

Yoga als universale Wissenschaft - „Yoga as a Universal Science“

eine Vortragsreihe von Swami Krishnananda
übersetzt von Sri Divya Jyoti

© THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien -

Inhalt

Vorwort	5
1. Kapitel - Gott, Mensch und Universum	8
Was ist Yoga?.....	8
Wissen sollte der Praxis vorausgehen.....	9
<i>Samkhya</i> - die Weisheit des Lebens	10
Das Universum und unser Platz in ihm.....	11
Der Evolutionsprozess	12
Purusha und Prakriti – die Natur von der ursprünglichen Spaltung in Brahman	15
2. Kapitel - Die Trennung des Menschen von Gott	17
Die Dreifaltigkeit von <i>Adhyatma</i> , <i>Adhibhuta</i> und <i>Adhidaiva</i>	17
<i>Tanmatras</i> - Die Grundbausteine der Schöpfung.....	19
Ein Schwachpunkt in der westlichen Evolutionstheorie	20
Die tiefere Verwicklung des Menschen nach dem Sturz vom Himmel	21
Die Anatomie des menschlichen Wunsches.....	22
Der Wahrnehmungsmechanismus - die drei Zustände und die fünf Hüllen	24
Der Drang, das verlorene Königreich zurückzugewinnen und auf welche Weise es sich manifestiert	25
3. Kapitel - Der Geist (Verstand) und seine Funktionen	27
Was ist dieser Verstand, Geist oder dieses Denkkorgan?.....	28
Warum sollte der Verstand (Geist) kontrolliert werden?	28
<i>Yoga</i> bedeutet, in der eigenen wahren Natur zu ruhen	31
Die <i>Klishta Vrittis</i> oder die zermarternden Gedanken	32
Die <i>Aklishta Vrittis</i> oder die Geistesfunktionen, die keinen Schmerz verursachen	35
4. Kapitel - Einleitende Anweisungen zur Yogapraxis	37
Yoga ist keine individuelle Angelegenheit.....	37
Yoga ist mehr ein Zustand des inneren Seins, als des äußeren Handelns.....	39
<i>Vairagya</i> (<i>Leidenschaftslosigkeit</i>) und ihre wahre Bedeutung	39

Vrittis sind die fundamentale Quelle aller Schwierigkeiten im Leben	41
<i>Vairagya</i> und <i>Abhyasa</i> gehören zusammen.....	43
Yoga erfordert unser ganzes Leben.....	44
Yoga sollte mit Liebe und Hingabe praktiziert werden	45
Innere Reinigung durch <i>Karma</i> , <i>Upasana</i> und <i>Jnana</i>	45
5. Kapitel - Hindernisse in der Yogapraxis und wie man sie überwindet	47
Yoga ist Mäßigung im Verhalten	47
Körperliche Erkrankungen.....	48
Dumpfheit des Geistes (Spirits).....	48
Zweifel und die Notwendigkeit eines Gurus	49
Der Schlaf und das Bedürfnis nach gelegentlicher Ruhe.....	51
Das Geflüster des 'Teufels'	52
In der Yogapraxis ist Vorsicht und Umsicht geboten	53
Illusionen und Täuschungen.....	54
6. Kapitel - Die Psychologie des Yoga	57
Was ist der Geist?.....	57
Die Yogapsychologie im Vergleich zur Vedanta-Psychologie.....	59
Die Kontrolle des Geistes durch <i>Pranayama</i>	61
Die Bedeutung einer angenehmen Atmosphäre.....	62
Das Spiel der <i>Gunas</i>	63
Die wirkliche Quelle der Freude bei der Wunscherfüllung	64
Die Rolle des Gurus bei der Lebenserziehung	65
7. Kapitel - Die Verehrung des Gottes (Ishvara)	67
Die Idee von Gott (<i>Ishvara</i>) - eine pragmatische Notwendigkeit.....	68
Geisteskontrolle - ein schrittweiser Prozess durch <i>Karma</i> , <i>Upasana</i> und <i>Jnana</i>	70
Die Liebe Gottes und ihrer Entfaltung durch die Rolle der Riten.....	71
Fortschreitende Ausdehnung der Vorstellung von Gott	73
Wie konzentriert man sich	74
8. Kapitel - Mit dem Universum in Einklang kommen.....	76
Ein vollkommenes Symbol zur Benennung der universalen Form.....	77
Das 'OM'-Singen und dessen Segen	78
Sich selbst mit der kosmischen Schwingung in Einklang bringen	79
Die Konzentration auf ein Objekt unserer Wahl	80
Die Konzentration auf Traumerfahrungen	82
Eine medizinische Behandlung der krankhaften Seele des Menschen	83

Unsere Beziehungen zu anderen Menschen.....	84
9. Kapitel - YAMA unser Verhalten gegenüber den Mitmenschen	85
Die Liebe-Hass Beziehung.....	86
Die tiefere philosophische Bedeutung von <i>Ahimsa</i>	87
Überwindung des Wunsches auszubeuten	89
Das Gleichgewicht zwischen äußerem Verhalten und innerer Absicht	89
Beachte die Naturgesetze	91
Das Zügeln der Neigung zu verlangen	92
Yoga bedeutet nicht Entsagung.....	93
Yoga ist keine Religion.....	93
10. Kapitel – Brahmacharya eine Einstellung des Bewusstseins	94
Wie unsere Energie abgelenkt und vergeudet wird.....	95
Das Speichern der Energie für <i>Brahma-Sakshatkara</i> (Schau Gottes)	97
Das Individuum - Ein Zentrum des Drucks.....	98
Stress und Spannungen - deren Ursache und Heilung.....	98
Durch die nach außen gerichteten Sinne droht Verwüstung.....	99
Wünschen - ein metaphysisches Übel.....	100
<i>Varnashrama</i> - eine Hilfe, um uns aus der Umklammerung der Natur zu befreien	101
11. Kapitel - Die individuelle Selbsterziehung	102
Die tiefere Bedeutung von Saucha oder Reinheit	103
Die Herrlichkeit der Zufriedenheit	105
Tapas - Selbstbeherrschung der ganzen Persönlichkeit.....	107
<i>Svadyaya</i> oder das Studium Heiliger Schriften	109
<i>Ishvara Pranidhana</i> oder Hingabe zu Gott.....	110
12. Kapitel - <i>Yogasana</i> und <i>Pranayama</i>	110
Der Unterschied zwischen <i>Yogasanas</i> und körperlichen Übungen	111
Das Training für fortgesetztes Sitzen in einer Sitzhaltung.....	112
<i>Yogasana</i> - eine Konzentrationshilfe	113
Mühelose Asanapraxis	113
Die psychische Ausrichtung in der Asanapraxis	115
Was bedeutet Körperbewusstsein?	116
<i>Pranayama</i> - das Bezähmen der lebendigen/aktiven Energie	117
Die verschiedenen Funktionen des <i>Pranas</i>	118
13. Kapitel - Der Umgang mit den Wünschen und deren Überwindung	119
Ein-, Ausatmen und Verhalten des Atems	120

<i>Prana</i> und Geist	121
Der Druck durch unerfüllte Wünsche.....	121
Die Notwendigkeit der leitenden Hand eines Gurus.....	122
Gebete - Eine sichere Kraftquelle.....	123
Isolation ist keine Lösung für Anziehungskraft	124
Die entsprechende Intensität verschiedener Wünsche und	126
Wie man ihren Herausforderungen begegnet	126
Die Philosophie der Wünsche und deren Erfüllung	127
Die Schwierigkeiten der Sinneskontrolle und Die Notwendigkeit der Gnade Gottes	128
<i>Pratyahara</i> im Patanjali Yoga	128
14. Kapitel - Konzentration - ihre Bedeutung und ihr Wert.....	129
Die Natur von <i>Samsara</i> und die Arbeitsweise von <i>Maya</i>	129
Nimm <i>Viveka</i> zu Hilfe	131
Lebendiges Vertrauen in die Existenz Gottes und in Seine Fähigkeit zu helfen.....	132
Die Begegnung mit den Naturkräften	133
Die gegensätzlichen Kräfte von 'gut' und 'böse'	134
Die Philosophie hinter <i>Dharana</i> oder Konzentration.....	135
Wie man den Knoten des Geistes bricht	137
15. Kapitel - Theorie und Praxis der Meditation (1).....	138
Wähle den Konzentrationspunkt	138
Das Visualisieren der Werte in den Meditationsobjekten und Objekten der Verehrung.....	139
Der religiöse Geist und das Einfließen der Seele in das Absolute	140
Gott und seine Allgegenwart.....	141
Meditation - eine kosmische Aktivität und kein individuelles Ereignis	142
16. Kapitel - Theorie und Praxis der Meditation (2).....	146
Das Abstoßen (Aufgeben) irrelevanter Gedanken	147
Die vierfache psychologische Aktivität in <i>Dharana</i>	148
Was unterscheidet Meditation von Konzentration.....	149
<i>Dhyana</i> bedeutet vollkommenes Denken.....	150
Meditation im Patanjali-System	150
Die Rolle der konstruktiven Gefühle bei Eingangsstufen der Meditation.....	151
Die Notwendigkeit eine gute Beziehung zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein herzustellen.....	153
Von der Meditation zum <i>Samadhi</i>	154
17. Kapitel - Erfahrung und "Übererfahrung"	155

Die unsichtbaren Faktoren, die uns mit dem Universum verbinden	156
Das empirische Gesetz der Trennung und Das Gesetz der Verbundenheit der Dinge.....	157
Die Rolle von <i>Dharana</i> beim Ausdünnen der <i>Vrittis</i>	158
Die Welt, eine Illusion; wir selbst, eine Fata Morgana.....	159
Wie die Meditation die versteckte Wirklichkeit offenbart	160
Die Einstellungen des Unterbewusstseins - ein großes Hindernis beim Fortschritt in der Meditation	160
Die theoretischen Grundlagen moderner Psychologie	161
Das Abschaffen von Raum und Zeit ist die letzte Stufe der Meditation	161
18. Kapitel - Vereinigung am Busen des Schöpfers	162
Vereinigung - das höchste Yogaziel	163
Die Komplexität von Namen und Formen.....	164
Prakriti - die Grundsubstanz hinter allen Objekten.....	164
Eine Beschreibung des <i>Savitarka Samadhi</i>	165
Höhere und noch höhere Samadhi Zustände.....	166
Ein vollkommener Tod für eine vollkommene Ewigkeit.....	168
Epilog.....	169

Vorwort

PATANJALI ist ein bedeutender Name im überlieferten Schriftgut Indiens. Er war ein großartiger Weiser.

Yoga ist heutzutage ein höchst missverstandener und missbrauchter Begriff, der - richtig verstanden - ein heiliges Wort ist, das beides bezeichnet, sowohl Mittel als auch Zweck. *Yoga* ist der Weg und das Ziel der menschlichen Existenz schlechthin. *Yoga* gemäß zu leben, ist der Sinn des Lebens. Durch ein geheimnisvolles Missgeschick ist der Mensch vom Himmel gefallen und von Gott getrennt worden. Die Frage nach dem „Warum“ ist ein göttliches Geheimnis. Richtig praktiziertes *Yoga* verspricht dem Menschen den Wiedergewinn des verlorenen Königreiches und sichert ihm die erneute Wiedervereinigung mit der Absoluten Wirklichkeit zu.

Es dürfte jedermann klar sein, dass *Yoga* nicht nur aus dem Beugen und Strecken von Gliedmaßen in unterschiedlichen Körperhaltungen besteht; auch nicht aus bloßem Glöckchenläuten oder Zimbeln schlagen, geschweige denn aus dem auf eine Kerze oder auf einen Fleck an der Wand starren. Nicht, dass diese prozessartigen Dinge bedeutungslos wären, - doch sie dienen mehr zur Vorbereitung und als anfängliche Hilfe auf dem sehr langen Marsch des *Yoga*-Schülers auf der Suche nach der Wirklichkeit.

Yoga ist nicht nur eine bestimmte Praxis oder ein Bündel von verschiedenen Praktiken, sondern die gesamte Wissenschaft des Lebens schlechthin. Wir leben im allgemeinen ein dumpfes Leben, wohingegen uns Yoga das vollkommene Leben anbietet. Yoga verspricht all unsere Krankheiten zu heilen, - körperliche, geistige, emotionale und spirituelle -, einfach alle. Yoga verspricht Vollkommenheit und ewige Glückseligkeit, frei von aller Not.

Die weltlichen Freuden sind mit zwei wesentlichen Mängeln behaftet. Nicht nur, dass naturgemäß alle irdischen Freuden fließend und vergänglich sind, so sind sie darüber hinaus auch mit einem gewissen Anteil an Leid verbunden. Yoga garantiert am Ende der anstrengenden Reise anhaltende und gänzlich sorgenfreie Glückseligkeit. Ist das nicht der Mühe wert? Tatsächlich zielt jegliches menschliche Streben, sei es bewusst oder unbewusst, ausschließlich auf den Zustand andauernder und unendlicher Glückseligkeit hin. Das grundlegende Ziel allen menschlichen Bemühens ist dasselbe, obwohl dieses Bemühen häufig falsch kanalisiert ist und zu falschen Ergebnissen führt.

Wir müssen nicht überall nach Gurus und Gottmenschen suchen, damit sie uns die Bedeutung des Wortes *Yoga* näher bringen. Lord *Krishna*, neben dem man sich schwerlich eine noch größere Autorität vorstellen kann, gibt uns in Seiner liebenswerten „*Bhagavad-Gita*“ mehrere Definitionen. Die ganze *Gita* ist eine einzige Lehre Gottes an den Menschen, die von den Mitteln zum Wiedergewinn des verlorenen Königreiches und von all den Schwierigkeiten erzählt, die sich auf der Rückreise hin zum Universellen Sein einstellen können. In dieser Heiligen Schrift wird das Wort *Yoga* oftmals aus verschiedenen Blickwinkeln heraus beschrieben. Man findet dort einige unzweideutige Definitionen wie „*Yogah Karmasu Kausalam*“ (II.50), d.h. „*Yoga* ist die Kunstfertigkeit in der Handlung“ und „*Samatvam Yoga Uchyate*“ (II.,48) d.h. „Die Ausgeglichenheit des Geistes wird *Yoga* genannt“. *Patanjali* definiert *Yoga* als „*Chitta vritti nirodhah*“ d.h. „die Kontrolle über die Veränderungen innerhalb der Denksubstanz“. Diese Definitionen von *Shri Krishna* und *Patanjali* sind geeignete Richtlinien zum Erwerb der notwendigen Mittel auf dem Wege hin zum absoluten Ziel des *Yoga*: Auf ewig in immerwährender Vollkommenheit ruhen. Doch man findet in der *Gita* eine klassische Definition des *Yoga*, die vielleicht die verständlichste aller Definitionen ist, weil es *Yoga* durch das Ende (Ziel) definiert, das man durch die Praxis zu erreichen sucht. Die Mittel mögen verschieden sein, doch das Ziel bleibt dasselbe. Und dieses universale Ziel menschlicher Bestrebungen, ist das Erreichen unvergänglicher Glückseligkeit und die Befreiung vom Schmerz erfahrungsbedingter Verstrickungen. Dies kommt durch *Shri Krishna* in der bemerkenswerten Definition im Kapitel VI, Vers 23, zum Ausdruck, wo ER sagt, dass *Yoga* „*Dukhasamyoga-viyogam*“ oder „die Trennung von Leid“ bedeutet. Dies ist das letzte Wort zu dem Thema: 'Was ist *Yoga*?' *Yoga* ist das, was das Individuum für immer von all seinem Leid befreit. *Yoga* ist das, was den Menschen von seinem Schmerz befreit und ihn in seiner eigenen Unendlichkeit gründet.

Wegen der Bequemlichkeit und wegen des klaren Verständnisses, sprechen wir zur Bewältigung der Lebensprobleme im allgemeinen von verschiedenen *Yogamethoden*. Die bekannteren Methoden sind: *KARMA-YOGA*, *BHAKTI-YOGA*, *RAJA-YOGA* und *JNANA-YOGA*. Obwohl sich der Schwerpunkt der Methoden bei diesen Yogaaspekten unterscheidet, bleibt *Yoga* grundsätzlich dasselbe, d.h. psychische Reinigung und fortschreitende Auflösung des Ego-Prinzips, das die innerlich leuchtende WAHRHEIT umwölkt. Der praktische Yogaprozess beinhaltet alle Aspekte der nach

außen hin unterschiedlichen Yogalehren. Körperliche Gesundheit, ethische Disziplin, Konzentration, Selbstlosigkeit und Entwicklung einer Universalen Sichtweise, sind allen Yogasystemen gemeinsam. Während *Patanjali's* System nachdrücklich auf die Gedankenkontrolle als der Hauptaufgabe innerhalb der Dynamik der spirituellen Evolution Wert legt, umfasst es nicht nur die Gedankenkontrolle, sondern auch die gesamte Stufenleiter des spirituellen Aufstiegs. *Patanjali's Yoga* ist kein geheimes System zur exklusiven Praxis in Gebirgshöhlen, in denen man zurückgezogen lebt. Wenn dies so wäre, wäre sein Wert minimal. Nein, - *Patanjali's Yoga* ist für jedermann gedacht und in vielen Bereichen dem der „YOGA DER BHAGAVAD-GITA“ ähnlich. *Patanjali's* YOGA-SUTRAS und die GITA sind Universale Schriften, die sich mit der Wissenschaft des Lebens und der Wirklichkeit befassen, wobei nichts und niemand außerhalb seines Blickfeldes verbleibt. Dieses *Yoga* ist eine, für das praktische Leben gedachte, allumfassende Wissenschaft. Diese YOGA-SUTRAS sind unschätzbare Lehrsätze. Nicht nur die indische Kultur, sondern die ganze Menschheit ist *Patanjali* für sein großzügiges Geschenk in Form dieser bemerkenswerten Wissenschaft, die dazu bestimmt ist, dem Menschen seine Göttliche Heimat, seine vergessene Identität wiedergewinnen zu lassen, zu Dank verpflichtet.

Auf den folgenden Seiten erläutert Swami Krishnananda die YOGA-SUTRAS von *Patanjali* in einer erfrischend neuen Annäherung an das Thema, wobei auf den Verweis von *Sanskrit* als Sprache und auf die *Sutras*-Texte verzichtet wurde, um den meisten Lesern Unannehmlichkeiten beim Umgang mit den Original-Sutras in *Sanskrit* zu ersparen, was mit dem Griechischen oder Latein vergleichbar ist. Dadurch wird der Schüler schrittweise von der einfachsten Ausdrucksweise der gegenwärtigen Beschaffenheit des Menschen bis hin zur letztendlichen Stufe des höchst Erreichbaren geführt. Uns ist nicht bekannt, ob es eine ähnlich freie Erklärung zu *Patanjali's Yoga* gibt, wie sie in den folgenden Kapiteln vorzufinden ist. Was diese hier vorliegende Arbeit nebenbei auszeichnet, ist die tiefe philosophische Annäherung an das gesamte Thema. Swami Krishnananda, dessen Vorliebe der metaphysischen Philosophie gilt, schränkt diesbezügliche Diskussionen auf ein Minimum ein. Fragen erörtert und führt er nur in einem, dem YOGA-Übenden angemessenen Umfang aus. Das Hauptaugenmerk richtet sich von Anfang bis Ende auf die spirituelle Praxis, die spirituelle Disziplin, die Ausbildung des Einzelnen und dessen solide spirituelle Entwicklung bis hin zum Erreichen der ganzheitlichen Vollkommenheit. Nach der Lektüre dieses Buches, wird der Leser auf ganz natürliche Weise nachempfinden können, dass all die feinen Unterschiede zwischen *Yoga*, *Vedanta* und anderen philosophischen Systemen nebensächlich sind, und dass der Kern der Spiritualität im aktuellen Erleben des eigenen Lebens liegt. Swami Sivananda, der große Meister, betrachtete Spiritualität immer als eine Angelegenheit direkter und praktischer Erfahrung. „Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen der Theorie“, ist ein beliebter und praktizierter Wahlspruch Swami Sivanandas, den sich auch Swami Krishnananda, sein berühmter Schüler, zu eigen gemacht hat.

Das vorliegende Buch ist das Ergebnis einer Reihe von unvorbereiteten Vorträgen, die Swamiji vor der vierten Ausbildungsgruppe während des dreimonatigen Yogakurses in der *Yoga Vedanta Akademie* der DIVINE LIFE SOCIETY gehalten hat. Die wörtliche Übertragung der aufgezeichneten Vorträge ist weitgehend erhalten geblieben, um den innewohnenden freien Fluss von Swamijis Vorträgen unbeeinträchtigt beizubehalten.

Die bisherigen Vortragsreihen von Swamiji Krishnananda an die erste und zweite Ausbildungsgruppe sind bereits durch die D.L.S. unter den Buchtiteln „Eine Einführung in die YOGA-Philosophie“, und „Die Philosophie der Bhagavad-Gita“ herausgegeben worden. Das vorliegende Buch möge von den spirituellen Suchern mit dem gleichen Eifer, wie die früheren Ausgaben, aufgenommen werden.

Die DIVINE LIFE SOCIETY ist Shri N. ANANTHANARAYAN, einer gebildeten und stillen Seele auf dem Yogapfad, für seine große Sorgfalt bei der Drucklegung des Manuskriptes zu diesem Buch sehr zu Dank verpflichtet, - ohne dessen liebevolle Arbeit diese Veröffentlichung niemals zustande gekommen wäre.

THE DIVINE LIFE SOCIETY

1. Kapitel - Gott, Mensch und Universum

Während die Menschen im allgemeinen weltweit mit dem Wort „YOGA“ vertraut sind, dürfte es dennoch eine Vielzahl von Ideen und Definitionen dazu geben, was in einem Spruch zum Ausdruck kommt, in dem es heißt, dass „unter jedem Hut eine eigene Welt versteckt ist“. Jede Person hat ihre eigene Vorstellung bezüglich „YOGA“, - manchmal überbetont, manchmal unterschätzt, manchmal missverstanden und häufig bewusst aus egoistischen Gründen oder eigensüchtigen Motiven fehlgedeutet. Spirituelle Sucher sollten das, was sie als 'Vollkommenheit' bezeichnen, sorgfältig behandeln und diese Angelegenheit weder als ein soziologisches Problem noch als etwas betrachten, das ihren Wohlstand oder Ruhm und Ehre vermehrt. *Yoga* ist etwas, was von allen geschätzt wird. Nichts außer *Yoga* kann einem Menschen mehr bedeuten, vorausgesetzt er weiß, was damit gemeint ist. *Yoga* ist nicht nur ein Gegenstand für irgendwelche Studien, die man, wie in einem College, zum Zweck für einen Abschluss auswählt, sondern es ist ein System, an das wir unser persönliches, praktisches und tägliches Leben kunstfertig anpassen, und durch das wir uns selbst viel näher an jenes große Ideal allen Lebens begeben sollten, als dies heutzutage der Fall ist.

Was ist Yoga?

Es gibt eine oberflächliche Definition für Yoga im Sinne von „Vereinigung“, - eine Beschreibung aus dem Handgelenk, die allen vertraut ist. Doch es ist nicht leicht zu verstehen, was mit „Vereinigung“ gemeint ist, und wer vereinigt sich mit was? Und wofür ist diese „Vereinigung“ überhaupt? - dies ist auch ein Zweifel, der sich in unser Denken einschleicht. Es mag zunächst nicht klar sein, wozu die Gegenstände, in dieser als Yoga bezeichneten Vereinigung, vereinigt werden sollten. Warum sollte man sich um diese Vereinigung bemühen? Was ist der Zweck und was ist das Geheimnis dahinter? All diese psychologischen Schwierigkeiten mögen sich ergeben und müssen gleich zu Anfang geklärt werden.

Das Yogasystem ist eine Praxis, die nichts weiter als eine Lebensführung in unseren täglichen Begebenheiten angesichts natürlicher Angelegenheiten beinhaltet, oder,

anders ausgedrückt, eine Lebensführung im Lichte der strukturellen Bedingungen des Universums. Wir können uns nicht der Natur entgegenstellen, denn wir sind in der Welt und nicht außerhalb von ihr. Von hier aus erwartet das System oder Gesetz von uns, - das hinter der Welt oder dem Universum wirkt, - dass wir dieses Höchste Gesetz in der Welt oder des Universums respektieren, und jeder, der sich dem Urheber des Gesetzes gegenüber taub und unnachgiebig verhält, würde durch ein eigenständiges Wirken des universalen Regelwerkes der Gesetze bestraft werden. Das System des Universums ist so eigenständig und unmittelbar, dass kein zusätzlich unabhängig Handelnder erforderlich ist. Man kann hier durchaus sagen, dass das Universum wie ein großes Computersystem funktioniert, das in eigener Übereinstimmung handelt. Reaktion wird automatisch zu Aktion, ohne dass irgendjemand diese Maschine bedient. Aktion und Reaktion sind gleich und gegensätzlich, was jedem auch aus Physik und Mathematik bekannt ist. Der Grund dafür liegt in der Anordnung der Dinge, die wir das Universum nennen, wobei wir nicht vergessen sollten, dass wir uns nicht außerhalb des Universums befinden. Wir befinden uns weder außerhalb der menschlichen Gesellschaft, noch außerhalb der Welt, des Planeten Erde oder dieses astronomischen Kosmos. Insoweit, wie wir untrennbar mit dieser riesigen Atmosphäre verbunden sind, - bekannt als menschliche Gesellschaft, die Welt, - sollten wir uns in Übereinstimmung mit der Arbeitsweise dieser Atmosphäre verhalten. Somit könnte man sagen, dass *Yoga* jenes notwendige Verhalten der Persönlichkeit oder der Individualität darstellt, das den Anforderungen des Universellen Gesetzes treu bleibt. Häufig schätzen wir aufgrund dessen, dass wir über ein unzureichendes Wissen über die Arbeitsweise des Universums verfügen, unsere Lebens Aussichten falsch ein, beurteilen die Dinge nicht richtig und verhalten uns in der Gesellschaft nicht richtig, und darum kennen wir auch nicht unsere wirkliche Beziehung zum Universum. Aus dieser Unwissenheit heraus, kann unsere Lebensführung von den Anforderungen der Gesetze und Regeln des Universums abweichen.

Wissen sollte der Praxis vorausgehen

Von uns als Yogaschüler wird zuallererst nicht der plötzliche Sprung in bestimmte praktische Techniken erwartet, denn die Praxis ist nur eine notwendige Konsequenz aus dem Wissen oder der Einsicht in die Struktur der Dinge. Wo es an Wissen mangelt, kann die Praxis scheitern, deshalb wird in philosophischen Kreisen darauf hingewiesen, dass die Ethik auf der Metaphysik beruht. Mit Ethik ist hier etwas Praktisches gemeint, und nicht notwendigerweise etwas, was als gesellschaftliche Moral oder persönliches Verhalten im üblichen Sinne zu verstehen ist. Philosophisch betrachtet, ist Ethik eine Art von praktischer Anforderung an den individuellen Teil im Lichte der kosmischen Struktur. Das Wissen über diese Kosmosstruktur kann man als Metaphysik bezeichnen; daraus ergibt sich automatisch Ethik, als ein Bedarf für unser natürliches Verhalten. *Yoga* ist somit in diesem allgemeinen Sinne ein Teil von Ethik. Bevor wir den praktischen Aspekt von *Yoga* kennen lernen, wäre es vorteilhaft zu wissen, wie diese Praxis überhaupt in der Natur entsteht. Wir haben schon häufig davon gehört, dass *Yoga* auf *Samkhya* aufbaut, was mit anderen Worten bedeutet, dass Ethik auf Metaphysik, und dass Handlung auf Wissen aufbaut. Solange wir nicht wissen, wie, wohin und warum wir uns bewegen, solange können wir uns keinen Zentimeter fortbewegen. Bevor wir einen Schritt in irgendeine Richtung machen, sei es im *Yoga* oder irgendwo anders hin, müssen diese Fragen für unseren Verstand klar sein.

Samkhya ist ein allgemeiner technischer Begriff aus der alten Philosophiensprache Indiens, der für das 'Wissen der Wirklichkeit' unter Einbeziehung des allgemeinen strukturellen Aufbaus der Dinge steht. Woraus besteht die Welt? Was verstehen wir unter dem Universum, und welche Stellung nehmen wir ein? Wenn wir unsere Stellung im Umfeld der Dinge kennen würden, wüssten wir, was wir unter den gegebenen Umständen zu tun hätten, und niemand bräuchte uns zur Yogapraxis anzuhalten. Wir wüssten selbst, dass sie aufgrund der jeweiligen Umstände notwendig ist. Niemand bräuchte uns zu sagen, dass wir Nahrung zu uns nehmen sollten, denn der Hunger selbst wird uns zum Essen auffordern. Ein besonderer Umstand, der uns verstandesmäßig klar ist, wird uns auch gleichzeitig mitteilen, was wir in der gegebenen Situation tun sollten. Auf diese Weise wäre das andauernde, den Menschen mit - *praktiziert Yoga* - in den Ohren zu liegen, nicht notwendig. Was ist erforderlich, um die Menschen über unsere natürlichen Lebensumstände aufzuklären?

Samkhya - die Weisheit des Lebens

Die Menschen sind unwissend; dies ist die Hauptkrankheit der Menschheit. Die Unwissenheit ist zu einer Art Glückseligkeit geworden, denn sie vermittelt ein falsches Gefühl von Zufriedenheit, die zu der Überzeugung verleitet, dass alles in Ordnung sei und nirgendwo etwas Falsches wäre. Erziehung ist für die Menschheit dringend notwendig. Es mangelt uns nicht so sehr an Geld, Gebäuden oder Ländereien, wie an Erziehung. Wir mögen von unserer Bildung überzeugt sein, doch unsere Ausbildung hilft uns, durch eine Art von täglicher Anpassung, mit den Dingen irgendwie umzugehen. Das Wissen über 'den Umgang mit den Dingen' ist nicht mit der Weisheit des Lebens vergleichbar. Diese Weisheit des Lebens wird als *Samkhya* bezeichnet. Vielleicht haben wir den Eindruck, dass *Samkhya* eine Art von Doktrin ist, die durch einen altberühmten Weisen - *Kapila* genannt - in einer Serie von Aphorismen - *Sutras* genannt - verkündet wurden, und die zusammengefasst eines der wohlbekanntesten Philosophiesysteme Indiens bilden. Dies mag zutreffen. Auf *Samkhya* trifft es natürlich zu. Doch ist es nicht notwendig, *Samkhya* allein in diesem eingeschränkten Sinne zu betrachten, obgleich *Samkhya* von dem Heiligen *Kapila* auch als System verkündet wurde. Mit dem Wort *Samkhya* werden beispielsweise nicht nur Schriften bezeichnet, die zum traditionellem System gehören, sondern auch andere Schriften außerhalb dieses Systems. Es ist auch in Texten zu finden, die - so sagt man - vor der Zeit des von *Kapila* verkündeten Systems liegen. Das Wort kommt in der *Manu Smriti*, *Mahabharata* und in der *Bhagavad Gita* vor, wo der Begriff *Samkhya* in einem weiteren Sinne und nicht nur in der eingeschränkten Bedeutung, wie vielleicht in Verbindung mit dem klassischen System bei *Kapila*, angewendet wird. Die *Samkhya Kapilas* ist eine messerscharfe Prozedur zur Definition von Dingen, gemäß der Vision, die die Weisen unter den Bedingungen seiner Zeit vorangetrieben haben muss.

Unser Interesse ist jedoch mehr von praktischer und weniger von theoretischer Natur. Wir sind mehr mit einem guten, besseren Leben beschäftigt, als mit der Kenntnis vieler Dinge. Es ist im Augenblick nicht erforderlich, in die Tiefe der Techniken der metaphysischen *Samkhya* hineinzugehen. Wir können gut verstehen, dass es um das Wissen der Dinge als solches geht, und wie wir die Dinge in logischer Konsequenz, durch die Verwicklung unserer eigenen Erfahrungen, sehen wollen. Was uns als Philosophie bekannt ist, ist lediglich eine Verwicklung, die unmittelbar der Be-

obachtung unserer tatsächlichen Erfahrung folgt. Wenn wir genügend Zeit und Geduld aufbringen, um tief über unsere täglichen Erfahrungen nachzudenken, werden wir erkennen, dass sich etwas unterhalb des oberflächlichen Lebens bewegt, was man Erfahrung nennt. Im allgemeinen werden wir durch die täglichen Aktivitäten hin- und hergeworfen, wodurch wir, bezüglich unseres täglichen Lebens, weder die Zeit noch die Fähigkeit haben, zwischen den Zeilen zu lesen. Das allgemeine Bild des Universums, das uns durch die alten Meister überliefert wurde, scheint eine große Familie integrierter Inhalte zu sein. Das Universum ist voller Bürger und Bewohner, - nicht notwendiger Weise lebende Wesen wie wir -, doch sind es andere Elemente, die wir von unserem Standpunkt aus, als 'nicht-lebendig' und leblos betrachten mögen. Die großen Yogaschriften weisen auf ein weit größeres Universum hin, als mit bloßem Auge sichtbar ist. Das Universum ist nicht nur das, was wir sehen, obwohl es auch dies einschließt. Wenn wir zum Himmel und ringsherum schauen, sehen wir Dinge, die zum physischen Universum gehören, wo sich das Sonnensystem mit Sonne, Mond und Sternen, und der weite Raum befinden, die für normale Sinneswahrnehmungen unerreichbar sind. Wir sehen um uns herum viele Dinge, - Menschen, Tiere, Pflanzen, Hügel usw..

Das Universum und unser Platz in ihm

Die indische Vision ist tiefer in das Universum eingedrungen, als es mit bloßem Auge möglich ist, und hat die Wahrheit - als Stufen oder Ebenen der Offenbarung - verkündet, was als Universum bekannt ist. Man kann die uns umgebende physikalische Struktur als eine Ebene von einer besonderen 'Seinsdichte' ansehen, was jedoch nicht heißt, dass es mehrere Universen gibt, sondern nur, dass es mehrere Abstufungen oder Ebenen verschiedener 'Seinsdichten' gibt, wodurch das Universum sich selbst offenbart, um sich selbst durch seine abgestufte Anordnung zu erfahren. Diese Ebenen, diese abgestuften Seinsdichten werden *Lokas* genannt - *Bhu-Loka*, *Bhuvan-Loka*, *Svar-Loka*, *Mahar-Loka*, *Jana-loka*, *Tapo-Loka* und *Satya-Loka*. Man nimmt an, dass sich diese Ebenen oberhalb der physikalischen Ebene, der wir angehören, und außerhalb der normalen Wahrnehmung befinden, dass sie für das Auge unsichtbar sind, so dass man nicht einmal gedanklich erfassen kann, was sie sein könnten. Man hat uns überliefert, dass es Ebenen unterhalb der Erde, der physikalischen Ebene gibt, und diese sind als *Atala*, *Vitala*, *Sutala*, *Talatala*, *Mahatala*, *Rasatala* und *Patala* bekannt. Es gibt ungefähr vierzehn Ebenen; es können aber auch noch mehr sein. Dies sind im großen und ganzen die Stufen, die sich die früheren Seher als Ebenen der Erfahrungen vergegenwärtigten, und die man auf dem Wege der Selbstverwirklichung durchschreiten muss. Diese Ebenen der Existenz oder *Lokal* sind die Stufen, die jedermann durchschreiten muss, wobei wir möglicherweise bereits einige Ebenen durchschritten haben. Wir sollten es als Gnade ansehen, dass wir auf die physische Ebene gekommen sind, wobei wir über die niedrigeren Stufen durch zahllose Erfahrungen und Geburten aufgestiegen sind. Die Wissenschaft der Biologie und Physik bestehen begierig auf das, was als Evolution des Lebens bezeichnet wird, und zwar eine Bewegung von der Materie hin zum Leben und dem Verstand, und weiter zum Intellekt oder zu menschlicher Vernunft, wo wir uns heute befinden. Dies ist in gewisser Weise der Doktrin der Erfahrungsebenen ähnlich. Wir befinden uns auf einer menschlichen Ebene, wobei dies nicht bedeutet, dass das menschliche Universum das ganze Universum ausmacht, denn es gibt niedrigere und auch höhere Ebenen. Darum ist es notwendig, sich vom Zustand des Menschen aus weiterzuentwickeln; und viele bemühen sich darum, 'Übermenschen' zu werden.

Der Begriff 'Übermensch' bezeichnet die Möglichkeiten, die vor uns liegen, und die sich jenseits unseres gegenwärtigen Erfahrungszustandes befinden. Wenn wir mit allem unzufrieden sind, ist es uns nicht möglich, hier zu verweilen, denn dies ist nicht unser ständiges Zuhause. Die Erde ist nicht unsere Heimat, denn wir sind auf dem Weg uns weiterzuentwickeln. Da wir bereits von niedrigeren Ebenen zur menschlichen Ebene gekommen sind, müssen wir uns zu den fortgeschritteneren, feineren und durchdringenderen Ebenen hin entwickeln, - den Ebenen der Engel, Götter, Himmelswesen usw.. Wir haben davon in den Schriften gehört. In den *Taittiriya Upanishaden* wird beispielsweise auf jene Erfahrungen hingewiesen, dass über dem Menschen die *Pitris* stehen, und sich über den *Pitris* die *Gandharvas* befinden. Dann gibt da noch die *Devas*, oder die Götter, die Engel, dann *Indra*, den Regenten der Engel, dann den Guru oder Lehrer der Götter, *Brihaspati* genannt, die große Quelle der Weisheit. Jenseits dieser Stufe befindet sich der Schöpfer. Solche Einzelheiten von der Existenz höherer Erfahrungsreiche, stehen nicht nur in den Schriften Indiens zur Verfügung, sondern sind auch in den Schriften anderer Ländern zu finden. Auf diese Weise können wir uns vorstellen, welche Stellung wir hier einnehmen. Wir können in dieser Welt nicht glücklich sein. Dies ist sicher, denn Glückseligkeit ist nichts weiter, als die automatische Folge vom Erreichen der Vollkommenheit. Je mehr wir uns der Vollkommenheit nähern, desto glücklicher werden wir. Und im Lichte dieser kleinen Analyse in den Upanishaden, scheinen wir weit von der Vollkommenheit entfernt zu sein. Wir können solange nicht glücklich sein, wie wir durch die verschiedenen Ebenen, die sich über dieser physischen menschlichen Ebene befinden, fortschreiten müssen. Nichts kann uns zufrieden stellen: Nicht der Besitz der ganzen Welt, nicht die Eroberung dieser ganzen Erde kann uns aus nahe liegenden Gründen, die jedem klar sind, zufrieden stellen. Wir können hier keine Zufriedenheit erreichen, denn wir können hier nicht vollkommen werden. Wir können hier nicht vollkommen sein, denn wir haben die Stufen der Evolution nicht vollendet, da wir uns noch auf einer niedrigeren Ebene befinden.

Der Evolutionsprozess

Diese Überlegungen haben etwas mit dem Wissen über die Struktur der Dinge (*Samkhya*) zu tun. Dieses Wissen - *Samkhya* - möchte uns die heutige Situation ein bisschen vergegenwärtigen, damit wir uns um unsere Zukunft Gedanken machen und überlegen, was wir unter diesen Umständen hier unternehmen können, um unsere Aufwärtsbewegung zu verbessern oder höher zu steigen. Wenn *Yoga* bedeutet: 'Die Bemühung, um sich in höhere Lebensbereiche bis hin zum Erreichen der letztendlichen Vollkommenheit zu entwickeln', was allein vollkommen zufrieden stellen kann, - warum sollte man diese Yogapraxis nicht aufnehmen? Wenn das so ist, - wer auf Erden kann der *Yoga Praxis* vorausseilen? - Und warum sollte uns irgendjemand zu *Yoga* auffordern? Wenn dies jedem klar wie das Tageslicht ist, wird eines Tages das Wissen über die Struktur der Dinge erreicht.

Das Bedürfnis *Yoga* zu praktizieren ist wichtiger, als die *Yogapraxis* selbst. Das Bedürfnis steht an erster Stelle und die *Yogapraxis* folgt danach. Warum sollten wir *Yoga* praktizieren, wenn wir überhaupt keine Notwendigkeit verspüren? Wir verspüren deshalb keine Notwendigkeit, weil wir unwissend sind. Wir leben in einem Paradies der Narren, unter dem Eindruck, alles wäre in Ordnung, wobei tatsächlich alles völlig verkehrt ist. Das Universum bewegt sich rasend schnell, wie ein Expresszug auf seine Bestimmung zu, und wir sitzen wie versiegelt in diesem Fahrzeug, in diesem sich

bewegenden Expresszug. Wir können nicht einfach stehen bleiben, sondern wir müssen uns mit diesem Expresszug - Universum - fortbewegen, denn wir befinden uns in ihm; wir befinden uns in dem sich bewegenden Universum, und wir müssen uns mit ihm fortbewegen. Auf diese Weise sind wir nicht die stabilen, unabhängig isolierten Wesen, als die wir uns selbst sehen. Wir sind nicht die von uns selbst identifizierten Individualitäten, sondern vielmehr Teil eines Prozesses; ein Bündel von Bewegungen. Aus diesem Grunde können wir keine stabilen, selbstidentifizierten Unteilbarkeiten in einem sich entwickelnden Universum sein. Darum haben große Denker, wie Buddha, unermüdlich erzählt, dass man aus einem Fluss nicht unmittelbar nacheinander dasselbe Wasser schöpfen können, denn in jeder Sekunde berührt man neues Wasser in einem fließenden Gewässer. Wenn man auf ähnliche Weise seinen eigenen Körper berührt, so berührt man möglicherweise nach wenigen Minuten etwas anderes. Er ist nicht mehr derselbe, der er noch vor wenigen Minuten zu sein schien. Wenn sich ein Zug fortbewegt, sieht man in jedem Augenblick neue Objekte, denn man passiert Gegenden, die vorher noch nicht berührt wurden.

Das Universum bewegt sich, und diese unvermeidliche Bewegung des Universums wird Evolution genannt. Es macht keinen Unterschied, ob diese Evolution nun von Darwin, Lamarck oder den Upanishaden beschrieben wurde oder nicht. 'Evolution' ist ein anderer Name für das Bedürfnis, sich vom Endlichen hin zum Unendlichen zu bewegen. Niemand kann mit sich selbst zufrieden sein. Niemand mag weder irgendwelche Beschränkungen noch Knechtschaften. Wir lehnen dies von ganzem Herzen ab. Niemand will irgendwelche Beschränkungen von außen auferlegen lassen. Dies ist der Grund für unsere Freiheitsbemühungen, denn jeder fühlt sich auf jede erdenkliche Weise begrenzt. Die eigene Existenz ist durch die Menschen in der Welt draußen begrenzt, und durch Politik und Gesellschaft gibt es weitere Begrenzungen, über die niemand glücklich ist, denn wer mag schon begrenzt, eingeschränkt oder wie im Gefängnis eingesperrt sein? Jeder möchte frei wie ein Vogel sein. Jeder möchte bei allem selbst etwas zu sagen haben, doch ist das in dieser Welt unmöglich. Die wirkliche Freiheit, nach der die Seele verlangt, ist in dieser endlichen Welt endlicher Individualitäten und begrenzter Muster unerreichbar.

