, das bedeutet, in ständiger Erwartung auf den Ruf Gottes sehnt man sich nach Seinem Licht und Seinem Segen, der sich irgendwann einstellen möge. Durch welche Methode auch immer sich eine Liebe zu Gott in einem selbst entwickeln mag, kann nicht beschrieben werden, und es gibt keine Alternative, keinen Ausweg. Dieses ist ein Muss für jeden Menschen. Wenn dieses intensive Gefühl eintritt, folgen in Vollendung von Yoga mysteriöse Dinge.

OM Tat Sat

OM Shantih, Shantih, Shantih