Wir sind viel zu sehr in psychologische und rationale Vorurteile verstrickt. Gerade hier, wo es intellektuelle und rationale Vorurteile gibt, haben wir eigentlich gefühlsmäßige und sentimentale Vorurteile. Obwohl die Vorurteile sehr vernünftig erscheinen, so können sie doch eine Selbstbehauptung sein. Die Vorurteile scheinen vernünftig, da Verstand und Vernunft zu dieser Denkweise verschweißt sind, die von einem gelehrten Engländer, Francis Bacon, als „Idole von Befangenheit“ und als „Idole verschiedener anderer Typisierungen“ bezeichnet werden, womit er alle Vorurteile und alle stereotypen Gedankenbewegungen meint, in die wir von Kindheit an hineingeboren wurden. Unsere Eltern haben uns etwas erzählt, unsere Lehrer und Professoren haben uns etwas anderes erzählt. Die Gesellschaft hat uns noch etwas anderes erzählt. Wir sind in einem bestimmten Land mit seinen Eigenheiten, Denkweisen und seinen Ideologien, nach denen sich alles richtet, geboren worden. Auf diese Weise werden wir von Kindheit an beeinflusst. Um *Yoga* zu praktizieren, müssen wir uns von den herkömmlichen Vorbedingungen lösen, denn jeder vorbelastete Verstand ist für diese Praxis ungeeignet. Wir sollten uns von all diesen Vorbedingungen und Vorstellungen lösen, sei es, dieser oder jener oder die und die Person zu sein, jener Religion - dem Hinduismus, Christentum oder Islam, - anzugehören, sei es Mönch oder Familienvater zu sein, oder sei es sogar Mann oder Frau zu sein. Dieses sind schwerwiegende Vorurteile, die nicht so leicht wegzuwischen sind, denn

sie sind ein Teil von uns und Bestandteil unseres Bewusstseins. Existenz ist dasselbe wie Bewusstsein, und unsere durch Vorurteile belastete Existenz ist mit dem Bewusstsein eins geworden, so dass wir nicht einmal erkennen können, dass unser Denken durch Vorurteile beeinflusst ist. Alles scheint in Ordnung, und unsere Ideen und Ideologien scheinen fleckenlos zu sein. Darum wurde uns immer wieder erzählt, dass wir auf diesem Wege einen Lehrer benötigen.

Der Geist ist in verschiedene angeborene Merkmale verstrickt, die nicht notwendigerweise mit der Natur der Dinge vereinbar sind. Dieses Universum, diese Welt, diese große Atmosphäre um uns herum, besteht nicht aus Einzelteilen oder isolierten Einheiten, die nicht miteinander verbunden sind. 'Universum' ist ein passendes Wort, um diese Atmosphäre zu beschreiben. Es ist alles andere als ein Chaos, denn ein Chaos ist ein konfuses Durcheinander von Einzelteilen, die ihren eigenen Weg gehen, ihre eigene Richtung bestimmen und vollkommen unabhängig voneinander sind. Das Wort 'Universum' bezeichnet hingegen eine Anordnung der Dinge und die Ordnung in ihrer Anordnung, wobei die Einzelteile nicht nur durch die äußeren Bedingungen, sondern auch durch die inneren Beziehungen gekennzeichnet sind. Die Definition von dem, was innere Beziehung bedeutet, die sich von der äußeren unterscheidet, kann anhand eines Beispiels veranschaulicht werden: Die Parlamentarier eines Länderparlamentes haben eine Beziehung zueinander, denn sie bilden eine körperliche Einheit (Institution), bekannt als Parlament. Die Parlamentarier haben solange eine ganz normale Beziehung zueinander, bis eines Tages die Beziehung dieses konstituierten Parlamentes durch politische Machenschaften, die jedem bekannt sind, zerbricht. Somit gibt es keine wirklich innere Beziehung der Parlamentarier zueinander, denn ein Parlamentarier kann seinen Sitz im Parlament aufgeben. Selbst wenn er als Mitglied dieses Hauses fungiert, so hat er dennoch keine innere Beziehung zu irgendjemanden. Er ist unabhängig. Hier an dieser Stelle ist die Beziehung aller Parlamentarier nur äußerlich. Eine innere Verbindung ist eine unantastbare (heilige) Verbindung, wohingegen eine äußere Beziehung - falls notwendig - abgebrochen werden kann.

Unsere Beziehung zum Universum entspricht nicht der Beziehung von Mitgliedern zu einem Parlament oder Mitgliedern zu körperlichen Institutionen. Unsere Beziehung zum Universum ist innerlich, unantastbar, unerbittlich und ewig; sie ist unsterblich. Wir sind für immer und ewig mit dem Universum verbunden und können diese Beziehung niemals beenden. Wir mögen die körperlichen Gliedmaßen als unantastbar zum Körper gehörig betrachten, doch selbst diese organische Verbindung der Gliedmaßen zum Körper ist von untergeordneter Bedeutung. Dies ist deshalb so, weil man sich von einem Körperteil trennen kann. Wir können einen Arm abtrennen oder irgendein anderer Körperteil kann amputiert werden, und die Beziehung dazu wird aufhören, doch wir können unter keinen Umständen von unserer Beziehung zur Welt oder zum Universum getrennt werden. Eine Trennung ist hier nicht möglich. Es ist unter gar keinen Umständen irgendeine Art von Auflösung der Beziehung des Einzelnen oder des Individuums zum weitem Universum möglich. Wir sind seit Urzeiten hiermit verbunden, und bevor wir uns von niederen Ebenen auf die menschliche Ebene erhoben haben, existierten wir bereits in diesem Evolutionssystem. Die frühere Existenz des Einzelnen in anderen Körpern oder Spezies wird automatisch durch die Tatsache der Evolution selbst belegt, und diese Tatsache ist Beweis dafür, dass es eine Nachfolgeexistenz des Individuums gibt.

Die Evolution ist eine Tatsache, und die Menschheitsebene ist sicherlich nicht der Höhepunkt des Evolutionsprozesses. Falls es eine Evolution von einer niederen Ebene zur gegenwärtigen Ebene gegeben hat, dann muss es auch eine Entwicklung von der gegenwärtigen zu höheren Ebenen geben. Wir existierten seit Jahrhunderten und seit Ewigkeiten, und wir werden auch fortfahren, weitere Ewigkeiten zu existieren, denn wir sind ewige Einheiten dieser großen Struktur, Universum genannt. Wir sind überhaupt keine Bürger dieser Welt und sind weder Einwohner von Orissa noch von Madras. Was es doch für kleinliche, kümmerliche Gedanken in den Köpfen der Menschen gibt! Ich bin ein Maharashtraner, Punjabi, Tamile oder Keralaner usw.! Wie weit sind wir heruntergekommen! Wie beschämend ist unsere Existenz, wenn wir diese Kleinigkeit der Identifikation anmerken! In Wirklichkeit scheinen wir zu einer großen Struktur, einem Universum, zu gehören, das sich hinter uns und vor uns und alle Seinsbereiche durchdringt. Selbst, wenn wir versuchen, diese Struktur gedanklich zu erfassen, sind wir immer wieder aufs Neue konsterniert. Wir schauen uns nach allen Seiten um und versuchen uns auszumalen, wo wir eigentlich stehen. „Bin ich von dieser Welt? Bin ich in dieser Welt? Bin ich überhaupt in einer Welt oder bin ich irgendwo anders?“ - Angesichts dieser Fragen ist man geschockt; man ist sprachlos. Man ist derart verwundert und konsterniert über diese kleine Einsicht in die Natur des Universums und seiner eigenen Beziehung zu ihm. Dies ist nun eine kleine Beschreibung über die Struktur der Dinge oder der Natur des Universums, was als ein Vorwort oder eine Einführung zu weiteren Einzelheiten betrachtet werden kann, die wir von dem Universum wissen müssen.

Purusha und Prakriti – die Natur von der ursprünglichen Spaltung in Brahman

Es stimmt, dass sich diese große Struktur des Universums von unserem Standpunkt aus so weit ausdehnt, dass es sich von den niederen Ebenen bis zu den höheren Entwicklungsebenen erstreckt. Doch gibt es Einzelheiten im Zusammenhang mit der von uns durchgeführten Analyse, von denen wir Kenntnis haben sollten, damit kein Zweifel über die Yogapraxis zurückbleibt. Bevor wir mit der Yogapraxis beginnen, sollten wir frei von gedanklichen und emotionalen Spannungen sein. Diese beiden Spannungsarten sollten wie der Teufel ausgemerzt werden. Gedankliche Zweifel und emotionale Spannungen sind unsere größten Hindernisse in unserem spirituellen Fortschritt. Alle Zweifel müssen entweder durch Studium der Schriften oder durch die Zuflucht zum Rat eines Lehrers, oder beidem, geklärt werden. Alle Religionen berichten davon, dass dieses weite Universum einmal in seiner Natur eine riesige unteilbare und undifferenzierte Masse war. Die Bibel, die Upanishaden, ja selbst die moderne Wissenschaft, erzählen praktisch dasselbe, nämlich, dass das Universum eine ungeteilte, nicht zu unterscheidende Masse von Materie war. Die Wissenschaft spricht davon, dass es ein Atom war. Das Universum war ursprünglich ein Atom und teilte sich in zwei oder vier Teile; - dann wurden es acht, sechzehn, zweiunddreißig, vierundsechzig, unendlich viele Millionen, undenkbar mannigfaltig und zahlreich, wie zu heutiger Zeit. Dies ist alles, was uns die moderne Physik erzählen will. Am Anfang, sagt die Bibel, war die Welt (das Wort). Dies ist die Verkündigung der Upanishaden, der Veden und eigentlich aller Schriften. Die Biologie erzählt uns, dass es ursprünglich eine Zelle gegeben hat. Wir waren ursprünglich eine einzelne Zelle, eine Monozelle oder ein Einzeller. Und dieser Einzeller teilte sich zu einem Zweizeller und weiter zu einem Vierzeller usw. Ich habe in Bombay einen bekannten Arzt getroffen, der mir folgendes erzählte: „Swamiji, die medizinische Wissenschaft kommt heute zu

demselben Ergebnis, wie es die Upanishaden vor Tausenden von Jahren verkündet haben. Das Universum hat mit einem einzigen unteilbaren Sein begonnen, - auch wir sagen heutzutage dasselbe. Eine einzige individuelle Einheit, ein kleiner Tropfen, oder vielleicht noch etwas kleiner als ein Tropfen, oder ein wenig winziger als das, was man als Zelle bezeichnet, - das ist der Ursprung des großen Körpers menschlichen Seins.“ Und der Arzt erzählte mir, dass man mit einer genauen wissenschaftlichen Zelluntersuchung herausfinden könne, wie lange ein Körper leben, welche Erfahrungen er durchmachen und welche anderen Einzelheiten bis zu seinem Tode stattfinden würden. All diese Dinge sind bereits in dieser kleinen Zelle entschieden worden. Und was haben uns die Upanishaden außerdem noch mitzuteilen! Der große Wille des Absoluten Bewusstseins ist der entscheidende Faktor aller Individuen des Universums: Selbst ein Sperling kann nicht ohne den Willen Gottes fallen; kein Blatt kann sich ohne den Willen des Absoluten bewegen. Ohne die Erlaubnis des kosmischen Gesetzes könnten wir nicht essen. Nun scheint dies die Ursache von allem zu sein: Eine einzige unteilbare Einheit, die sich, wie die Meister erzählt und die Schriften verkündet haben, aus irgendeinem Grunde geteilt hat. Sie hat sich nicht wirklich selbst geteilt, denn, wenn aus ihr zwei, hunderte usw. wurden, so kann daraus nicht wieder eine werden, und es gäbe keine Möglichkeit, Gott zu erreichen. Doch die wirkliche Möglichkeit Befreiung zu erlangen, und Gott in diesem Augenblick zu erreichen, sollte ein angemessener Beweis dafür sein, dass es sich nicht um eine wirkliche Teilung handelt. Die *Vedanta* Philosophie geht sogar davon aus, dass die Teilung im Traum stattfindet und selbst ein Teil der Natur der Teilung ist. Es findet in der Traumwelt eine Teilung, eine Abänderung, eine Vervielfältigung in Individuen und Einzelteile statt, wobei dies nach der *Vedanta* Philosophie nicht wirklich stattfindet, denn nach dem Erwachen, lösen sich die Einzelteile wieder in der Einheit unseres Geistes auf, so als hätten diese Einzelteile niemals existiert, obwohl wir die Vielfalt gesehen haben. Hierin liegt das unterscheidende Merkmal der *Vedanta* Philosophie, die sich von den anderen Lehrmeinungen dadurch abhebt und ausdrücklich betont, dass es keine Chance zur Befreiung von dem Individuellen gäbe, wenn eine wirkliche Teilung in der ursächlichen Einheit stattfände, denn bei einer tatsächlichen Teilung wäre das geteilte Individuelle für immer von Gott getrennt.

Wäre der Gedanke der Einheit nicht in unserem Geist eingepflanzt worden, könnten wir nicht einmal diesen Gedanken fassen. Etwas Endliches, was wirklich endlich ist, kann nicht an das Unendliche denken. Der Gedanke vom Unendlichen kann sich nicht in einem endlichen Gehirn erheben, denn dies widerspricht sich. Doch der Gedanke vom Unendlichen erhebt sich in unserem Verstand, und wir schreien laut danach, die 'Bande des Endlichen' zu zerreißen, und eine Endlosigkeit im horizontalen Sein ebenso wie im Qualitativen zu erreichen. Auf diese Weise scheint es so zu sein, dass Gott, als ER die Welt erschaffen hatte, nicht aufhörte zu sein. Er ist immer noch derselbe Gott, der ER war und auch in Zukunft immer sein wird, denn Gott ist ewig. ER ist keine sich verändernde Substanz oder ein Objekt, das aufhört ER selbst zu sein, indem ER (von der Ursache) zur Wirkung wird. Dies ist ein hoch komplizierter und interessanter philosophischer Aspekt. Dieses Universum, das EINS war und EINS ist, erscheint als ein Vielfaches, doch dies geschieht nicht plötzlich, denn aus EINS wird zunächst 'Zwei'. Diese 'Zweiteilung' ist das, worauf man sich bei der *Samkhya*-Philosophie mit *Purusha* und *Prakriti*, mit dem Bewusstsein und dessen Objekt und mit dem innewohnenden Geist und der äußeren Welt bezieht. Es handelt sich um die ursächliche Zweiteilung oder Teilung des SEINS, in den Seher und das Gesehene, sowie in das Subjekt und das Objekt. Man kann sagen, aus EINS wird Zwei. Es gibt einen Seinszustand, nämlich ein SEIN-Bewusstsein, welches selbst

vor der Teilung des EINEN in den Seher und dem Gesehenen lag. Wir müssen unsere Vorstellungen weit ausdehnen, um zu fühlen, was das für ein Zustand sein könnte, denn der Bewusstseinszustand, in dem man sich selbst befindet, ist eine Art Beschränkung des Absoluten. Der Zustand des Absoluten selbst, entspricht nicht dem eigenen Selbstbewusstsein, - dem Gefühl von „Ich bin“ -, sondern es ist etwas Transzendentes, was weit darüber hinausgeht. Erst danach kommt dieser Zustand eines „Ich bin - Gefühls“, *Aham Asmi*, wie es die Upanishaden ausdrücken. Nach diesem universalen Selbstbewusstsein kommt die Teilung des EINEN in die so genannten 'Zwei Wirklichkeiten' des 'Bewusstseins und Sein Objekt', *Purusha* und *Prakriti*. Das klassische *Samkhya*-System spricht viel von diesen zwei Prinzipien - *Purusha* und *Prakriti*. Es gibt nur diese beiden Dinge im Universum, sonst nichts, - Bewusstsein und das, was Nichtbewusstsein ist. - Es kann nichts weiter geben, als einen Wahrnehmenden und das Wahrgenommene. Dies ist das klassische *Samkhya*-System, von dem in der praktischen Durchführung angenommen wird, dass es sich um Yoga handelt.

2. Kapitel - Die Trennung des Menschen von Gott

Die Yogastufen stehen offenkundig in direkter Verbindung mit den Stufen, die den Abstieg der Seele von Gott markieren, was nun in umgekehrter Richtung zu den Stufen des Aufstiegs der Seele hin zu Gott oder der Absoluten Wirklichkeit wird. Aus diesem Grunde sollten wir, bevor wir tatsächlich ernsthaft das Studium der technischen Yogapraxis aufnehmen, den philosophischen Hintergrund der Struktur des Universums und der Natur dieses Ab- und Aufstiegs beleuchten.

Die Dreifaltigkeit von *Adhyatma*, *Adhibhuta* und *Adhidaiva*

All unsere Erfahrungen in diesem Universum beruhen auf zwei Aspekten, nämlich *Purusha* und *Prakriti*, das Bewusstsein und die Materie bzw. das Sehende und das Gesehene. In den Yogaschriften wird erzählt, dass sich unsere Erfahrungen auf das Sehende und das Gesehene gründen, was man im Sanskrit *Vyavaharika Satta* nennt. Dieses bedeutet, dass es sich um eine empirische Erfahrung handelt, die, obwohl sie für uns anwendbar (*Vyavaharik*) ist, und die für uns einzige zur Verfügung stehende Wirklichkeit zu sein scheint, doch nicht der ganzen Wahrheit entspricht. Der Aspekt des Sehenden und der Aspekt des Gesehenen, der Bewusstseinsaspekt und der Objektaspekt sowie der *Purusha*-Aspekt und *Prakriti*-Aspekt werden in den alten Texten als *Adhyatma* und *Adhibhuta* bezeichnet. *Adhyatma* ist das innerlich wahrnehmende, sehende Bewusstsein, das der Individualität des Sehenden innewohnt. *Adhibhuta* ist das Universum der Objekte oder das, was als materielle Ausdehnung vor uns erscheint. Das klassische *Samkhya*-System, das von *Kapila* verkündet wurde, beschränkt sich selbst auf diese beiden Kategorien *Purusha* und *Prakriti*, und empfindet keine Notwendigkeit für etwas anderes. Doch nicht alle Yogatexte stützen sich vollständig auf das von *Kapila* verkündete *Samkhya*-System, denn in anderen Schriften, wie in der *Manu Smriti*, der *Mahabharata*, der *Bhagavad Gita* und den *Upanishaden* findet man Veränderungen und weiterführende Verbesserungen dieses *Samkhya*-Konzeptes. Eine tiefergehende Analyse dieser Tatsache von der bestehenden *Purusha* und der *Prakriti*, als den einzig möglichen Wirklichkeiten in der Erfahrung, führen insbesondere die Upanishaden, aber auch die *Bhagavad Gita*, zu der Schlussfolgerung, dass es notwendig ist, ein drittes Prinzip zu akzeptieren, das man

als *Adhidaiva* oder das übergeordnete Göttliche bezeichnet, und was Subjekt und Objekt sowie *Purusha* und *Prakriti* transzendiert, denn die Verbindung zwischen dem Sehenden und dem Gesehenen kann nicht nur mit dem Sehenden und dem Gesehenen erklärt werden. Das Subjekt bezieht sich selbst im Bewusstsein des Objektes auf das Objekt und umgekehrt. Diese Beziehung ist aufgrund dessen, dass es zwei isolierte Wirklichkeiten geben soll, - nämlich das Sehende und das Gesehene -, eine unverständliche Annahme. Zwei voneinander abgegrenzte Prinzipien können weder miteinander in Berührung kommen noch voneinander wissen. Die Möglichkeit der Wahrnehmung durch das innewohnende Bewusstsein von etwas, das sich als Objekt außerhalb befindet, kann nur durch die Gegenwart eines 'Bindegliedes' zwischen Subjekt und Objekt erklärt werden, welches für unsere eingeschränkte Sehfähigkeit unsichtbar ist. Doch die logische Schlussfolgerung wünscht sich die Gegenwart oder bedarf der Gegenwart eines solchen Prinzips, denn ohne dieses Prinzip wäre es unmöglich zu erklären, wie wir uns der Existenz der Welt überhaupt bewusst sind.

Wie kann jemand wissen, dass es etwas außerhalb gibt, das von demjenigen, der es als solches erblickt, vollkommen getrennt ist? Jene Dinge (Objekte) sind von dem Sehenden nicht völlig getrennt, was wiederum besagt, dass es zwischen dem Sehenden und dem Gesehenen eine Verbindung gibt, die beide, nämlich den Sehenden und das Gesehene, gleichermaßen durchdringt. So betrachtet, gibt es jenseits von *Adhyatma* und *Adhibhuta*, *Adhidaiva*. Das eine unendliche SEIN (*Adhidaiva*) erscheint als zweiteilig, nämlich wie *Purusha* und *Prakriti*, *Adhyatma* und *Adhibhuta* oder wie Subjekt und Objekt, es bleibt aber dennoch wie eine Einheit erhalten. Gott nimmt nicht die Gestalt der Welt an, so wie Milch zu Quark wird, denn die zu Quark gewordene Milch kann nicht wieder zu Milch werden. Es gibt keine innere Verwandlung des Absoluten SEINS in die Gestalt dieser Welt. Wenn dies tatsächlich stattgefunden hätte, gäbe es keine Möglichkeit für die Welt zu Gott zurückzukehren, so wie es keine Möglichkeit für den Quark gibt, wieder zu Milch zu werden. Solch eine Verwandlung hat in Gott nicht stattgefunden, und sie kann sich insoweit auch nicht ereignen, da das Absolute Bewusstsein unteilbar ist, denn Unteilbares ist zu keiner Form wandelbar. Auf diese Weise bleibt der Aspekt der Einheit, trotz seiner scheinbaren Teilung in das Sehende und das Gesehene, Subjekt und Objekt, gewahrt. Damit versteckt sich hinter der erfahrenen Vielheit die Einheit eines transzendentalen Prinzips, das anstelle der Vielheit und der dualen Existenz besteht. Somit gibt es eine dreigeteilte Schöpfung über und oberhalb des dualen Schöpfungskonzeptes, das wir vorher behandelt hatten. Auf der einen Seite haben wir *Adhibhuta*, - das Universum -, und auf der anderen Seite befindet sich *Adhyatma*, das Betrachtende, den Betrachter des ganzen Universums; und jenseits dieser beiden, befindet sich das transzendente Bindeglied. Wir können es als das Göttliche bezeichnen; wir mögen es 'Devata', Gott, Engel, Geist oder Kosmos nennen. Plato spricht beispielsweise von einer Aufsichtführenden Urform, die die Welt der Meinungen, der Sinneswahrnehmungen und der geistigen Erkenntnis durchdringt. Zwei Dinge können nur dann miteinander in Verbindung treten, wenn ein drittes Element bereits vorhanden ist. Dieses dritte Element wird von Plato als 'Metaphysik' bezeichnet. In der indischen Philosophensprache bezeichnen wir dieses dritte Prinzip im allgemeinen als 'Devata' oder Göttlichkeit.

Im allgemeinen glauben die Leute, dass es in Indiens Religionen viele Götter gäbe, was auf Vielgötterei hinweisen würde. Dies ist eine völlige Fehleinschätzung der philosophischen Grundlagen Indiens. Es gibt nicht viele Götter, sondern diese 'vielen Götter' stellen die vielfachen Ebenen dar, in denen sich das Absolute SEIN selbst offenbart, wobei ES sich in den unterschiedlichen Abstufungen immer weiter verdich-

tet, immer grobstofflicher wird und immer weiter zu dem Zweck hinabsteigt, damit die Beziehung zwischen Subjekt und Objekt gewahrt bleibt. Da es mehrere Abstufungsebenen gibt, scheint es viele Götter zu geben, doch sie alle stellen nur die verschiedenen Ebenen des einen Absoluten verbindenden Prinzips dar. Mehrere Offenbarungsebenen von ein und derselben Sache können nicht als viele betrachtet werden; darum gibt es auch nicht viele Götter. Dieser Irrtum von den vielen Göttern sollte ausgemerzt werden. Es gibt nur EINEN Gott, und dieses aufsichtführende Prinzip ist *Adhi Devata*, jene absolut lebenswichtige Wirklichkeit, ohne die keine Erfahrung erklärbar ist.

Tanmatras - Die Grundbausteine der Schöpfung

Die Yogaphilosophie erklärt uns, dass man die Seite der Objekte als fünf zusammengesetzte feinstoffliche Kräfte ansehen kann, die man *Tanmatras* nennt. 'Tanmatras' kommt aus dem Sanskrit, und man bezeichnet damit die wesentlichen Bausteine aller Elemente dieser Welt. Genauso wie die elektrische Energie nach der modernen Wissenschaft als der Grundbaustein aller physikalischen Objekte betrachtet wird, so wird *Tanmatras* als das fundamental Wesenhafte aller Objekte angesehen. Vielleicht können sie mit dem, was man heutzutage als das elektrische Kontinuum des Kosmos bezeichnet, verglichen werden. Noch einmal müssen wir uns daran erinnern, dass diese Einteilung in die fünf Ursprungskräfte nicht bedeutet, dass es fünf verschiedene Kräfte gibt. Ebenso wie die vielen übergeordneten göttlichen Prinzipien, die auf viele Gottheiten hinweisen, lediglich eine Vielfalt der Erscheinungen der Abstiegs-ebenen darstellen, so beruhen diese mannigfaltigen Erscheinungen der fünf Grundbausteine aller Dinge auf unseren fünf Sinnen, mit denen wir die Objekte wahrnehmen. Entsprechend unserer Hörfähigkeit, haben wir eine *Tanmatra* des Klanges, *Shabda* genannt. Der Klang ist das Objekt des Gehörsinns. Solange das Klangobjekt nicht vorhanden ist, kann nichts gehört werden. Wir haben nur fünf Wahrnehmungsorgane, und darum müssen wir ein Objekt (der Außenwelt) auch auf fünffache Weise wahrnehmen. Wenn wir angenommen eintausend Sinne hätten, dann würden wir annehmen, dass es tausend grundlegende Prinzipien gäbe. Entsprechend dem Tastsinn, gibt es eine *Tanmatra*, die man im Sanskrit *Sparsha* nennt, denn *Sparsha* bedeutet Tastsinn. Es gibt ein entsprechend äußeres Prinzip, *Sparsha* genannt, das den Tastsinn hervorruft. Für das Sehen gibt es entsprechendes Prinzip (Sehsinn), *Rupa* oder Farbprinzip genannt. Entsprechend ähnlich gibt es ein Geschmackssinn, es gibt die flüssige Form, *Rasha* genannt, oder Dinge, die zu einem gewissen Prozentsatz flüssig sind. Dann gibt es schließlich den Geruchssinn, was feste Substanzen voraussetzt, von denen der Duft ausgeht. Diese festen Prinzipien werden als *Tanmatra* des *Gandha* bezeichnet. Auf diese Weise entsprechen die fünf Wahrnehmungsorgane den fünf grundlegenden objektiven Elementen, die als die *Tanmatras - Shabda, Sparsha, Rupa, Rasha* und *Gandha* - bezeichnet werden.

Die Objekte, die wir mit unseren Augen wahrnehmen, nämlich jene, die hart, gegenständig und fest sind, haben eine weit höhere Festigkeit oder dichtere Form als die fünf Grundelemente, da diese Elementen untereinander in bestimmten Anteilen und Kombinationen vermischt bzw. versetzt wurden. Man vermutet hinter dieser Mixtur von Formationen die fünf Grobelemente, Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde, die im Sanskrit als *Akasha, Vayu, Agni, Jal* oder *Aap* und *Prithvi* bekannt sind, die fünf

Grundprinzipien - *Shabda, Sparsha, Rupa, Rasha* und *Gandha* -. Es gibt nur diese fünf Dinge in der Welt. Wohin wir auch schauen, wir werden nur diese Dinge und nichts anderes sehen. Die Vielfalt, die wir in dieser Welt sehen, beruht lediglich auf der Vielfalt der Formationen von Individualitäten, die aus den fünf Elementen bestehen, die wiederum äußere Offenbarungen dieser Grundprinzipien von *Shabda, Sparsha, Rupa, Rasha* und *Gandha* sind. Auf diese Weise sind wir auf die niedrigste materielle Ebene, genannt Erde, heruntergekommen.

Ein Schwachpunkt in der westlichen Evolutionstheorie

Lasst uns jetzt das betrachten, was als Evolutionsdoktrin insbesondere im Westen verkündet wird. Die westliche Lebensphilosophie berücksichtigt nicht die Aspekte der Wirklichkeit, die wir bis hin zur irdischen Ebene analysiert haben. Die westliche Evolutionstheorie beginnt mit der niedrigsten materiellen Ebene, von wo aus sich Erheben ein immer größeres Organismen offenbartes Leben mit Verstand und Intellekt entwickelt hat, wie man anhand der Reihenfolge von Pflanzen, Tieren und menschlichem Dasein sehen kann. Die uns bekannte westliche Erziehung macht uns Glauben, dass wir uns von einer niedrigeren zu einer höheren Ebene entwickeln. Es wird uns immer erzählt, dass es einen Aufstieg und eine Vervollkommnung gibt, von der Materie zum Leben, vom Leben zum Geist und vom Geist hin zum Intellekt, wobei immer davon ausgegangen wird, dass der Mensch die Krone der Schöpfung ist. Der Mensch steht in jeder Beziehung über den Tieren, die Tiere stehen über den Pflanzen und die Pflanzen stehen über der unorganischen Materie. Dies ist die normale Denkweise. Dies ist den Menschen eingepflanzt worden. Dies ist uns unermüdlich durch unser erzieherisches Standardvokabular eingetrichtert worden. Doch dies ist nicht die ganze Wahrheit. Es bedeutet nicht, dass wir uns zur 'Wirklichkeit' hinbewegen, wenn wir uns von der Materie zum Leben, vom Leben zum Geist und vom Geist zum Intellekt oder dem Verstand des Menschen erheben. Warum es sich hier nicht um eine wirkliche Vervollkommnung handelt, kann nur durch tiefes Nachdenken erfasst werden, wofür ein kleiner Hinweis (eine Idee) in einer Upanishade, namens *Aitareya Upanishade*, zu finden ist. Die Feinheit dieses Gedankens (dieser Idee) ist fast ohnegleichen und ist in anderen Gedankensystemen nicht so leicht zu entdecken.

Dies lässt sich durch ein Beispiel verdeutlichen: Zwei ist mehr als eins, drei mehr als zwei, vier mehr als drei und fünf mehr als vier. Jemand, der zwei Dollar sein Eigen nennt, ist reicher als jener mit einem Dollar usw.. Wenn wir also fünf Dollar besitzen, fühlen wir uns reicher als jener mit vier, drei zwei oder einem Dollar, nur weil fünf eine größere Nummer darstellt. Doch ist minus zwei nicht mehr als plus eins, denn minus zwei ist weniger als plus eins, obwohl zwei im normalen Sprachgebrauch die höhere Nummer ist. Eine bloße quantitative Messung ist in diesem Analyseprozess nicht das einzige Kriterium unserer Beurteilung. Es findet eine Art Reflexion statt, und es liegt im Charakter dieser Reflexion, dass die Wirklichkeit sich von ihrer Basis aus in die Gegenrichtung bewegt, und auf diese Weise geschieht es, dass, je mehr wir uns auf die Reflexion zubewegen, desto mehr nimmt auch die Entfernung der ursprünglichen Wirklichkeit zu.

Von bestimmten Denkern im Westen, wie Henri Bergson, wurde beispielsweise folgender wichtiger Punkt herausgefunden: Bergson ist sich ziemlich sicher, dass Tiere aus gewichtigen Gründen der Wirklichkeit näher sind als Menschen, was vielen nor-

mal denkenden Menschen nicht geläufig ist. Der Instinkt der Tiere ist der Wahrheit näher, als der Verstand der Menschen, denn die Denkfähigkeit wurde erarbeitet, wurde mit außerordentlichem Aufwand mathematisch errechnet. Wohingegen Tiere plötzliche Reaktionen zeigen, obwohl solche Reaktionen verschwommen und unklar erscheinen mögen. Dieser Instinkt der Tiere scheint, obwohl er unklar ist, der Wirklichkeit näher, als die Klarheit des so genannten menschlichen Intellekts. Diese instinktive Empfindung der niederen Kreaturen steht den Menschen nicht zur Verfügung. Selbst Hunde und Katzen haben eine Art „Siebten Sinn“ in Verbindung mit der Wirklichkeit, der uns nicht zur Verfügung steht. Man sagt, dass es Schnecken gibt, die drei oder vier Kilometer unter der Wasseroberfläche des Ozeans leben, in Tiefen, wo sie weder das Mondlicht noch das Sonnenlicht erreichen kann. Diese Insekten, die am Boden des Ozeans entlangkriechen, können selbst das Tageslicht nicht sehen. Solche Insekten, so wurde herausgefunden, werden durch den zunehmenden und abnehmenden Mond am Himmel in einer Entfernung von ca. zweihunderttausend Meilen beeinflusst. Im Vergleich zu all diesen Empfindungen der Schnecken, Ameisen und Bienen, sind wir schwerfällig. Selbst einen Monat vor Beginn der Regenzeit wissen die Ameisen bereits, dass der Regen kommen wird; wohingegen wir selbst nicht einmal wissen, ob es morgen regnen wird, es sei denn, wir erfahren es vom meteorologischen Institut. Selbst bei dieser Wettervorhersage geht häufig etwas daneben. Selbst Pflanzen kennen die sie umgebenden Schwingungen. Die Entdeckungen von Sir J. C. Bose widerlegen den alten Glauben, dass Pflanzen nicht fühlen, nicht denken und nichts wissen können.

Die tiefere Verwicklung des Menschen nach dem Sturz vom Himmel

In der *Aitareya Upanishad* wird davon berichtet, dass, als sich die Individualität selbst behauptete, eine Art Katastrophe stattfand, was, meiner Meinung nach, dem Sündenfall aus der Bibel gleichkam. Dieser 'Fall' ist nichts weiter, als eine katastrophale Isolation von dem Absoluten, der durch die Selbstbehauptung verursacht wurde. Die Isolation ist schlimm genug. Doch etwas Schlimmeres muss stattgefunden haben, aufgrund dessen wir nicht einmal die Tatsache der Trennung erfassen können. In der Doktrin über die Isolation des Individuums von dem Ganzen wurde darauf hingewiesen, dass der individuelle Teil uns letztendlich häufig qualitativ dasselbe Gefühl wie das Ganze vermittelt. Ein Zuckerkörnchen ist qualitativ dasselbe wie ein Zuckerberg. Ein Tropfen Ganges Wasser ist qualitativ dasselbe wie der ganze Fluss. Ein Tropfen des Ozeans ist qualitativ dasselbe wie der ganze Ozean. Auf diese Weise sind wir qualitativ dasselbe wie das Absolute. Sind wir auf diese Weise als ein kleiner Teil oder Bruchteil qualitativ dasselbe wie das Ganze? Nein! Es stimmt zwar, dass wir isolierte oder abgetrennte Teile des Absoluten Seins sind, doch dass wir qualitativ dasselbe wie DAS sind, stimmt nicht. Wir sind keine kleinen denkenden Götter. Nein. Wir sind in unserem Verstand nicht einmal im geringsten mit göttlichem Denken ausgestattet, unabhängig von der Verkündung der Schriften, dass wir isolierte Teile des Ganzen sind. Es hat eine plötzliche Umkehr der Wahrnehmung stattgefunden, was unglücklicher Weise bei jedem geschieht. Diese Umkehr ist nur schwer zu verstehen. Wir wurden aus dem Paradies gewiesen, aus dem Reich Gottes geworfen, aus dem engelhaften Status verbannt, den wir im *Brahma-Loka* innehatten. Wir sind von unserer Heimat weit entfernt.

Wenn normalerweise ein Familienmitglied von zu Hause weg ist, hört er nicht auf ein Mensch zu sein. Obwohl er nicht bei der Familie ist, ist er dennoch derselbe. Doch

haben wir hier aufgehört, qualitativ dasselbe wie im Original zu sein, denn sonst würden wir in unseren kleinen abgetrennten Körpern wie Gott denken. Dies ist für uns nicht möglich. Diese Situation wird in den *Aitareya Upanishaden* sehr rätselhaft, malerisch und reißerisch dargestellt. Die Upanishaden sagen, dass das Individuum in dem Augenblick von Hunger und Durst ergriffen wird, wo es von dem Absoluten getrennt wird. Dieser Hunger und Durst ist zunächst von philosophischer Natur, und verdichtet sich dann selbst zu dem bekannten Hunger- und Durstgefühl; dieses ist das bekannte Hunger- und Durstgefühl in unserem täglichen Leben. In menschlicher Ausdrucksform ist das eine Höllenqual, ein unbeschreiblicher Schmerz. Der weltliche Besitzverlust ist nicht von solch schmerzlicher Erfahrung, wie der Kontaktverlust mit dem Absoluten Sein. Der nachfolgende Schmerz ist unbeschreiblich; wenn wir wüssten, was dieses bedeutet, würde unser Herz selbst bei dem Gedanken daran zerbrechen. Wenn wir die überlieferte Beschreibung der Upanishaden betrachten, dann befinden wir uns in der misslichsten Situation überhaupt. Wir sind die armseligsten Individuen.

Gott hat uns in zweifacher Hinsicht bestraft. In der Bibel steht geschrieben, dass ein flammendes Schwert den Zutritt von Adam und Eva im Paradies verhindert. Dieses flammende Schwert gibt es zweifellos, so dass wir nicht einmal an Gott denken können. Diese Unfähigkeit unsererseits an das Ganze zu denken, dessen Teil wir sind, ist als *Avarana* bekannt, ein Schleier, der uns vollkommen einnebelt. Der Schleier ist schlimm, und dass wir nicht an die Wahrheit denken können ist wirklich schlimm genug. Doch weitaus schlimmer ist es, dass wir an das glauben, was da ist. Es ist wie bei einem Menschen, der verrückt geworden ist und gleichzeitig von einem Teufel besessen wird! Verrückt zu sein ist schon schlimm genug, doch weitaus schlimmer ist es, wenn jemand darüber hinaus auch noch von einem Teufel geplagt wird. Auf diese Weise gibt es einerseits das vollkommene Vergessen dieser Beziehung zum Ganzen. Das ist *Avarana*. Andererseits gibt es etwas, was als *Vikshepa* oder Bewusstseinsstörung bekannt ist, d.h. sich selbst nach außen hin in Raum und Zeit zu projizieren und die Wirklichkeit als ein außenstehendes Bewusstsein anzusehen. Das Ganze oder die Vollkommenheit der kosmischen Struktur erscheint den Sinnesorganen des einzelnen als äußeres Objekt. Ein Kommentar über einen Abschnitt dieser Upanishad erzählt uns, dass man diese 'Umkehrung' ähnlich wie ein Spiegelbild betrachten kann. Im Spiegelbild, scheint rechts links zu sein und links erscheint als rechts. Auf ähnliche Weise erscheint durch die 'Umkehrung', die stattgefunden hat und bei der wir von dem Absoluten getrennt wurden, das Innere als etwas Äußeres. Das Universum bzw. die Welt ist nichts Äußeres, denn es ist unmöglich, dass die Natur der Dinge dem Bewusstsein äußerlich erscheinen. Doch scheint das, was wir mit unseren Augen sehen, ausschließlich äußerlich zu sein? - Nur äußerlich und nicht anders.

Die Anatomie des menschlichen Wunsches

Mit der Trennung des Teiles vom Ganzen beginnt die Individualität der Dinge, seien es Pflanzen, Tiere, die Menschen oder seien es selbst die so genannten Engel im Himmel. Jedes Selbstbewusstsein, dass man als etwas Getrenntes sieht, wird als Individual-, Selbstsinn oder *Asmita* bezeichnet. Grob gesagt, handelt es sich hier um *Ahamkara* oder Egoismus. Die eigene Existenz, getrennt von anderen Dingen zu betrachten, wird philosophisch im eigentlichen Sinne im Yoga und in der *Samkhya* als Egoismus bezeichnet. Die Trennung vom Absoluten wird gleichzeitig von einer

Wahrnehmungsumkehrung begleitet, d.h., das Universum erscheint als ein äußeres und materielles Objekt, das seines Bewusstseins beraubt wurde. Die Wand scheint ohne jedes Bewusstsein, und alles Äußere hat keine Intelligenz, weil die Intelligenz keine Intelligenz wahrnehmen kann. Es kann lediglich als etwas 'Existierendes' erkannt werden. Alles, was wir äußerlich wahrnehmen, ist lediglich eine Erscheinung eines Körpers oder eine Bewegung dessen, doch das tatsächlich Sehende wird nicht erkannt, denn das Sehende kann nicht gesehen werden. Die Gegenwart des Sehenden in mir kann lediglich durch dessen Offenbarung gefolgert werden. Die objektive Welt erscheint als äußeres Etwas, und aus diesem Grund fühlt man eine innere Notwendigkeit, die verlorene Einheit wiederherzustellen, denn die Wahrheit triumphiert stets, und die Wirklichkeit behauptet sich selbst. Und die Wirklichkeit ist, dass die Welt nicht außerhalb von uns ist. Die Wahrheit ist, dass die Welt nicht außerhalb von uns ist. Diese scheinbare Tatsache eines außerhalb von uns befindlichen Universums, oder selbst außerhalb des Universums zu sein, ist falsch. Aus diesem Grund wollen wir diesen Irrtum korrigieren, indem wir mit allen Dingen in Kontakt kommen möchten, nach allem greifen und sie uns zu Eigen machen wollen! Der Wunsch zu besitzen, größtmögliche Dinge zu ergreifen, ist nur deshalb vorhanden, weil wir mit der Allmacht vereint sein möchten. Der Wunsch zu besitzen, ist ein Wunsch zur Vereinigung. Die Reflexion kann sich selbst nicht mit dem Original vereinigen, denn die beiden unterscheiden sich in der Qualität von Grund auf. Auf diese Weise kommen wir, trotz all unserer Wünsche, nicht wirklich mit den Dingen in Berührung. Darum ist jede Wunscherfüllung letzten Endes entmutigend. Ungeachtet der Bemühungen die Dinge zu besitzen, sorgen wir uns weiter. Wünsche sind aufgrund dessen verdammt, weil dieser Irrtum in der Wunscherfüllung eingeschlossen ist, obwohl sich hinter der Offenbarung eines jeden Wunsches eine Grundfrömmigkeit verbirgt. Jeder Wunsch ist in dem Sinne heilig, weil sich dahinter im Grunde der eigene Wunsch nach Vereinigung mit allen Dingen verbirgt. Doch es gibt auch einen teuflischen Aspekt, nämlich der Versuch, zur eigenen Befriedigung körperlich mit den Objekten in Raum und Zeit, - was unmöglich ist, - in Berührung zu kommen.

Die Reflexion kann nicht geschmückt werden, nur um das Original zu verschönern. Dies ist ein Bild, das in einer langen Passage in einem der Werke der *Acharya Sankara* gezeichnet wird. Wenn sich jemand schmückt, indem er sich eine Kette umhängt oder ein Zeichen auf die Stirn malt, schaut er auf sein Spiegelbild. Doch er legt die Kette nicht an sein Spiegelbild, sondern er hängt sie sich selbst um. Im selben Augenblick ist das Original selbst geschmückt, wobei das Spiegelbild automatisch mitgeschmückt wurde. Das Spiegelbild muss nicht auch noch dekoriert werden. Nun, all unsere Wünsche sind der Versuch, die Spiegelbilder zu schmücken, zu dekorieren oder zu besitzen, wobei das Original vernachlässigt wird, denn es befindet sich nicht außerhalb. Unsere Wünsche sind normalerweise ein Verlangen nach jenen Objekten, die sich außerhalb von uns befinden. Hier liegt ein Irrtum vor, wenn wir versuchen, uns unsere Wünsche zu erfüllen. Während nun in jedem Wunsch eine Art von Bedeutung offenbart wird, die der Mühe wert ist betrachtet zu werden, da in jedem Wunsch ein göttlicher Aspekt verborgen ist, so ist auch gleichzeitig das Gegenteil davon gegenwärtig, was uns die Rechtfertigung oder ansonsten die Erfüllung des Wunsches nur schwer verstehen lässt. Es bedarf großer Aufmerksamkeit zu verstehen, wohin wir uns bewegen, und worin unsere Beweggründe liegen. Auf diese Weise gibt es durch die Trennung des Einzelnen von der kosmischen Macht eine automatische Umkehr der Perspektive, d.h. eine Umkehr des Wahrnehmungsprozesses hinsichtlich des Ganzen durch das Abgetrennte. Das abgetrennte Teil sieht das Ganze nicht richtig. Das Objekt bewahrt nicht seine Originalität, wenn es durch das Sub-

jekt in Raum und in Zeit betrachtet wird. Wenn abgetrennte Teile anfangen, äußere Dinge zu beurteilen, findet automatisch eine Verdrehung statt, und die Darstellung der Objekte wird fehlgeleitet. Auf diese Weise können wir vom individuellen Standpunkt aus nichts richtig beurteilen, da diese Beurteilung aus Sicht aller Individualitäten bezüglich äußerer Objekte auf dem Umkehrprozess beruht, der bereits stattgefunden hat. Und, wenn das Einzelne sich selbst nicht in das originale Absolute Sein versetzt, wird die Beurteilung niemals korrekt sein.

Der Wahrnehmungsmechanismus - die drei Zustände und die fünf Hüllen

Der Abstieg ist hier noch nicht zu Ende. Wir müssen noch tiefer hinabsteigen. Je mehr wir unsere missliche Lage in der Welt anschauen, desto größer wird das Heulen und Wehklagen. Wir wurden nicht nur aus dem großen Reich Gottes (*Brahma-Loka*), dem Garten Eden, verbannt und nicht nur in den Umkehrprozess unserer Wahrnehmung verwickelt, sondern etwas viel Schlimmeres hat stattgefunden, denn wir fallen immer tiefer und entfernen uns immer weiter von der Absoluten Wirklichkeit. Was ist geschehen? Die Wahrnehmungen der äußerlichen Bewegungen in Raum und Zeit sind fehlerhaft. Heutzutage glauben die Menschen, dass es ein großer Fortschritt sei, Mond und Mars zu erreichen. Doch dies ist kein Fortschritt, sondern vielmehr eine sehr traurige Angelegenheit. Während der Mond und auch der Mars in Ordnung sind, so handelt es sich bei dem Wunsch, zum Mond und zum Mars zu fliegen und beide kennen zu lernen, um einen Fehler unsererseits. Wir werden nichts dadurch erfahren, wenn wir uns auf diese Art und Weise nach draußen bewegen, denn in der Äußerlichkeit, ist nicht die wahre Natur der Dinge zu finden. Es ist darum eine falsche Denkweise, sich auf diese Art auf ein Objekt, sei es auf den Mond oder sonst irgendetwas draußen im Raum, zuzubewegen. *Yoga* erklärt uns, dass, wenn man eine Sache kennen lernen möchte, zur Sache selbst werden muss und nicht nur die Sache anschauen darf. Jeder weiß sehr wohl, dass wir nicht der Mond sein können. Worin liegt also der Nutzen dorthin zu fliegen? Es macht uns in keiner Weise klüger. Die uralte Weisheit bewegt sich, im Gegensatz zur heutigen Denkweise, in eine entgegengesetzte Richtung. *Yoga* ist mit nichts in Berührung. Es ist eine Einheit des SEINS mit dem SEIN.

Auf diese Weise verursacht diese Trennung, die durch die Umkehrung der Wahrnehmung verursacht wurde, bestimmte Schwierigkeiten in Form von Unwohlsein, und wenn das nicht sofort ausgeheilt wird, ist das der beste Nährboden für weitere Krankheiten. Zunächst handelt sich dabei nur um eine Verstopfung, dann um ein wenig Kopfweh, danach um Fieber und in der Folge um Schlimmeres! Und schließlich wird daraus etwas Chronisches, da ein kleines Unwohlsein wurde am Anfang missachtet wurde. Auf die gleiche Weise findet zunächst die Trennung des Menschen vom Absoluten statt; danach folgt die Umkehrung der Wahrnehmung, wobei das Universum als ein äußeres Objekt erscheint. Nun, diese Wahrnehmung des Universums als ein äußeres Objekt erfordert einen bestimmten Wahrnehmungsmechanismus, so dass das Individuum bestimmte Instrumente hervorbringt. Dies sind die Sinnesorgane und die psychologischen Strukturen in uns, die als Geist, Verstand, Ego, Unterbewusstsein, Unbewusstheit usw. bekannt sind. Genauso, wie jemand, der einen kräftigen Schlag auf den Kopf bekommen hat, sein Bewusstsein verliert und nicht

weiß wie ihm geschah, so hat das Individuum in dem Augenblick einen schrecklichen Schlag erhalten, als seine Trennung von dem Ganzen stattfand. Und so erlag der Mensch einer plötzlichen Unbewusstheit und fiel hinab, ohne zu wissen, was geschah. Dies ist die erste Katastrophe: eine Ohnmacht, in die wir aufgrund eines kräftigen Schlages fielen, die durch die Trennung verursacht wurde. Dann verwandelte sich dieser plötzliche „Schlafzustand“ schrittweise in eine ohnmachtsartige Wahrnehmung, die wie eine Wahrnehmung der Dinge im Traumzustand ist. Der Mensch, der langsam aus der Ohnmacht erwacht, sieht die Dinge nur verschwommen und nicht klar. Und später beginnt er klar, aber die Dinge falsch zu sehen; der Wachzustand beginnt.

Die Aitareya Upanishad besagt, dass die drei Zustände -, Schlaf-, Traum- und Wachzustand, - die drei Zufluchtsburgen des getrennten Bewusstseins sind. Dies ist die Heimstatt der drei Dämonen, die in den *Puranas* als die drei *Tripuras* erwähnt werden: Einer ist aus Gold (Schlaf-) einer aus Silber (Traum-) und einer besteht aus Eisen (Wachzustand). Wir drehen uns, als würden wir in einem Karussell mitfahren und dabei durch diese Erfahrungen des Schlafes, der Traumwelt und des Wachseins rotieren. Andere Erfahrungen sind nicht möglich. Diese drei Erfahrungen sind abgewandelte Bedingungen des individuellen Bewusstseins. Sie sind zu weiterer Teilung imstande, die normalerweise als die Hüllen oder in der Vedanta-Sprache als die *Koshas* bezeichnet werden. Die dunkle, ursächliche, schlafende Bedingung ist als *Anandamaya Kosha* bekannt. Durch diese offenbart sich die nach außen gerichtete 'Intelligenz', die aus einem Samen entspringt. Zusammen mit der Intelligenz offenbaren sich der Egoismus, das arbeitende *Prana* (die Lebensenergie) und der sichtbare Körper. Auf diese Weise wird *Anandamaya Kosha* als die ursächliche Bedingung bezeichnet; der Intellekt ist der *Vijnanamaya Kosha*; der Verstand ist *Manomaya Kosha*; und der physische Körper ist *Annamaya Kosha* oder die Nahrungshülle.

Der Drang, das verlorene Königreich zurückzugewinnen und auf welche Weise es sich manifestiert

Das ist also der Abstieg, wie er bis zum Körper hin stattgefunden hat. Wir betrachten den Körper als eine feste und solide Substanz. Wir sind vom Himmel gefallen und immer tiefer gesunken; - zunächst haben wir uns getrennt, dann schauen wir nach außen und bringen die drei Zustände des Bewusstseins und dann schließlich die fünf Hüllen hervor. Selbst das scheint uns nicht zu genügen, denn wir sind noch immer unzufrieden. Wir bewegen uns noch weiter abwärts, bis hin zu dem so genannten organisierten und gesellschaftlichen Leben. Ein Individuum kann nicht in seiner eigenen Individualität ruhen. Es ist nicht genug, wenn jemand bloß in seine Körperhülle eingetreten ist. Das bedeutet noch nicht, dass alles zu Ende ist, denn das endliche Individuum ist voller Sorge, da der Zustand des einkasernierten Bewusstseins innerhalb der Körperwände kaum toleriert werden kann, so dass sich das endliche Sein in seiner außerordentlichen Ruhelosigkeit - hervorgerufen durch die körperliche Wohnung - bemüht, diese Endlichkeit des Körpers zu verlassen. Das gefangene Bewusstsein möchte sein Körpergefängnis unter allen Umständen so schnell wie möglich verlassen. Welche Möglichkeiten stehen hierfür zur Verfügung? Das Individuum versucht, sein Endliches dadurch zu überwinden, indem es seine Endlichkeit durch die Anhäufung vieler Endlichkeiten weiter ausdehnt, die durch die Vielzahl von Endlichkeiten ein größeres Erscheinungsbild darstellen. Das endliche Wesen dehnt sich aus, es löst seine Begrenzung dadurch auf, indem es zum eigenen Wesen weitere

Endlichkeiten hinzufügt. Ein Endliches ist nicht genug; es fügt ein Endliches hinzu, und es werden zwei. Zwei sind nicht angemessen, und darum wird noch etwas hinzugefügt usw.. Wir fügen unter dem Eindruck, dass viel Endliches eine Form des Unendlichen ergibt, immer noch etwas hinzu. Doch das Unendliche ist keine Ansammlung von Endlichem. Hier liegt wiederum ein Denkfehler. Aus diesem Grunde sind reiche Leute auch nicht glücklich. Auch jene Menschen, die gesellschaftliches, soziales oder politisches Ansehen genießen, sind nicht glücklich. Niemand wird durch die Ansammlung physischer oder psychologischer Endlichkeiten glücklich, denn Endliches bleibt trotz vieler endlicher Einheiten endlich. Die Beziehung zwischen zwei endlichen Wesen ist als soziale Beziehung bekannt. Bei dieser Beziehung kann es sich um zwei Menschen oder zwischen einem Menschen und irgendeiner Sache der Welt drehen. Jede Art von äußerer Beziehung ist eine gesellschaftliche Formation, und wir glauben ohne sie nicht existieren zu können. Auf diese Weise sind wir immer tiefer bis zu dieser Ebene eines sozialen Bewusstseins heruntergekommen, was uns noch weiter zur letzten Ebene, dem politischen Bewusstsein, hat abstürzen lassen, - einer höchst künstlichen Organisationsform, an die man kaum zu denken wagt, in die wir da hineingefallen sind.

Nun, der ganze Zweck der Yogapraxis ist, das verlorene Königreich zurückzugewinnen. Zuallererst müssen wir wissen, wo unser Königreich ist. Wir haben uns immer weiter und immer tiefer vom Zentrum des SEINS entfernt. Insbesondere das Patanjali-System ist sehr wissenschaftlich und logisch aufgebaut. Der große Lehrer nimmt seinen Standpunkt auf der niedrigsten Stufe ein, denn die Psychologie der Yogaerziehung erfordert, dass Lehrer oder Schüler zunächst den niedrigsten Standpunkt einnehmen sollen, und nicht eher zu einer höheren Ebene gehen, solange wie die niedrigeren Ebenen nicht eingehend untersucht und durchdrungen wurden. *Yoga* ist ein stufenweises Durchdringen und nicht ein Verleugnen der Wirklichkeiten. *Yoga* fordert nicht dazu auf, den Wirklichkeiten zu entsagen, sondern vielmehr die niederen Wirklichkeiten zu dem Zweck zu durchdringen, höhere Stufen zu erreichen. Häufig wird geglaubt, das *Yoga Sannyasa* (Entsagung) bedeutet, und man setzt *Sannyasa* mit dem Wegwerfen physischer Gegenstände, der Entsagung von Haus und Vieh, Vater, Mutter und Arbeit gleich, um irgendwo zu sitzen. Mit *Yoga* hat das nichts zu tun, denn *Yoga* bedeutet nicht, irgendwelche Dinge über Bord zu werfen, sondern es bedeutet, falsche Vorstellungen über die Dinge und die Welt als Ganzes aufzugeben. Das Wesen von wirklichem Entsagen, *Sannyasa* oder Mönchstum hat nichts mit einem Entsagen von Objekten zu tun, sondern mit dem Entsagen von der Objektivität oder Äußerlichkeit der Objekte. Es ist ein Zurücknehmen des Gedankens, dass die Objekte sich außerhalb von uns befinden. Das ist *Sannyasa*. Es ist ein Fehler, lediglich von einem Ort zum anderen zu laufen, in dem Glauben, irgendetwas entsagt zu haben, denn, selbst wenn wir uns geographisch bzw. physisch von einem Ort zum anderen bewegen, so bleibt das Objekt unserer Entsagung immer noch außerhalb unserer Wahrnehmung. Wir glauben immer noch, dass es sich um etwas Äußeres handelt, wir haben immer noch dieselbe vorgefasste Meinung oder dasselbe Vorurteil, und eine wirkliche Entsagung hat nicht stattgefunden.

Yoga erfordert von uns zweifellos Entsagung. Patanjali sagt, dass *Vairagya* und *Abhyasa* zusammengehören sollten. Die *Bhagavad Gita* macht dieselbe Aussage. *Vairagya* bedeutet Entsagung, Verleugnung, *Tyaga* oder Verzicht, *Abhyasa* ist die positive Praxis. Doch Entsagung, Aufgabe, Verleugnung oder Verzicht wovon? Dies muss zunächst geklärt werden. Die Absolute Wahrheit der *Bhagavad Gita* ist eine ständige Botschaft an alle Yogasuchende, in der immer wieder betont wird, dass

‘ENTSAGUNG’ und *Asakti* richtig verstanden werden muss. Der Verhaftung an die Dinge muss entsagt werden und nicht den Dingen als solches, obwohl man verschiedene physische Methoden und gesellschaftliche Notwendigkeiten aufrecht erhalten muss, um das Ziel dieser wirklichen Entsagung zu erreichen. Doch grundsätzlich bedeutet es, das VERLANGEN nach den Dingen zu vermeiden, was man als Entsagung bezeichnet, wobei nicht die physische Nähe der Objekte zu vermeiden ist. Wenn das Verlangen bleibt, hat wirkliche Entsagung nicht stattgefunden, selbst wenn man die physischen Objekte weit hinter sich lässt. Genau hier wird das Problem zu einem Problem des Bewusstseins. Letztendlich ist Yoga oder Yogaphilosophie ein Studium des Bewusstseins. Und das Problem wird nicht dadurch gelöst, indem man die Sinne vom Kontakt mit der physischen Natur ihrer Objekte zurückhält.

3. Kapitel - Der Geist (Verstand) und seine Funktionen

Es wird häufig gesagt, dass *Yoga* Gedankenkontrolle bedeutet, und die Menschen sich bemühen würden, ihre Gedanken im Namen der Yogameditation zurückzuhalten, was als schwierig, wenn nicht sogar als unmöglich empfunden wird. Der Grund für diese Schwierigkeit ist, dass der Geist vom Meditierenden nicht trennbar ist. Und dies wird solange nicht von Erfolg gekrönt sein, wie man die Bedeutung hinter den Lehren nicht zu schätzen oder zu verstehen weiß, und erkennt, dass es sich lohnt, sich selbst einzuschränken. Der Verstand ist nicht so leicht davon zu überzeugen, dass es sinnvoll ist, die Gedanken im Zaum zu halten. Warum sollten die Gedanken überhaupt kontrolliert werden? Woher kommt diese Notwendigkeit und warum sollte man sich bemühen, die Funktionen des Geistes zu zügeln? Warum sollte *Yoga* mit der ‘Kontrolle des Geistes’ einhergehen, wo doch vielleicht etwas ganz anderes damit gemeint ist? Solange dieser Punkt nicht klar ist, ist das Bemühen um die Gedankenkontrolle nicht erfolgreich. Ohne klares Überdenken dieser Sachlage, ist jegliches Bemühen, in welche Richtung auch immer, letzten Endes ein Misserfolg.

Warum sollten wir den Geist kontrollieren? Lasst uns die Frage an uns selbst richten. Wir werden nicht so ohne weiteres eine Antwort bekommen, doch wenn wir die Struktur des Universums und die Natur der Dinge anschauen, bekommen wir eine Antwort. Wir konnten in den vorangegangenen beiden Kapiteln feststellen, dass das Universum nicht bloß eine weite Ausdehnung mit voneinander abhängigen Teilchen ist, sondern ein vollkommenes Selbst, von dem wir uns als Individualitäten nicht absondern können. Und doch sehen wir die Welt als etwas Äußerliches an, obwohl sich die Welt nicht außerhalb von uns befindet. Das Universum ist kein so genanntes äußeres Objekt, obwohl wir trotzdem darauf beharren. Dieses Streiten, Beharren und Beteuern in uns, was uns Glauben machen will, dass sich die Welt außerhalb befindet, wird Geist genannt. Der Geist ist keine feste Masse, kein Teilchen, auch nicht wie ein Sandkorn in unserem Körper, und auch keinesfalls eine irgendwie sichtbare Substanz, sondern lediglich ein Vorgang der Selbstbestätigung. Darum ist der Geist nur schwer zu erfassen. Der Grund dafür, dass wir ihn nicht verstehen können, ist, dass all unsere Verständigungsprozesse mit den äußeren Objekten unseres Verstandes verbunden sind. Wann immer wir uns im Verstehen üben, so geschieht dies nur mit etwas außerhalb unseres Verstandes. Wir versuchen nicht unseren Verstand als solches zu verstehen. Das liegt nicht in unserem Bemühen, und es ist sogar jenseits unserer Vorstellungen. Auf diese Weise kann der Geist nicht durch den Geist erkannt werden. Der Geist kann nur etwas erkennen, was sich außerhalb von ihm selbst befindet. Auf diese Weise führt das Bemühen, den eigenen Geist zu erfahren,

zu einem Fehlschlag, denn das wissende Subjekt fordert ein äußeres Objekt, um ein Kennen lernen zu ermöglichen. Es gibt keine solche 'Sache' wie ein Subjekt, die sich selbst erkennt. Wir sind niemals einer solchen Situation begegnet, wo das Subjekt sich selbst wie sein eigenes Studienobjekt betrachtet. Dies ist die Ursache, die hinter der Unfähigkeit steckt, sein eigenes Selbst zu erkennen.

Was ist dieser Verstand, Geist oder dieses Denkorgan?

Unser Beharren liegt darin, dass sich die Welt oder das Universum außerhalb von uns befindet, - dies wird Verstand (Geist/Denkorgan) genannt. Es ist eine Art von bewusstem Beharren. Man kann es nicht als Ding bezeichnen. Es handelt sich um eine Art Selbstbehauptungsprozess des Bewusstseins, wobei es behauptet, dass sich die Welt außerhalb befindet. Diese Selbstbehauptung nimmt etwas Individuelles einer lokalen Existenzform an, die Persönlichkeit genannt wird, dessen Zentrum der Selbstbeteuerung als 'Verstand/Geist' bezeichnet wird. Wir können den Geist auch als psychisches Organ bezeichnen. Der Begriff 'Geist' wird insbesondere in der Psychologie des Westens dazu verwendet, um allgemeine Funktionen der inneren Psyche zu bezeichnen, was das Verstehen, den Willen und das Gefühl einschließt. Das Wort 'Geist' ist ein allgemeiner Begriff in der westlichen Psychologie, doch in der Yogapsychologie ist die Analyse wesentlich detaillierter. 'Geist oder Verstand' ist nicht die richtige Übersetzung für den Yogabegriff '*Chitta*'; dies gilt insbesondere für das *Patanjali-System*. Das gesamte Denkorgan wird als '*Chitta*' bezeichnet. Besser ist es, das Wort 'Psyche' anstelle von 'Geist' zu verwenden, denn der Begriff 'Psyche' bezeichnet eine weitaus umfassendere Struktur, als die Einzelfunktion durch den Begriff 'Geist/Denkorgan' andeutet. Der Geist oder Verstand denkt auf eine unbestimmte Art und Weise; der Intellekt denkt auf eine bestimmte Weise; das Ego behauptet sich als Individualität des eigenen Selbst. Es gibt weitere Funktionen der Psyche: das Gedächtnis, das häufig mit der Ebene des Unterbewusstseins verbunden ist. Wenn es kein getrenntes Denken oder kein individualisierendes Prinzip gäbe, was in der *Vedanta-Psychologie* als *Antahkarana* und in der Yogapsychologie Patanjalis als *Chitta* bekannt ist, wäre es niemandem möglich, sich bewusst zu sein, dass es etwas Äußeres gibt. „*Antahkarana*“ ist ein Begriff aus dem *Sanskrit*, der frei übersetzt „das innere Organ“ bedeutet. Dies ist möglicherweise die beste Übersetzung dieses Begriffes. Dies 'innere Organ', mit dem wir äußerliche Dinge erkennen oder wahrnehmen, ist *Antahkarana*. In der Yogapsychologie bezeichnet man dasselbe als *Chitta*. Wir sollten den eigentümlichen verschiedenartigen Faktoren, Merkmalen oder Begriffsinhalten, die mit den unterschiedlichen Denkweisen verschiedener Schulen verbunden sind, nicht allzu viel Aufmerksamkeit schenken. Doch ist es wichtig sich zu erinnern, dass eine psychische innerliche Funktion als ein individualisierendes Prinzip dafür notwendig ist, um zu behaupten, dass die Welt oder jenes etwas sich außerhalb befindet.

Warum sollte der Verstand (Geist) kontrolliert werden?

Wir konnten bereits feststellen, dass es keine wirklich äußerlichen Dinge gibt. Insofern ist die Pose unseres Beharens auf äußerliche Dinge ein großes Mysterium. Offensichtlich beruht diese Hirnfunktion auf einen Fehler, was bedeutet, dass unser Verstand tatsächlich eine unberechenbare Versicherung darstellt. Durch das Beharren auf einen Irrtum, der im Gegensatz zur Wahrheit des Universums steht, ist uns eine schreckliche Katastrophe widerfahren. Wenn das Universum oder die Welt nicht

wirklich außerhalb ist, und trotzdem alles, was wir sehen, als etwas Äußerliches ansehen, befinden wir uns mit Sicherheit in einer Welt der Fehler. Wir machen Fehler über Fehler, mit dem Ergebnis, dass unser ganzes Leben als eine Anhäufung oder als ein Berg von Fehlern angesehen werden kann, und all diese Fehler sind die Folge der originären Selbstbehauptung, die im übertragenen Sinne als Verstand (Geist), *Chitta* und *Antahkarana* bezeichnet werden kann. Es ist leicht verständlich, warum der Geist kontrolliert werden muss, nämlich, weil er die Fehlerursache und die Wurzel allen Übels im Leben ist. Der Verstand ist das zentrale Unheil in der individuellen Persönlichkeit. Der Verstand ist der größte Übeltäter, wie *Acharya Sankara* es nennt, der Räuber, der uns aller Werte beraubt, uns in die Armut treibt und uns in den Augen aller Menschen als Bettler aussehen lässt. Warum sollte der Verstand kontrolliert werden? Warum sollte eine Notwendigkeit gefühlt werden den *Antahkarana* zurückzuziehen? Weil der Verstand in seiner Fehlschätzung auf eine außenstehende Existenz beharrt, die es in Wirklichkeit gar nicht gibt. So wie das Gehirn arbeitet, sehen wir die Natur der Dinge und gehen genauso damit um, unaufgefordert, ungerechtfertigt und von gründlichem Irrtum geprägt. Wir sehen nicht die Dinge, wie sie sind, und können nicht richtig mit ihnen umgehen, insofern wie unserer Handlungsweise Gedanken vorausgehen, die eine fehlerhafte Bewegung in uns selbst sind.

An dieser Stelle kommt Yoga mit einer großen Botschaft zu uns. Unser Leben bewegt sich in die falsche Richtung, führt uns in immer wiederkehrende Probleme und Wiedergeburten, und es ist darum notwendig, uns in die richtige Position zu bringen, in die wir von unserer Wesensart her hingehören, damit wir nicht unser eigentliches Selbst verlieren. Der Verlust des Selbst ist der größte Verlust. Wir haben uns in eine Vorstellung hineingesteigert, die wir nicht darstellen, denn wir stehen in Wirklichkeit in Beziehung zur Natur des Universums. Wir haben uns in der Vorstellung verloren, dass wir vom Universum getrennte Menschen sind, - Männer, Frauen, Kinder und vieles andere mehr. Um uns aus diesem Getümmel wiederkehrender Sorgen, - genannt *Samsara* -, oder dem Leben der empirischen Welt zu befreien, kommt Yoga als Rettung, als eine Botschaft der Hoffnung und des Trostes, und sagt uns, dass es für die Menschheit keine Hoffnung, keine Chance für einen überall vorherrschenden Frieden gibt, wenn die Selbstbeschränkung nicht zu unserer Lebenseinstellung wird. Selbstbeschränkung ist irgendwie dasselbe wie Gedankenkontrolle, denn wir sind praktisch dasselbe wie der Verstand (Geist). Wir machen keinen Unterschied zwischen der Selbstkontrolle und der Gedankenkontrolle (*Kontrolle von Gedanken und Gefühlen*), denn für uns *Jivas* (individuelle Seelen), - empirische Individualitäten - ist der Verstand selbst die Sorge. Was wir sind, wie wir jetzt erscheinen, entspricht der augenblicklichen Gehirnfunktion. Die Notwendigkeit einer Selbstkontrolle oder Gedankenkontrolle erhebt sich aufgrund des Wunsches nach Vollkommenheit, was das Ziel eines jeden Menschen ist. So wollen wir nicht leiden. Unser letztendliches Ziel, unsere Sehnsucht oder unser Wunsch ist es, uns vom Kummer zu befreien, und unsere Freiheit in einer Form zu erreichen, wie wir sie mit unseren eigenen Augen in dieser Welt nicht sehen können. Niemand hat wirklich gesehen was Freiheit ist, denn jeder ist auf die eine oder andere Weise gebunden. Wenn wir glauben, uns unserer Fesseln entledigt zu haben und eine Art von Freiheit erreicht zu haben, sind wir in Wirklichkeit im Namen dieser Freiheit eine neue Bindung eingegangen, was wir allerdings erst einige Zeit später feststellen. In dieser Welt gibt es so etwas wie wirkliche Freiheit nicht, denn Freiheit bedeutet letztendlich dasselbe wie das Anpassen an den Zustand 'Absoluter Vollkommenheit', - einer Stufe der Vollkommenheit. Noch Meilen davon entfernt, können wir in unserem Leben nicht irgendwelchen Idealvorstellungen, Ideologien oder Phantomen nachjagen, und darauf hoffen, dann auf den letzten

Metern vor der Vollkommenheit, durch welchen technischen Fortschritt auch immer, Frieden in dieser Welt zu erfahren. Die Menschen werden durch Apparate, Instrumente und Forscher auf dem Felde äußerlicher Technologien vom eigentlichen Ziel abgelenkt. Dies ist der falsche Weg. Wenn man unter Wissenschaft das logische Wissen über die Natur der Dinge versteht, ist Wissenschaft etwas Wundervolles: Sie ist für das Leben unvermeidlich. Doch, wenn man unter Wissenschaft technologische Erfindungen, den Aufbau von Fabriken und industrieller Organisationen versteht, ist dies der Ruin für das menschliche Leben. Diese hilft uns nicht, denn es entfernt uns immer weiter vom Zentrum der Wirklichkeit, und zwingt uns mehr und mehr, die „äußerliche Welt“ zu bestätigen, - vielmehr als die Tatsache, dass wir von der Welt untrennbar sind.

Die Wissenschaft des *Yoga* ist deshalb eine Psychologie von philosophischer Natur. Die präzise Einführung in das Yogasystem durch Patanjali ist nebenbei eine Anleitung zur Kontrolle des Geistes - *Yogas chittas-vritti-nirodhah*. Patanjali sagt keine Einzelheiten über die Notwendigkeit der Gedankenkontrolle und auch nicht über deren philosophischen Hintergrund, denn dieses wird in der *Samkhya* und der *Vedanta* ausgeführt. *Yoga* bedeutet Gedankenkontrolle und das Zügeln der Gefühle (des Geiststoffes). *Yoga* ist *Chittas-vritti-nirodhah*. In dem Augenblick, wo wir dies hören, fangen wir an uns zu erregen. *Yoga* bedeutet Gedankenkontrolle, und ist darum die Kontrolle über uns selbst. Wir schließen unsere Augen, halten unsere Nase zu und werden dadurch völlig nervös und sind total angespannt! Dies ist die schlimme Folge unserer häufigen Übertreibungen, die allein durch das Wort *Yoga* gefühlsmäßig in uns geweckt werden. Wir sollten uns nicht durch das Wort *Yoga*, das wir nun irgendjemanden sagen hören, derartig aufregen. *Yoga* ist ein ruhiges und nüchternes Verstehen. *Yoga* hat nichts mit Emotionen, Erregungen oder mit irgendeinem künstlichen Gehabe zu tun. Ein ruhiger Gerichtsvorsitzender regt sich nicht deshalb auf, weil er beginnt, die Begleitumstände zu verstehen. Wo Wissen vorherrscht, ist Aufregung nicht möglich. Der Geist muss kontrolliert werden. Dies muss auf intelligente Art und Weise geschehen und Erregung ist dabei Fehl am Platze.

Yoga ist *Chitta-vritti-nirodhah*, und *Yoga* ist für jeden unerlässlich und unvermeidlich, denn jeder ist in derselben Situation, und jeder ist ein Teil der unendlichen Schöpfung. Selbst jene, die nicht wissen was *Yoga* ist, es nicht praktizieren und keine Ahnung davon haben, werden sich für diese Bewegung - genannt *Yoga* - auf dem Weg hin zum Ziel entscheiden, dem Ziel aller Menschen. *Yoga* bedeutet Gedankenkontrolle (Kontrolle des Geistes), und der Geist muss kontrolliert werden, weil er die Ursache für dieses falsche Trennungsgefühl ist. Es ist der Geist, der *Chitta*, *Antahkarana* oder unser Verstand, der uns Glauben machen will, dass wir Individualisten mit einer eigenen körperlicher Unabhängigkeit, getrennt von der unendlichen Schöpfung sind. Aus diesem Grund ist die Gedankenkontrolle notwendig und unter diesen Umständen unvermeidlich. Wenn jemand seine eigene Situation versteht und weiß wo er steht, so muss er auch wissen welche Schritte er unternehmen muss, um sich in das System des Universums richtig einzuordnen. Wenn die Natur der Dinge und die Struktur der Welt bewusst werden, und wirklich erkannt wird, dass der eigene menschliche Verstand (Geist) der trennende Verursacher in unserem vermeintlich 'individuellen Wesen' ist, dann kommen wir zu dem Ergebnis, dass es absolut notwendig ist, den Geist für die eigentliche Struktur der Dinge wieder einzustimmen, unsere Isolation als individuelle Wesen aufzugeben, und die Einheit des so genannten 'getrennten Endlichen' mit dem wirklich Unendlichen vollzogen werden muss. Diese Vereinigung wird *Yoga* genannt.

Yoga bedeutet, in der eigenen wahren Natur zu ruhen

Wir hörten, dass Yoga Einheit bedeutet, doch häufig kennen wir die Objekte nicht, die vereint werden sollen. Wir wissen jetzt, was man in der Yogasprache unter 'Einheit' wirklich versteht: Es handelt sich um das vollständige Durchdringen unseres Gefühls endlich zu sein. In uns besteht eine Neigung zur Trennung (Alleinstellung), und Yoga bedeutet nichts weiter, als diese Barriere der Individualität zu überwinden, indem wir in die unendliche Weite des Ozeans unserer wahrhaften Natur eindringen, was der Natur eines jeden Menschen entspricht. Wenn der Geist auf diese Art und Weise gezügelt wurde, wird *Chitta-vritti-nirodhah* (Gedankenkontrolle) bewirkt. Das falsche Empfinden, sich von anderen zu unterscheiden, und dass die Dinge aus verschiedenen Einzelteilen bestehen, verschwindet; und dann werden wir in unserer wahren Natur, der gemeinschaftlichen Existenz in allen Dingen, verankert, - und nicht in einem isolierten Individuum. Dieses Verankern des eigenen Selbst in die eigene wahre Natur, in den Universalen Charakter, ist das Ziel von Yoga.

Yogas Chitta-vritti-nirodhah (Gedankenkontrolle). *Tada drashtuh svarupe avasthanam*. Diese beiden Sätze sind zwei *Sutras* von Patanjali, die den ganzen Yoga beschreiben. Was ist Yoga? *Yoga Chitta-vritti-nirodhah* - das Zügeln des Geistes. Was geschieht, wenn der Geist gezügelt ist? *Tada drashtuh svarupe avasthanam*. Der Sehende (Seher) etabliert sich selbst in sein eigenes Selbst. Der 'Seher' bedeutet: Das subjektive Bewusstsein in uns. Dieses subjektive Bewusstsein hört auf als 'Subjektivität' weiter zu bestehen, denn diese Subjektivität ist ohne jede Bedeutung, wenn es kein äußeres Objekt mehr gibt. Subjekt und Objekt sind voneinander abhängig, wobei das eine ohne das andere nicht existieren kann. Wenn das äußere Objekt nicht mehr vorhanden ist, gibt es auch kein inneres Subjektbewusstsein mehr und umgekehrt. Wenn nun auf diese Weise jemand seinen Geist gezügelt hat und feststellt, dass sich die Dinge nicht außerhalb befinden, hören die Objekte auf zu existieren, und damit verschwindet das innere Subjektbewusstsein ebenfalls. Folglich haben jene Menschen weder Subjektbewusstsein noch Individualität, denn es nicht mehr existiert. Auf diese Weise folgt auf das Zügeln des Geistes oder auf die Gedankenkontrolle eine Rückkehr des eigenen Selbst in die eigene wahre Natur.

Auch hier müssen wir unsere besondere Aufmerksamkeit darauf richten, was „unsere eigene wahre Natur“ eigentlich bedeutet. Häufig wird die Bedeutung dieser Aussage missverstanden, und als das „Etablieren des Selbst' in das eigene Selbst“ angesehen.“ Wir haben den verwurzelten Glauben, dass wir Söhne und Töchter unserer Eltern sind. Wir können das nicht vergessen. Wir beteuern beharrlich, Mann und Frau zu sein und einen Körper zu haben. Welche Yogarichtung wir auch immer ausüben, wir können dies nicht vergessen. Was ist unter dem 'Etablieren in das eigene Selbst' zu verstehen, worauf der Geist so krankhaft beharrt? Ob Mann oder Frau, Sohn oder Tochter, reich oder arm, - man kann dieser Grundidee nicht ausweichen, die die Vision einschränkt. Welches Yoga kann in solch einer Situation praktiziert werden? Ein wenig Gehirnwäsche ist notwendig, um uns letztendlich von dem größeren Missverständnis zu befreien. Es gibt subtilere und gröbere Missverständnisse. Während die feineren die mächtigeren sind, die zu gegebener Zeit ausgemerzt werden müssen, so sollten die gröberen Missverständnisse gleich zu Anfang aufgegeben werden. Doch wir sind auf nichts vorbereitet. Wir sind hartgesottene Persönlichkeiten, die auf die eine oder andere Weise auf ihre Vorurteile beharren und sich selbst Verhaltensmaßregeln und Beziehungen auferlegen. Einigen Menschen ge-

genüber verhalten wir uns als Freunde, anderen gegenüber als Feinde, - wir stehen auf die eine oder andere Art miteinander in Beziehung. Das ist eine außerordentlich missliche Lage, denn solch ein falsches Verhalten rührt daher, dass wir uns selbst als wirkliche Yogaschüler betrachten.

Die gröberen, die weniger groben und die subtilen Probleme werden in der Yogapsychologie, und insbesondere in den Sutras Patanjali's, unterschiedlich eingestuft, weil die großen Meister es gewohnt waren, in erhabenen Worten zu denken, und philosophische Ausdrücke benutzten, um Probleme des Lebens zu benennen. Patanjali gebrauchte in seinen Sutras einen sehr treffenden, für die Psychologie bedeutsamen Ausdruck, um im allgemeinen die subtileren und die gröberen Probleme der Individuen voneinander zu unterscheiden. Es handelt sich hierbei um gefühlsbezogene Probleme. Alle unsere Schwierigkeiten sind letztendlich psychologischen Ursprungs; und Psychologie ist nichts weiter, als ein Studium der Bewegungen des Geistes. Und die Bewegungen des Geistes (der Gedanken und Gefühle) werden in der Yogapsychologie als *Vrittis* bezeichnet. Patanjali erzählt uns, dass unsere Probleme nur aus *Vrittis*, - nämlich Bewegungen des Geistes -, bestehen. Die gröberen müssen von den subtileren *Vrittis* unterschieden werden, wobei die letzteren mehr philosophischer und metaphysischer Natur sind. Alle *Vrittis* stufte Patanjali in zwei Kategorien ein, - die *Klishta Vrittis* und die *Aklishta Vrittis*. *Klishta* nennt man das, was Schmerzen bereitet; *Aklishta* nennt man das, was keine Schmerzen bereitet. Die Bedeutung des Wortes *Klishta* ist Schmerz, Leid, Sorge. Unter *Klishta Vrittis* versteht man Bewegungen, die einem jeden Tag unaufhörlich Sorgen bereiten, und *Aklishta Vrittis* hingegen sind Bewegungen des Geistes, die nicht unmittelbar einen Schmerz verursachen, sondern vielmehr wie eine chronische Krankheit wirken. Es besteht ein eindeutiger Unterschied zwischen einer akuten und einer chronischen Erkrankung. Eine akute Erkrankung befällt jemanden urplötzlich und verursacht heftige Schmerzen bzw. hohes Fieber, wohingegen eine chronische Erkrankung, sich wie ein Ekzem verhält, das den Menschen andauernd ärgert. Doch der Mensch beachtet es nicht, denn er hat sich daran gewöhnt. Unter Verstopfung, Ekzemen und anderen Erkrankungen leiden viele Menschen; und doch sind es die akuten Erkrankungen, wie Fieber oder plötzlich auftretende Kopfschmerzen, die sofortiger Behandlung bedürfen, weil sie hochgradig qualvoll sind. Genauso verhält es sich bei akuten und chronischen psychologischen Problemen, - den *Klishta Vrittis* beziehungsweise den *Aklishta Vrittis*.

Die *Klishta Vrittis* oder die zermarternden Gedanken

Lasst uns die *Vrittis* von Liebe und Hass betrachten. Sie sind wirklich sehr schmerzvoll. Wir fühlen uns durch Liebe ebenso verletzt, wie durch Hass. Wer jemals Liebe oder Hass empfand, weiß wie schmerzhaft beides sein kann. Jeder, der einen Funken gesunden Menschenverstand hat, weiß, was Liebe oder Hass bei einem selbst für Leid auslösen kann. Durch das Mögen oder Nichtmögen irgendwelcher Dinge, sind wir fortwährend rastlos. Weil wir etwas lieben, sind wir voller Kummer, und wir sind auf die gleiche Weise bekümmert, wenn wir auch noch etwas anderes hassen. Unsere täglichen Probleme bestehen aus Mögen/Nichtmögen und nichts anderes. Dieses Mögen/Nichtmögen ist einer jener Punkte, die der Kategorie der *Klishta Vrittis* von Patanjali zuzuordnen sind, - dieses *Raga-Dvesha* erhebt sich letzten Endes aus der Unwissenheit. Wir würden weder lieben noch hassen, wenn wir nicht von einem Schleier der Unwissenheit bezüglich der Natur der Dinge umgeben wären. Wenn wir

etwas lieben oder hassen, dann verstehen wir es nicht, deshalb ist das mangelnde Verstehen der eigentliche Hintergrund für das Mögen/Nichtmögen. Mögen/Nichtmögen ist ungerechtfertigt, fehlt am Platze und eine völlig falsch eingeschätzte Einstellung unsererseits, besonders dann, wenn wir emotional damit verbunden sind.

Ein philosophisches Mögen/Nichtmögen ist die eine Sache, und ein emotionales Mögen/Nichtmögen ist etwas völlig anderes, - das letztere ist weitaus schlimmer. Bei den *Klisha Vrittis* handelt es sich in seiner Natur praktisch ausschließlich um etwas Emotionales, denn unsere Gefühle sind damit verbunden. Wenn wir etwas mögen oder nichtmögen, geschieht dies nicht philosophisch, sondern emotional. Unsere Gefühle sind angesprochen, wir fühlen uns in unserer ganzen Persönlichkeit getroffen. Jedes intensive Mögen/ Nicht-mögen ist als Leidenschaft bekannt und kann uns leicht wie ein Wirbelwind, Sturm oder Zyklon aus der Bahn werfen kann. Es kann sich dabei um Ärger, intensives Mögen/Nichtmögen oder irgendwelchen Hass handeln. Da Mögen/Nichtmögen (*Raga* und *Dvesha*) aufgrund von Missverständnissen über die Natur der Objekte von Mögen/ Nichtmögen entsteht, bildet Unwissenheit die Grundlage von *Raga* und *Dvesha*. *Avidya*, geistige Armut oder Unwissenheit sind die Wurzeln für das Mögen/Nichtmögen.

Zu Anfang verstehen wir überhaupt nichts. Dann flüchten wir uns in die Leidenschaften von Liebe und Hass. Doch dazwischen gibt es einen feinsinnigen Dieb, der die Probleme von Mögen und Nichtmögen verursacht. Das ist jene Selbstbehauptung, *Asmita* genannt. Diese *Asmita* oder die Selbstbehauptung verursacht hochbrisanten Unsinn. Im politischen Umfeld gibt es sonderbare Schlawiner, die weder der einen noch der anderen Partei angehören, und trotzdem in beiden Lagern Verwirrung stiften. Genauso verhält es sich mit dieser sonderbaren *Asmita*. Wenn man nicht weiß, wozu diese *Asmita* gehört, ist sie der größte Teufel, den man sich denken kann. Wenn wir versuchen ihn zu finden, ist sie nicht da. Es ist so, als würde man mit der Taschenlampe nach der Dunkelheit suchen. Wenn wir die Dunkelheit erkennen wollen, müssen wir unseren hellen Verstand benutzen, und wenn die Klarheit des Verstehens darauf geworfen wird, verschwindet die Dunkelheit. Diese Selbstbehauptung ist so ein Beispiel dafür, denn, wenn wir herausfinden wollen, wo und was es ist, können wir es nicht erkennen. Es verschwindet. Auf diese Weise ist dieser Selbstsinn, die Selbstbehauptung als eigenständiges Individuum, was gleich nach der Unwissenheit über die Natur der Dinge folgt, ein unbestimmbares etwas, - *Anirvachaniya*, wie es in der Vedanta bezeichnet wird -, eine unbeschreibliche, unbestimmbare und ebenso undenkbare Existenz. Woher kommt sie? Wieso behaupten wir uns als etwas, was sich von der Wirklichkeit unterscheidet? Wir können es nicht wissen, denn falls wir es versuchen würden, wäre es so, als würden wir versuchen, die Dunkelheit mit Hilfe einer Taschenlampe zu sehen. Doch wenn das Licht erlischt, ist diese 'Existenz' wieder da.

Patanjali erzählt uns, dass es ein eigenartiges unbeschreibliches Element wie den Selbstsinn gibt. Das ist das Selbstbewusstsein, das wie ein eigenständiges Gebilde existiert. Genauso verhält es sich mit Adam und Eva, die sich ihrer Nacktheit bewusst wurden. Dieses ist das Übel der Theorie der Philosophen, die wirkliche Sünde, von der die Theologie sagt, dass sie der Ursprung aller anderen Sünden ist, die Großeltern aller Schrecken, und dessen ersten Kinder *Raga* und *Dvesha* oder Mögen und Nichtmögen sind. Kain und Abel, die Kinder von Adam und Eva, sind nichts weiter als *Raga* und *Dvesha*, Mögen und Nichtmögen, Liebe und Hass. Diese Schöpfungsge-

schichte und das 'erste Buch Moses' sind in ihrer Natur höchst philosophisch und spirituell. Aus dem Missverständnis über die Natur der Dinge, der Unwissenheit, dem Unwissenschaftlichen oder *Avidya* erhebt sich dieser Selbstsinn, ein Bewusstsein von Individualität, dieses Persönlichkeitsbewusstsein, welches die Form von 'Ich bin' annimmt, jenes Gefühl jemand zu sein oder, sich von anderen völlig zu unterscheiden. Dieses 'Ich bin' unterscheidet sehr von dem 'Ich-bin-was-Ich-bin', wovon in dem 'ersten Buch Moses' die Rede ist. Das 'Ich-bin-was-Ich-bin' ist eine höchst kosmische Behauptung; und sie unterscheidet sich sehr von dem 'Ich bin', mit dem wir im täglichen Leben vertraut sind, was sich auf den Körper bezieht, und was das individualisierte Wesen unserer Persönlichkeit ausmacht. Da Ich existiere, existiert auch alles andere. Wo es ein Subjekt gibt, gibt es auch ein Objekt. Es ist dann nicht mehr erforderlich, über die von mir getrennte Existenz von Objekten zu argumentieren, denn sie folgen automatisch. Wenn Ich bin, muss auch noch etwas anderes sein. Dieses andere sind die Objekte. Da es äußere Objekte gibt, muss ich eine Einstellung zu dieser oder jener Natur haben. Es kann sich vor mir nicht etwas befinden, zu dem ich nur eine vage Beziehung habe, obwohl es eindeutig als Objekt bekannt ist. Ich muss mir darüber klar werden, denn entweder bin ich es selbst oder ich bin es nicht selbst. Da ich es außerhalb von mir sehe, bin ich es nicht selbst. Deshalb bezeichne ich es als Objekt. Und, weil es sich außerhalb von mir befindet, mag ich es nicht. Der Hass auf ein Objekt wird automatisch durch die Tatsache der Behauptung, dass es sich außerhalb von mir befindet, hervorgerufen. Alles, was nicht zu mir gehört, ist mein Gegner. Dies ist die Grundbehauptung aller Individualitäten.

Es ist jedoch kein reiner Hass, der in unserem Leben überwiegt. Es gibt in der Beziehung zu den Objekten etwas sehr Eigenartiges, was wir selbst nicht in uns haben. Es handelt sich dabei um eine außerhalb von uns selbst existierende Erscheinung, so, wie ein anderes 'Selbst' in Raum und Zeit, das sich genauso wie wir selbst darstellt. Dies ist sehr bedauerlich und gleichzeitig sehr interessant, und wirklich dramatisch, - insoweit wie ich das äußerliche Objekt in Raum und Zeit als eine Art von Nebenströmung betrachte, was das gleiche Erscheinungsbild wie ich selbst hat. So wie Subjekt und Objekt miteinander in Beziehung stehen, fühlen wir auch eine innere Zuneigung zum Objekt. Wir können es nicht ausschließlich hassen. Deshalb ist weder ein hundertprozentiger Hass noch eine hundertprozentige Liebe für irgendetwas möglich. Wir können weder etwas hundertprozentig lieben, noch hundertprozentig hassen. Wir können eine Mischung aus beidem empfinden. Das ist Samsara, ein furchtbarer Sumpf, in den wir hineingeworfen wurden, schlimmer noch, als ein Konzentrationslager. Wir werden in einer Weise gequält, die noch schlimmer ist als die Behandlung der Gefangenen jener Lager. Wir fühlen uns gleichzeitig in zwei Richtungen gezogen, - einerseits können wir nicht hassen, aber andererseits auch nicht lieben. Insoweit wie die Objekte als etwas Äußerliches erscheinen, können wir sie nicht lieben. Doch insoweit wie sie im Grunde nicht wirklich äußerlich sind, können wir sie auch nicht vollkommen hassen. So sind Liebe und Hass in uns eine Art fortgesetzter Vermischung gegensätzlicher Einstellungen, was uns in unseren eigenen Augen selbst zum Gespött macht. Wir sind, aufgrund der Krankheit, in die wir uns selbst gebracht haben, über uns selbst belustigt, wobei wir uns nicht darüber im Klaren sind.

So verhält es sich mit Liebe und Hass, Raga und Dvesha, die sich aus einem Selbstsinn erheben und sich aus einem Missverständnis entwickeln. *'Da ich individuell bin, bin ich dies und nichts anderes. Dies muss ich bewahren. Nichts kann mehr geliebt werden, als mein eigenes Selbst. Keine Liebe ist mit der Eigenliebe für mich*

selbst vergleichbar. Eigenliebe ist die größte aller Lieben, und hiermit ist die körperliche Individualität gemeint, denn nichts anderes wird als Individualität angesehen. Dadurch wird Lebensliebe und Todesfurcht die Zwangsfolge dieser Liebe körperlicher Individualität. Wir fürchten uns vor dem Tod, weil wir das Leben lieben. Todesfurcht ist dasselbe wie Lebensliebe. Diese beiden Begriffe unterscheiden sich nicht, denn beides hat dieselbe Bedeutung.

Das ist die Kettenreaktion, die aus dem ursprünglichen Fehler herrührt, jener Unwissenheit über die Natur - unserer wahren Beziehung zu den Dingen. *Avidya* erzeugt Selbstsinn, was Liebe und Hass erzeugt, was wiederum ein Verhaften an diese körperliche Individualität und eine Angst vor dem bloßen Gedanken um körperliche Versehrtheit hervorbringt. *Avidya*, *Asmita*, *Raga*, *Dvesha* und *Abhinivesha* sind die grobe Unterteilung der schmerzhaften *Vrittis - Klishtas*, wie *Patanjali* sie nennt -, die die größeren Probleme oder Schwierigkeiten im Leben darstellen, die wir täglich spüren. Jeder weiß von dem anderen, dass er denselben Bedingungen unterliegt, und diese Bedingungen von aufeinander folgenden Leiden sind derart offensichtlich und klar wie das Tageslicht, und unserer Geist ist ganz grob und nüchtern in diese Art von *Vrittis* - genannt *Klishta Vrittis* -, nämlich schmerzhafter, quälender Geistesbewegungen verstrickt.

Die *Aklishta Vrittis* oder die Geistesfunktionen, die keinen Schmerz verursachen

Bevor wir nun einen großen philosophischen Bereich betreten, müssen wir uns an etwas sehr Wichtiges erinnern. Die schmerzhaften *Vrittis* wurden durch bestimmte strukturelle Fehler in uns selbst verursacht. Bestimmte organische Fehler können die Folge der zuvor erwähnten schmerzhaften *Vrittis* sein. Sie verhalten sich ebenso wie eine Schar Banditen, die ihre Wut an der Gesellschaft auslässt, während die eigentlichen Drahtzieher im Verborgenen bleiben. Sie mögen von außen nicht sichtbar sein. Die raubenden Banditen sieht man zweifellos in der Öffentlichkeit, doch sie werden durch bestimmte unsichtbare Kräfte angetrieben, die im Verborgenen bleiben. Genauso verhält es sich mit bestimmten Kräften, die die Ursache der vordergründigen Schäden in Form von Sorgen und Leid sind. Die *Aklishta Vrittis* oder die Geistesfunktionen hingegen, die keinen Schmerz verursachen, sind die ursächlichen Faktoren unserer Schwierigkeiten im Leben. Sie verursachen deshalb keinen Schmerz, weil man den Schmerz, den sie verursachen, nicht fühlt. Dennoch sind sie weitaus gefährlicher als jene, die Schmerzen verursachen. Ein direkter Angriff ist die eine Sache; innerlich bewahrter oder anhaltender Hass ist dagegen etwas ganz anderes. Die schmerzhaften *Vrittis* greifen uns täglich direkt an, und irgendwie sind sie uns bekannt, doch dann lernen wir mit ihnen umzugehen. Von den anderen versteckten *Aklishta Vrittis* jedoch wissen nicht einmal, dass sie existieren. Sie sind wie ein schleichender Krebs in unserem Körper, dessen Existenz selbst von Spezialisten nicht so leicht erkannt wird. Er kommt uns erst zu Bewusstsein, wenn der Krebs Schmerzen verursacht. Er wird anfangs direkt an der Wurzel, bei seiner heimlichen Arbeit, nicht so leicht erkannt. Genauso verhält es sich mit einem 'Krebswachstum' in unserer eigenen Grundstruktur, wir können es einen organischen Fehler nennen. Dieses sind die *Aklishta Vrittis* oder die Geistesstörungen, die nicht schmerzhaft sind. Ebenso wie es bei *Patanjali* fünf verschiedene Stufen mit 'Schmerz-verursachenden' Funktionen gibt, so werden von ihm fünf weitere Stufen 'Nicht-Schmerz-

verursachender' Funktionen erwähnt. Die Sanskrit-Begriffe lauten bei ihm hierfür wie folgt: *Pramana*, *Viparyaya*, *Vikalpa*, *Nidra* und *Smriti*.

Pramana bedeutet direkte Wahrnehmung. *Viparyaya* ist falsche Wahrnehmung, oder man kann sagen: *Pramana* ist richtige und *Viparyaya* ist falsche Wahrnehmung. *Vikalpa* bedeutet Zweifel, Stimmungsschwankung. *Nidra* bedeutet Schlaf, Trägheit. Und *Smriti* bedeutet Gedächtnis oder Erinnerung an vergangene Ereignisse. Das alles sind ausschließlich Geistesfunktionen. Wenn diese Prozesse stattfinden, arbeitet der Geist/Verstand auf unterschiedliche Art und Weise. Es mag verwundern, dass *Patanjali* 'richtige Wahrnehmung' als eine unerwünschte *Vritti* betrachtet. *Patanjali* sieht selbst die so genannte 'richtige Wahrnehmung' oder die philosophische Erkenntnisform von Dingen als eine unerwünschte Geistesfunktion an, die gezügelt werden muss. Das ist so, als würde man zuweilen einen guten Menschen als unerwünscht betrachten. Man kann nur schwerlich verstehen, wie das möglich sein soll! Warum sollte selbst ein normaler Mensch als unerwünscht angesehen werden? Was ist daran falsch, wenn ich vor mir ein Gebäude sehe, das wirklich existiert? Was ist daran falsch? Was ist falsch daran, wenn ich davon überzeugt bin, das es Tag ist, wenn es wirklich Tag und nicht Nacht ist? All dies ist 'richtiger Wahrnehmung' zuzuordnen, und warum sollte es als etwas Gegensätzliches zum *Yoga* angesehen werden? Was ist daran falsch? Wir können es nicht verstehen! Es ist nicht leicht zu verstehen, was dabei tatsächlich im Kopf von *Patanjali* vorging. Doch wir werden es verstehen, was in ihm vorging und werden es schätzen, was er meinte, wenn wir uns einige der vorangegangenen Betrachtungen anschauen.

Genauso sind Zweifel und 'falsche Wahrnehmung' zu betrachten. Wir sehen die Dinge nicht richtig. Dinge erscheinen uns als etwas anderes. Wenn wir unter grauem Star leiden, sehen wir einen Mond als zwei; ein entferntes Objekt erscheint als etwas anderes. Noch einmal, wir sehen Wasser in einer Luftspiegelung, obwohl gar kein Wasser dort ist; wir wollen eine Schlange in einem Seil erkennen. Für Menschen, die unter Gelbsucht leiden, schmeckt Süßes bitter. Es gibt so viele Beispiele für irrtümliches Erkennen und Wahrnehmen. All dies sind mentale Funktionen. Auch im Schlaf ist der Verstand wach, wie eine am Ast aufgewickelte Schlange. Eine Schlange, die sich selbst aufwickelt, hört nicht damit auf, eine Schlange zu sein. Sie ist immer noch da. Wenn wir sie berühren, erkennen wir, was es wirklich ist. Die Modifikationen des Geistes/Verstandes sind in der Nacht zusammengerollt, und das ist der Schlaf. Oder, es ist wie bei einer Gerichtsverhandlung, die auf den nächsten Tag verschoben wurde. Das ist Schlaf. Ein schlafender Gauner bleibt ein Gauner. Er wird darum, nur weil er schläft, ein Heiliger werden. Genauso mag der Geist/Verstand schlafen, trotzdem bleibt er, was er ist und nichts anderes. Aus diesem Grund ist *Patanjali* sehr vorsichtig. Er sagt, dass der Schlaf eine Geistesfunktion ist. Es ist ein Trick des Geistes. Es handelt sich dabei um ein Manöver, das der Geist aus eigenem Antrieb vollzieht. - Und dann noch das Gedächtnis. Der Geist/Verstand schaut und erinnert sich: „Gestern habe ich dies gesehen. Gestern fand das statt; vorgestern fand noch irgendetwas anderes statt.“ Das Gedächtnis ist ebenfalls eine Geistesfunktion. Diese Geistesfunktionen bereiten uns nicht die täglichen Sorgen. Der Grund dafür ist, dass wir uns dieser Funktionen überhaupt nicht bewusst sind. Wir sind uns nicht darüber im Klaren, dass in unserem Geist ein ständiger Prozess stattfindet. Wenn sich vor mir ein Gebäude befindet, ist mir gerade einmal bewusst, dass sich dort ein Gebäude befindet. Ich analysiere nicht, um herauszufinden, dass vor mir ein Gebäude steht. Es ist eine spontane Wahrnehmung, die sofort klar ist. Alle *Aklisha Vrittis* sind von ähnlicher Natur. Wir sind uns nicht der mentalen Wahrnehmungen bewusst, denn sie

quälen uns nicht permanent wie Nadelstiche, so wie es die *Klishta Vrittis* tun. Darum bedarf es größerer Aufmerksamkeit diese *Vrittis*, die keine Schmerzen bereiten, zu verstehen, als jene, die Schmerzen verursachen.

4. Kapitel - Einleitende Anweisungen zur Yogapraxis

Die Modifikationen des Geistes, die als 'Nicht-Schmerzhaft' bekannt sind, sind so etwas wie organische Fehler, und die anderen 'Schmerzhaften' sind so etwas wie eine funktionale Unordnung, wobei diese letzteren den vorhergehenden folgen. Eine funktionale Unordnung kann eine unmittelbare Folge eines Organfehlers sein. Es gibt ein Grundübel in unserem Lernprozess, so dass unser Wissen keinen direkten Bezug zur Wirklichkeit hat. Diese Welt beruht auf eine auf Wissen basierende Existenz, auf Prozessen von Vergänglichkeit, mehr Erscheinungen als bloße Gedanken. Diese Beschreibungen und Erfahrungen von der Welt trifft auf die meisten Philosophen in der Welt zu. Wir leben nicht in einer Welt der Wirklichkeit. Unsere Erkenntnisse und Wahrnehmungen führen zu falschen Darstellungen, und beruhen deshalb auf unkorrekten Wahrnehmungen der Wirklichkeit. *Patanjali* hält daran fest, dass letztendlich das, was normalerweise mit *Pramana* oder 'richtigem Wissen' ausgedrückt wird, auch aufgrund dessen, weil es einer besonderen Modifikation des Geistes entspricht, eine Fehlinterpretation der Wahrheit ist. Wenn der Geist durch Yoga gezügelt werden soll, dann muss jede Modifikation gezügelt werden, selbst wenn es sich dabei um die so genannte 'richtige Wahrnehmungen' handelt. Es ist nur von unserem Standpunkt aus richtig, doch nicht vom Absoluten Standpunkt der Wirklichkeit aus gesehen. Unser Wissen ist richtig, nur weil dieses in der Erscheinungswelt anwendbar ist. Es hat lediglich einen Gebrauchswert, doch ist es letztendlich nicht gültig, wenn es der Wahrheitsprüfung standhalten soll. Die sonstigen Denkprozesse, wie Deduktion (Erkenntnis des Einzelnen), Induktion (Schlussfolgerung), Inferenz (Ableitung) und weitere gut bekannte Methoden des 'richtigen Wissens' in dieser Welt, entstehen aus Wahrnehmungen. Die Wahrnehmung durch die Sinne ist die Hauptstraße unserer Wissensaufnahme. Alles Weitere folgt der Sinneswahrnehmung. Auf diese Weise führt Logik, egal ob induktiv oder deduktiv, weder zu einer letztendlich gültigen Erkenntnis, noch zu einer reflektierten Absoluten Wahrheit, da sie von der Wahrnehmung abhängt. Wahrnehmung geschieht durch die Sinne, und ist darum nicht in der Lage, die Wirklichkeit darzustellen. Darum sind alle Wahrnehmungen, welcher Natur auch immer, und alle Modifikationen in ihrem Wesen psychologische Transformationen. Und genauso wie Yoga den Geiststoff unterdrückt, muss selbst unser Wissen über eine 'äußere Welt' zum Gegenstand der Transformation durch die Yogapraxis werden.

Yoga ist keine individuelle Angelegenheit

Das Wissen, das wir uns von der äußeren Welt durch die Sinne aneignen, ist durch die weltliche Struktur beeinflusst, von der auch wir ein Teil sind. Und ein Wissen, das von bestimmten Bedingungen abhängt, kann nicht ohne jede Vorbedingung als letztendlich gültig betrachtet werden. Aufgrund dieser Situation verursacht die fehlerhafte Wahrnehmung des Menschen oder irgendeines anderen Individuums, Schmerzen in Form der *Klishta Vrittis*. Unsere Sorgen entstehen durch unsere falschen Vorstellungen. Wenn wir falsch wahrnehmen, falsch denken und falsch verstehen, werden die Folgen in uns selbst geboren, weil unsere Freuden und Sorgen praktisch den Weg

weisen wie unser Denkorgan auf die äußeren Umstände reagieren muss. Psychologische Aktionen und Reaktionen sind die Freuden und Sorgen des Lebens. Daher müssen wir, wenn wir den Bereich der Yogapraxis betreten, gegenüber Fehlern, die sich beim Üben einschleichen, doppelt vorsichtig sein, da bereits das Vorurteil in uns steckt, dass wir Individuen sind, und eine beharrliche Vorstellung, die sich vehement behauptet, will uns bis zum Jüngsten Gericht nicht loslassen, nämlich die, dass wir auf eine Welt außerhalb von uns bestehen, und dass jene Erkenntnisobjekte vollkommen vom erkennenden Subjekt getrennt sind. Diese falsche Vorstellung, dass Yoga eine individuelle Angelegenheit ist, und dass es nichts mit der äußeren Welt oder menschlichen Gesellschaft zu tun hat, ist der Nährboden für andere Zweifel, die sich bei Anfängern der Yogapraxis in die Köpfe einschleicht. Es überrascht, dass selbst so genannte Fortgeschrittene im Yoga, diese falschen Vorstellungen in sich tragen, und soziales Wohlergehen sowie die Zukunft der Welt werden von den Werten, die durch die Yogapraxis errungen werden, getrennt.

Die Yogapraxis ist sicherlich keine individuelle Angelegenheit. Es ist nicht bloß ein individuelles Sitzen in einer Ecke, wo man vorgibt, irgendetwas im Namen von Yoga zu tun. Die 'individuelle Existenz' selbst ist eine falsche Bezeichnung. Diese Bezeichnung ist in ihrem Kern falsch, und wenn mit dieser falschen Behauptung die Yogapraxis aufgenommen wird, kann man sich gut vorstellen, was dabei herauskommt. Nichts kommt dabei heraus. Man verschwendet bloß seine Zeit. So ergeht es Tausenden von Menschen, die sich der Yogapraxis unterziehen, und sich möglicherweise in einem Zustand der Verzweiflung befinden, niedergeschlagen sind, nichts erreicht haben und dabei in noch größere mentale Schwierigkeiten geraten als zuvor. Es muss uns immer wieder durch alte Meister eingehämmert werden: 'Solange man mit den Vorbedingungen nicht vertraut ist, sollte man sich Yoga nicht ernsthaft widmen. Ein unreiner Geist, der von groben Wünschen und Vorurteilen im Überfluss besessen ist, sollte nicht einmal an Yoga denken. Anderenfalls wird es wie Dynamit explodieren, das von jemandem unsachgemäß behandelt wurde. Während Yoga der Trost der ganzen Menschheit ist, und es kein besseres Allheilmittel für die Krankheiten des Lebens gibt, so kann es sich doch auch als gefährliche Sache erweisen, wenn nicht vernünftig damit umgegangen wird. Wir können verrückt bzw. geisteskrank werden oder am Ende gar nichts erreichen, wenn unsere Begeisterung für Yoga in die falsche Richtung geht, Vorurteilen unterliegt und in alten Wünschen verwurzelt ist, die selbst dann weiter bestehen, wenn wir den Tempel Gottes betreten.

Die philosophischen Grundlagen sind ebenso wichtig wie die Technik oder die tatsächliche Yogapraxis. Das ist der Grund, warum die Yogapraxis immer auf die Grundlage der *Samkhya Kapila's* oder auf die *Vedanta* gestellt wird. Für jemanden, der keine Kenntnis über die philosophischen Yogagrundlagen hat, würde es lediglich ein mechanisches, routinemäßiges Üben sein. Er würde sich wie eine Maschine bewegen und glauben, dass es Yoga sei. Insofern, als das Universum als Ganzes nicht in der Lage ist, sich aufzuteilen, kann es nicht so etwas wie 'individuelle Yogapraxis' geben. In dem Augenblick, wo wir in das Yogareich eintreten, wird eine ozeanweite Wasserfläche betreten, wo man alle Freunde und Brüder der Welt erkennt. Den größten Dienst, den man der Menschheit, der Welt oder dem Universum als Ganzes, erweisen kann, ist in Yoga einzutreten; und dabei können wir das gesellschaftliche Wohl oder die weltlichen Güter nicht von der Yogameditation abtrennen, denn sie sind so ziemlich ein und dasselbe. Die Hingabe zu Yoga ist der größte aller Dienste, den man ausüben kann, da man hier oder aber zumindest zu diesem Zeitpunkt beabsichtigt, in die Herzen der Dinge einzutreten, anstatt lediglich an der äußerlichen

Oberfläche, im Namen der Nächstenliebe zu arbeiten. Die Welt wird sich nicht bloß deshalb ändern, weil wir eine Vorstellung davon haben, und dann aufgrund dieser Vorstellung, die Probleme angegangen werden. Nicht ein Problem dieser Welt wurde bis zum heutigen Tag gelöst. Sie sind immer noch da, weil niemand wirklich weiß, wodurch diese Probleme wirklich entstanden sind. Sie sind ein Ergebnis einer völlig falschen Vorstellung des individuellen Geistes.

Yoga ist mehr ein Zustand des inneren Seins, als des äußeren Handelns

Yoga bedeutet 'Einheit'. Es sollte sich dabei um einen eigenen Zustand und nicht um ein Bildnis über die Erkenntnis oder Wahrnehmung eines anderen handeln. Dies ist ein sehr feinsinniger Punkt, der nur schwer zu verstehen ist. Die hintergründige Bedeutsamkeit übertrifft unsere Vorstellungen um ein Vielfaches. Uns wurde von Lehrern und bekannten Yogabüchern berichtet, dass wir die allgemeinen Routinen durchlaufen müssen, wenn wir religiös werden oder uns dem Yoga zuwenden wollen. Doch dann, insofern als Yoga mehr einer internen Einstellung als einer externen Praxis entspricht, erfordert es eine größere Selbstmühe, als die gewöhnlichen Routinen des Lebens abverlangen. Yoga ist mehr ein innerer Zustand des Seins als äußere Handlung. Eine Vielzahl äußerer Handlungen sind überhaupt kein Yoga. Wenn sich die Lebenseinstellung nicht verändert, bleibt man ohne jede Veränderung derselbe Mensch wie zuvor. Wenn der Geist auf derselben alte Denkweise beharrt, gibt es keinen Fortschritt. Aufrichtigkeit im eigenen Herzen ist wesentlich. Wir sollten uns nicht selbst betrügen. Häufig gehen die Leute zum Yoga, um selbst Yogalehrer zu werden. Dies ist gegenüber Yoga mehr eine Beleidigung als eine Wertschätzung, wenn es nur erlernt wird, um es zu unterrichten. Vor diesem Hintergrund sieht es so aus, als würde Yoga mehr zum Instrument für den eigenen Lebensweg missbraucht, als für die innere Umwandlung des Geistes genutzt. In der Religionssprache kann man sagen, dass Yoga die Kunst ist, durch die man Gott erschauen kann. Es unwichtig, ob man Yoga unterrichtet. Man mag unterrichten oder es unterlassen. Dies ist ein anderes Thema. Das Ziel des Yogas ist: Die Vision von Gott, das Erkennen der Absoluten Wirklichkeit und die letztendliche Einheit mit dem Absoluten. Wenn dieser Sinn dafür fehlt, wird Yogapraxis zur Farce und zur bloßen Verschwendung. Der Punkt, wo Patanjali uns sagt, dass selbst die so genannten 'rechten Wahrnehmungen' falsche Wahrnehmungen sind, sollte uns wachrütteln. Doch was machen wir in unserem Yoga? Unsere Praktiken sind nur in 'falschen Wahrnehmungen' verwurzelt. Wir kommen nicht über unsere alten psychologischen Vorurteile bezüglich des Äußeren hinweg. Doch, um über diese Vorurteile innerlich hinweg zu kommen, muss der eigene Geist gereinigt werden. Grobe Trümmer, in die der Geist eingesunken sein mag, müssen beseitigt werden, für die viele Methoden von den alten Meistern der Weisheit vorgeschlagen werden; d.h., hingebungsvolles Dienen bei den Meistern, Gurus oder demütigen Führern, eine innere Fähigkeit, die eigene Position richtig einzuschätzen, sich selbst nicht zu überschätzen und eine Klarheit, die frei von Wünschen ist, was die Folge von der 'falschen Wahrnehmung' der Welt als äußeres Objekt ist.

Vairagya (Leidenschaftslosigkeit) und ihre wahre Bedeutung

Das zuletzt in der Aufzählung von *Patanjali* erwähnte Wort ist nur ein Begriff, nämlich *Vairagya*. Wenn man nicht mit dieser herrlichen Disziplin wie *Vairagya* ausge-

stattet ist, wird Abhyasa oder Yogapraxis unmöglich. Solange man den falschen Werten des Lebens anhaftet, ist eine Hinwendung zum Absoluten unmöglich. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit auf diesem Punkt lenken: 'Nicht-Verhaftetsein' oder mehr noch das Loslösen von den falschen Werten des Lebens, was wiederum ein Umkehren der Tatsache aufgrund unserer Vorstellungen sein mag, die wir in unserem Leben unterhalten. Mit *Vairagya* oder Loslösen von den falschen Werten, ist nicht eine physische Nähe der Dinge vor unseren Augen zu verstehen. Dieses wurde uns in solchen Schriften, wie der Bhagavad Gita und in den entsprechenden Texten, klar gesagt. Unser Problem besteht nicht in der Existenz der Dinge, sondern vielmehr in der Art unserer Vorstellung über deren Existenz. Wenn unsere vorherrschenden falschen Vorstellungen über die Existenz der Dinge in der Welt oder der Welt als Ganzes nicht transformiert wird, kann uns körperliches Abwenden von den Objekten nicht helfen. Patanjali definiert *Vairagya* in einer höchst psychologischen Art und Weise. *Vairagya* hat nichts mit unserer Sichtweise über das so genannten *Sannyasa* (Entsagungsgelübde) zu tun. Es hat nichts damit zu tun, dem Mönchstum oder einer Kirche beizutreten. Keine äußere 'Zurschaustellung' der Lebensführung ist mit *Vairagya* gemeint. *Vairagya* bedeutet 'Abwesenheit des Geschmacks an den Dingen', wobei unter diesem 'Geschmack an den Dingen', das Wünschen zu verstehen ist. Die Abwesenheit des Wünschens wird *Vairagya* genannt. *Raga* ist Wünschen oder Verhaftung, und *Vairagya* ist das Gegenteil davon. Der Geschmack an den Dingen, der Wunsch nach Objekten muss in einer höheren Wahrnehmung verfeinert werden. Unsere Probleme liegen im Geschmack an den Dingen selbst, und nicht an der Existenz der Objekte, denn Dinge wird es immer geben. Es gab sie in dieser Welt bereits vor unser Geburt, und selbst, wenn wir nicht hier wären, wären sie trotzdem vorhanden. Dieses auf den Geschmack kommen, entsteht aufgrund unserer falschen Kenntnis der Dinge. Wir lieben oder hassen Dinge, weil wir überhaupt nichts verstehen. Das Verlangen nach Objekten, der Wunsch nach Dingen geschieht aufgrund der ersten Fehleinschätzung unserer Position im Universum und einer konsequenten Fehleinschätzung unserer Beziehung zu den äußeren Objekten. Letztendlich läuft all dieses zusammen darauf hinaus, dass die Wünsche sofort verschwinden, wenn wahres Verstehen dämmert.

Die große Verwirrung im Geiste Arjunas, wie es im ersten Kapitel der Bhagavad Gita beschrieben wurde, entstand gemäß Shri Krishna als Folge der Abwesenheit des Verstehens, einer Abwesenheit von Samkhya-Buddhi, wie im zweiten Kapitel ausgeführt wurde. Uns fehlt Samkhya-Buddhi oder 'rechtes Verstehen'. Wir können die Dinge nicht sehen wie sie sind, und darum haben wir zu ihnen eine falsche Beziehung. Wir kleben an ihnen oder wir versuchen vor ihnen wegzulaufen. Es gibt weder einen Grund an ihnen zu kleben, noch gibt es Grund vor ihnen wegzulaufen. Beide Verhaltensweisen unsererseits sind in Bezug auf die Objekte, so wie sie sind, un gerechtfertigt. Die Welt ist ein Königreich des Endlichen. Der Atman (das Absolute) ist die Wirklichkeit aller Objekte in der Welt. In allen Dingen ist die Absolute Subjektivität gegenwärtig. Es gibt hier nichts Objektartiges. Alles ist Subjekt im Zustand seiner selbst. Insofern, wie alles ein endliches Subjekt in sich selbst darstellt, und es nicht möglich ist, etwas anderes zu sein, kann niemand in dieser Welt als Instrument von jemand anderem missbraucht werden. Darum ist niemand ein Objekt. Daher kann niemand im Sinne einer Sache zur Befriedigung anderer benutzt werden, - ein Verlangen nach Zufriedenheit, das entweder aus Liebe oder aus Hass entsteht.

Die vollständige Abwesenheit des Geschmacks an Gesehenem, Gehörtem oder gar im Geiste Vorgestelltem, wird als *Vairagya* bezeichnet. *Drishtanusravika-vishaya-*

vitrihnasya vasikara-samjna vairagyam: so lautet der Vers (I-15) von Patanjali. Wir sehen und wir hören Dinge. Wir sehen diese Welt der Objekte, die tatsächlich sehr schön, häufig sehr anziehend oder manchmal auch abstoßend sind. Wir hören auch von den Freuden des Himmels, dem Paradies, dem Garten Eden, Indra-Loka. Man möchte dorthin gehen und sich des Lebens erfreuen. Dies ist ein Wunsch, der nur von dem Gehörten und nicht von dem Gesehenen kommt. Wünsche gehen auch von gesehenen Objekten aus, was unserer praktischen Erfahrung entspricht. Wenn es aufgrund der Erkenntnis der wahren Umstände in der Beziehung aller Dinge mit dem gesamten Universum keinen Geschmack mehr an Gesehenem, Gehörtem oder eigenen Gedanken gibt, hört auch das Wünschen auf. Man wird zum Meister. Meisterschaft über den eigenen Verstand bedeutet Meisterschaft über die Wünsche.

In gewissem Sinne, kann man sagen, dass der Geist ausschließlich aus Wünschen besteht. Wünsche bilden den Geist. Liebe und Hass im Leben bilden das Gewebe des Geistes. Wenn Liebe und Hass durchdrungen wird, wird der Geist automatisch bezwungen. So wie Fäden die Grundlage der Kleidung bilden, so sind Wünsche die Grundlage des Geistes. Das Wünschen und der Geist sind nicht verschieden. Aus diesem Grund haben religiöse Handlungen nichts mit Yoga zu tun, denn Yoga ist überhaupt nicht religiös. Yoga ist eine systematische, wissenschaftliche Annäherung an die Dinge (Objekte), wie sie wirklich sind. Es hat nichts mit Hinduismus, Christentum oder irgendeiner anderen Religion zu tun. Yoga ist wie Mathematik oder Logik, weder hinduistisch, islamitisch noch christlich. Yoga entspricht einer völlig wissenschaftliche Weltanschauung, wie sie von jedem in diesem Kosmos lebenden Individuum erwartet wird. Es ist weit wichtiger, diese Anschauung und dieses Verständnis zu entwickeln, als unvorbereitet in eine unausgegorene Routinepraxis hineinzugehen; sonst bedarf es großer Mühe und nimmt sehr viel in Zeit in Anspruch, die Technik der Praxis wirklich zu verstehen. Wenn die Praxis von Grund auf durch falsches Verstehen in die falsche Richtung führt, kommt selbst nach Jahren der Praxis kein messbares Ergebnis heraus. Wir sind nicht hier, um Wünsche zu erfüllen. Es ist nicht das Ziel des Lebens, die Sinne zufrieden zu stellen oder das eigene Ego zu verhätscheln, sondern wir sind hier als Auszubildende in einer großen Schule oder einem Ausbildungsinstitut. Wir schreiben uns nicht in ein Ausbildungsinstitut ein, um unsere Wünsche zufrieden zu stellen, denn dieses Leben, unsere Existenz auf Erden, ist ein Trainingsplatz für alle. Wir sind wie Schüler in der Schule, die sich unter der Führung des Absoluten Selbst, einem Ausbildungsprozess unterziehen.

Vrittis sind die fundamentale Quelle aller Schwierigkeiten im Leben

Vairagya und *Abhyasa* sind die beiden wesentlichen Begriffe, mit denen wir uns beim Studium von Patanjalis Yoga vertraut machen müssen. *Vairagya* wird auf vielfache Weise definiert und auf verschiedene Art und Weise übersetzt. Entsagung, Selbstverleugnung und die Aufgabe vergänglicher Werte im Leben sind normalerweise mit dem Begriff *Vairagya* verbunden. Sich im Zustand des Yoga zu befinden heißt, die weltlichen Objekte so zu betrachten, wie Gott selbst sie sieht. Wenn jemand die Dinge so sieht wie Gott selbst, befindet er sich im Zustand des Yoga. Obwohl kaum zu verstehen ist, was das für ein Zustand sein könnte, kann man sich sehr wohl vorstellen, dass dies ein Zustand vollkommener Unpersönlichkeit, ohne jedes Gewahrsein der Dinge, die von einem selbst untrennbar sind. Bei den meisten Religionen wird das ganze Universum als der Körper Gottes betrachtet. Und niemand schaut mit Zuneigung auf den eigenen Körper als Objekt. Darum sollte man eine un-

persönliche Anschauung als Respekt gegenüber Dingen entwickeln, die aufgrund ihrer scheinbaren Position als etwas Äußerliches in Raum und Zeit erscheinen. Gott kennt weder Raum noch Zeit. Würde man Raum und Zeit durchdringen, bedeutet dies, die Dinge wie Gott zu betrachten. Diese Technik, zur Überwindung der Grenzen von Raum und Zeit, wird Dhyana genannt. Dies führt zu Samadhi, was der Höhepunkt des Yoga ist.

Am Anfang kann Raum und Zeit nicht durchdrungen werden. Die Yogalehrer sagen uns, dass es selbst in der Praxis von *Vairagya* oder Entsagung eine Stufenleiter gibt, weil man nicht sofort den Gipfel von *Vairagya* erreichen kann. Die 'Abwesenheit des Geschmacks' an den Dingen ist in der Praxis nicht einfach. Der Geschmack bleibt selbst dann erhalten, wenn man sich von den Objekten der Zuneigung entfernt hat. Obwohl wir die Objekte nicht mit den eigenen Augen sehen können, lieben wir sie. *Vairagya* kann nur erreicht werden, wenn man sich selbst stufenweise auf den richtigen Weg begibt. Man sollte sich in gefasster Art und Weise niedersetzen und analysieren: anfangs scheint es, dass die Probleme sich in der äußeren Welt befinden. „Die Leute um mich herum bereiten mir Schwierigkeiten“, so spricht jeder, der sich über seine Umstände beklagt. Niemand sieht sich selbst als Quelle der Probleme. Dies ist das erste Ergebnis als Folge einer Analyse der Lebensprobleme. Doch später, wenn man mehr philosophisch und mit weniger Voreingenommenheit an die Sache herangeht, wird man feststellen, dass es nicht die anderen Menschen oder äußerlichen Dinge sind, die Probleme bereiten, sondern vielmehr die eigene Beziehung zu jenen Menschen und Dingen. Die Erfahrungen im Laufe des Lebens, seien es gute oder schlechte, zeigen die Beziehungen zwischen den Dingen auf. Wenn es keinerlei Beziehung zwischen Subjekt und Objekt gäbe, würden Objekte auch nicht erfahren. Darum beruhen schmerzhaft und freudige Erfahrungen oder das Gefühl von Problemen, auf einer besonderen Art von Beziehung, die zwischen einem selbst und anderen besteht. Auf diese Weise steigen wir von der gröberen Stufe der Klage gegenüber Personen und Dingen, als Quelle unserer Schwierigkeiten, ein wenig höher zu der Erkenntnis von subtileren Gründen unserer Schwierigkeiten, nämlich, zur Raum- und Zeitbeziehung. Menschen und Dinge sind nicht wirklich unsere Probleme, sondern unser Problem liegt in der Beziehung zu ihnen. Wir sind auf die Beziehung nicht richtig eingestellt. Es handelt sich um eine mangelhafte Einstellung in jener Beziehung. Diese Kenntnis ist ein wenig höher, verglichen mit dem früheren Gefühl einzustufen, wo es hieß, dass die Dinge als solches die Quelle unserer Schwierigkeiten sind. Doch Beziehungen sind nichts weiter als psychologische Vorgänge. Unsere Beziehung zu anderen ist nichts weiter als ein mentaler Vorgang des Vorangegangenen in Bezug auf das Nachfolgende. Darauf beruhen die Schwierigkeiten aufgrund mentaler Vorgänge eines Menschen hinsichtlich eines anderen bzw. dieser oder jener Dinge.

Erinnern wir uns: die Dinge in der Welt sind nicht die Quelle unser Schwierigkeiten; sie sind nicht wirklich das Problem. Die Beziehung zu den Dingen ist die Quelle, und die Beziehung ist nichts weiter als die mentale Aktivität. Nun kommen wir zu der wirklichen Wurzel der Angelegenheit. Die Vrittis des Geistes sind die Probleme hinter all den Schwierigkeiten unserer Lebensordnung. Wenn die Geistesaktivitäten nicht gezügelt und nicht richtig kanalisiert werden, besteht die Möglichkeit falscher Einstellungen gegenüber anderen und die damit konsequenterweise verbundenen Probleme. Der Geist ist die Quelle allen Übels. Darum muss *Vairagya* durch Stufen der Selbstreflexion und Selbstanalyse erreicht werden.

Was ist *Vairagya*? Was ist Entsagung? Entsagung bedeutet nicht, sich von Menschen und Dingen zurückzuziehen, da sie nicht die Quelle des Übels sind. Die Quellen des Übels sind falsche Beziehungen; und Entsagung bedeutet das Zurückziehen falscher Beziehungen. Und genauer gesagt, sind Beziehungen nichts weiter als Verhaltensweisen des Geistes. Darum ist *Vairagya* eine mentale Bedingung. Es handelt sich nicht um eine körperliche Aktivität. Es ist nicht etwas, was jemand draußen in der Gesellschaft macht. Die Handlung besteht allein in den Gedanken. Das, was der Mensch denkt, das ist er. Daher ist die vollkommene Meisterschaft, von der Patanjali in seinen Versen bezüglich *Vairagya* spricht, ein abgestufter Prozess der Verwirklichung, den man - ohne dass eine Stufe ausgespart werden kann - mit dieser täglichen, ja stündlichen Praxis durchlaufen muss.

***Vairagya* und *Abhyasa* gehören zusammen**

Vairagya und *Abhyasa* sollten gem. Patanjali zusammen ausgeübt werden: *Abhaya-sa-vairagyabhyam tannirodhah*. Die Veränderungen des Geistes, egal ob schmerzhaft oder nicht, werden durch *Vairagya* und *Abhyasa* kontrolliert. Diese Veränderungen des Geistes, seien sie schmerzhaft oder nicht, sind die Ursache aller Verdrehungen im Leben, die als *Samsara* bekannt sind. *Vairagya* und *Abhyasa* wirken zusammen und häufig fühlen wir, dass sie nicht voneinander trennbar sind. Ein beharrliches Bemühen in Richtung auf das eigene Loslösen von falschen Werten im Leben, ist das Wesen spiritueller Praxis oder *Abhyasa*, obwohl dies auch sein Positives hat. Bei der Behandlung von Krankheiten hat dies eine Doppelbedeutung, nämlich, zum einen die Heilung und zum anderen das Wachstum guter Gesundheit. Die Medizin hat bei kranken Patienten eine doppelte Wirkung, nämlich, die Krankheit zu heilen und auch die Gesundheit zu verbessern. Eine Konzentration unserer Aufmerksamkeit, unseres Bewusstseins auf die Wirklichkeit in Ihrem eigenen Zustand, mag als *Abhyasa* oder wahre Praxis bezeichnet werden. Doch wird es auch von dem Loslösen falscher Vorstellungen bzw. Wahrnehmungen begleitet. Die beiden gehören genauso zusammen, wie die beiden Beine, die zum Laufen erforderlich sind, - anstelle von nur einem Bein! Da der Vogel mit beiden und nicht nur mit einem Flügel fliegt, müssen auch beide Prozesse zusammen ablaufen. Das ist wichtig. Wir müssen uns gleichzeitig, einerseits von falschen Beziehungen zurückziehen und andererseits auch unser Bewusstsein konzentriert auf die Natur der Wirklichkeit richten. Doch diese Fragen müssen im Einzelnen in der Gegenwart eines Guru geklärt werden, denn im Yoga kann die Allgemeinheit nicht über jede kleine Einzelheit eine allgemeine Anweisung erhalten. Man kann nur eine allgemeine Übersicht über die Prozesse oder dem *Samanya Dharma* des Yoga geben, doch die *Visesha Dharma* oder die besonderen Einzelheiten unterscheiden sich von einem Menschen zum anderen. Jeder Mensch hat seine besonderen Schwierigkeiten, die jeder oder jede Suchende neben den allgemeinen Lebensproblemen, in sich trägt. Darum sprechen wir über die allgemeinen Aspekte und nicht über die Detailspekte des Yoga. Die Detailspekte werden nicht in der Öffentlichkeit gelehrt und können auch in keinem Buch nachgelesen werden, denn sie sind rein persönlicher Natur und sind - je nach Persönlichkeit - völlig verschieden. Darum müssen genaue Anweisungen immer persönlich, unter Berücksichtigung eines jeden Falles, wie bei einer individuellen Medizin für einen kranken Patienten, sein. Denn in der Praxis von *Vairagya* und auch in der positiven spirituellen Praxis von *Abhyasa* muss die Praxis den jeweiligen Bedingungen und dem psychologischen Zustand des Suchenden angepasst werden.

Yoga erfordert unser ganzes Leben

Patanjali hat in seinen Versen eine sehr bedeutsame Warnung abgegeben: Wir können Yoga nicht halbherzig und in schludriger Art und Weise handhaben. Yoga bedarf auf Seiten des Suchenden eines hingebungsvollen Geistes und einer vollkommenen Hingabe der individuellen Persönlichkeit auf das große Ziel des Yoga. Man kann sein Leben nicht halb Yoga und halb etwas anderem widmen. Yoga erfordert unser ganzes Leben und nicht nur einen Teil davon. Es gibt keinen Anlass zur Furcht, dass sich jemand wegen seiner vollkommenen Hingabe zum Yoga von seiner Familie trennen und seine Pflichten aufgeben muss. Dieses Missverständnis sollte man sich aus dem Kopf schlagen, wenn man *Vairagya* richtig verstehen will. Yoga begleitet unser ganzes Leben und nicht nur einen Teil davon, denn wo immer wir Beziehungen haben, sind diese Beziehungen vollkommen und nicht nur halbherzig. Unser Leben ist ein ständiges Begegnen des Bewusstseins in Bezug auf Dinge im Allgemeinen. Die Sichtweise kann und muss vollkommen sein, obwohl uns unterschiedliche Aktivitäten in Bezug auf die einzelnen Objekte abverlangt werden. Darum können wir nicht einfach vor ihnen weglaufen oder sie ignorieren.

Darum müssen wir ganz klar verstehen, was es heißt: Yoga ist eine vollkommene Hingabe, eine Aufgabe mit ganzer Seele und eine vollkommene Haltung. Jeder hat seine Sichtweise der Dinge im Allgemeinen. In diesem Sinne hat jeder seine Philosophie. Es gibt niemanden ohne diese Philosophie. Die individuelle Einstellung gegenüber den Dingen im Allgemeinen bzw. der ganzen Welt, ist diese Philosophie; und auf der Grundlage dieser Sichtweise in Bezug auf die Dinge wird gehandelt. In diesem Sinne kann man von einer vollkommenen Sichtweise sprechen. Und im Yoga sollte diese Sichtweise im Einklang mit der wahren Natur der Dinge stehen. Dies ist wiederum eine philosophische Analyse.

Diese Praxis muss nicht nur jeden Tag, sondern jeden Augenblick ausgeübt werden. Patanjali sagt: *Dirgha-kala-nairantarya..* Man bekommt nur durch harte und unerbittliche Praxis, die über einen langen Zeitraum ausgeübt wird, einen festen Platz im Yoga. Der Geist muss andauernd in ihm sein. Der Suchende muss sich fortdauernd der Tatsache bewusst sein, ein Schüler des Yoga zu sein, und er muss andauernd im Zustand des Yoga verbleiben. Was ist das Evangelium der Bhagavad-Gita anderes, als die große Lehre vom beständigen Ruhem im Zustand des Yoga, selbst in Ausübung der unbedeutendsten Handlungen im Leben? Das ist *Karma Yoga*. *Karma Yoga* ist nicht nur der Gottesdienst in der Kirche oder irgendeine Tätigkeit für nur einen bestimmten Zeitraum. *Karma Yoga* bedeutet, dass man bei jeder Art von Aktivität die rechte innere Haltung bewahrt, selbst bei der niedrigsten Tätigkeit. Darum ist die Einstellung oder innere Haltung im Yoga eine fortdauernde mentale Angelegenheit. Diese Haltung muss für einen längeren Zeitraum beibehalten werden. Um welchen Zeitraum handelt es sich? Das ganze Leben, *Dirgha-kala* bedeutet 'lange Zeit', und die Yogapraxis muss über einen langen Zeitraum ausgeübt werden, - bis zum letzten Atemzug. Und, wenn man Yoga andauernd jeden Tag praktiziert, sollte das ohne Unterlass geschehen, d.h., es sollte keine Unterbrechung in der Praxis und kein Abweichen von der inneren Haltung geben. Es sollte kein Abriss oder keine Lücke im fortlaufenden Prozess der Praxis geben, - das ist Yoga.

Yoga sollte mit Liebe und Hingabe praktiziert werden

Und der allerwichtigste Rat, der uns von dem großen Gelehrten Patanjali gegeben wurde, ist, dass wir zu Yoga eine aufrichtige Liebe haben sollten. Man praktiziert nicht Yoga, um Lehrer zu werden oder Ruhm und Ehre zu erlangen, sondern, um nach Vollkommenheit zu streben. Yoga wurde von den früheren Meistern als weitaus höher erachtet, als die Zuneigung von Tausenden von Kindern zu ihren Müttern und Vätern. Yoga beschützt uns, wenn wir Yoga beschützen. Yoga liebt uns, wenn wir Yoga lieben. Worin liegt die Bedeutung dieser Liebe im Yoga? Yoga ist weder Person noch Gegenstand. Wie kann man so etwas lieben? Yoga ist kein abstraktes Denken. Es ist eine Sichtweise, eine Haltung, die wir in Bezug auf alles und überall einnehmen. Alles wird freundlich. Yoga zu lieben bedeutet nicht, das Wort 'Yoga' zu lieben. Es ist nicht einmal eine gedankliche Vorstellung. Yoga ist von der Existenz der Dinge untrennbar. Der Gedanke ist letztendlich Sein, und Sein ist Gedanke. Liebe ist dasselbe wie das Objekt, das wir lieben und umgekehrt. Beides ist nicht voneinander trennbar. Der Yogi wird zum Liebhaber aller Wesen - *sarva bhuta hite ratah* - und alle Wesen lieben ihn. „*Sarva diso balim asmai haranti*“, so steht es in der Upanishad. Der Yogaschüler muss alles lieben, so wie es ist, sich selbst und weit darüber hinaus. Und dann liebt alles ihn. Dies muss aufgrund weltlicher Erfahrungen geschehen, die auf Aktion und Reaktion beruhen. Die Haltung, die wir gegenüber Dingen einnehmen, ist die Haltung, die uns entgegengebracht wird. Was auch immer wir über andere denken, wird auch über uns gedacht. Was auch immer wir anderen antun, wird uns widerfahren. Welche Vorstellung wir von anderen haben, ist die Vorstellung anderer uns gegenüber. Dieses ist sehr wichtig zu wissen. Darum muss Yoga mit außerordentlicher Hingabe und einem Gefühl tief greifender Liebe, die alles an vergänglicher Liebe dieser Welt übersteigt, und die jede Art von Liebe verschlingt, praktiziert werden. Es ist nicht eine von vielen Lieben. Nein. Es ist nur die eine Liebe, die ein Suchender empfinden kann. Wenn ein Suchender Yoga liebt, dann umfasst und umgibt diese Liebe alles, denn alles ist in Yoga. Darum sagt *Patanjali*, dass Yoga mit großer Zuneigung praktiziert werden muss, so als wäre es die eigene Mutter oder der eigene Vater. Wenn wir Yoga über einen langen Zeitraum beharrlich, mit großer Mühe und Hingabe praktizieren, werden wir im Yoga unseren Platz finden. Dieses sind die einleitenden Anweisungen des großen Yogalehrers *Patanjali*.

Es ist im Interesse aller Suchenden, im Yoga langsam voranzuschreiten und nicht zu eilen. Jeder Schritt sollte behutsam gemacht werden, und man sollte sich nicht auf unsichere Pfade begeben. Man sollte seine Schritte nicht aufgrund irgendwelcher Fehler in früherer Praxis zurückverfolgen müssen. Es ist viel besser, langsam voranzuschreiten und damit jede Stufe erfolgreich zu meistern, als zu eilen, und dann möglicherweise dieselbe Stufe noch einmal aufgrund von fehlerhaften Verhaltens zu wiederholen.

Innere Reinigung durch *Karma*, *Upasana* und *Jnana*

Meditation ist die Essenz der Yogapraxis. Doch um diesen Zustand zu erreichen, muss man verschiedene reinigende Stufen meistern. Yoga- und Vedantalehrer haben uns unermüdlich erklärt, dass die Höhen - als Früchte - des Yoga nur durch beharrliches Bemühen bei der inneren Reinigung erreicht werden, was durch Dienen und Hingabe bewirkt wird. Uns wurde häufig genug gesagt, dass *Karma*, *Upasana* und *Jnana* die drei zu spiritueller Verwirklichung erforderlichen Stufen sind. *Karma*,

Upasana und *Jnana* stehen als Begriffe für Dienst, Anbetung und Wissen. Wir sind unfähig, uns im täglichen Leben selbst von unserer Selbstsucht zu befreien. Ein Hauch von Selbstsucht ist selbst noch bei den fortgeschrittenen spirituellen Persönlichkeiten vorhanden. Man kann Selbstsucht nur durch eine selbstlose Haltung gegenüber anderen Menschen überwinden, was man einfach als 'Dienst' bezeichnet. Es bedarf eines selbstlosen Dienstes als Reinigungsprozess zur Vorbereitung auf die Yogapraxis. Dieser selbstlose Dienst ist sehr bedeutsam; und man sollte nicht glauben, man sei bereits in einem höheren Zustand, so dass man auf diese notwendige Praxis selbstlosen Dienstes verzichten könnte. Dienst liefert dem Ausübenden nicht notwendigerweise Annehmlichkeiten, obwohl dies auch ein Teil des Dienstes ist. Eine wohlthätige Einstellung gegenüber anderen ist das Wesen des Dienstes. Ein Gefühl der Nächstenliebe ist die größte Wohlthätigkeit. Die Spende einiger Dollars ist nicht notwendigerweise Wohlthätigkeit. Dies ist lediglich ein äußeres Zeichen innerer Erkenntnis über den Wert der Menschen draußen. Die Entdeckung großer spiritueller Werte in allen Dingen dieser Welt ist das Wesen einer Lebenseinstellung des Dienens. Wir dienen nicht den Menschen, weil sie uns unterstellt sind, oder weil sie Bettler und wir wohlhabend sind. Deshalb dienen wir nicht, sondern Dienst ist der Ausdruck unseres Gefühls des Strebens, das in unseren Herzen, wie auch bei allen anderen pocht. Gesellschaftliche Umstände haben andere Menschen in ihre jetzige Lage gebracht, doch das entspricht nicht ihrem wahren Wesen. Das Gefühl der Wohlthätigkeit, was das Wesen des Dienens ist, erhebt sich mehr noch aufgrund der Erkenntnis des Göttlichen in allem, als aufgrund dessen, dass andere Menschen arm oder Bettler bzw. unerwünschte Personen der Gesellschaft sind. Es gibt keinen Grund, sich im selbstlosen Dienst herablassend zu verhalten. Wir werden deshalb nicht wichtiger, wenn wir Dienst am Nächsten üben. Es wäre ein Fehler, wenn wir so dächten. Möglicherweise tut sich jemand, aufgrund des Dienstes an anderen Menschen, selbst den größten Gefallen. Er ist der letzte in der Reihenfolge, ja - der allerletzte, und nicht der erste. Dieses wiederum sind subtile Punkte, die man bei sich selbst täglich genau prüfen muss.

Ein Gebet aus der Tiefe unseres Herzens zum Wohlergehen aller Wesen ist ebenfalls ein großer Dienst. Dies ist einer der größten Dienste, den jemand ausüben kann. Gebete können Wunder bewirken, was selbst die mächtigste Atomproduktion nicht erreichen oder bewirken könnte. „Es wurden mehr Dinge durch Beten erreicht, als die Welt erträumen kann“, lautet das große Orakel eines Dichters. Für das Wohlergehen aller zu beten, ist der größte Dienst, und wir können den Schmerz der Menschen vermindern, indem wir um die Einmischung der göttlichen Hände bitten. Bei der Anbetung sollten wir darauf achten, dass es aus tiefstem Herzen und nicht bloß von unseren Lippen kommt: „Oh Herr, hilf uns.“ Lippenbekenntnisse sind keine Gebete. Wenn der Aufschrei nicht aus unserer tiefen Seele kommt, kann man es nicht als aufrichtiges Gebet bezeichnen.

Es ist schwer zu beurteilen, wo unsere Seele ist. Wir haben unsere Seele verloren! Wir sind lediglich Hüllen unserer Persönlichkeit, Bruchstücke und Steine von Individuen. Wir sind keine Wesen. Auf der Suche nach Vergnügen, die wir nicht haben können, sind unsere Wesen durch das Umherwandern in der Wüste des Lebens ausgetrocknet. Darum bestanden große Meister, wie *Swami Shivanandaji Maharaj*, unermüdlich auf die Notwendigkeit des Dienens, was man im richtigen Zusammenhang verstehen muss. Das bedeutet, dass wir uns selbst befreien und ein Leben eines Franz von Assisi, Jesus Christus oder eines Buddha führen können. Es ist ein Wunder, dass solche Menschen überhaupt in dieser Welt existiert haben sollen. Sie

personifizieren die vollkommene Selbstverleugnung zum Wohle der Allgemeinheit. Solche Selbstverleugnung vollzieht sich dann, wenn Gott in allem gesehen wird. Auf diese Weise hilft uns die Erkenntnis des Göttlichen in allem und eine Anteilnahme an dem Leben der Menschen, durch unsere innere Einstellung, bei unserem Dienst am Nächsten. Das innere Gefühl und ein geläuterter Geist sind bei der Vorbereitung unseres Gottesdienstes von größter Bedeutung, denn ein unreiner Geist kann Gott nicht dienen. Um den Geist zu reinigen, und uns auf *Upasana* oder den Gottesdienst vorzubereiten, ist *Karma* und selbstloses Dienen notwendig.

5. Kapitel - Hindernisse in der Yogapraxis und wie man sie überwindet

Die Yogapraxis besteht aus zwei Seiten, denen der Schüler besondere Beachtung schenken muss. Einerseits ist es die Praxismethode, die pedantisch genau befolgt werden muss, andererseits sind es die Hindernisse, die auf dem Weg aus den verschiedensten Gründen auftauchen. Während die positive Praxis wichtig ist, so ist ein Gewährsein der Hindernisse auf dem Weg ebenso wichtig. Es reicht nicht aus, dass jemand seine Stärken kennt, sondern es ist auch wichtig, die Schwierigkeiten zu kennen, mit denen man auf dem Weg aus den verschiedensten Umständen heraus konfrontiert werden kann, - Schwierigkeiten, die je nach Fortschritt auf der Stufenleiter des Yogapfades, von unterschiedlicher Färbung sind. Es ist eine bekannte Tatsache, dass es einen bemerkenswerten Unterschied in der Haltung zwischen einem Yogaschüler und einem nüchternen denkenden Menschen mit weltlichen Instinkten und Launen gibt. Während jeder in der Welt sein tägliches Programm und seine Routine hat, so ist das Programm eines Yogaschülers von einem bemerkenswerten Unterschied. Er hat sich noch nicht vollständig an das neue Gesetz der Selbstintegration angepasst, was für Yoga wesentlich ist, und unterscheidet sich bei der täglichen Routinearbeit von der Allgemeinheit in Gefühl, Gesellschaft und praktischer Anpassung. Darum versucht der Yogaschüler sich einem Gesetz anzupassen, was ihm weit mehr Integration abverlangt, als die Lebensbedingungen unter denen er zuvor gelebt hat. Auf diese Weise wird im positiven Sinn ein Versuch unternommen, um ein neues Kapitel innerer Lebensführung aufzuschlagen und nicht nur das äußerliche Verhalten zu verändern, sondern eine Art psychologische Veränderung findet in seinem Körper als Ergebnis mentaler Wandlung statt. Eine allgemeine mentale Veränderung oder Veränderung des Gedankengutes, berührt nicht den Körper. Dieses wäre eine zu kleine Veränderung, die zu schwach wäre, um die Psyche zu beeinflussen. Doch eine intensive Konzentration des Geistes auf eine vollkommen neue Weltanschauung beeinflusst den ganzen Körper, was der Körper manchmal kaum in der Lage ist zu ertragen. Dies kann die verschiedensten Krankheiten verursachen, denen ein normaler Mensch in der Welt kaum begegnet. Es kann viele Gründe für Krankheiten geben. Besonders bei ernsthaften Yogaschülern ist es die Unfähigkeit des Körpers, sich sehr willensstarken Gedanken anzupassen, die sich von normalen Gedanken, mit denen wir vertraut sind, unterscheiden.

Yoga ist Mäßigung im Verhalten

In Anbetracht dieser Schwierigkeiten, denen man möglicherweise bei der Yogapraxis begegnet, werden wir durch Schriften, wie die Bhagavad Gita, dazu angehalten, uns in unserer Zielstrebigkeit moderat zu verhalten und die Praxis nicht zu übertrei-

ben. Wenn sich jemand dem Yoga verschreibt, versucht dieser Suchende in übertriebener Weise, seine Gefühle für Heiligkeit und Religiosität zu wecken, was ihn dazu bringt, ausnahmslos zu fasten, den Schlaf zu verringern, weniger zu essen, zu schweigen usw.. Während all diese Praktiken zusammengenommen vorteilhaft und vielleicht auch notwendig sind, so sollten doch nicht alle auf einmal und in übertriebenem Maße angegangen werden. Moderates Vorgehen ist eine größere Tugend als vollkommene Enthaltung. Vollkommene Enthaltung mag nicht so schwierig sein wie Mäßigung. Mäßigung ist weitaus schwieriger. Eine gemäßigte und angenehme Sprechweise ist für einen Menschen weitaus schwieriger als vollkommenes *Mauna* oder Stillschweigen. Yoga bedeutet Mäßigung im Verhalten und eher eine innere Anpassung, denn ein extremes Voranschreiten, obgleich sich Suchende manchmal, entsprechend ihrer Natur unvermeidlich, extrem verhalten. In dem Augenblick, wo wir an Spiritualität, Religion, Gott oder Yoga denken, sind bei uns innerlich bestimmte Gefühle geweckt, die konträr zu den Gefühlen in unserem täglichen Leben sind. Deshalb laufen wir auch zu den Ashrams und ausgesuchten Plätzen. Niemand kann so ohne Weiteres vor diesem inneren Gefühl, in heiliger Art und Weise berührt zu sein, davonlaufen, was dem armen Körper, dem diese Gedanken und Gefühle nicht vertraut sind, als etwas Extremes vorkommt.

Körperliche Erkrankungen

Im System des *Patanjali*-Yoga, heißt es in einer *Sutra* (Vers), dass der Yogaschüler auf Hindernisse vorbereitet sein muss; und *Patanjali* erwähnte viele Hindernisse. Die Hindernisse, von denen er sprach, sind körperliche Krankheiten. Man muss sich auf solche Möglichkeiten einstellen. Es muss nicht erst betont werden, dass Gesundheit sehr wichtig ist. Falls der Yogaschüler erkrankt und einen physischen Zusammenbruch erleidet, kann man in dem Augenblick nichts dagegen tun. Alles geschieht innerhalb von Sekunden. Daher sollte er bei der Suche nach dem Spirit nicht übertreiben und seinen eigenen Körper vernachlässigen, denn der Körper ist so lange eine unvermeidliche Begleiterscheinung des Spirits, wie der Spirit durch die Persönlichkeit in der empirischen Welt fungieren muss. Franz von Assisi bezeichnete den Körper als „Bruder Esel“. Nun gut, er mag ein Lastesel sein, doch ist er ein wirklicher Bruder. Wir können ihn nicht vermeiden, denn er ist unser Bruder. Wie ein Esel, trägt er seine Lasten; darum lasst es gut sein. Wir müssen damit leben.

Wir müssen einigen Problemen, denen wir im Yoga begegnen, noch genügend Aufmerksamkeit schenken,. Dies ist notwendig, denn die Schwierigkeiten, denen wir möglicherweise begegnen, sind nicht nur auf jene beschränkt, die in den *Sutras* von *Patanjali* erwähnt werden. *Patanjali* lenkt unsere Aufmerksamkeit nur zu den allgemeinen philosophischen Schwierigkeiten. Wir begegnen jedoch vielleicht auch täglich persönlichen und scheinbar belanglosen Schwierigkeiten, die wir auf intelligente Weise mit Hilfe des Gurus angehen müssen. Die *Sutras* von *Patanjali* allein sind als Führung für uns nicht ausreichend, wenn wir tief in die Yogapraxis einsteigen. Doch, im Allgemeinen gesprochen, hat uns *Patanjali* eine Übersicht über die Probleme gegeben, mit denen wir meistens konfrontiert sind.

Dumpfheit des Geistes (Spirits)

Neben körperlichen Krankheiten, denen sich der Yogaschüler bei der Yogapraxis gegenüberstellt, findet man auch eine Art von Lethargie oder Dumpfheit des Geistes.

Der anfängliche Enthusiasmus kühlt nach einiger Zeit ab. Obwohl der Übende anfangs auf dem Yogaweg mit einem intensiven Verlangen begann, um etwas höheres später zu erreichen, kühlt sich dieser brennende Wunsch aufgrund seiner schlechter werdenden geistigen Verfassung ab. Von den drei Eigenschaften der Natur, weckt *Sattva* den Wunsch nach einem göttlichen Leben. Obwohl der Wunsch gut und ehrenwert ist, kann niemand die Gegenwart der anderen beiden Eigenschaften *Rajas* und *Tamas*, die immer wieder zu ihrem Recht kommen wollen, verleugnen. Wenn man der einen Seite zu viel Aufmerksamkeit schenkt, melden sich die anderen beiden vernachlässigten Aspekte der Persönlichkeit zu Wort. Es ist nicht richtig, wenn man die Eigenschaften untereinander vergleicht, denn niemand kann sagen, dass irgendeine Eigenschaft besser als die andere ist, obwohl man normalerweise sagt, dass *Tamas* schlecht ist und *Sattva* und *Rajas* gut sind. In Wahrheit sind alle drei Eigenschaften der Natur weder gut noch schlecht, und sie scheinen unter den verschiedenen Lebensbedingungen mal mehr oder mal weniger sinnvoll zu sein. Wir verfügen über alle drei Eigenschaften. Von 'Tamasisch' sagt man, dass er schwer, wie ein Holzklötzchen sei. Er ist in seiner Eigenschaft hauptsächlich schwerfällig und beständig. 'Rajas' ist bekannt für seine aktive Natur, die Unruhe verursacht, Wünschen nachläuft und permanent aktiv ist. Jeder spürt diesen Drang in sich. Während wir alle einen Funken des Verlangens nach einer Art höherem Leben in uns haben, so haben wir auch einen Wunsch, in der Gesellschaft für andere und uns selbst aktiv zu sein. Und es gibt auch den lethargischen Aspekt. Auf diese Weise steigt bei launenhaften Naturen manchmal, wenn nicht besonders darauf geachtet wird, dieses Verlangen nach Melancholie an die Oberfläche. Dieses gibt es bei allen Menschen. Es geschieht selbst dann, wenn täglich der Göttliche Name mit Hilfe eines Rosenkranzes wiederholt gesungen wird, denn dies heißt nicht, dass wir immer jeden Tag gleich gut aufgelegt und konzentriert sind. Manchmal gleitet die *Maala* aus der Hand, weil wir übermüdet oder erschöpft sind. Wer kann schon drei, vier oder fünf Stunden lang *Japa* üben? Obwohl es sich um den Namen Gottes zur Verehrung des Absoluten handelt, verweigert sich der Verstand, denn dieser trägt noch anderes in sich, als nur das Verlangen nach Gottesverwirklichung. Manchmal kann das, so sagt *Patanjali*, zu einer obsiegenden Dumpfheit oder Stumpfheit des gesamten Geistes komplexes führen, - hier muss man sehr wachsam sein.

Zweifel und die Notwendigkeit eines Gurus

Dann kommt ein anderes Problem, eine Schwierigkeit von psychologischer Natur, von der in den *Sutras* von *Patanjali* berichtet wird. Es regen sich Zweifel. Dies ist ein wirklich schlimmes Problem, mit dem viele Suchende konfrontiert werden. Es sieht so aus, als ob die Mehrheit der Suchenden diese Schwierigkeiten hat. „Ist das richtig? Oder bin ich zu dumm, verschwende ich meine Zeit mit etwas in der Erwartung, dass etwas Großes daraus wird? Vielleicht liege ich vollkommen daneben. Vielleicht habe ich auch nicht den richtigen Lehrer, vielleicht bin ich dafür auch nicht geeignet. Ich bin im Augenblick total ungeeignet.“ Hunderte dieser Zweifel kommen dem Suchenden in den Kopf, und dies kann unter ungünstigen Bedingungen dazu führen, dass er selbst die Existenz Gottes anzweifelt. Es kann soweit kommen. Die Menschen verfluchen selbst Gott, wenn sie große Probleme haben und darunter leiden. Dann geben sie jede spirituelle Praxis auf, und es kommt beim *Sadhana* automatisch zu einem Bruch. Jeder kann, wenn dieses geschieht und alles schief läuft, Gott zürnen. Nun, gelegentlich können Zweifel auftreten, die sich langsam aufgrund mangelnder Erziehung und mangelndem Trainings unter einem richtigen Lehrer in den Verstand ein-

schleichen. In solch einem Fall muss der Suchende plötzlich und ohne Führung in das Yoga hineinspringen.

In früherer Zeit gab es ein Lehrsystem, das „*Gurukulavasa*“ genannt wurde, und das sich vom heutigen System völlig unterscheidet. Vom Guru oder Lehrer, Führer oder Meister wurde dabei sehr wenig Wissen über den Verstand des Schülers erwartet, weil nur unter dieser Bedingung das Geeignete gelehrt werden kann. Und wenn der Schüler in die Irre geht, weiß der Guru, was mit ihm geschieht und welches Gegenmittel sinnvoll ist. Doch heutzutage in der Neuzeit sind die Umstände anders, denn dieses System scheint nicht zu funktionieren. Darum erwächst selbst bei ernsthaftem Yogastudium oder so genannter Praxis kein nennenswerter Vorteil daraus. Es wurde praktisch nahezu zu einer akademischen Angelegenheit oder einem Spaß.

Aus diesem Grund müssen wir darauf achten, wenn es sich um ernsthafte Arbeit an unserem Verstand handelt, wir etwas Spürbares anstelle des Gegenteils erreichen wollen und wenn wir uns selbst in eine ehrenwertere Existenzform verwandeln möchten, dass sich keine Zweifel in unseren Verstand einschleichen. Darum kann man selbst heutzutage nicht auf einen Guru verzichten, denn niemand ist so weise, alles über die Zukunft zu wissen. Alle Probleme, die auf uns zukommen, sind neu. Wenn sie vor uns erscheinen, nehmen sie eine neue Form an. Es mögen altbekannte Probleme sein, doch wenn sie auf uns zukommen, sehen sie neu aus. Und wir wissen nicht, wie wir mit ihnen umgehen sollen. Aus diesem Grund benötigen wir eine höhere Führung. Die richtige Führung ist auf dem Yogaweg unbedingt erforderlich. Wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass wir den Yogaweg gewählt haben, und wir sollten wissen, was wir tun und an wen wir uns im Falle von Schwierigkeiten wenden können. Wir müssen uns wirklich darüber im Klaren sein, und es sollte keine Zweifel geben. Es ist unmöglich, sich der Yogameditation zu widmen, wenn irgendwelche Zweifel bestehen. Es kann sich um metaphysische bzw. persönliche Zweifel oder es kann sich um Zweifel bei der Einstellung im täglichen Leben handeln. Fehleinstellungen können nicht durch das Studium von Schriften korrigiert werden, denn Bücher können nicht zu uns sprechen oder unsere Fragen beantworten. Das Bücherwissen ist zweifellos Wissen, doch es ist totes Wissen. Wohingegen der Suchende lebendige Antworten auf seine ihn quälenden Fragen haben möchte, die direkt jetzt, beinahe jeden Tag, von seinem Herzen kommen. Darum ist, und das kann niemand leugnen, ein Lehrer erforderlich, und niemand sollte glauben, er könnte bei dem Yogaweg auf seinen eigenen Füßen stehen. Niemand kann es, es sei denn, er ist ein gesegneter Meister und als Inkarnation gekommen. Dies ist etwas anderes. Normalerweise ist es nicht möglich. Bevor jemand mit Yoga beginnt, sollte er sich selbst fragen: „Hege ich irgendwelche Zweifel über den Yogaweg, den ich im Namen der Spiritualität eingeschlagen habe?“ Falls es Zweifel gibt, müssen diese ausgeräumt werden, selbst wenn dieses Monate dauern sollte, dies macht nichts. Er muss zusehen, dass er keine Zweifel mehr hegt. Alles sollte klar wie das Tageslicht sein. Dann wird er Fortschritte machen.

Es werden in den *Patanjali Sutras* noch andere Schwierigkeiten erwähnt. Nachdem alles klar zu sein scheint, entsteht eine gleichgültige Haltung. Eine Selbstzufriedenheit setzt ein. Der Suchende sagt zu sich selbst: „Nach alle dem, habe ich Fortschritte gemacht. Was macht es schon, wenn ich heute nicht meditiere? Ich werde morgen meditieren, denn heute habe ich viel zu tun.“ Es ergeben sich Fragen, die sich der Verstand selbst beantwortet. In der *Mahabharata* gibt es eine große Episode, die als *Sanatsujatiya* bekannt ist, wo der große Meister *Sanatsujata* den unsterblichen Rat

an *Dhritarashtra* gibt, dass es nichts Schlimmeres geben kann, als seine Pflichten zu vernachlässigen. 'Pramada' ist das Wort, das in den *Patanjali Sutras* für das 'Vernachlässigen der Pflichten' benutzt wird. Und unsere Yogapraxis als Pflicht zu vernachlässigen, ist schlimmer als der Tod oder *Mriyu*. Es ist wirklich schlimmer als der Tod. Wir müssen uns Yoga genauso zuwenden, wie wir uns dem Frühstück, dem Mittagessen oder Abendessen zuwenden. Wir müssen es wie unsere eigene Mutter oder unseren Vater, Bruder oder Schwester lieben. Es gibt nichts wertvolleres als unseren Yoga. Yoga ist kein abstrakter Gedanke, sondern eine lebendige, substantielle Existenz, und wenn Yoga wie ein abstrakter Gedanke behandelt wird, so ist dies ebenfalls eine Art Zweifel, der ausgeräumt werden muss. Bei Yoga handelt es sich nicht um eine Idee, es ist auch kein Name, der einer konkreten, substantiellen Offenbarung des Absoluten Selbst verliehen wurde, mit dem wir uns stufenweise vereinen müssen. Auf diese stiefmütterliche Weise sollte man sich Yoga gegenüber nicht verhalten. Die tägliche Yogapraxis sollte möglichst immer wieder zur gleichen Zeit stattfinden. Der Zeitrahmen sollte nicht verringert werden. Es ist besser Zeit für andere Aktivitäten als für die Meditation zu verringern, denn Meditation ist die göttliche Berufung des Suchenden. Doch der innere Drang, der nicht sorgfältig beachtet, verfeinert oder erfüllt wird, kann unvorhersehbare Schwierigkeiten hervorrufen, engelhaft sprechen oder uns wie ein Teufel bedrohen. All das ist möglich, und wir müssen genau hinschauen, wen oder was wir vor uns haben, wenn sich eine Stimme meldet oder ein Objekt sich selbst vor uns aufbaut.

Der Schlaf und das Bedürfnis nach gelegentlicher Ruhe

Wenn der Suchende sich zur Meditation, Japa oder gar zum Studium setzen möchte, mag er sich gelegentlich schläfrig fühlen. Der Schlaf ist für die Gesundheit des Körpers sehr wichtig, und man sollte den Schlaf nicht über ein bestimmtes Maß hinaus verringern, da womöglich mangelnder Schlaf die Verehrung oder die Gebete stört. Wenn der Suchende übermäßig seinen Nachtschlaf kürzt, indem er gegen 1 oder 2 Uhr nachts aufsteht, so hat dies einen ungünstigen Einfluss auf seine Meditation. Er kann sich nicht richtig konzentrieren. Er mag eine Art schleichendes Gefühl krabbelnder Ameisen in seinen Kopfnerven empfinden; er fühlt sich schlecht und unglücklich dabei, und er wird seine Meditation so schnell wie möglich beenden. Der Zeitaufwand für die Meditation ist nicht so wichtig wie die Qualität der Konzentration, die einfach nicht vorhanden sein kann, wenn der Geist nicht richtig darauf vorbereitet ist. Und wenn unser Geist nicht glücklich ist, wie könnte ich ihn benutzen? Wenn wir dem Geist nicht geben, was er braucht, kann er nicht glücklich sein; und wenn er nicht glücklich ist, kann er auch nicht bereit sein. Wir müssen ihn so wie ein weiser Psychologe, Psychoanalytiker oder Schulmeister unterrichten, damit er sich selbst damit identifizieren und von seiner Warte aus auch verstehen kann. Auch, wenn sich der Suchende matt oder schläfrig fühlt, mag er sich selbst ermahnen: „Weshalb habe ich mich ernsthaft dem Yoga zugewendet? Welche Absicht steht dahinter? Wenn meine Absichten heilig, fromm und klar genug waren, warum verschließen sich meine Augen jetzt vor dem Ziel und verringern den Drang danach?“

Theoretisch ist Yoga sehr einfach, doch wenn der Suchende tatsächlich mit der Praxis beginnt, merkt er, dass es nicht so leicht ist. Ein Anfänger kann letztlich kein unabhängiges Yogaleben auf längere Zeit führen. Aus diesem Grunde wird er gebeten, Kontakt mit Gleichgesinnten zu suchen und mit ihnen gemeinsam am SATSANGA teilzunehmen. Sie können dann miteinander diskutieren. Leute mit gleichen Interes-

sen können sich zusammensetzen und unterhalten oder vielleicht miteinander diskutieren. Zusätzlich zum Austausch von Gedanken untereinander, können sie zum eigenen Vorteil und je nach Bedarf, Zeit für Studien einplanen. Yoga bedeutet nicht immer nur Meditation mit geschlossenen Augen, sondern es kann vieles bedeuten, was letzten Endes irgendwie damit zusammenhängt. Kleine Studien sind ebenfalls notwendig. Vielleicht muss dieses auch zur regelmäßigen Routine werden. Ein gewisser Anteil an Yogatexten ist erforderlich, um den Geist auf etwas Höheres vorzubereiten. Anders können wir nicht permanent noble Gedanken hegen. Es ist nicht so einfach, den Verstand den ganzen Tag über immer mit hehren Gedanken zu beschäftigen. Das ist undurchführbar. Auf diese Weise gehen wir viele Wege, um den Verstand mit der Gewohnheit höheren Denkens vertraut zu machen. Diskussionen mit guten Menschen und Freunden ist hilfreich und wie ein zweites SATSANGA. Ebenso hilfreich ist ein Studium von Yogatexten großer Meister, Inkarnationen, Propheten und Gottheiten der Vergangenheit.

Wenn ein Yogaschüler bemerkt, dass mit ihm etwas nicht stimmt, er nicht weiß, was mit ihm geschieht, und er weder in der Lage ist zu meditieren noch mit jemandem zu sprechen, mag er seine Yogapraxis für drei Tage unterbrechen. Dies schadet nicht, denn er muss zunächst selbst herausfinden, ob er unter Erschöpfung leidet oder irgendwie behindert ist. Wenn ein Soldat auf dem Schlachtfeld kampfunfähig wird, bedeutet dies nicht, dass er dieses für alle Zeit bleibt. Andererseits wird ein verwundeter Soldat, wenn er sich selbst nicht wieder fit machen kann, aus der Schlacht genommen, versorgt und darf ausruhen. Ähnlich verhält es sich auf dem Schlachtfeld des Lebens, in diesem Yogakrieg ist es möglich, dass sich jemand erschöpft und nicht mehr in der Lage fühlt, den permanenten, täglichen, ohne Unterlass stattfindenden Kampf aufzunehmen. Obwohl *Patanjali* lehrt, dass die Yogapraxis unaufhörlich, ohne Unterlass und mit ständiger Bemühung stattfinden sollte, so müssen wir doch umsichtig sein. Ein Krieg mag weitergehen, doch wenn ein Soldat kampfunfähig wird, dann muss selbstverständlich der Kampf an dem Tag ohne ihn stattfinden. Der Soldat muss eine Pause einlegen, denn diese Pause ist auch ein Teil des Kampfgeschehens. Ebenso verhält es sich mit einer Pause bei der Yogapraxis. Auch hier wiederum ist ein Guru notwendig, um den Schüler beim Pausieren und bei der Wiederaufnahme der Praxis anzuleiten.

Das Geflüster des 'Teufels'

Dann kommt das Geflüster des 'Teufels'. Es kommt in einem weit fortgeschrittenem Stadium des Schülers. Der 'Teufel' sagt nichts, wenn sich der Schüler noch in einem Anfangsstadium befindet. Der 'Teufel' interessiert sich nicht für Anfänger. Doch wenn er befürchten muss, dass der Yogaschüler tatsächlich mit Hilfe seiner Aktivitäten seine niedere Ebene verlässt, wird er reagieren. In Wahrheit gibt es keinen 'Teufel'. Es ist nur ein gebräuchlicher Begriff aus der Theologie, denn es gibt niemanden, der irgendwo einen 'Teufel' hat sitzen sehen. Es ist lediglich eine natürliche Reaktion der niederen Natur, wenn der Yogaschüler versucht, über diese hinauszuwachsen. Um ein Beispiel zu geben: Wenn jemand mit dem Strom schwimmt, gibt es keine Schwierigkeiten, denn der Strom trägt ihn fort. Doch, wenn jemand versucht, gegen den Strom zu schwimmen, bekommt er Schwierigkeiten. Der Strom stellt sich ihm entgegen, versucht ihn gar zu ertränken, denn er versucht sich, gegen ihn zu stemmen.

Unsere normale natürliche Bewegung ist - von den Sinnen gesteuert - auf äußere Objekte gerichtet, sie dient dem Zufriedenstellen der Instinkte und Bedürfnisse, dem körperlichen Besitz und unterschiedlichsten Freuden, was egoistische Befriedigung einschließt. Nun, insoweit, wie die Notwendigkeit besteht, den großen Fehler zu verstehen, der mit dieser Art von Befriedigung verbunden ist, und je mehr sich darum der Suchende stufenweise zur Ebene einer größeren Integration eines höheren universalen Verstehens hinbewegt, desto mehr schaut es aus, als wäre jede weitere Stufe in diese Richtung gegen die normalen Gesetze der Natur. Natürlich bedeutet dies nicht, dass der Suchende gegen die Natur arbeitet. Doch sieht es aufgrund einer kleinen Unordnung, als Ergebnis extremer Methoden, so aus, als ob er sich in die Natur einmischt. Die Natur reagiert, wenn der Suchende zu große Schritte auf einmal machen will. Es handelt sich dabei nicht um einen Fehler der Natur, selbst wenn der Suchende seine instinktiven Bedürfnisse überwinden möchte, - die ihn in Richtung äußerlicher Objekte drängen, - was sehr vorsichtig geschehen muss, so als würde ein Arzt langsam eine Injektionsnadel einführen und der Patient nichts dabei spüren. Kein Arzt stößt einem Patienten eine Klinge in das Fleisch, nur um eine Injektion vorzunehmen.

In der Yogapraxis ist Vorsicht und Umsicht geboten

Es ist sehr wichtig, dass der Yogaschüler sich nicht für zu weise hält. Auch sollte er mit seinem Wissen sehr sorgsam umgehen. Weisheit, die unbedacht angewendet wird, hört auf Weisheit zu sein, darum sollte die Weisheit mit Bedacht angewendet werden. Dieses ist eine Besonderheit in der Kunst der Yogapraxis und fällt in die Verantwortlichkeit des Gurus. Der Schüler weiß nicht, was mit dieser Methode gemeint ist. Wenn er sich falsch verhält, wird er es erst feststellen, wenn er negative Auswirkungen verspürt. Erst, wenn er einen 'Tritt' bekommt, wird er merken, dass etwas schiefgelaufen ist, sonst weiß er gar nicht, was er falsch gemacht hat. Das Wünschen und die allgemeinen Bedürfnisse sind die Aktivitäten der äußeren Natur, die unsere Aufmerksamkeit im *Yoga* erzwingen. Wir können mit dem Strom der äußeren Natur schwimmen oder uns ihm entgegenstellen. *Yoga* erzählt uns, dass wir sehr aufmerksam sein müssen und den 'Goldenen Mittelweg' beschreiten sollen. *Yoga* sagt uns, dass wir weder ausschließlich mit der Natur, noch vollständig gegen den Strom schwimmen sollen. Beide Extreme sind unerwünscht, denn sie machen uns in den Augen der *Prakriti* zum Anziehungspunkt. Es ist besser unbeachtet zu leben, als ein attraktives Objekt zu werden; denn ein attraktives Objekt bekommt immer irgendwelche Schwierigkeiten. Wohingegen jemand, der unbemerkt ist, unbehelligt und glücklich leben kann. Darum sollte der Yogaschüler, selbst durch die Yogapraxis unbeeinflusst, seinen normalen Lebensgewohnheiten mitten in der Natur nachgehen, und nichts darüber verlauten lassen, wie beispielsweise: „Ich bin ein Yogaschüler!“ Diese Art von Verlautbarung wird von der *Prakriti* (Natur) nicht gern gesehen. Falls die Reaktion der Natur streng ist, gibt es eine Umkehrung der Praxis. Ein innerer Wunsch kann die Sinne derart aktivieren, dass sinnliche wie auch egoistische Wünsche, heftiges Verlangen, von denen sich der Suchende im Namen des *Yoga* befreien möchte, ihn in die umgekehrte Richtung drängen können. Und diese aufgestauten Kräfte können stärker sein, als jene unterstützenden Kräfte in einem Menschen auf diesem Yogapfad. Umkehrkräfte sind immer stärker als jene Energien, die ein wenig Freiheit geben. Lasst uns festhalten, dass *Yoga* nichts mit aufgestauter Energie zu tun hat, sondern weise Anwendung der Energien bedeutet. Wenn Wasser, ohne jeden Abfluss, hinter einem Damm aufgestaut wird, wird der Damm eines Tages bre-

chen, doch Dämme werden nicht so gebaut. Sie werden für die optimale Wassernutzung gebaut. Doch, wenn das Wasser nicht derartig genutzt wird, und es sich hinter dem Damm unkontrolliert aufstaut, wird der Damm brechen, und das Wasser das Land überschwemmen.

Wir sind als ein Teil der Natur automatisch in jene äußerlichen Aktivitäten dieser Natur in Raum und Zeit eingebunden, und können daher unseren äußerlichen Drang nicht so ohne Weiteres zügeln. Dieser Drang muss schrittweise kontrolliert werden. Bei *Patanjali* handelt es sich um ein Yogasystem von insgesamt acht Stufen. Der Yogaschüler kann weitere Stufen, falls notwendig, mit Hilfe seines Gurus kreieren. Zu seinem eigenen Vorteil kann das durchaus einhundert oder mehr Stufen umfassen. Wann immer ein Wunsch sich auftut, können wir einen Riegel im Namen von Yoga davorschieben, und ihn als Gegner verurteilen. In den Religionen werden alle Wünsche verdammt. Jede Religion ist gegen die normalen menschlichen Wünsche eingestellt. Es ist jedoch ein Fehler, alle Wünsche vollständig zu verdammen. Selbst wenn wir auf einen Gegner treffen, wäre es nicht weise, sich ihm sofort entgegenzustellen. Um den Gegner niederzuringen, bedarf es einer sehr geschickten und gut durchdachten Vorgehensweise. Und damit unser Vorgehen von Erfolg gekrönt wird, müssen wir unmerklich, wie ein Spitzel aus der Politik oder ein Spion im Krieg, vorgehen. *Yoga* ist mit den Aktivitäten auf dem Schlachtfeld vergleichbar. Wir ziehen nicht in die Schlacht, um als Verlierer den Platz zu verlassen, oder gar getötet zu werden. Die Absicht ist, im Krieg einen Sieg davonzutragen. Es liegt nicht in unserer Absicht, *Yoga* zu praktizieren, um uns die Schamröte ins Gesicht zu treiben, sondern wir wollen etwas erreichen. Solange wir nicht jedes Detail der Gegenseite genau kennen, wobei es sich hierbei um *Prakriti* (Natur) handelt, und solange wir kein richtiges Mittel gefunden haben, uns selbst bezüglich der Taktik der Natur richtig einzuschätzen, werden wir scheitern. Darum ist es besser, uns viele Tage und Monate auf diese Yogaschlacht vorzubereiten, als plötzlich in die Ebene der Meditation hineinzuspringen, die gemäß *Patanjali* eine der letzten Stufen darstellt. Häufig leben wir in der Vorstellung, fortgeschritten zu sein, und dass es keine Vorstufen mehr gäbe. Dies ist wiederum eine Selbstüberschätzung. Die Welt ist für jeden viel zu mächtig. Wir sollten diese Macht der Welt nicht unterschätzen. Wir sollten uns vor Augen führen, wie riesig und machtvoll die Welt in ihrer Natur ist, und welche außerordentliche Energie die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther in sich selbst tragen! Wir sollten uns im Klaren darüber sein, warum selbst die Vorurteile der menschlichen Gesellschaft stark genug sind, sich uns entgegenzustellen, wenn wir einen unklugen Schritt im *Yoga* machen.

Illusionen und Täuschungen

Patanjali erwähnte noch eine andere Schwierigkeit, die dem Yogaschüler begegnen kann. Dies ist die Wahrnehmung von Illusionen. Der Yogaschüler mag den Eindruck haben, dass er in seiner Meditation Gottesvisionen, himmlische Lichter, zu ihm sprechende Engel oder Düfte der *Parijata*-Blume aus Indra's Garten wahrnimmt. All dies kann sich in seinem Verstand abspielen, was als Illusion bekannt ist. Es sind Illusionen, weil es keine göttlichen Visionen oder Wahrnehmungen sind, obwohl sie als etwas Außergewöhnliches und Übernormales ausschauen. Die meisten Farben oder Klänge, die bei intensiver Konzentration wahrgenommen werden, sind das Ergebnis

des Druckes der auf dem *Prana* liegt, sei es aufgrund durch *Pranayama* oder durch Konzentration. Wenn wir unsere Augen fest zudrücken, sehen wir auch Farben. Selbst wenn jemand einen Schlag an den Kopf bekommt, sieht er Farben. Wir können sie nicht als göttliche Farben bezeichnen, denn sie sind das Ergebnis von einem Druck, der auf *Prana* ausgeübt wird. Der Druck kann von einem Schlag oder Stoß, einer Atemverhaltung (Kumbhaka) oder gar von einer einfachen psychologisch ausgeübten Konzentration des Geistes auf irgendetwas herrühren. Wenn so etwas geschieht, wird man sofort Farben des *Pranas* sehen und manchmal hört man eine feine Schwingung, die vom *Anahata Nada* (Tonschwingung in der Herzgegend) ausgeht. Sie sind insoweit lobenswert, wie sie das Ergebnis einer Konzentration sind. Doch man darf sie nicht als göttliche Wahrnehmung ansehen. Auf diese Weise ist *Bhranti-Darsana* oder das Wahrnehmen von Illusionen und deren fälschliche Annahme als Wirklichkeit, ebenfalls ein Fehler, der den Suchenden vom *Sadhana* abhalten sollte.

Nun gibt es noch andere *Bhrantis* oder Illusionen, die manchmal vom Suchenden Besitz ergreifen. Er glaubt zu fühlen, eine Inkarnation zu sein, und dass es seine einzige Pflicht sei, die Welt vor der Hölle zu retten. Viele aufrichtige Sucher beginnen zu fühlen, dass sie hier in der Welt sind, um die Menschheit vor der Verdammnis zu retten, und dann verlassen sie ihre eigene Yogapraxis. Zuvor studierten sie die Upanishaden, die Bhagavad Gita und praktizierten Yoga. Alles ist in Ordnung, nichts blieb übrig, mit Ausnahme der Aktivität des Erretters! Aus diesem Grund übernahmen sie die Verantwortung eines Propheten oder einer Inkarnation, strebten danach, die Menschheit vor der Hölle zu retten und danach betraten sie selbst die Hölle. Yogasuchende sollten nicht, aufgrund ihres Erfolges im Yoga, die Absicht solch falscher Vorstellungen hegen, Erretter der Menschheit zu sein. Es gibt keine Pflicht dieser Art. Und falls dies seine Pflicht ist, wird es ihm so klar wie das Sonnenlicht sein. Es gibt darüber keinen Zweifel. Es ist von derart hoher Klarheit, wenn Gott, einen Menschen mit dieser großen Verantwortung - die Menschheit zu retten - betraut. Darum sollte der normale Yogasuchende nicht glauben, dass es seine Pflicht sei, die Menschheit zu retten. Er ist ein sehr kleiner Schwächling, so wie eine Fliege. Diese unangebrachten Ideen sollten sich in seinem Verstand nicht erheben. Dies falsche egoistische Gefühl, ein großer Yogameister oder Erretter der Menschheit zu sein, sollte vollständig aufgegeben werden.

Die nächste Schwierigkeit, die *Patanjali* erwähnt, ist die Unfähigkeit des Verstandes, sich auf das gedachte oder auserwählte Objekt zu konzentrieren. Wie oft sich man auch konzentrieren mag, der Verstand ist nicht in der Lage, an einem Objekt festzuhalten. Einer Quecksilberkugel gleich, die man nicht in der Hand halten kann oder wie ein glitschiger Fisch, den man nicht ergreifen kann, entgleitet der Verstand seiner Kontrolle und will immer an etwas anderes denken. Und wie sehr man sich auch bemüht, er will sich nicht konzentrieren. Er ist wie ein Stier, der uns lieber mit seinen Hörnern durchbohren will, anstatt unsere Ermahnungen oder Belehrungen zu akzeptieren. Der Verstand kann sich derartig wild gebären, dass es in antisoziales Verhalten, nach innen wie nach außen münden kann. Es ist eine sehr schlimme Situation, wenn der Verstand wild wird! Es kann einen wahnsinnig machen. Aufgrund des außerordentlichen Drucks, den der Suchende entweder absichtlich oder durch die äußeren Umstände auf sich selbst ausübt, werden viele Menschen auf dem Yogaweg geisteskrank. Aus diesem Grunde muss der Yogaschüler sehr behutsam und vorsichtig vorgehen.

Die letzte Schwierigkeit, die *Patanjali* erwähnt lautet wie folgt: Selbst wenn der Yogaschüler einen Konzentrationspunkt erreicht, kann er seinen Verstand nicht für längere Zeit dort ruhen lassen. „Ja, ich konnte den Konzentrationspunkt erreichen, doch ich konnte dort nicht lange verweilen!“ - Dies ist eine häufige Klage. Der Verstand kommt sofort zurück. Durch schrittweises Bemühen, täglicher Übung und verschiedene andere Methoden, bekommt der Verstand schrittweise die Fähigkeit, sich für immer längere Zeit zu konzentrieren.

Selbst wenn es zehn Geburten braucht, Gott zu erreichen, macht dieses nichts. Der intelligente Yogaschüler sollte seine Schritte nicht zurückverfolgen und zurückfallen. Er sollte langsam voranschreiten. Es gibt Schwierigkeiten einer zweiten Kategorie, die von *Patanjali* erwähnt werden, die anders als jene sind, auf die wir uns bereits bezogen haben. Ein Zustand der Verzweiflung, wenn die Praxis irgendwie schief läuft, wird von dem großen Yogalehrer als Schwierigkeit der zweiten Kategorie bezeichnet. Melancholie und Selbstzweifel können sich selbst erst nach Jahren und nicht unbedingt gleich zu Anfang der Praxis einstellen. „Was soll das alles? Ich habe genug getan. Ich habe es satt.“ Der Geist spricht nach Jahren der Praxis in diesen Begriffen. „Alle Gebete sind ins Leere gegangen; die Meditation war für mich ohne jeden Erfolg. Ich habe die Welt und alles das verloren. Was soll gut daran sein?“ So oder ähnlich spricht der Geist eines Tages, und der Suchende sagt nichts, weil er tief in seinem Herzen darüber bekümmert ist, dass er alles verloren zu haben glaubt. Dies eine Stufe des Kummers, die jeder große Meister durchschreiten mussten. Es wird berichtet, dass selbst große Denker und beharrliche Schüler, wie Buddha einer war, an einer Stufe in einen Zustand der Sorge und des Kummers kamen, wo sie glaubten, nichts erreicht zu haben. Wir können in der Biographie Buddhas lesen, dass er selbst einen Tag vor seiner Erleuchtung, keine Anzeichen dafür hatte. Er hatte entschieden, dass der Tod das einzige wäre, das Erlösung bringen würde. Das Ergebnis all diesen Leidens im Namen von Yoga ist Zerstörung und Verlust von allem. Diese Zustände von Melancholie, Niedergeschlagenheit, süßsaurer Miene und Rizinusöl-Gesicht, wie Swami Shivanandaji Maharaj zu sagen pflegte, mögen sich in den Geist schleichen. Dies sind *Dhuhkha* und *Daurmanasya* - Sorge und Niedergeschlagenheit. Wann immer sich ein solcher Zustand einstellt, sollte der Suchende die Zustände aufmerksam überleben und ihnen nicht unterliegen.

Die Hindernisse der zweiten Kategorie, die von *Patanjali* erwähnt werden, sind von unterschiedlicher Natur. Er betrachtet sogar das Atmen als Hindernis. Ein normaler Schüler wird nicht verstehen, was all dies bedeuten soll. Warum sollte das Atmen eine Schwierigkeit sein? Wir können ohne die Atmung nicht leben. Doch muss angemerkt werden, dass *Patanjali* vom Atmen als Hindernis spricht. Dies kann nur der fortgeschrittene Schüler mit außerordentlicher Wahrnehmungsfähigkeit verstehen. *Patanjali* betrachtet die Ein- und Ausatmung deshalb als Hindernis, weil diese Wechselbewegung der Atmung eine beruhigende Wirkung auf das Atmen selbst hervorruft, was sich auf die Gedankenbewegung auswirkt. Niemand kann aufgrund der wechselnden Atembewegung fortgesetzt, beharrlich denselben Gedanken fassen, und darum wird Pranayama als Teil der Yogapraxis beschrieben. *Pranayama* bedeutet Verhalten des Atems und ein Verhindern der normalen Wechselbewegung des Atems. Es wird angenommen, dass das Verhalten des Atems direkt zur Zielstrebigkeit des Geistes, zur Konzentration des Bewusstseins und zur Befreiung von der Gedankenbewegung führt, die den Sinnesobjekten zustrebt. Als Ergebnis beharrlicher Yogapraxis, wird sich früher oder später der Atemprozess mit dem Gedankenprozess verbinden, und die Lebensenergie des Yogi wird 'EINS' mit seinem psychologischen

Sein. All dies führt dazu, dass seine Persönlichkeit in ein Bewusstseinszentrum konzentriert wird, wo keine Atembewegung mehr stattfindet. Dies ist der Zustand des *Samadhi*, der letzte Zustand.

Ein Zittern des Körpers, vielleicht anfangs durch intensive Konzentration bei Yogaschülern verursacht, wird als Hindernis der zweiten Kategorie von *Patanjali* erwähnt. Mit den anderen Hindernisse bzw. Schwierigkeiten, die in den Yoga-Sastras erwähnt werden, wird der Yogaschüler nicht sofort konfrontiert. Innerhalb weniger Minuten tiefer Konzentration fühlt der Yogaschüler ein Zucken in seinem Körper. Es ist ein Zittern, das einem Elektroschock ähnelt - wie bei der Berührung einer Stromleitung mit niedriger Spannung. Ähnlich verhält es sich, wenn der Geist wirklich konzentriert ist. Der Schüler nimmt ein Rütteln in seinem System wahr, so als würde ihn jemand mit seinen Fingern anschubsen. Dieses Zucken ist lediglich im philosophischen Sinne ein Hindernis. In Wirklichkeit braucht man sich darum nicht zu sorgen, denn es hat keine Auswirkungen. Es ist nur Hinweis von innen her, dass sich der Verstand konzentriert. Warum sollte das Zucken kommen? Warum sollte der Körper erzittern? - Weil *Prana* (Lebensenergie) durch den Verstand Aufmerksamkeit zuteil wird, dass er - der Verstand - eine vollkommen neue Verhaltensweise annimmt, die sich von seiner früheren Haltung unterscheidet. Der Geist erzählt es *Prana*. In dem Augenblick, wo die Botschaft des Geistes *Prana* erreicht, wird eine Rückantwort vom *Prana* hin zum Geist ausgelöst, und diese Reaktion ist dieses Zucken, das der Yogaschüler spürt. Auf diese Weise ist es eine gute Sache, denn letztendlich spricht der Geist in lohnender Weise zum *Prana*.

6. Kapitel - Die Psychologie des Yoga

Yoga ist *Chitta-vritti-nirodhah*, was als Kontrolle bzw. Zügeln des Denkkorgans oder der inneren Psyche bzw. des gesamten Geistes bekannt ist. Die unterschiedlichen Wege der Gedankenkontrolle oder das Zügeln des *Chitta* bezeichnen den gesamten Yogaprozess. In den vorhergehenden Kapiteln haben wir versucht, die Gründe für die Gedankenkontrolle zu verstehen. In diesem Rahmen haben wir einige Bereiche des gesamten Hintergrundes der Gedankenkontrolle tiefgehend analysiert. Diese Einführung zum philosophischen Hintergrund der Yogapraxis ist notwendig, da wir häufig nicht in der Lage sind, uns selbst zu überzeugen, dass die Kontrolle des Geistes das wichtigste Element aller Bemühungen ist. Wir müssen auch erkennen, dass die Überzeugungsarbeit hinsichtlich unserer Gefühle für eine erfolgreiche Yogapraxis von größter Bedeutung ist, genauso wie ein festes Fundament für ein zu errichtendes Gebäude wichtig ist. Wir müssen fest auf eine unerschütterliche Überzeugung bauen, die für den Wert des Yoga notwendig ist. Wir sollten keine Zweifel hegen. Wenn wir fest genug in unserer Überzeugung, in diesem Gefühl sind, dass Yoga unvermeidlich für jeden einzelnen auf seinem Lebensweg ist, sollten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Praxismethode richten.

Was ist der Geist?

Wie sollte man den Geist kontrollieren? Was ist unter 'Zügeln des Geistes' zu verstehen? Wie wir bereits kennen gelernt haben, ist der Geist von seinen Funktionen (*Vrittis*) her untrennbar. In erster Linie bezeichnet man als eine *Vritti* die Art und Weise, wie unser ganzes Sein auf die äußere Atmosphäre reagiert. Wir reagieren mit

unserem Sein auf die ganze Welt. Diese Reaktion ist die zentrale *Vritti* oder die psychische Funktion in uns. Zum Zweck der Yogapraxis müssen wir das Innere des Geistes selbst verstehen, und nicht so, wie es manchmal mangelhaft von verschiedenen Psychologieschulen beschrieben wird. Der Geist ist weder irgendetwas Äußerliches noch unterscheidet er sich von uns. Ich bin mein Geist und mein Geist, das bin ich. Körper und Geist sind nicht nur einfach miteinander verbunden, sondern sie bilden eine vollkommene Einheit. Psychologen haben versucht, die Beziehung zwischen Geist und Körper unter dem Eindruck, dass es zwei verschiedene Dinge sind, zu analysieren. Doch es handelt sich nicht um zwei Dinge. Um das Verhältnis zwischen Körper und Geist klar zu verstehen, können wir nur einen Vergleich anstellen. Lasst uns einen Eisberg im Ozean vorstellen. Seine feste Spitze ragt aus dem Wasser. Je tiefer wir hinabtauchen, desto dünner wird die Eismasse, bis an der Basis nur noch Flüssigkeit zu finden ist. Doch die Flüssigkeitsmenge an der Basis und der feste obere Teil können nicht eindeutig in zwei getrennte Objekte unterteilt werden. Eine eindeutige Trennung ist unmöglich. Es gibt nur ein Abgestuftes voneinander Lösen. Aus Wasser wird stufenweise festes Eis oder umgekehrt wird eine feste Eisspitze an ihrer Basis allmählich zu Wasser. Mit anderen Worten, der feste Eiskörper ist lediglich eine bestimmte Dichte des Wassers, und jenes bildet sich stufenweise, so dass wir nicht feststellen können, wo der feste Eiskörper beginnt und die Flüssigkeit endet. Ähnlich verhält es sich in der Beziehung zwischen Körper und Geist. Wir können für unsere Zwecke den Geist als Flüssigkeit und den Körper als feste Masse ansehen. Der 'flüssige' Geist wurde zum 'festen' Körper. Und genauso wenig, wie man eine scharfe Grenze zwischen dem Wasser und dem festen Eiskörper ziehen kann, gibt es auch keine exakte Trennlinie zwischen Körper und Geist. Körper und Geist bilden ein vollkommenes Ganzes einer individuellen Persönlichkeit, wobei der Geist ein Aspekt und der Körper ein anderer Aspekt ist.

Nun, unsere Reaktion auf das Universum, die Welt oder die Atmosphäre draußen ist etwas sehr Interessantes. Die Reaktion ist die Antwort, die wir als vollkommene Persönlichkeit dem großen scheinbar äußeren Kosmos geben. Diese unsere Antwort beruht auf der Erkenntnis unserer Sinnesorgane, durch die wir als individuelle Persönlichkeiten funktionieren. Unsere Geistesfunktionen sind somit unsere Funktionsweisen. Der individuelle Geist kann nicht als Objekt bezeichnet werden. 'Mein Geist' und 'mein Körper' sind lediglich falsche Ausdrucksweisen. Die individuelle Persönlichkeit steht nicht außerhalb des Geistes. Sie ist der Geist und nichts anderes.

Die *Vrittis* oder Geistesfunktionen sind der Weg, wie der einzelne die Welt anschaut oder die Dinge im Allgemeinen interpretiert. Die zwei Arten von *Vrittis*, die 'Schmerzverursachenden' und die 'nicht-Schmerzverursachenden', wurden bereits früher behandelt. Diese *Vrittis*, seien sie Schmerz verursachend oder nicht, sind nicht nur der Weg, Dinge zu betrachten, sondern auch der Weg, Dinge einzuschätzen oder zu interpretieren. Die Interpretation ist wie eine Beurteilung dessen, was wir erblickt haben. Die Weltanschauung unterscheidet sich von Individuum zu Individuum, obwohl im Allgemeinen alle Menschen in ähnlicher Art und Weise die Dinge betrachten. Die allgemeine Anschauung ist eine 'nicht-schmerzhaftes *Vritti*', hingegen eine besondere Sichtweise, zählt zu den 'schmerzhaften *Vrittis*'. Wenn man vor vielen Menschen Barren von Gold oder Silber, oder ein Koffer voll Geld hinstellt, werden alle Menschen es auf die gleiche Weise betrachten, und jeder weiß, dass es sich um einen großen Wert handelt. Hierbei handelt es sich um allgemeine Wahrnehmung. Wenn man jemandem eine Tausend-Dollar-Note vor die Nase hält, weiß jeder, was damit gemeint ist. Es ist eine 'nicht-schmerzhaftes *Vritti*'. Doch das Schmerzhaftes geht von seinem Be-

sitzer aus, oder von demjenigen, der sie rechtmäßig oder unrechtmäßig in Besitz nehmen möchte. Das bloße Abschätzen von Werten im Allgemeinen, kann als 'nichtscherzhafte *Vritti*' bezeichnet werden. Doch eine besondere Interpretation des Objektes hinsichtlich der eigenen Persönlichkeit, verbunden mit Liebe oder Hass, Vorliebe oder Abneigung, entspricht der anderen 'schmerzhaften *Vritti*'. Nun, *Patanjali* hat klargestellt, dass letztendlich all diese *Vrittis* 'Färbungen' des Geistes in Bezug auf Dinge sind, die sich außerhalb von uns selbst in Raum und Zeit befinden und zu denen eine persönliche Beziehung besteht.

Die Yogapsychologie im Vergleich zur Vedanta-Psychologie

Hier muss ein sehr feiner Unterschied bei der Definition der Objekte in Bezug auf die Yogapsychologie und *Samkhya* sowie in Bezug auf die bekannten Vedanta-Psychologie gemacht werden. Der Haken an der Sache liegt in der Interpretation der Bedeutung der Wortbegriffe von 'Subjekt' und 'Objekt'. Der Betrachter ist das 'Subjekt', und das, was gesehen oder betrachtet wird, das 'Objekt'. Die Definitionen von Subjekt und Objekt in der Yogapsychologie unterscheidet sich von der entsprechenden Definition des metaphysischen Systems der Vedanta, obwohl sich letztendlich beide in einem allgemeinen Interessenstandpunkt begegnen. Denn, wenn wir mit den Aphorismen von *Patanjali* fortfahren, werden wir feststellen, dass immer wieder derselbe Punkt betont wird, nämlich, dass die Bindung des Einzelnen in der Identifikation des Bewusstseins mit den Objekten liegt, und die Befreiung im Loslösen des Bewusstseins von den Objekten liegt. Dies ist etwas sonderbar im System von *Patanjali*, denn es basiert auf dem klassischen *Samkhya*. Das ganze Bemühen in diesem Yogasystem ist ausnahmslos auf das Erreichen eines Loslösen des Spirits (*Purusha*) von der Materie (*Prakriti*) ausgerichtet. Die *Samkhya*-Philosophie, auf die das Yoga von *Patanjali* basiert, glaubt an die Existenz des Spirits und der Materie als zwei unterschiedliche Elemente. Spirit und Materie werden manchmal in sich selbst sogar als 'ewig', mit eigenem Recht unabhängig voneinander existierend und ohne lebendige Verbindung zueinander, angesehen. Bei dieser Betrachtungsweise, können Bewusstsein und Objekte sich niemals vereinen, denn das Bewusstsein ist reines Subjekt, und das Objekt ist das ganze Gegenteil davon.

Die Bindung des Bewusstseins ist das Objekt unseres Studiums. Worin liegt diese Bindung? Entsprechend der Yogapsychologie ist Bindung die illusionäre Annahme oder vielmehr die Vorstellung seitens des Spirits oder Bewusstseins, die Charakteristik des Objekts, der *Prakriti*, Materie oder etwas zu sein, was genau das Gegenteil von dem ist, was es wirklich darstellt. Alle Bewegungen in der Natur gehören zur *Prakriti* und zur *Purusha*. Wir können sie als Evolution, Äußerliches, als Name oder Form bezeichnen. Dieses sind lediglich unterschiedliche Bezeichnungen dessen, was wir bei der Definition der Dinge durch die Sinne oder selbst durch eigene Gedanken, glauben wahrzunehmen. Das ganze Panorama der Welt wird daraus geformt, oder wie man in der modernen Philosophiesprache sagt: die 'Substanz der Materie'. Diese Substanz der Materie ist das Operationsfeld der *Prakriti*. Und die Substanz der Materie unterscheidet sich vom Bewusstsein. *Prakriti* und *Purusha* kommen irgendwie auf unverständliche Art und Weise zusammen. Es findet ein Nebeneinanderstellen von Materie und Bewusstsein statt. Dieses Nebeneinanderstellen ist die Quelle der Wahrnehmung, und alles andere folgt daraus. Wie kommt es im Bewusstsein nun zur Vereinigung von Subjekt und Objekt? Dieses wird an einem Beispiel in der *Samkhya*-Philosophie erklärt, nämlich dem Beispiel von dem Kristall

und der Blume. Ein reiner Kristall ist von Natur aus farblos, doch wenn ein farbiges Objekt in Form einer roten Blume in seine Nähe kommt, wird das Rot in dem Kristall reflektiert, und es kann derart reflektiert werden, dass der ganze Kristall rot erscheint. Mag sein, wenn dieses geschieht, dass wir noch nicht einmal erkennen, dass es sich um einen Kristall handelt. Die Kristalhülle ist nicht mehr sichtbar, und es erscheint wie ein rotes Objekt. Die Farbe der Blume wurde durch das Kristall in seiner ursprünglichen farblosen Reinheit absorbiert. Findet nun wirklich eine Verbindung zwischen Kristall und Blume statt? In Wirklichkeit gibt es keine Verbindung. Die Farbe hat den Kristall in keiner Weise berührt. Der Kristall ist durch die Farberscheinung in ihm nicht ein bisschen unreiner geworden. Er gewinnt seine sichtbare Reinheit zurück, wenn die Blume aus der Nähe des Kristalls entfernt wird. Der Kristall wurde durch die Blume in keiner Weise verunreinigt, berührt noch infiziert. Doch zum Zeitpunkt, wo die Reflexion stattfand, schien es, als ob das Subjekt aufgehört hätte zu existieren; nur die rötliche Färbung der Blume war zu sehen. So stellt sich die Situation in der Wahrnehmung der Welt dar, heißt es in der *Samkhya*. Das obige Beispiel zeigt, dass die Bindung des Kristalls nichts anderes ist, als die falsche Vorstellung, es sei die Blume. Er hatte niemals wirklich die Farbe der Blume angenommen. Aufgrund der Reflexion entstand die Vorstellung, dass er zur Blume geworden ist. Worin liegt nun die Freiheit des Kristalls? Der Kristall gewinnt seine Freiheit zurück, wenn die Blume entfernt wird. Dann nimmt er seine ursprüngliche Reinheit farbloser Durchsichtigkeit wieder an und stellt sein eigenes selbständiges Bewusstsein wieder her, ohne von sich selbst eine Vorstellung einer anderen äußerlichen Form zuzulassen, wie in diesem Fall das Objekt einer Blume. Was ist nun Yoga? Es ist das Loslösen des Bewusstseins von der Materie, dem Subjekt vom Objekt.

In der Metaphysik der *Vedanta* wird dasselbe Phänomen ähnlich erklärt. In der *Vedanta* wird diese Analyse der *Samkhya* als völlig richtig akzeptiert, doch es wird behauptet, dass das Individuelle lediglich eine Einbildung des Bewusstseins und nicht das wirklich Wesen dessen ist. Obwohl es notwendig ist zu unterscheiden, dass das Äußerliche in das subjektive Bewusstsein 'hineinkriecht', so kann das Objekt niemals zum Subjekt werden. Dieses ist der einleitende Satz im Kommentar *Sankara's* zu den *Brahma Sutras*. Das Subjekt kann niemals zum Objekt werden; das Objekt kann niemals zum Subjekt werden. In der Vedanta Philosophie wird beharrlich darauf bestanden, dass das Subjekt letztendlich dasselbe wie das Objekt ist, und die Freiheit in der Vereinigung der Seelen liegt. Diese Aussage kommt aus einem völlig anderen Blickwinkel bzw. aus einer anderen Perspektive über dieselbe Situation wie (beim 'Kristall') vorher. Da das Subjekt niemals zum Objekt werden kann, müssen sie also getrennt sein - hierin gibt es eine Übereinstimmung zwischen *Yoga* und *Vedanta*, wo dieses ebenfalls akzeptiert wird -, doch in der *Vedanta* wird noch etwas hinzugefügt. Und diese zusätzliche Behauptung sagt aus, dass das Subjekt im Grunde dasselbe wie das Objekt ist. Beide unterscheiden sich im Kern nicht wesentlich voneinander. Diese Ähnlichkeit im Kern ist der Grund, dass sich beide derartig anziehen. Das Unendliche ist in den Subjekten gegenwärtig, und es ist dasselbe Unendliche, was in allen Objekten der Welt erscheint. Auf diese Weise geschieht, was geschehen muss, das eine Unendliche zieht das andere Unendliche an.

Welchen philosophischen oder metaphysischen Hintergrund es beim Yoga oder der Vedanta auch immer geben mag, beide System stimmen darin überein, dass der Geist kontrolliert werden muss, was jedem klar sein sollte. Der Geist ist die nach außen gerichtete Aktivität des Bewusstseins, die empirische Bewegung des Einzelnen und dessen räumlich und zeitlich begrenzte Beteiligung. Dieses ist die große Sorge

für alles und jeden, für das richtige Bewusstsein, was der Stoff aller Dinge ist. Wie nun den Geist von den Objekten lösen, oder mehr noch, ihn erziehen, damit er die richtige Beziehung zu den äußeren Dingen versteht? Es existiert ein berühmter Ausspruch in der *Yoga-Vasishtha*, was als Lehre durch den großen Heiligen *Vasishtha* an den Schüler *Rama* weitergegeben wurde: „*Dvau kramau chitta nasasya, yogo jnanam cha Raghava...*“. Der Heilige sagte: „Es gibt zwei Wege den Geist zu kontrollieren. Entweder durchtrenne seine Beziehungen zu allen Dingen, oder schaffe eine Verbindung zu allem.“ Dies sind die zwei Wege, durch die der Geist kontrolliert werden kann. Es ist leicht, die Vorteile zu erkennen, die dem Loslösen des Geistes von allen Dingen folgt. Doch ist es nicht so leicht zu erkennen, worin der Vorteil aus der Verbindung zu allem liegt. Das Ergebnis ist in beiden Fällen gleich.

Es gibt eine Anekdote über *Acharya Sankara*, die an dieser Stelle wichtig ist. Es wird dort gesagt, dass *Acharya Sankara* in sich in seinem *Kutir* befand, und die Tür von innen verschlossen war. Einer seiner Schüler klopfte an seine Tür. „Wer ist da?“ fragte der Meister. „Ich“, war die Antwort. „Oh Ich! Entweder muss es zu einer NULL schrumpfen oder sich zum Unendlichen ausdehnen!“ entgegnete der Meister von drinnen. Dieses 'Ich' sollte entweder zu 'Nichts' reduziert werden oder zum Unendlichen ausgedehnt werden. Beide Wege sind gut. Bei der einen Methode werden die Veränderungen des Geistes durch ein Zurückziehen seiner Funktionen von allem Äußerlichen gezügelt. Die andere Methode schließt die philosophische Vorstellung über die ursprüngliche Identität des Geistes bei allen Dingen ein, was zur Ausdehnung des Geistes führt. Die vorhergehende Methode, nämlich, das Zügeln der Geistsubstanz, ist die Hauptanweisung *Patanjali's*.

Die Kontrolle des Geistes durch *Pranayama*

Yogaschüler wissen sehr wohl, dass die Bewegung des *Prana's* etwas mit dem Geist zu tun hat, dass Geist und *Prana* irgendwie miteinander verbunden sind, und dass *Pranayama* darum hilft, den Geist zu kontrollieren. Genauso wenig wie Körper und Geist getrennt voneinander in zwei unterschiedlichen Behältern verwahrt werden können, genauso wenig können *Prana* und Geist voneinander getrennt werden. Man kann sagen, dass *Prana* die eigentliche Bewegung des Geistes ist. Es ist der Geistfluss in eine besondere Richtung. Es ist die Gedankenenergie, die nach außen strebt. Es ist die Außenwirkung des Einzelnen. Das ist *Prana*. Mit anderen Worten, *Prana* ist die Kraft/Energie, mit der dieser Geist nach außen strebt. *Prana* ist lediglich eine Energie. Wenn ein Damm bricht und das Wasser durch die Bruchstelle strömt, dann bewegt sich das Wasser mit einer Kraft. Diese Kraft, mit der sich das Wasser fortbewegt, kann mit *Prana* verglichen werden, und das Wasser selbst ist der Geist. Nun, diese Wasserkraft kann nicht vom Wasser selbst getrennt werden, obwohl die Kraft nicht das Wasser ist. Vom logischen Standpunkt aus, sind es zwei verschiedene Dinge, doch praktisch sind sie nicht voneinander trennbar. Es kann lediglich eine theoretische oder eine logische Trennung zwischen der Wasserkraft und dem Wasser selbst gezogen werden. Genauso verhält es sich bei der Trennung von *Prana* und Geist. Um das Wasser unter Kontrolle zu bringen, muss man seine Kraft kontrollieren. Um den Geist zu kontrollieren, muss die Kraft des *Prana's* unter Kontrolle gebracht werden. „*Pranaspandaha nirodhah*“ ist eine der Methoden, um den Geist zu zügeln.

Warum bewegt sich *Prana* mit solch einer Kraft oder Geschwindigkeit vorwärts? Warum bewegt sich das Wasser? Das Wasser strömt aufgrund der Bruchstelle im Damm vorwärts. Es gibt einen Durchlass für das Wasser, und darum rauscht es vorwärts. Auf diese Weise strebt auch *Prana* nach draußen, denn es hat einen Weg nach draußen gefunden, einen Auslass. Dieser Weg, dieser Auslass, sollte verschlossen werden, und dann wird die Kraft im Inneren verbleiben. Die Wege sind die Sinne. Sie bilden die Ausgänge, durch die die Kraft des Geistes in Form des nach draußen strebenden *Prana's* hinaustritt. Folglich besteht eine Wechselbeziehung zwischen dem Geist, dem *Prana* und den Sinnen. Die Kanäle der Sinne sind Ausgänge, durch die der Geist als *Prana* ausströmt, um die äußeren Objekte zu erreichen. Wenn wir darum versuchen, den Geist in der Yogapraxis zu zügeln, müssen wir eine große Zahl von Stufen, und nicht nur eine dieser Stufen, durchlaufen. Die Sinne, das *Prana* und der Geist bilden eine Gemeinschaft, und sie gehen dabei derart freundlich miteinander um, so dass es unmöglich ist, einen allein zu zügeln, ohne die Kraft der anderen zu beeinflussen. Es ist so, als würde man eine Bande von Dieben und Betrügern fangen wollen. Wir können nicht nur einen festsetzen, und uns damit zufrieden geben. Denn da sind noch die anderen, die mit dem bereits gefangenen Chef der Diebesbande verbunden sind, und die noch immer frei 'herumlaufen', um ihre Spielchen zu treiben.

Die Bedeutung einer angenehmen Atmosphäre

Insoweit wie sich die Sinne in Bezug auf die äußeren Objekten bewegen, hängt deren Bewegungsgeschwindigkeit von der Natur, der Nähe und ähnlicher Umstände der Objekte ab. Darum muss die Yogapraxis der Geisteskontrolle Rücksicht auf das Umfeld des Schülers nehmen. Bei der Geisteskontrolle bewegen wir uns schrittweise vom inneren Geist hin zu den äußeren Bezugsfeldern, wobei das gesellschaftliche Umfeld einbezogen wird; das ist sehr weit gefasst, und bezieht sich nicht nur auf eine einzelne Handlung, wie Atemverhalten oder das Denken an ein einzelnes Objekt. Darum beginnt die Yogapraxis in einer wirklich angenehmen äußeren Atmosphäre und in der richtigen Umgebung, obwohl es sich letztendlich im Wesentlichen um eine mentale Funktion handelt. So weit es irgend geht, sollte man sich in angenehmer Atmosphäre aufhalten und weder Verlockungen noch aggressivem Hass aussetzen. Es gibt Dinge, die wir aus irgendwelchen Gründen ablehnen oder die uns unheimlich anziehen. Das bleibt ein individuelles Geheimnis, darum sollte man sich zum Üben nicht unbedingt dorthin begeben, wo sich der Geist durch Liebe oder durch Hass besonders angezogen fühlt. Man sollte sich von derartigen Plätzen fernhalten. Dieses heißt nicht, dass Abgeschiedenheit ein Allheilmittel ist, doch wirkt eine Medizin besser, wenn der Körper vorher durch Fasten gereinigt wurde, und die Kontrolle des Geistes wird einfacher, wenn man sich in einer Umgebung angenehmer Atmosphäre ohne mentale Ablenkung aufhält.

Wie wir bereits gesehen haben, strebt der Geist mit Hilfe der *Vrittis* zu den Objekten. Diese *Vrittis* sind bei jedem Menschen anders, denn ein spezielles Objekt löst nicht bei allen Menschen die gleiche Reaktion aus. Darum gibt es bei der Geisteskontrolle Unterschiede, obwohl wir uns letztendlich mental von allen Objekten lösen müssen. Der Verstand ist es gewohnt, dass es für ihn wertvoll ist, sich mit Objekten zu verbinden. Das wurde in diesem Denksystem so anerzogen, denn sonst würde man überhaupt an nichts denken. Die erste Pflicht eines Yogaschülers in dieser Verbindung liegt jedoch darin, den Geist in der wahren Beziehung zu Objekten zu erziehen.

Warum denken wir an Objekte? Der Grund liegt in einer bestimmten Freude für den Körper, für die Sinne und auch den Geist, die aus der Berührung mit Objekten erwächst. In einem Vers erzählt uns *Patanjali*, dass der Geist seinerseits einer großen Fehleinschätzung unterliegt, von Objekten ginge Freude aus. Der Geist wurde getäuscht, wenn er glaubt, von der Berührung mit Objekten ginge Freude aus. Er wurde getäuscht, denn die Folge mentaler Berührung mit Objekten bereitet, gemäß dem Autor der *Yoga Sutras*, kein Vergnügen. Nicht nur die spätere Folge, sondern selbst die Vorstellung, dass die Berührung der Objekten Freude bereiten könnte, ist eine Fehleinschätzung. Der Verstand sagt sich: „Selbst wenn die Berührung mit den Objekten schmerzlich sein mag, was ist das schon gegenüber der zu erwartenden Zufriedenheit? Warum nicht wegen etwas Nutzlosem ein wenig leiden und dafür im Kern etwas Zufriedenheit, Freude erfahren, und sei es selbst für einen Augenblick?“ Doch dann ist selbst diese momentane Zufriedenheit im Augenblick der Berührung keine wirkliche Zufriedenheit, sondern Enttäuschung. Dies wird uns hier interessanterweise mitgeteilt. Die Freude, die zum Zeitpunkt der Berührung mit Objekten im Geist aufkommt, entsteht aufgrund der *Prakriti* in einer sehr spitzbübischen Art und Weise. Wenn wir gewahr werden, wie dieser Unsinn durch die *Gunas* oder die Eigenschaften der *Prakriti* funktioniert, werden wir zu unserer Überraschung erkennen, dass wir überhaupt nicht in einer Welt der Freude leben.

Das Spiel der *Gunas*

Es gibt drei Arten oder *Gunas* der *Prakriti* - *Sattva*, *Rajas* und *Tamas*. *Sattva* bringt einen Ausgleich der Kräfte hervor, aus denen sich die *Prakriti* zusammensetzt. *Rajas* zerstört dieses Gleichgewicht der Kräfte, und *Tamas* überdeckt die Eigenschaften *Sattva* und *Rajas*. Wenn *Tamas* vorherrscht, entsteht eine Art von Unbewusstsein. Wir haben kein Bewusstsein, wenn wir schlafen. Im Schlafzustand herrscht *Tamas*; *Rajas* und *Sattva* sind vollständig überdeckt. Wenn wir beschäftigt sind oder über etwas nachdenken, sind wir im *Rajas*-Zustand. *Sattva* arbeitet ein wenig in uns, wenn wir glücklich sind. Nun, worum handelt es sich bei 'ein wenig Glück'? Dies bedarf weiterer Erklärungen. In *Tamas* gibt es selbstverständlich keinerlei Erfahrungen. Darum kann man nur sehr wenig darüber sagen. Wir machen ständig Erfahrungen, seien sie wünschenswert oder nicht, schmerzhaft oder nicht schmerzhaft. Insoweit scheint es bei dem Zustand von *Tamas* keinerlei Erfahrungen zu geben; man kann praktisch nichts darüber sagen. Es ist ein völlig wertloser Zustand. Im Zustand von *Rajas* ist der Geist aus dem Gleichgewicht gebracht. In dieser Situation ist der Verstand durch die Kraft des Bewusstseins besetzt. Wir haben bereits erwähnt, dass der Geist der Weg des Bewusstseins hin zu den Objektbegriffen ist. Die *Purusha* erblickt sich selbst, so wie sie ist, in der *Prakriti*, den äußeren Objekten. Aus diesem Grunde bewegt sich der Geist, wenn er durch die Aktivität des *Rajas* der *Prakriti* gestört ist, hin zu den Objekten, gefolgt vom Bewusstsein der *Purusha*. Hier brauchen wir unser Vorstellungsvermögens. Wenn eine Kraft hinausgeschleudert wird, so ist diese Kraft auch mit der Intelligenz ausgestattet, sich über die Bewegung selbst im Klaren zu sein. Diese Kraft, die sich darüber bewusst ist, dass sie sich zu einem Objekt hinbewegt, ist der Geist, obwohl das Bewusstsein nicht zur Kraft gehört. Yoga sagt uns, das Geist nicht Bewusstsein und *Prakriti* nicht *Purusha* ist. Doch irgendwie kommt das Bewusstsein durcheinander, denn es glaubt, dass es die Kraft ist und es entsteht ein Auszieheffekt - aus sich selbst, außerhalb von sich selbst -, eine Verfremdung, eine Anomalie, eine Bewegung des Selbst weg von sich selbst und hin zu den Objekten. Die *Purusha* wird in diesem Augenblick zur Nicht-*Purusha*.

Freude ist die Voraussetzung für *Purusha*. Freude ist nichts weiter, als ein erleuchten der *Purusha*, die in sich selbst ruht, und zu dem Zeitpunkt nicht nach draußen gezogen wird. Doch jeder Wunsch bedeutet eine äußerliche Anziehung. Wenn sich also ein Wunsch offenbart, was der Auslöser für die Bewegung des Geistes hin zu äußeren Objektbegriffen ist, hört die *Purusha* für diesen Bewegungszeitraum auf zu existieren. Nichts kann schlimmer sein, nicht länger derjenige zu sein, der man wirklich ist. Es ist der Verlust des Selbstbewusstseins. Das Subjekt vergisst sich selbst, es wird zum Objekt, und gibt dabei seine eigentliche Natur auf. In dem Augenblick, wo dies geschieht, wird der Kristall zur Blume. Das Subjekt wird zum Objekt der Liebe und klebt derartig am Objekt, als wäre es dieses Objekt selbst. Nun, die Sorgen, die aus der Bewegung - ausgelöst durch Wünschen - nach Objektbegriffen entstehen, beruhen auf nichts anderem, als dem Verlust des Selbstbewusstseins. Selbstbewusstsein ist Freude; der Verlust dessen, bedeutet Sorge. Die Sorgen im Kreislauf dieser Welt (*Samsara*) beruhen auf dem Verlust des Selbstbewusstseins (*Purusha*) an den Objekten der Natur (*Prakriti*), und dies erklärt alles Wünschen und alles, was wir hier tun. Auf diese Weise überwältigt *Rajas* das Selbstbewusstsein der *Purusha*, zwingt es, sich zu den scheinbar außen stehenden Objekten hinzubewegen und gibt der *Purusha* das Gefühl, in den Objekten gegenwärtig zu sein. Dies geschieht, wenn wir irgendetwas außerordentlich lieben. Wir glauben dort zu sein, und wir haben uns selbst dabei völlig aufgegeben. Auf diese Weise hängen wir an den Dingen. Dies ist ein großer Fehler und kann sehr leicht aufgedeckt werden.

Die wirkliche Quelle der Freude bei der Wunscherfüllung

Die Freude, die der Wunscherfüllung folgt, entsteht nicht aufgrund der Berührung des Bewusstseins mit einem Objekt, sondern ist das Ergebnis, das sich unter bestimmten Umständen nach der Wunscherfüllung, erst bei der Rückkehr des Bewusstseins zu sich selbst, einstellt. Das Wesentliche bei dieser Angelegenheit ist, dass der Geist einer Illusion unterliegt, wenn er glaubt, er müsse sich zu den Objekten hinbewegen, um eine Art von Zufriedenheit zu erlangen. Doch Zufriedenheit entsteht nicht aus dieser Berührung mit den Objekten. Um ein Beispiel zu geben: Die Erleichterung, die wir beim Kratzen eines Juckreizes spüren, entsteht nicht bloß aufgrund des Kratzens, - obwohl es so scheinen mag, dass das Kratzen Erleichterung und Freude bringt, - sondern die wirkliche Erleichterung entsteht durch die verstärkte Durchblutung an der Kratzstelle unter der Haut. Das Kratzen selbst ist nicht die eigentliche Ursache für die Zufriedenheit, sondern die stärkere Durchblutung eben dieser Stelle. Etwas Ähnliches geschieht beim „Juckreiz“ eines Geistes, der sich nach Objekten sehnt. Die Zufriedenheit, die man aufgrund der Berührung mit den Sinnesobjekten erfährt, ist ähnlich der Befriedigung beim Kratzen eines Juckreizes auf der Haut. Das eigentliche Kratzen bringt genauso wenig Erleichterung, wie die Berührung des Geistes mit den Objekten Freude bringt. Die Freude entsteht als Folge einer nachlassenden Aktivität, die bei der Berührung mit den äußeren Objekten zu Ende kommt, wobei dann das Bewusstsein bzw. die *Purusha* in sich selbst ruht.

Die *Gunas* der *Prakriti* spielen bei der Bewegung des Geistes hin zu den Objekten eine große Rolle und binden dabei die *Purusha* in eine sorgenvolle Erfahrung mit ein. Bevor der Geist mit dem Wunschobjekt in Berührung kommt, entsteht eine Art von Angst, die durch keine Freude der Welt ersetzt werden kann. Diese Angst ist selbst dann vorhanden, wenn sich die so genannte Zufriedenheit durch die Berührung mit den Objekten einstellt. Diese Angst ist auch nicht mit aufrichtiger Freude aufzuwie-

gen. Nachdem die Zufriedenheit wieder abgeklungen ist, bleiben womöglich Ängste schlimmster Art zurück. Auf diese Weise entstehen Ängste vor, während und nach der Berührung mit Objekten. Jemand, der viel Geld 'machen' will, spürt anfangs Ängste bezüglich des Weges, wie er zu Geld kommen könnte. Zu dieser Zeit ist er sehr unzufrieden. Wenn er zu Geld gekommen ist, hat er Angst: „Wie kann ich es sicher verwahren? Hoffentlich nimmt mir niemand wieder alles weg!? Wie lange kann ich es behalten?“ Dies ist Angst. Dieser jemand ist nicht einmal glücklich, Geld zu besitzen. Reiche Menschen haben aus Gründen, die sie nur selbst kennen, einen ruhelosen Geist. Wenn diese Menschen alles wieder verloren haben, wähnen sie sich meistens in der Hölle. „Wo gibt es Freude in dieser Welt?“ fragt *Patanjali*, „weder am Anfang, noch in der Mitte oder am Ende.“ „*Parinama-tapa-samskara-dukhair guna-vritti-virodhaccha dukham-eva saram vivekinah*“: Dies ist der Vers (II-15) von *Patanjali*. Die Folgen, *Parinama*, diese Qualen, die sich aus dieser Art von Erfahrung durch die Berührung mit den Objekten ergeben, ist *Tapa*. Der immer wiederkehrende tiefer gehende Eindruck der Wünsche, verlangt nach Wiederholung des Vorgangs und erzeugt weitere Qualen, was man als *Samskara Duhkha* bezeichnet. Und letztendlich hört das Bewusstsein auf frei zu sein und wird zum Sklaven, da es sich dieser Arbeitsweise der *Gunas* der Natur und den damit verbundenen naturbedingten Vorgängen (*Prakriti*) unterordnet. Wie kann man Sklaverei mit Zufriedenheit oder Freiheit gleichsetzen? Aus all diesen Gründen ist die Welt für einen Menschen mit Unterscheidungsfähigkeit ein Jammertal. Es gibt nirgendwo Freude. Darum sprich zu Deinem Geist: „Mein lieber Geist! Las Dich nicht verführen. Verweile nicht in einem Zustand der Illusion. Las Dich nicht durch die Vorstellung verleiten, dass die Welt der Objekte irgendwelche Freude geben kann. Wenn die Welt Dir keine Freude geben kann, warum dann überhaupt noch an sie denken?“ Der Geist wird dann verstehen: „Meine Gedanken an die Welt sind sinnlos und ohne jede Bedeutung.“ Alle Berührungen sind eine Ausgeburt von Schmerzen - dieses ist ein berühmter Ausspruch. Und die Gedanken sind nichts weiter als der Kontakt mit Objekten. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Geist von allen Kontakten mit irgendwelchen Dingen zurückzuziehen. Auf diese Weise muss der Geist ein wenig erzogen werden.

Die Rolle des Gurus bei der Lebenserziehung

Es gibt nichts wichtigeres als Erziehung. Danach muss nichts mehr erzählt werden. Wenn jemand richtig erzogen wurde, weiß er, was zu tun ist. Unzureichende Erziehung gibt dem Menschen das Gefühl, dass er Hilfe von außen benötigt. Andererseits, wenn jemand erleuchtet wurde, benötigt er keine Hilfestellung mehr, denn er weiß, was zu tun ist. Bevor jemand irgendwie versucht, sich mit Gedankenkontrolle auseinanderzusetzen, muss er zunächst darin ausgebildet werden, dieses richtig zu verstehen. Man versucht dieses in den Versen (*Sutras*), durch kleine Tadel zu erreichen. Doch selbst, wenn wir alles wissen, und wenn wir alles intellektuell verstanden haben, haben unsere Instinkte noch immer ihren eigenen Willen. Das liegt daran, dass die Instinkte für den Geist weitaus lebenswichtiger sind, als das rationale Denkvermögen. Wie viel wir auch immer intellektuell argumentieren, und wie sehr wir von der Wahrheit der Dinge überzeugt sein mögen, die Gefühle werden sich nicht so leicht unterwerfen lassen. Ein Philosoph kennt bis zu einem gewissen Grad die Natur des Universums, doch dieses Wissen hilft ihm nicht im täglichen Leben, denn seine Gefühle wurden nicht entsprechend durch die philosophische Analyse beeinflusst. Die Instinkte sind sehr mächtig, und welchen Scharfsinn auch immer man durch die schulische Erziehung entwickelt haben mag, es hilft nichts, wenn man mit dem tägli-

chen Leben konfrontiert wird. Aus diesem Grunde muss, neben einer akademischen oder intellektuellen Erziehung, eine wirkliche Lebenserziehung in das Gehirn eingepflanzt werden. Solch eine Lebenserziehung wurde in früheren Zeiten (*Gurukulava-sa*-Zeit) sehr erfolgreich durch das Erziehungssystem *Gurukula* bei den Schülern eingepflanzt. In der heutigen Zeit kennt man diese Form der Lebenserziehung nicht mehr. Wir kennen die intellektuelle Ausbildung, doch dieses ist keine lebensnahe, emotionale Erziehung, die in den Schüler mit dem Ergebnis eingepflanzt wird, dass der einzelne in seinem Wesen so bleibt, wie vor der Ausbildung. Die intellektuelle Ausbildung verändert den Schüler in keiner Weise. Die Lebensaussichten verändern sich durch die Hochschulausbildung nicht. Der einzelne bleibt so wie er ist. Doch im *Gurukula*-System wurden die Lebensaussichten berührt. Wenn der Schüler nach einer Trainingszeit unter einem Meister auf die Menschheit „losgelassen“ wurde, war er ein vollkommen anderer Mensch. Heutzutage gibt es keine persönliche Beziehung mehr zwischen Lehrer und Schüler. Es gibt eine Art finanzielle Beziehung, was der Tod aller Erziehungsmethoden bedeutet. Und selbst solche Beziehungen zerbrechen jetzt. Heutzutage scheint es überhaupt keine Beziehungen mehr zwischen Lehrer und Schüler zu geben. Das ganze Beziehungsgeflecht bröckelt ab und wir wissen nicht, wo wir hinfahren. Früher war der Lehrer für den Schüler wie ein Vater. Gurus, Lehrer, Ausbilder oder Professoren waren auch Elternteile, die das Wohlergehen der Schüler im Sinn hatten. Welcher Professor denkt heutzutage noch an seine Schüler? Die Lehrer von heute kümmern sich überhaupt nicht mehr um ihre Schüler. Diese Art von Seelenverwandtschaft zwischen Lehrer und Schüler aus früheren Tagen ist heutzutage verloren gegangen, und darum sind wir in einer unglücklichen Lage. Es ist schwierig für uns, damit fortzufahren.

Der Einfluss des Lehrers auf den Schüler ist sehr wichtig. Die Anweisungen, die ein Schüler von seinem Lehrer bekommt, sind eine Sache. Vielleicht kann der Schüler diese Anweisungen auch aus anderen Quellen, wie Schulen und Hochschulen, bekommen. Doch die Erfahrungen des Lehrers kann er nicht aus anderen Quellen beziehen. Wenn ein Guru zu seinem Schüler spricht, wenn ein Yogalehrer seinem Schüler Anweisungen erteilt, schwingt die Seele des Gurus oder Lehrers mit und beeinflusst den Geist des Schülers direkt. Das geschieht, weil der Yogalehrer kein gewöhnlicher Mensch, wie jeder andere ist, sondern weil er in jeder Beziehung eine außergewöhnliche Persönlichkeit ist. Er ist kein gewöhnlicher Mensch, sondern er ist jemand, der verschiedene Stufen des Yogatrainings absolviert und diese Fähigkeit aufgrund seiner persönlichen Praxis erreicht hat. Dies ist sehr wichtig. Wenn jemand selbst kein Yoga praktiziert, kann er auch nicht unterrichten. Es ist weder möglich noch wünschenswert lediglich ein Buch zu lesen, und dann mit dem Unterricht zu beginnen. Es ist ausschließlich die Yogapraxis, die den Yogalehrer stärkt und ihm die Überzeugung gibt, mit dem Yogaschüler lebendig zu kommunizieren. Wenn derart verfahren wird, entsteht aufgrund gegenseitiger Übereinstimmung von Ideen und Ideologien eine Wiederannäherung zwischen dem Willen des Lehrers und des Schülers. Der Schüler gibt sich dem Lehrer vollständig und seelisch hin, und der Lehrer übernimmt die Verantwortung für das Wohlergehen der Schülerseele und nicht nur für dessen Intellekt. Das ist ein anderer bedeutender Faktor, der dem Yogaschüler in seiner Praxis der Gedankenkontrolle hilft.

7. Kapitel - Die Verehrung des Gottes (Ishvara)

Der Inhalt der eigenen Bestrebungen nach letztendlicher Verwirklichung durch Yoga ist möglicherweise der wichtigste Einflussfaktor für die Praxis. Dies wird eindeutig von *Patanjali* in einer seiner Verse ausgeführt. Wenn das Bestreben nur halbherzig und wenig intensiv ist, gibt es dementsprechend nur kleine Fortschritte bei der Verwirklichung des Ziels. Das Verlangen nach der Göttlichen Seele ist die größte *Sadhana* oder Praxis. Es ist der Drang den man von innen her hin zum Absoluten fühlt. Dazu folgender Vergleich: Je größer die Kraft eines Flusses ist, desto schneller kommt der Fluss an seinen Bestimmungsort. Doch wenn derselbe Fluss sanft, langsam und träge dahinfliegt, wird er sein Ziel erst nach längerer Zeit erreichen. Ähnlich ist es bei der Yogapraxis: Schneller Erfolg ist nur möglich, wenn ein inneres Verlangen und Brennen vorhanden ist. „*Tivra-samveganam asannah*“: Schnelle Erfolge, sofortige Verwirklichung sind nur möglich, wenn ‘*Samvega*’ oder das Verlangen der Seele sehr groß und ein intensives Brennen vorhanden ist. Der in dem Vers (*Sutra*) verwendete Begriff ‘*Samvega*’ hat seine besondere Bedeutung. Die Wörter, die wir normalerweise als Wünschen, Verlangen, Bestreben und Hingabe verwenden, treffen nicht die eigentliche Bedeutung von ‘*Samvega*’. Wir müssen unser Vorstellungsvermögen weiter ausdehnen, um die besondere Bedeutung, die im Begriff ‘*Samvega*’ steckt, zu verstehen. Durch den Drang nach dem Geist der letztendlichen Vollkommenheit, wird unsere ganze Persönlichkeit von Kopf bis Fuß und bis tief in die Wurzeln aufgewühlt. ‘*Samvega*’ ist wirklich umwerfend. ‘Zerschmettern/Verwüsten’ sind die einzigen Wörter, die dem Sanskritbegriff ‘*Samvega*’ nachkommen. Wenn ‘*Samvega*’ zum Erreichen der Vollkommenheit in uns aufbricht, zerbricht unsere ganze Persönlichkeit und zerfällt in Tausend Stücke. Es ist schwierig diesen Begriff ‘*Samvega*’ zu übersetzen, doch die Bedeutung sollte jetzt klar sein. Wir sollten täglich zu Gott nicht nur ein ‘bisschen’ Hingabe praktizieren. Es geht auch nicht darum, sich allmählich der so genannten Religiosität zu nähern, sondern es ist etwas Unvorstellbares, ein Schmerz der Spiritualität, ein Aufbranden der Seele, ein Auflösen der ganzen wesenhaften Persönlichkeit. Wir kommen niemals in unserem Leben in eine solche Lage; deshalb ergreift ‘*Samvega*’ niemals Besitz von uns. Wir können hingebungsvolle Menschen sein, doch selbst dann ist unsere Hingabe nur halbherzig, widerstrebend und lau. Solch halbherzige Hingabe kann nicht zum Erfolg führen, und sicherlich keinen schnellen Erfolg bringen.

Selbst unter dem Begriff ‘*Samvega*’ erwähnt *Patanjali* drei Abstufungen: *Mridu*, *Madhya* und *Adhimatra*. *Mridu* ist sanftes Streben; schon ein wenig intensiver ist *Madhya*; doch das Verlangen, das flammend wie eines Feuersbrunst, unauslöschlich in seinem intensivsten Verlangen ist, wird als *Adhimatra Vairagya* und *Adhimatra Samvega* bezeichnet. Heutzutage kann sich niemand vorstellen, wie gewaltig dieses ‘*Samvega*’ sein kann. Jemand, der die Notwendigkeit Gottes nicht spürt, fragt nicht nach IHM, und diese Notwendigkeit ist erst spürbar, wenn die Welt unter den eigenen Füßen zusammenbricht. Jeder Mensch macht irgendwann in seinem Leben eine solche Erfahrung. Niemand kann dem entgehen. Dieses kann heute oder morgen geschehen. Und solange dieses Ereignis nicht stattfindet, wird unsere Seele auch nicht aus tiefstem Herzen aufschreien und danach verlangen, was sie wirklich will.

Die Idee von Gott (*Ishvara*) - eine pragmatische Notwendigkeit

Einer der Vorschläge, die *Patanjali* in Bezug auf *Samvega* oder intensives Streben macht, ist die Hingabe an Gott oder *Ishvara*. Diese Vorstellung von einer Hingabe an Gott ist etwas Seltsames im *Patanjali*-System. Während wir weitestgehend mit diesem Begriff *Ishvara* (Gott) vertraut sind, so gibt es doch einen seltsamen Zusammenhang bei diesem Begriff im *Patanjali*-System. Während wir alle mit der theologischen bzw. religiösen Idee von Gott vertraut sind, so wird dieser Begriff bei *Patanjali* in einem rein pragmatischen Zusammenhang verwendet. Er steht deshalb in einem pragmatischen Zusammenhang, weil er als funktional und wesentlich in Verbindung mit der Konzentration des Geistes verstanden wird. Der Grund, warum die Idee von Gott bei *Patanjali* vorgestellt wird, liegt in dem Verlangen des Geistes nach einem Objekt, das er fixieren kann. Genauso wie wir einen Haken benötigen, um unseren Mantel aufzuhängen, braucht der Geist ein Ziel, auf das er sich konzentrieren kann. Denn, woran sollte der Geist sonst denken, wenn nicht an ein Objekt?

Nun, welche Objekte stehen dem Geist zur Wahrnehmung bzw. zur Erkenntnis zur Verfügung? Objekte sind das, was die Sinne wahrnehmen, und gleichzeitig gegenständliche Offenbarungen der *Prakriti*, die hier und da verstreut sind. Es ist schwierig für unseren Geist, alle Offenbarungen als absolutes Konzentrationsideal anzunehmen. Das ausgewählte Ideal zum Zwecke der Meditationspraxis sollte so beschaffen sein, dass es unsere ganze Aufmerksamkeit, Hingabe und Liebe erfordert. Die Macht der Liebe, die durch unser Ideal in unserem Herzen geweckt wird, wird zu unserem Ideal, dem Objekt der Liebe, hintreiben. Wir können keinen Bleistift oder Federhalter als Ideal annehmen, um ihn von ganzem Herzen wie einen Bruder oder etwas Ähnliches zu lieben, denn wir können in Schreibzeug nicht den Wert erkennen, wie in einem Objekt zu dem wir tiefe Hingabe und Liebe empfinden. Dieses Argument gilt nicht nur für das Schreibzeug, sondern bezieht sich auch auf alle anderen Dinge in dieser Welt. Aus diesem Grunde wurde die Vorstellung von *Ishvara* - als Ideal - von *Patanjali* ins Spiel gebracht, - ein Ideal, das man sich zum Zweck der geistigen Konzentration im Yoga vorstellen und akzeptieren muss. Das hier vorgestellte Ideal ist frei von Bedrängnissen und Begrenzungen, die die individuelle *Purusha*, *Jiva* und *Prakriti* mit all ihrer Vielfalt charakterisieren.

Wir können uns auf kein menschliches Wesen konzentrieren. Wir können keinen Menschen vollständig lieben, weil er in sich begrenzt ist. Wenn wir uns unter bestimmten Umständen aus irgendwelchen Gründen zu besonderen Personen oder zu irgendetwas hingezogen fühlen, kann das nur für eine bestimmte Zeit sein, denn wir fangen irgendwann an, Fehler zu entdecken. Die Fixierung auf eine Person währt nur solange, wie uns diese Gefühle zu dem bestimmten Zweck übermannen. Doch wenn dieser Zweck erfüllt wurde, fangen wir an, mehr die Fehler als die Schönheiten in den Menschen oder Dingen unserer Konzentration zu sehen. Die Schönheit und die Werte waren für uns aufgrund unserer eigenen Erregung nur von vorübergehender Natur. Wenn diese Erregung dadurch, dass das Ziel erreicht wurde, wieder abgeflaut ist, treten die normalen Empfindungen wieder zutage und wir nehmen die Begrenzungen in den betreffenden Personen oder Dingen wieder wahr.

Darum, glaubt *Patanjali*, kann letztendlich kein menschliches Wesen Objekt der Verehrung sein. Wir müssen darum ein Ideal von Persönlichkeit auswählen, das in seiner Natur 'Absolut' ist, - ein Übermensch, der kein normaler Mensch, der frei von

Kummer und Leid ist und über dem karmischen Gesetz steht. Diese Persönlichkeit berührt weder Kummer noch Sorgen. Das karmische Gesetz berührt ihn nicht. Und nicht nur das, denn diese Persönlichkeit ist allwissend. Es bestand die Notwendigkeit, für den Suchenden solch ein Ideal von *Ishvara* aufzubauen, denn es war schwierig, das Gesetz von 'Ursache und Wirkung' und Gerechtigkeit zu erklären. Aufgrund unserer eigenen Grenzen in Form von Selbstsucht, kann von niemandem Gerechtigkeit gegenüber sich selbst erwartet werden. Beispielsweise würde niemand gegen sich selbst Gerechtigkeit üben; man würde sich selbst eher belohnen, auch wenn man es nicht verdient hätte. Das karmische Gesetz funktionierte nicht, wenn es nur Handelnde und ansonsten niemanden gäbe, der darüber stünde, und der für die karmischen Aktivitäten verantwortlich wäre. Das Gute muss belohnt und das Schlechte bestraft werden. Der Handelnde kann sich genauso wenig selbst bestrafen, wie ein Beklagter sein eigener Richter sein kann. Auf diese Weise kann derjenige, der belohnt, nicht Handelnder, *Purusha* oder irgendetwas Individuelles sein. Es kann auch nicht *Prakriti* sein, denn *Prakriti* ist unbewusst. Es muss sich vollkommen von den endlichen *Purushas* oder den Individuellen und der unbewussten *Prakriti* unterscheiden; - diese dritte 'Sache', die eine unvermeidliche Folge logischen Denkens ist, wurde als *Ishvara* bezeichnet. Dieser *Ishvara* ist aus praktischen Gründen niemand anders als Gott.

Unter dem Druck der Logik wurde das göttliche Prinzip in das Yogasystem von *Patanjali* eingeführt. Das ist erforderlich, weil sich der Geist nur auf solch ein vollkommenes Individuell wie *Ishvara*, - als Quelle seiner eigenen Zufriedenheit, - leicht konzentrieren kann. Neben dieser pragmatischen Notwendigkeit, wie dieses Gottesideal im Yoga angesehen wird, gibt es die normale theologische Einstellung, mit der wir alle vertraut sind. Gott ist nicht nur ein Haken, an den wir unsere Mäntel aufhängen können. Er ist nicht nur ein Instrument, das wir zu unserem Zweck benutzen, ER ist kein Diener und auch kein Werkzeug, das wir manchmal wie eine Brechstange in unserer Praxis missbrauchen. Das theologische Gottesideal oder das höchste religiöse Ideal unterscheidet sich von dieser pragmatischen Yogaeinstellung. Das höchste Gottesideal erfordert, in Gott mehr ein Ziel, als ein Mittel zu sehen. Während Gott ein Konzentrationsobjekt ist, so ist ER auch das Ziel allen Strebens und der Verwirklichung. Das ist ein Punkt, der im klassischen *Patanjali*-System nicht ausdrücklich betont wird, doch für die praktische Übung hilfreich ist und entsprechend kombiniert werden kann.

Es hängt alles davon ab, was wir unter Gott verstehen. Jeder hat seine eigene Definition. Die eine Definition liegt in der Notwendigkeit der Logik. Wenn es Gott nicht gibt, müssen wir IHN eben erfinden, " sagte ein Philosoph, „denn wir können ohne IHN nicht weitermachen.“ Darum müssen wir einen Gott wählen, genauso wie wir einen Premierminister oder einen Präsidenten wählen müssen. Dieses ist so dringend erforderlich, dass wir ohne eine Absolute Existenz nicht leben können. Doch das ist eine Möglichkeit der philosophischen Logik, und wird von der Seele nicht so empfunden. Die Seele fragt aus einem ganz anderen Grund nach Gott; sie verlangt nach ihrem eigenen Absoluten Ideal, von dem sie nicht getrennt werden kann. Gott in unserer täglichen Praxis zu verehren (*Upasana*), kann eine wichtige Rolle spielen. *Karma*, *Upasana* und *Jnana* sind als Stufenleiter des Aufstiegs akzeptiert.

Geisteskontrolle - ein schrittweiser Prozess durch *Karma*, *Upasana* und *Jnana*

Es ist schwierig, den Geist zu kontrollieren. Darum muss man sehr behutsam und vorsichtig bei der Zügelung des Geistes vorgehen. Man kann nicht auf den Geist einschlagen und dann kontrollieren, so wie man auf einen wilden Bullen einschlägt und ihn dann kontrolliert, oder selbst ein Pferd zureitet, wenn es nicht pariert. Doch genauso, wie andererseits ein Löwe, Tiger oder Elefant durch einen Dompteur schrittweise gebändigt wird, so muss auch der Geist schrittweise gezügelt werden. Wenn der Schüler dies tut, muss er darauf achten, dass der Geist seine eigenen Wünsche hat, und dass jedem dieser Wünsche besondere Aufmerksamkeit zuteil werden muss. Es ist wahr, dass der Geist kontrolliert, verfeinert und letztendlich zerstört werden muss. Das sind ohne Zweifel das Ideal und das Ziel, doch dieses kann nicht von einem Augenblick zum anderen geschehen, genauso wenig können wir den Körper kontrollieren, wobei wir Hunger, Durst und den Wunsch nach Schlaf missachten. Der Körper fordert, wenn er hungrig, durstig oder schläfrig ist, lautstark sein Recht und beharrt heftigste auf seine Existenz. Wenn er sich so verhält, können wir nicht sagen: „Du Teufel von Körper! Ich Sorge nicht für Dich. Du bist ein Hindernis bei meiner Yogapraxis. Ich kann Dir nichts zu essen geben. Ich kann Deinen Durst nicht stillen, und ich erlaube Dir auch nicht zu schlafen.“ Dieses Verhalten gegenüber dem Körper wird das spirituelle Streben ruinieren, denn der Körper ist unmittelbar mit dem Geist verbunden, und der Geist mit der Spiritualität; und nichts davon kann als unwichtig angesehen werden. Es ist notwendig, jede Phase der Erfahrung mit großer Weisheit unter der Anleitung eines Lehrers zu beachten. So verhält es sich mit dem Hunger, Durst und mit dem Schlaf, und so verhält es sich mit jedem anderen Wunsch, der eine innerliche oder äußerliche Ursache haben kann. Es gibt soziale Anforderungen. Wir haben psychologische Bedürfnisse. Was kann davon, ungeachtet der Tatsache, dass wir Gottverwirklichung erreichen wollen, als unwichtig betrachtet werden? Wir müssen uns selbst langsam aus diesen Fangarmen befreien, die uns an externe Dinge und interne Begrenzungen unseres Endlichen binden. Aus diesen Gründen werden *Sadhanas* wie *Karma*, *Upasana* und *Jnana* vorgeschrieben.

Karma ist die Haltung vollkommenen Dienens, die Praxis von *Seva*, die Hingabe des eigenen Egos im Interesse eines umfassenderen Bereiches des Handelns, der als menschliche Gesellschaft bekannt ist. *Upasana* ist ein höherer Zustand als *Karma*. Wenn der Geist durch das Dienen ausreichend gereinigt wurde, gleitet der Suchende in einen Bereich des göttlichen Dienens hinein. Dem *Guru* wird gedient, Aufmerksamkeit geschenkt und für längere Zeit zum notwendigen Training blind gefolgt, - dieses ist für jeden Schüler unentbehrlich. In früheren Zeiten erfolgte der Dienst am *Guru* viele Jahre und manchmal ein Leben lang. Der Segen des *Gurus* wurde als göttliche Gnade schlechthin angesehen. Wenn der *Guru* mit der Geistesreinigung des Schülers zufrieden war, führte er ihn in die Methode der Konzentration ein. Konzentration im Yoga bedeutet, die mentale Atmosphäre als Atmosphäre der Wirklichkeit anzunehmen, was wiederum stufenweise geschieht. Meditation oder Konzentration ist der Versuch des Geistes, sich selbst mit der Vorstellung von der Wirklichkeit zu jeder Zeit zu vereinigen. Da sich die Vorstellung von der Wirklichkeit wandelt, ausdehnt und sich selbst verbessert, steigt der Übende in seiner Praxis immer höher, auf diese Weise wird *Upasana* schrittweise intensiviert.

Welche Vorstellung haben wir gegenwärtig von der Wirklichkeit? Jeder mag seine eigene Antwort auf diese Frage haben. Alles, was in unserem Leben unvermeidlich scheint, ist eine Wirklichkeit. Man kann nicht sagen, dass der Schöpfer jenseits der sieben Himmel die einzige Wirklichkeit darstellt und alles andere unwirklich ist. Theoretisch mag dies gut klingen, doch Yoga ist keine Theorie, sondern bedeutete intensive Praxis. Darum ist all jenes, ohne das wir nicht weiterkommen, unsere Wirklichkeit, selbst wenn es sich dabei um das Dümme handeln sollte, woran wir überhaupt denken könnten. Eine Wirklichkeit ist das, was für uns unter gegebenen Umständen zu bestimmter Zeit unvermeidlich notwendig ist. Man kann es nicht ignorieren. Wir müssen dieser Sache unsere Aufmerksamkeit schenken und unsere Pflicht tun, selbst wenn jene Wirklichkeit teuflisch ist. Man kann sich der Situation nicht entziehen, nur weil sie teuflisch ist. Wenn der Teufel aufhört, eine Wirklichkeit zu sein, wenn er zum Unwirklichen wird, entsteht eine völlig neue Situation. Doch dazu kommt es nicht. All die kleinen Qualen, Ängste und Sticheleien in unserem Leben sind alles unsere Wirklichkeiten. Sie sind nicht unwirklich, und wir sollten nicht versuchen, ihnen mit der Vorstellung auszuweichen, dass sie völlig ignoriert werden könnten. Aus diesem Grund kann der Geist nur schrittweise von den niedrigeren zu höheren Vorstellungen von Gott geführt werden.

In der Bhagavad Gita bezieht man sich auf verschiedene Arten des Dienens und der Verehrung, wobei uns der große Meister erzählt, dass es im frühen Stadium von *Tamas* ein sehr schlichtes Bild von der Vollkommenheit Gottes gibt. Wenn *Rajas* die Oberhand gewinnt, gibt es bessere Erkenntnisse; und ausschließlich im *Sattva* gibt es die vollkommene Vorstellung von Gott. Es gibt Menschen, die Steine, Bäume, Schlangen, Totems, imaginäre Kobolde und alle Arten von Geistern anbeten, von denen man annimmt, dass sie die Atmosphäre durchdringen. Wir mögen über diese animalischen Vorstellungen von Religion und ihren entsprechenden Gottheiten lachen, doch man sollte nicht so einfach darüber lachen, denn wenn der Geist in der Lage ist, nur diese Form von Gott zu akzeptieren, so kann sich der Geist nur damit und mit nichts anderem vereinen. Die Erziehung des Geistes geschieht unter Anleitung und ist ein schrittweiser Prozess. Und je weiter wir in diesem Erziehungsprozess voranschreiten, desto klarer wird das Bild über die Wirklichkeit und über unsere Verwicklungen im Leben. Zu Anfang sind wir nicht in der Lage, auf den Vater als Schöpfer, Bewahrer und Zerstörer im Himmel zu meditieren. Dieses ist unmöglich. Wer kann als Anfänger schon über *Brahma*, *Vishnu* und *Shiva* nachdenken? Das ist nicht möglich. Es ist für den Geist zu schwierig, sich damit zu befassen. Anfangs verfügen wir nur über geringe Vorstellungen von einer Gottheit, die sich irgendwo vor uns, wie ein menschliches Wesen, groß und breit, in ähnlicher Ausdehnung wie wir, befindet. So jedenfalls stellen wir uns Gott vor. Das macht aber nichts, vorausgesetzt wir sehen in IHM etwas Höheres als uns selbst, - dann ist dieses akzeptabel. Im Patanjali-System werden uns Vorschläge verschiedener Konzentrationsarten gemacht. Das schließt selbst Konzentrationen auf menschliche Wesen mit höherer Natur ein, wenn die Kontemplation auf IHN eine Reinigung des Geistes bewirkt.

Die Liebe Gottes und ihrer Entfaltung durch die Rolle der Riten

Die Verehrung Gottes kann auf verschiedene Weise geschehen, die bis ins Detail im Bhakti-Yoga-System praktiziert wird. Wie drücken wir anderen Menschen gegenüber unsere Liebe aus? Das bedarf keines großen Kommentars. Jeder kennt dies nur zu gut. Wenn wir jemanden sehr lieben, machen wir tausenderlei Dinge, um diese Liebe

zu offenbaren. Wie begrüßen wir einen Eroberer, wenn er unser Heim beehrt? Wir fangen an, über seine Ankunft nachzudenken, und treffen bereits Monate vorher unsere Vorbereitungen. Wir sind vor Angst und Freude innerlich erregt, und wir geben uns die größte Mühe, um den erlauchten Besucher zufrieden zu stellen. So sollte auch unsere Liebe zu Gott sein, wo wir bis ins Kleinste versuchen, Gott zufrieden zu stellen. Liebe erfordert kein Objekt, sondern ist sich selbst genug und in sich selbst vollkommen. Liebe hat letztendlich kein Objekt auf seinem langen Weg vor sich. Die Liebe ist selbst ihr eigenes Objekt. Wenn wir die Sonne mit einer brennenden Kerze oder einer kreisenden Kämpferflamme verehren, erleuchten wir in keiner Weise die Sonne und machen sie damit glücklicher; genauso wenig wird der Ozean dadurch zufriedener, wenn wir *Abhisheka* mit Weihwasser (den Ozean mit Weihwasser bespritzen) zelebrieren. Unsere Hingabe besteht in erster Linie aus einer subjektiven Anforderung zur Selbsttransformation. Wir können folgende Parallele zitieren: Wir werden von einem sehr reichen Mann mit viel Geld in den Taschen besucht. Wenn er zu uns kommt, reichen wir ihm eine Tasse Tee. Dieses heißt nicht, dass er unbedingt etwas trinken möchte. Das Anbieten einer Tasse Tee hat einen anderen Grund. Das Darreichen der Tasse Tee drückt unseren Respekt, unsere Achtung und Zuneigung aus, obgleich für einen reichen Mann - wie ihn - die Tasse Tee gar nichts bedeutet. Genauso zeigen wir Menschen unsere Aufmerksamkeit, Liebe und unseren Respekt, indem wir unsere Hände aneinanderlegen, was eigentlich nichts bedeutet; und doch sagt es alles, denn jeder kennt den Wert von 'Namaste' (eines Grußwortes).

Darum muss die Liebe, die wir Gott entgegenbringen und die Verehrungen, mit denen wir IHM begegnen, zunächst in Riten fortgeführt werden. Man mag behaupten, Riten seien sinnlos. Doch sie sind es nicht, denn sie sind ein wesentlicher Eckpfeiler des riesigen Religionsgebäudes. Man kann nicht behaupten, dass die Beine für den Menschen unwichtig wären, denn wir stehen auf ihnen. Die Eckpfeiler sind auch für das Religionsgebäude wichtig. Wenn die Pfeiler entfernt würden, fällt das Gebäude zusammen. Die Religionsriten sind die Pfeiler religiöser Praxis. Sie sind genauso wichtig, wie die Füße, auf denen wir stehen. Es ist wahr, dass die Füße nicht die einzigen wichtigen Körpergliedmaßen sind; doch kann deren Bedeutung nicht geleugnet werden.

Religion fängt mit Riten an. So verhält es sich mit allen Religionen in der Welt, und so ist es von der niedrigsten bis zur höchsten Religionsform. Ein Ritual oder eine religiöse Handlung zeigt die innere Haltung, ein Verhalten, das sich durch die Handlungsweise selbst ausdrückt. Wir können ein Blatt opfern oder einige Tropfen Wassers auf einen Stein tröpfeln, den wir als unseren Gott ansehen. Hier beginnt Religion. Der Stein selbst ist nicht Gott, doch unser Gefühl über die Gegenwart einer höheren Macht in dem Stein ist unser Gott. Dieses ist der psychologische Aspekt einer Religion, und es sind diese verschiedensten Rituale, denen wir beispielsweise in Tempeln und Kirchen begegnen. Die Anhänger knien nieder, schauen nach oben, falten ihre Hände, beugen die Köpfe nieder und fühlen mit tiefer Inbrunst, voller Rührung und Hingabe die Worte ihre Gebete. Dieses geschieht durch rituelles Verehren, Opfergaben und Sakramente. Während Religion mit Riten beginnt, - und Riten sind ein untrennbarer und unvermeidlicher Teil religiöser Hingabe, - steigt die Religion allmählich höher, - wobei äußerliche Gegenstände, die in den Riten benutzt werden, schrittweise ihre Bedeutung verlieren, - und die Anhänger letztendlich ihre Hingabe zu Gott mit weniger Begleitmaterial offenbaren. Anfangs sieht es so aus, als wäre ein ganzer Schubkarren voller Gegenstände erforderlich, um Gott zu verehren, und selbst diese Stufe hat ihre Bedeutung. Wenn die Menschen Opfergaben (*Yajna*) ma-

chen oder große Gottesdienste abhalten, werden Unmengen von Gaben und Geld gesammelt. Das ist sehr bedeutungsvoll. Doch schrittweise steigt man höher und fühlt, dass so viele Materialien in der Religion nicht mehr erforderlich sind, und fährt dann mit weniger fort. Dabei kann es sich um Räucherstäbchen, ein Stück Kampfer, ein kleines Blatt oder heiliges Basilikum handeln. Warum? Selbst ein Löffel Gangeswasser, das auf dem Shiva-Lingam geopfert wird, kann IHN genauso zufrieden stellen, wie ein Ozean voller Milch, der über demselben Lingam, als Teil einer größeren Zeremonie, gegossen wird.

Höher als diese Verehrung mit einer Opfergabe, wie ein Blatt oder eine Blume, die die Liebe symbolisieren soll, ist die Verehrung durch den Namen Gottes. Die Anwendung des Namens erfordert weder einen Tropfen Wasser noch Milch oder Honig. Es erfordert weder Blatt noch Blume. Es erfordert zu seiner Erfüllung überhaupt keine Materialien. Diese Art der Verehrung Gottes, erfordert nichts von der äußerlichen Welt. Hier ist der Geist selbst das Instrument der Verehrung, und das, was zu den Lotusfüßen des Herrn geopfert wird, ist ebenfalls der Geist. Die höchste der Form der Hingabe offenbart sich in mentalen Verehrungen.

Hier lässt sich die allmähliche Aufwärtsbewegung in der Geschichte religiöser Praxis Indiens ablesen, die bei den *Vedischen* Zeremonien anfangen, sich in einfachen Kontemplationen in den *Aranyakas* fortsetzen und schließlich mit den rein metaphysischen Meditationen der *Upanishaden* endeten. Anfangs sind äußerliche Materialien für die Verehrungen erforderlich. Später ist man sich selbst für die Verehrungen genug. Der eigene Geist reicht aus. Auf der letzten Stufe der Verehrung, gibt sich die Seele des Gottergebenen selbst als Opfer, indem sie sich durch innere Umarmung (Hingabe) mit dem Geliebten vereinigt. Ein ständiges Wiederholen des Namen Gottes, als *Japa* bekannt, wird häufig als eine der besten Formen göttlicher Verehrung betrachtet; es wird vom Studium Heiliger Schriften und dem Singen von Liedern zur Ehre Gottes begleitet, - diese Art *Satsanga* findet heutzutage in vielen Ashrams in Indien statt.

Fortschreitende Ausdehnung der Vorstellung von Gott

Vor langer Zeit war Gott für uns eine äußerliche Wirklichkeit. ER ist für die meisten Menschen, vielleicht sogar für jeden von uns, immer noch eine äußerliche Wirklichkeit. Es ist uns unmöglich vorzustellen, dass ER allgegenwärtig ist, wie es in den Prinzipien höherer Texte und Ermahnungen des Yoga gefordert wird. Welche Fortschritte wir auch immer in unserer Yogapraxis, der Visualisierung Gottes oder unseren Vorstellungen über Gott machen, ER befindet sich immer noch außerhalb von uns. Dadurch, dass wir unser endliches Dasein nicht vergessen können, haben wir das Gefühl, dass ER sich außerhalb von uns befindet. Wir sind armselige kleine Menschlein auf Erden. Wie sollten wir auch die Vorstellung meiden, dass Gott über uns etwas Höheres, völlig transzendent ist und über der Welt steht? Darum schauen wir zum Himmel, wenn wir zu Gott beten. Dieser Stimmung können wir nicht entgegen. Wir verbergen nicht unsere Köpfe, wenn wir beten. Wir schauen in einem heiligen Gefühl der Hingabe des Geistes auf. Dieses Aufschauen ist eine psychologische Geste des Geistes, die sich auf die Transzendenz Gottes, als unvermeidlicher Bestandteil in der Verehrung Gottes, bezieht. Obwohl die Transzendenz Gottes eigentlich kein Aufschauen zum Himmel rechtfertigt, so ist es doch eine notwendig psycho-

logische Geste, die absolut notwendig ist, die sich durch unsere innere Stimmung der Transzendenz Gottes offenbart und durch diese Art von Gestik Ausdruck verleiht.

Anfangs erscheint unsere Gottheit oder Gott als etwas Individuelles, Menschenähnliches mit zwei Ohren und zwei Augen. ER mag strahlend und mit kaum vorstellbaren großen Mächten ausgestattet zu sein. Doch, je weiter wir auf dem Weg der Hingabe fortschreiten, desto mehr dehnt sich die Vorstellung Gottes zu einer riesigen Persönlichkeit und nicht nur gerade zu einem normalen Menschen aus, sondern zu etwas Unendlichem, welches das ganze Universum wie der Schöpfer, Erhalter und Zerstörer selbst durchdringt. ER ist der Vater, wie in der Bibel erwähnt, ER ist der *Jehovah* des Alten Testaments. Und doch steht ER über uns. Doch eine Flut erfasst uns, wenn wir an die logischen Grenzen religiöser Vorstellungen kommen, wenn wir innerlich durch den einzigen Gedanken an Gott vorangetrieben werden. Dieses Vorantreiben, Entzücken und Beleben, oder manchmal quälend hingebungsvolle Verhalten oder Gefühl steigt in uns auf, wenn wir für den Bruchteil einer Sekunde in der Lage sind, unseren Geist mit einer korrekten Vorstellung der all-durchdringenden Natur Gottes zu unterhalten. Solch eine Vorstellung tritt nicht immer in uns ein. Meistens sind wir im Geist halbherzig oder kalt. Doch manchmal, sehr selten und nur gelegentlich, erwachen wir in unserer täglichen Praxis in diesem überwältigenden Gefühl der allgegenwärtigen Gottheit, wobei wir gleichzeitig nirgendwo zu sein scheinen, denn wenn Gott ist, dann sind wir nicht.

Zu Beginn haben wir keine Vorstellungen von Gott, und es scheint, dass wir uns nur selbst und die Welt vor uns akzeptieren können. Gott kommt uns nicht in den Sinn. Wir fühlen nicht Seine Anwesenheit; und selbst wenn ER dort wäre, wollen wir IHN nicht. Wir haben kein Verlangen nach IHM. Dieses beschreibt das Verhalten unseres Geistes, - eine rein materialistische Einstellung. Dann fühlen wir das Verlangen nach etwas Höherem als uns selbst. Und da man solch Höheres nicht mit den eigenen Augen sehen kann, befassen wir uns mit dieser Vorstellung, diesem Ideal, das zunächst nur sehr abstrakt erscheint, denn letztendlich scheint es nur abstrakt zu sein. Und darum ist in dieser Stufe das Weltliche konkreter und wirklicher als das abstrakte Ideal von Gott. Und Zweifel kommen in uns auf: „Folge ich womöglich einem Irrlicht?“ Diese Zweifel sind, wie *Patanjali* uns in einer Sutra warnt, in dieser Stufe unserer Praxis, wo Gott unvermeidlich nur als Vorstellung angesehen wird, gefährlich. Doch diese Idee ist nichts weiter als ein Abstrakt oder Luftschloss unseres Geistes. Es ist von härterer Wirklichkeit als körperlich feste Gegenstände; eine Tatsache, die auf der spirituellen Reise zu einem späteren Zeitpunkt erkannt wird. Ideale sind mächtiger als feste Objekte, und sie sind wirklicher als materielle Dinge, obwohl wir sie zu diesem frühen Zeitpunkt in unserer spirituellen Praxis so nicht erkennen können. Die Vorstellung von Gott ist nicht nur ein Gedanke, der dem endlichen Geist entspringt, sondern eine exemplarische Vorstellung, die selbst eine Vorbedingung für die Vorstellung über die äußere Welt ist. Darum sind diese und andere Wege der Grund für die Verehrung Gottes, wobei wir uns auf ein höheres Ideal konzentrieren.

Wie konzentriert man sich

Es gibt zahllose Wege und Möglichkeiten, sich zu konzentrieren. Eine dieser Methoden ist *Ishvara-Pranidhana*, die Verehrung Gottes, die Selbsthingabe an Gott oder an die Gottheit, was *Samvega* oder das vollkommene Besitzergreifen (von Kopf bis Fuß) des spirituellen Suchers durch die Hingabe bedeutet. Da die Vorlieben des Geistes

von unterschiedlicher Natur sind, müssen wir den Geist mit verschiedenen Konzentrationsmethoden befassen, - genauso wie wir täglich unterschiedliche Nahrung zu uns nehmen. Obwohl die Nahrung unser Hauptziel ist, verändern wir die Zutaten, um Körper und Geist zufrieden zu stellen. Genauso verändern wir entsprechend dem Gemütszustand unseres Geistes immer wieder die Konzentrationsformen, und der Yogaschüler muss wissen, ob er ein gefühlsbetonter, aktiver, psychischer oder rationaler Mensch ist. Welchen Gemütszustand und welche allgemeine Denkweise wir auch immer haben mögen, dies bestimmt unseren Weg. Und darum sollte der Yogaschüler alle Möglichkeiten und nicht nur eine einzige „Nahrungsform“ annehmen. Es gibt Menschen, die sich beispielsweise dem Singen des Göttlichen Namens verschrieben haben. Dies bedeutet nicht, dass man nicht auch Schriften studieren oder Lieder zur Ehre Gottes singen darf. Wenn man in der Stimmung ist, kann man sogar in Ekstase tanzen. Noch einmal: Der Yogaschüler kann die Nähe eines Heiligen suchen, an Satsangs und Unterweisungen oder Pilgerreisen teilnehmen, wenn ihm danach zumute ist. Jede Stimmung sollte sorgfältig beachtet werden. Um den Geist zu zügeln, sollte jede verfügbare gesegnete Methode angenommen werden. Was auch immer unsere Aufmerksamkeit anspricht und uns das Gefühl gibt, dass es etwas Großes, Ehrenwertes und Wünschenswertes ist, sollte als Konzentrationsobjekt angesehen werden. *Yathabhimata-dhyanad va* - alles, was als richtig erachtet wird, mag als Konzentrationsobjekt angenommen werden. Eine sehr großzügige Anweisung *Patanjali's*. Er knebelt uns nicht mit irgendeiner stereotypen traditionellen Technik. Er hat uns viele Methoden vorgeschlagen. Doch letztendlich sagt er: „*Yathecchasi Tatha Kuru.*“ Dies bedeutet: „Folge dem, was Dir gefällt.“

Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass man bei der Konzentration des Geistes alle anderen Gedanken ausschließt. Das ausgewählte Konzentrationsobjekt ist nicht so wichtig, wie der eingeschlagene Weg. Konzentration und Meditation dienen im Wesentlichen der Befreiung des Geistes von seiner Endlichkeit, der Bindung an seinen Körper und der Idee, dass sich die Objekte außerhalb befinden. An diese Punkte müssen wir uns erinnern. Und um dies zu erreichen, bedienen wir uns verschiedener Konzentrationstechniken.

Der Geist ist wie Netz, das in einer Fabrik aus Kette und Schuss gewoben wurde. Die Existenz des Geistes und ebenso seine Arbeitsweise werden in unserer Vorstellung als äußerliches Ding begriffen. Der Geist existiert in unseren Köpfen nur, weil er als etwas Äußerliches betrachtet wird. Darum ist es so kompliziert; das, was wir als Geist bezeichnen, ist eine Art von Festigkeit. Es ist ein fester Zustand einer Angelegenheit, in das unser Bewusstsein verwickelt ist, - ein Wirbel, in dem das Bewusstsein gefangen ist, wird als Geist bezeichnet. Und auf diese Weise ist es wie ein Knoten, doch ist es kein Ding, keine Substanz. Letztendlich unterscheidet sich der Geist nicht vom Bewusstsein. Es ist so, als würde sich das Gewässer des Ozeans, - angetrieben durch eine große Macht, - auf einen bestimmten Punkt konzentrieren und dabei auf bestimmte Art und Weise einen Wirbel erzeugen. Dieser Wirbel des Bewusstseins in Raum und Zeit an einem bestimmten Punkt ist der Geist. Und wir müssen uns sehr vorsichtig aus diesem Wirbel befreien. Die Konzentration des Geistes bedeutet das Einhämmern einer bestimmten Idee, so als würden wir irgendwie durch dieses Einhämmern auf den Wirbel versuchen, denselben zu durchbrechen. Die Konzentration auf irgendeine innere oder äußerliche Idee oder ein Ideal zerbricht den Geistesknoten, und dann wissen wir automatisch, was sich dahinter verbirgt. Der Grund für die Konzentration ist, diese Geistesblase zum Zerplatzen zu bringen, die das innere Auge wie einen Grauschleier (Grauer Star) bedeckt und damit die Sicht

derart behindert, dass die Dinge nicht so gesehen werden können, wie sie wirklich sind. Das ist der Grund, warum zur Konzentration auf eine Kerzenflamme, eine Blume oder gar auf einen Punkt an der Wand geraten wird.

Der Yogaschüler mag sich darüber wundern, wie diese Dinge ihm helfen sollen. Der Punkt an der Wand ist sicherlich nicht Gott. Wie kann dies dann helfen? Es hilft deshalb, weil es einen psychologischen Effekt hat. Es spielt keine Rolle, was man als Konzentrationsobjekt wählt. Der Punkt ist dazu da, damit man an nichts anderes denkt. Der Geist existiert als endliches Zentrum der Erfahrungen mit einer äußerlichen Vorstellungswelt, und dies kann nur dadurch überwinden, eingedämmt, durchdrungen oder transformiert werden, wenn wir uns selbst versichern, dass durch die Anwendung der Konzentration, die äußerliche Vorstellungswelt vollkommen vermieden wird. Wenn wir in tiefer Konzentration an den Punkt an der Wand denken, dann können wir nicht mehr die Wand selbst wahrnehmen. Diejenigen, die mit der *Mahabharata* vertraut sind, kennen die Geschichte von dem Turnier, das von *Acharya Drona* für die *Pandavas* und die *Kauravas* arrangiert wurde. Die Konzentrationsprüfung, die *Dronacharya* für jene Krieger arrangiert wurde, war folgende: Dort stand ein Baum mit vielen Ästen. In einem kleinen Zweig hing ein hölzerner Vogel. Das Auge des Vogels sah aus wie ein schwarzer Punkt, und dieses Auge musste mit Pfeil und Bogen getroffen werden. Darum sagte er zu den Kriegern: „Konzentriert Euch auf das Auge des Vogels und trefft es! Was seht Ihr?“ „Nun“, sagte einer, „ich sehe einen Vogel im Baum.“ *Dronacharya* sagte: „Du bist unreif. Du bist nicht in der Lage, Dich zu konzentrieren.“ Dann fragte er jemand anders: „Was siehst Du?“ „Ich sehe einen Vogel auf dem Zweig.“ „Nein, Du bist nicht imstande, Dich zu konzentrieren.“ Dann fragte er *Yudhishtira*: „Was siehst Du?“ „Ich sehe nur ein Auge.“ „Nein, das ist nicht gut“, sagte er. Er fragte *Arjuna*. *Arjuna* sagte: „Ich sehe einen schwarzen Punkt, sonst nichts.“ „Ja, Du bist der richtige“, sagte *Dronacharya*, „triff es!“ *Arjuna*s Konzentration war so hoch, dass er nur den schwarzen Punkt sehen konnte. Er konnte weder das Auge des Vogels, noch den Vogel, den Baum oder die Menschen um sich herum sehen. Das war *Arjuna*. Doch, wenn wir uns zur Konzentration hinsetzen, sehen wir nicht nur das Konzentrationsobjekt, sondern alle möglichen Dinge. Nun, das ist keine richtige Konzentration. Um es noch einmal zu wiederholen, die Idee hinter der Konzentration liegt darin, dass wir keine anderen äußerlichen Gedanken haben. Macht euch dies bewusst, und wählt euch irgendein Meditationsobjekt, - angefangen vom kleinsten Kieselstein am Flussufer des Ganges bis hin zur größten Vorstellung von Brahma, Vishnu und Shiva oder den Absoluten Schöpfer, Erhalter und Zerstörer.

8. Kapitel - Mit dem Universum in Einklang kommen

In einer Sutra von *Patanjali* heißt es, dass Gott *Pranava* oder *Om* ist, durch das Gottes Gegenwart, die Existenz *Ishvara*'s, wundervoll symbolisiert wird, was in der Meditation geweckt werden kann - *Tasya vachakah pranavah*. Das große mystische Symbol 'OM' ist bei allen religiösen Zirkeln und mystischen Organisationen bekannt. Im Allgemeinen ist es als *Om* oder als *Pranava* bekannt. Zu Anfang und zum Ende jedes Gottesdienstes, Satsangs oder bei Zusammenkünften singen wir 'OM'. Man sagt, dieses sei sehr gut, den *Om* gibt die beste Assoziation zur Charakteristik Gottes wieder, und Gott ist in diesem Symbol besonders gegenwärtig.

Um es in der Meditation erfolgreich anwenden zu können, muss man die tiefere Bedeutung, die sich hinter dem *Pranava*-Symbol verbirgt, richtig einschätzen. Gott ist

die all-gegenwärtige und all-durchdringende Vollkommenheit, und darum sollte der Name Ähnlichkeit mit Seiner Natur haben. Ein Name beschreibt eine Form. Besonders in Indien, wird von dem Namen angenommen, dass er den Charakter eines Menschen beschreibt. Die Idee ist, dass der Name auf ein Wort oder Klangsymbol hindeutet. Damit bringt ein Wort die Form in das Bewusstsein, von dem angenommen wird, dass es der Tatsache entspricht. Jede bestimmte Form, Persönlichkeit oder Sache hat einen dazugehörigen Namen. Neben dem Namen und der Form, haben wir auch eine gewisse Vorstellung darüber. Auf diese Weise haben wir drei Komponenten für das innere Erkennen und die äußere Wahrnehmung, nämlich den Klang, die Vorstellung und die Form.

Der Name beschreibt die Form. Jedes endliche Objekt hat seinen entsprechenden Namen in dieser Welt, und darum ist der Name in seinem bezeichnenden Umfang endlich. Wir können diese Namen- und Formbeziehung zu ihrem logischen Ende führen, und in unser Bewusstsein die absolute Vorstellung eines damit verbundenen universalen Namen bringen, um uns über die universale Form klar zu werden. Gott ist universale Existenz oder, man kann sagen, aus praktischen Gründen die universale Form für unsere innere Vorstellung. Welche Vorstellung wir auch immer von Gott haben, so muss man doch eingestehen, dass der Gottesbegriff etwas bezeichnet, was allüberall, unendlich und ungebunden ist. Darum benötigen wir, um das unendliche Sein zu benennen, ein zeit- und raumloses Wortsymbol, das alle anderen verfügbaren Wort- oder Sprachsymbole einschließt.

Ein vollkommenes Symbol zur Benennung der universalen Form

Jede Sprache hat ihr Alphabet, und diese Buchstaben (Laute) des Alphabets werden durch den Kehlkopf, unserem Klangkörper, gebildet. Wenn ein bestimmter Laut (Buchstabe) gebildet wird, fängt ein Teil des Klangkörpers zu schwingen an, und es wird ein bestimmter dem Buchstaben entsprechender Klang gebildet. Wenn ein bestimmtes Wort oder Name geformt wird, entsteht mit Hilfe des Klangkörpers ein Name, der dem Objekt entspricht. Gott bedeutet Universalität, darum sollte sein Name ein universales Verständnis haben. Dies ist der Grundgedanke für das Unterrichten des 'OM' als den Namen Gottes.

Das Wiederholen, Singen oder das Aussprechen von 'OM' erzeugt solch eine Vibration im Klangkörper, so dass der ganze Körper in Schwingung versetzt wird. Dies muss jeder für sich entweder durch Probieren oder durch genaue innere Beobachtung sehr sorgfältig prüfen. Wenn 'OM' gesungen wird, beginnt alles, vom Klangkörper angefangen, von Kopf bis Fuß, von Innen nach Außen, zu vibrieren. Damit kann 'OM' als ein Klang betrachtet werden, der alle anderen Klänge beinhaltet. Und eine Sprache ist nichts weiter als Klang. Wenn 'OM' gesungen wird, sind alle Sprachen irgendwie involviert; dabei macht es keinen Unterschied, ob es sich um Sanskrit, Englisch oder Arabisch handelt. Insoweit wie alle Sprachen nur ein Ausdruck bestimmter Klänge oder Klangfarben sind, und insoweit wie diese Klangfärbungen durch 'OM' vollkommen zum Ausdruck gebracht werden, kann man sagen, dass das 'OM' als ein vollkommenes Symbol und als über-linguistisches Symbol keiner Sprache zuzuordnen ist. 'OM' gehört weder zu Sanskrit noch zu irgendeiner anderen Sprache. Es ist eine unpersönliche Schwingung, die in unserem Klangkörper erzeugt wird. Und doch charakterisiert dieser erzeugte unpersönliche Klang die Vollkommenheit, wofür das 'OM' bekannt ist, und was es zur höchst eigenen Bezeichnung Got-

tes, dem Universalen, macht. Wenn wir 'OM' singen, fühlen wir in uns eine Art von Verwandlung; doch, um dies zu erfahren, müssen wir 'OM' mit einem konzentrierten Gefühl und nicht nur mechanisch ausführen.

Das 'OM'-Singen und dessen Segen

In den Schriften, die sich mit *Nada* (Klang) befassen, wird berichtet, dass es viele Möglichkeiten gibt, 'OM' zu singen. Die Upanishaden, insbesondere die *Prasna-Upanishad*, spricht von drei Klangformen (Intonierungen) beim 'OM'-Singen, d.h. - beim Mantra oder beim Anrufen des Göttlichen - die kurze, mittlere und die gedehnte Form. Die unterschiedlichen Arten des 'OM'-Singens erzeugen auch verschiedene Effekte. Die Upanishad berichtet davon, dass eine wiederholte Praxis der 'OM'-Rezitation als Sadhana, den Suchenden in höhere Sphären, bis hin zum Wohnsitz Gottes führen kann. Der kurze 'OM'-Ton geht so: „O..m, O..m, O..m.“ Der mittlere Ton ist ein wenig länger, und der lang gezogene 'OM'-Ton, *Dhirga Pranava*, ist noch länger: „O.....m, O.....m, O.....m.“ Bei all diesen Intonierungen nimmt die Schwingung allmählich ab. Bei allen Yogasystemen dieser Art (*Nada Yoga*) wird beschrieben, dass der Klang in der Nabelregion beginnt und langsam in hörbarere Ebenen aufsteigt, bis er schließlich über den Klangkörper, die Zunge, den Mund und die Lippen nach außen dringt. Die verschiedenen Stufen der Offenbarung oder Klangbildung, angefangen beim Nabel, werden im Sanskrit als *Para*, *Pasyanti*, *Madhyama* und *Vaikhari* bezeichnet. *Para* ist der klanglose Keim, die Möglichkeit überhaupt Klang zu erzeugen. *Pasyanti* hat ein wenig mehr Ausdruck, *Madhyama* ist die intensivere Form und *Vaikhari* ist die hörbare Offenbarung. Häufig werden diese vier Stufen in eine kosmische Verbindung mit den vier fortgeschrittenen metaphysischen Wirklichkeiten in der *Vedanta*-Philosophie gebracht, nämlich mit *Brahma* (dem Schöpfergott), *Ishvara* (Gott), *Hiranyagarbha* (Schöpfungskeim) und *Virat* (dem Himmelskörper). Wir können die vier Klangstufen auch mit anderen Viererstufen des kosmischen Prozesses vergleichen.

Wenn wir 'OM' richtig singen, dann setzen wir in unserem System eine alles-verstehende, allumfassende Schwingung in Gang. Mit dem OM-Singen erzeugen wir keinen schrillen Ton, sondern einen harmonischen Klang, der sich langsam und wohltuend im ganzen Nervensystem ausbreitet. Es ist als ob wir alle Nervenverzweigungen mit Honig bestreichen würden. Im Gegensatz dazu, führt gewöhnliches Schreien und Schimpfen zu Nervosität. Der Nerven werden durch rajasisches Schreien und Schimpfen heftig gestört und aufgewühlt. Wo auch immer 'OM' in harmonischer allumfassender Weise erklingt, ist *Sattvik* (Erfüllung) seine Natur. Es erzeugt im ganzen Nervensystem und den Energien (*Pranas*), die durch die Nervenbahnen fließen, eine allumfassende Schwingung. Es ist so, als würde im ganzen Nervensystem und in den *Pranas* eine sanfte Massage stattfinden. Die *Pranas* sind zufrieden und demzufolge fühlt man sich insgesamt wohl. Wenn man täglich 10 oder 15 Minuten lang 'OM' singt, wird man einen Unterschied zu seinem vorherigen Wohlbefinden fühlen. Wenn jemand regelmäßig 'OM' praktiziert, wird er automatisch ein ruhiger, nüchterner und kontrollierter Mensch. Er wird aufgrund der täglichen liebevollen Nervenmassage und der *Prana*-Massage durch das OM-Singen weder aufbrausend noch ärgerlich sein oder in Zorn ausbrechen. Die in das System gebrachte harmonische Schwingung beeinflusst die Muskeln, Nerven, die *Pranas* (Energien) und selbst den Geist auf positive Weise, denn alles ist miteinander verbunden.

Sich selbst mit der kosmischen Schwingung in Einklang bringen

Das 'OM' ist kein Klang im eigentliche Sinne. Es ist kein Geräusch, das wir machen. 'OM' scheint sich als Klang nur in seiner Oberfläche *Vaikhari* auszudrücken, doch in seiner inneren Struktur hat es eine tiefe Beziehung zu den Dingen. Letztendlich schwingt das ganz Universum, wobei das Universum nicht aus voneinander getrennten Objekten besteht. Die moderne Wissenschaft berichtet heutzutage davon, dass das ganze Universum aus Energie besteht. Es gibt keine Objekte, keine Mauer, die aus Ziegelsteinen zusammengefügt ist. Es gibt nicht einmal Sonne, Mond und Sterne. Es existiert überall nur eine sich fortgesetzt gleichmäßig ausbreitende Energie, ein vierdimensionales Kontinuum. Was ist das für eine Schwingung, so fragt man sich? Das Universum entstammt einer Schwingung. Die Begriffe *Nada*, *Bindu* und *Kala*, von denen man im Tantra- und Hatha-Yoga Gruppen hört, sind nur bestimmte Wege, die denselben Prozess der Offenbarung dieser ursprünglichen unpersönlichen Schwingung erwähnen, die sich schrittweise selbst verfestigt, und sich dann zu immer festeren Formen sichtbarer Objekte, Körper und Persönlichkeit zusammenfügt. Auf diese Weise schwingt das Universum, und ist kein Bündel von irgendwelchen Dingen, Personen oder Objekten. In allerletzter Konsequenz existiert das Universum, das sich vor unseren Augen auftut, überhaupt nicht, denn letztendlich verschwindet es im *Samadhi* wie ein Traumbild. Und große Wissenschaftler kommen letztendlich zu dem Ergebnis, dass die Welt nur ein Gedanke ist. Es ist bei dieser weitgefassten Vorstellung nicht einmal eine Schwingung. Die Schwingungen sind nur mathematische Konzepte. Das ist wirklich eine erschreckende Schlussfolgerung für denjenigen, der all dies nicht verstehen kann! 'OM' ist im wesentlichen Kosmisch, und es ist nicht nur ein durch den Mund erzeugter Klang. Der so genannte Klang, den der Yogaschüler mit Hilfe des Kehlkopfes erzeugt, ist nur sein Versuch, sich mit der kosmischen Schwingung in Einklang zu bringen, jener Schwingung, die bereits vor seiner Geburt existierte.

Alles Yoga ist nur ein Bemühen unsererseits, sich mit den Dingen, wie sie wirklich sind, in Einklang zu bringen. Im Yoga versuchen wir die Dinge nicht irgendwie zu verändern. Alles ist in sich selbst vollkommen. Die Schöpfung Gottes ist bis in jede Einzelheit vollkommen. Sie bedarf keiner Änderungen. Doch wir müssen uns ändern, denn wir sind wie von Sinnen und lassen uns von dieser Harmonie des Ganzen bedienen. Das Göttliche, die Spiritualität, die Religion, Yoga und was sonst noch alles, sind Künste, um uns selbst mit dem erschaffenen Universum in Einklang zu bringen. Durch das OM-Singen bemühen wir uns, den Wahnsinn unseres Geistes, die Nerven, sowie die ganze Persönlichkeit zu besiegen. Jeder versucht vor der Wirklichkeit davonzulaufen. Andauernd laufen wir in unseren Wahrnehmungen der Dinge und besonders in unseren Wünschen vor Gott davon. Und dieses Weglaufen, durch unser Interesse am Äußeren, und in dem Glauben, dass sich alles voneinander unterscheidet, wird dadurch sichtbar, dass wir in Bezug auf verschiedene Menschen und Dinge, detaillierten Idealen, Ideologien und Interessen nachgehen. Der auf Äußeres ausgerichtete Geist muss durch verschiedene Methoden schrittweise gezügelt werden. Und all diese Methoden begründen sich in Yoga, wobei eine der Methoden das OM-Singen ist.

Das Universum schließt uns ein. Wir stehen nicht außen vor. Auf diese Weise versuchen wir in uns - durch unser OM-Singen - eine Schwingung direkt in unserem Kern in Gang zu setzen, - eine Schwingung, die der bereits im Universum vorhande-

nen entspricht, so dass wir bei einer genauen Betonung des OM's für Sekunden, was von einem tief greifendem Gefühl begleitet wird, mit allen Dingen, wie sie sind, EINS werden. Darum empfinden wir eine solche Freude. Eine Freude, die aus der Einheit mit den Objekten entsteht, - hingegen, wenn wir außen vorbleiben, fühlen wir Kummer. - Darum empfinden wir in uns im Hintergrund durch dieses tief greifende und gefühlvolle tägliche OM-Singen, was wir über einen längeren Zeitraum als sehr wesentliche Sadhana regelmäßig anwenden müssen, ein unterschwelliges Gefühl der Übereinstimmung mit allen Dingen.

Tasyah vachakah pranavah: Dies ist eine kleine Sutra von *Patanjali*. Es bedeutet, dass die Bezeichnung Gott oder *Ishvara*, *Pranava* oder 'OM' ist. In einer anderen Sutra sagt *Patanjali*: *Tajjapas tad-artha-bhavanam*. Wenn man die Bedeutung von 'OM' erfahren möchte, muss man sich beim OM-Singen genau beobachten. Wenn wir das 'OM' wiederholen, besagt dieses nicht, dass unser Geist unbeteiligt bleibt, sondern er konzentriert sich, weil er die Gegenwart des ganzen Universums fühlt. Man kann, wie zuvor beschrieben, *Japa* (das 'OM' wiederholend) ausführen. Es ist das höchste aller Mantras, denn alle Mantras sind in 'OM' enthalten; dieses gilt auch für alle Sprachen. Darum sagt der große Autor *Patanjali* an einer Stelle: „Wenn man sehr tief in die Struktur hineingeht, kennt man alle Sprachen der Welt, sogar die Sprachen der Tiere und Vögel. Das ist sehr schwierig zu erreichen, doch nicht unmöglich, wenn wir hartnäckig sind und unterhalb unserer äußeren körperlichen und psychischen Ebene gehen.“

Die Konzentration auf ein Objekt unserer Wahl

Wie in den Anweisungen von *Patanjali* wiederholt wird, ist die Konzentration des Geistes lenkbar und muss darum auf verschiedene Art und Weise gelenkt werden. Man sollte sich zu Anfang nicht gleich nur mit einer Methode abgeben, denn der Geist wird möglicherweise schnell müde. Darum sagt *Patanjali*, wie eine sehr umsorgende Mutter, die zu ihrem Kind spricht, das nicht in die Schule gehen will und jegliche Ausbildung übel nimmt, dass wir uns auf irgend etwas konzentrieren sollten, was wir mögen, was uns gefällt oder anzieht. Bei dem Konzentrationsobjekt kann es sich sogar um eine Kuh handeln, das einzige, was jemand vielleicht sein Eigen nennt, denn ohne die Milch, die ihn standhaft macht, kann er nicht leben. Er fährt fort, an die Kuh zu denken, denn die Kuh ist ein für ihn geeignetes Konzentrationsobjekt.

Ein Schüler wollte von *Shri Ramakrishna Paramahansa* in die Meditation eingeführt werden: „Was liebst Du am meisten?“ fragte ihn der große Meister. Der Schüler dachte einen Augenblick nach und sagte schließlich: „Nun, ich habe eine Enkeltochter, und ich denke sehr oft an sie.“ „Gut, dann meditiere auf Deine Enkelin,“ rief *Shri Ramakrishna*, „Du brauchst nichts weiter zu tun, als auf Deine Enkelin zu meditieren. Das ist Deine Yogapraxis.“ Hierin ist eine Lehre enthalten. Seinen Geist von etwas loszureißen, an dem man hängt, würde heißen, seine eigene Haut abzuschälen, was weder möglich, noch ratsam ist. Jemand, der es dennoch versucht, kann dabei verückt werden. Man sollte sich deshalb nicht vor Yoga fürchten, und nicht versuchen, sich anderen Menschen oder Heiligen gegenüber fromm zu zeigen, wenn der Geist für jene Stufe, in der er zu sein glaubt, nicht vorbereitet ist. „Geh langsam voran,“ lautet eine goldene Regel im Yoga.

Sthiti-nibandhini, sagt *Patanjali*. Dieses ist vom geistigen Zustand des Yogaanfängers aus betrachtet belanglos. Wenn der Geist aus irgendwelchen Gründen hauptsächlich auf äußere Objekte gerichtet ist, muss mit Hilfe eines Lehrers eine Psychoanalyse durchgeführt werden, und dann muss der Geist schrittweise von jenen Objekten zurückgezogen werden. Man kann sich nicht plötzlich von dem, was man von Herzen liebt, losreißen, sonst wird man verrückt. Wenn der Yogaübende in seinen Gefühlen zu ertrinken droht, bzw. etwas Unerwünschtes fühlt, von dem er sich nicht selbst befreien kann, dann ist hier wiederum die Anweisung oder der Rat eines Gurus erforderlich.

Wenn jemand Tee mag, ist es für ihn besser, Tee zu trinken, als sich plötzlich einzuschränken und zu sagen: „Ich trinke nur Milch.“ Solange der Wunsch besteht, Tee zu trinken, sollte dieser Wunsch nicht unterdrückt werden. Es ist für jemanden besser, mit dieser Gewohnheit, Tee zu trinken, fortzufahren, bis er imstande ist zu verstehen, dass es besseres gibt. Das Rauchen ist eine üble Angewohnheit, doch auch dies kann nicht von heute auf morgen aufgegeben werden. Es mag viele schlimme Angewohnheiten auf dieser Welt geben, doch wie kann man davor weglaufen, wenn man damit belastet ist?

Vishyavati va pravrittir utpanna manasah sthiti-nibandhini: In dieser Sutra ist eine sehr interessante Anweisung von *Patanjali* enthalten; eine Anweisung, die nicht in vielen Yogatexten zu finden ist. Der Geist kann selbst durch ein Lieblingsobjekt zur Konzentration gebracht werden. Das ist die Bedeutung der obigen Sutra. Wir mögen die weltlichen Objekte nicht gern, weil wir möglicherweise für immer an sie verhaftet sind. Der Grund, sich an diesen Dingen zu erfreuen, ist sie zu kontrollieren, und sie schließlich zu durchdringen. Die Idee hinter jeder Art von Beziehung in dieser Welt ist, die Beziehung nicht aufrechtzuerhalten, sondern sich, wie bei der Wirkungsweise eines homöopathischen Mittels, von der Beziehung durch die Beziehung als solches zu befreien. Das, was tötet, kann auch helfen, vorausgesetzt, die Droge wird auf besondere Weise in der richtigen Menge verabreicht. Die ganze „Tantra Sastra“ kann in einem Satz zusammengefasst werden: „Das, was Dich umbringen kann, kann Dich auch zum Leben erwecken.“ Doch dies ist nur schwer zu verstehen und wiederum kommt die wiederholte Aufforderung, dass Yogaschüler für einige Zeit bei ihrem Guru bleiben sollten.

Der Geist sollte auf das konzentriert werden, was wir als höchst Göttlich verehren: *Vita-raga-vishayam va chittam*. Wenn wir an große Heilige wie *Vyasa*, *Vasishtha*, *Krishna*, *Rama*, *Suka-Deva* oder *Dattatreya* denken, wird unser Geist in ein Gefühl intensiver Spiritualität und Heiligkeit versetzt. Die Erinnerung an diese großen Meister gibt uns die gewünschte Konzentration. Das Gefühl wird, abhängig von dem Konzentrationsobjekt, in bestimmter Weise angeregt. Die Gedanken eines Polizisten mögen sich in eine Richtung, die eines Richters in eine andere Richtung bewegen. Die Erinnerungen an Hitler und Gandhi mögen völlig unterschiedliche Gefühle hervorrufen. Unterschiedliche Ideen erzeugen in Bezug auf die Assoziationen jener Ideen mit bestimmten Objektarten unterschiedliche Gefühle. Wenn wir an große Heilige oder *Brahma*, *Vishnu* und *Shiva* denken, oder auf den Vater im Himmel, den Allmächtigen Schöpfer meditieren, geschieht es, dass wir bei dem Gedanken an den Allmächtigen in unseren Wurzeln erschüttert werden. Darum *Vita-raga-vishayam*. Alle Objekte, die in unseren Gefühlen eine Konzentration auf Wunschlosigkeit anregen können, alles einschließen und Heiliges aufgrund von Spiritualität hervorrufen können, werden hilfreich sein.

Die Konzentration auf Traumerfahrungen

Svapna-nidra-jnanalambanam va ist eine andere Sutra, die schwer zu verstehen ist. Wir können uns auf Träume, deren Auswirkungen oder irgendetwas, was damit verbunden ist, konzentrieren, sagt diese Sutra auf markige Art; und die Bedeutung dieser Sutra wird nicht durch die wörtliche Übersetzung klarer. Genau genommen ist es ein Versuch, sich auf Träume, die wir gern mögen, zu konzentrieren. Jemand mag im Traum der Eroberer von Akbar gewesen sein. Das ist eine tolle Sache. Im Traum muss dieser Mensch sehr glücklich gewesen sein. Er mag weiterhin glauben: „Ich bin Akbar, ich bin Akbar!“ Die Konzentration auf diesen Gedanken erzeugt aufgrund der Liebe und Zuneigung zum Eroberer, spirituelle Fortschritte. Oder Jemand hatte eine einzigartige und überwältigende Vision. Er ist im Traum seinem Guru begegnet, oder hat den Gott seiner Anbetung gesehen. Dieses Glücksgefühl kann im Wachzustand fortbestehen: „Oh, wie bin ich glücklich! Ich sah meinen lieben Gott, den Gott meiner Anbetung im Traum.“ Nun, der Traum ist vorbei, doch man kann seine Gedanken Revue passieren lassen. Man kann sozusagen versuchen, seine Traumerfahrung zu wiederholen. „Das, was ich gestern geträumt habe, war wundervoll. Es war Gott Krishna. Er ist mir soundso erschienen. Oh! Wie wundervoll, großartig, wie faszinierend!“ Man mag fortfahren zu rekapitulieren. Der Geist wird sich glücklich schätzen. Auf diese Weise können die Traumobjekte, die bei der Konzentration oder Meditation Freude bereiten, auch im Wachzustand hilfreich sein. Doch die tiefere Bedeutung liegt darin, dass die ganze Welt ein Traum ist. Bei der Welt sollte an einen Traum und nicht an die Wirklichkeit gedacht werden. Die Welt ist so wahr, wie ein Traum und ebenso unwirklich. Ist unsere Traumwelt wirklich oder nicht? Sie ist solange wahr, wie deren Erfahrung dauert, und sie ist unwirklich, wenn sie nicht erfahren wird, so ist es und nicht anders. Sie ist mit der Offenbarung des Geistes im Traum vergleichbar. Raum, Zeit, Ursachen und die Einzelheiten, die man in der Traumwelt wahrnimmt, - sich selbst als Subjekt eingeschlossen, - sind alles Illusionen des eigenen Geistes. Manchmal wird man im Traum vom Tiger verfolgt. Man läuft vor dem Tiger weg und klettert auf einen Baum. Dieser Tiger wird vom Geist des Träumers erschaffen, dieses gilt auch für die Flucht vor dem Tiger. Der Träumende, der vor dem Tiger wegläuft, ist auch ein Produkt des Geistes. Der Baum, den man besteigt, entstammt dem Geist. Selbst die Entfernung zwischen dem Tiger und dem Baum wird vom Geist des Träumers erschaffen. Der ganze Traum ist ein mentaler Komplex. Und doch scheint der Traum für den Träumer wirklich zu sein; er schreit vor Furcht vor dem schrecklichen Biest, das ihn bedroht. Dann fällt er tatsächlich vom Baum und bricht sich ein Bein. Danach spürt er sogar den Schmerz. Der Traum ist so leibhaftig, dass er nach dem Aufwachen nachschaut, ob sein Bein in Ordnung ist. Er schaut noch einmal. Gott sei dank, es ist in Ordnung. Das Bein ist nicht gebrochen!

Ähnlich wie in der Traumwelt, sind in der Welt Zeit, Raum und Objekte Produkte eines einzigen universalen Geistes, und darum existiert diese Welt für den universalen Geist genauso wenig, wie die Traumwelt für den Träumer existiert. Darum ist es etwas Einzigartiges, Transzendentes jenseits dieser Welt, auf das wir uns konzentrieren müssen, um aus unserer Traumwelt zu erwachen. Wir schlafen immer noch im Vergleich zu einem Wachzustand, der komischer oder universaler Natur ist. Kontemplation wird uns auf dem Yogapfad sehr viel helfen.

Eine medizinische Behandlung der krankhaften Seele des Menschen

Das *Patanjali*-System wird häufig „*Astanga Yoga*“ genannt. *Astanga Yoga* bedeutet Yoga der acht Glieder. *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana* und *Samadhi*, - dies sind die acht Glieder des *Patanjali*-Systems. Die Unterscheidungen wurden von dem großen Autor sehr sorgfältig getroffen. Es entspringt keiner Laune und keiner augenblicklichen Schwäche seines Geistes. Man kann sich auch zehn, zwölf oder fünfzehn Stufen vorstellen. Doch warum sind es nur acht Stufen? *Patanjali* hat den Evolutionsprozess des Universums sehr genau beobachtet, und ebenso unsere Einbindung in die verschiedenen Stufen, und darum entschieden, dass acht die richtige Anzahl der Stufen für den Ab- bzw. Aufstieg sind.

Diese hoch wissenschaftliche Technik wurde von dem Heiligen *Patanjali* entdeckt; sie ist logisch und wissenschaftlich, denn sie hat eine direkte Beziehung zu unseren täglichen Lebenserfahrungen. Wenn jemand morgens aufwacht, ist es ein Erwachen von einem vorangegangenen individuellen Traum, doch die Erfahrungen des Wachzustandes sind auch nur eine Art Traum. Diese Erfahrungen erzeugen Bindungen, deren wir uns entledigen wollen, denn sie sind nichts weiter als die Befreiung von bestimmten Erfahrungen in dieser Welt. Ein guter Psychologe weiß, dass wir in verschiedene Stufen dieser Welterfahrungen eingebunden sind. Wenn jemand ins Gangeswasser eintaucht, berührt er zunächst die Wasseroberfläche und zuletzt die Tiefe, obgleich es so aussehen mag, als würde er plötzlich vollkommen untertauchen. Wenn man mehrere Blütenblätter einer Rose übereinander legt und eine Nadel hindurchsticht, sieht es so aus, als ob das Hindurchstechen sehr schnell geschieht. Doch tatsächlich dauert es ein wenig. Die Nadel geht nicht durch alle Blütenblätter gleichzeitig hindurch, sondern nacheinander, obwohl es bei der Geschwindigkeit anders aussieht. Es mag sehr wohl so aussehen, als seien wir vollständig in SAMSARA eingetaucht, alles scheint in Chaos und Verwirrung zu versinken, und wir wissen nicht, wo wir uns wirklich befinden. Dies sind laienhafte Wahrnehmungen. Genauso verhält es sich mit einem Kranken, der nicht weiß, woran er erkrankt ist. Doch Biologen und Ärzte wissen, dass eine Krankheit langsam, schrittweise und nicht von heute auf morgen kommt. Man erkrankt nicht plötzlich. Krankheiten steigen nicht wie das Blaue vom Himmel herab. Sie offenbaren sich schrittweise. So sind die Unterschiede zwischen einer wissenschaftlichen und einer simplen laienhaften Annäherung zu den Dingen. Wir sind Laien, einfache Menschen. Wir verstehen gar nichts. Wir schreien heillos durcheinander, dass etwas nicht stimmt, und dass alles so hoffnungslos sei. Es hört sich so an, als würde ein kranker Patient den Doktor anflehen: „Ich bin krank, hilf mir. Ich weiß nicht, was mir fehlt.“ Eine genaue Prüfung wird beweisen, dass der Patient allmählich krank wurde. Darum muss die Behandlung ähnlich vonstatten gehen: Eine schrittweise Reinigung von den Körpergiften, eine systematische medikamentöse Behandlung durch den Arzt, heilt den Patienten auch allmählich von seiner Krankheit.

Dieses ist die Yogapraxis. Yoga ist eine hoch medizinische Behandlungsmethode für seelisch Kranke, die durch den Meisterarzt *Patanjali* wirkungsvoll behandelt werden. Wir ertrinken nicht plötzlich in ein chaotisches SAMSARA, obgleich kein Zweifel besteht, dass wir ertrunken sind. Wir sind auf diese Ebene langsam leidend, schrittweise hinabgesunken. Es steigt etwas, als menschliches Dasein, vom Himmel herab, und es ist dieser individuelle Mensch, in sozialer Umgebung, mit seinen Zu- und Ab-

neigungen. Die Verwicklungen dieser Bindungen sind wohlbekannt. Wir leben in einer Gesellschaft. Wir haben familiäre Bindungen. Wir haben Vater und Mutter. Jeder von uns hat Mann, Frau, Sohn oder Tochter. Jeder ist Vorgesetzter oder Untergebener, Minister oder Laufbursche. Selbst das kleinste etwas ist Teil der Gesellschaft. Nun, all diese Vorstellungen, die jeder von sich hat, sind nicht unwichtig. Niemand kann von sich behaupten, er wäre nur ein spirituell Suchender und hätte nichts damit zu tun. Die Beziehungs-idee von Vater, Mutter, Sohn oder Tochter kann niemand so einfach von sich weisen, auch wenn er nach Gott strebt. Darum sollte der spirituell Suchende nicht zu enthusiastisch und zu tollkühn sein, sondern sollte seinen Verstand gebrauchen. Wie kann jemand vergessen, Vater/Mutter oder Sohn/Tochter zu sein? Wie kann man seine gesellschaftlichen Beziehungen vergessen? Und es gibt so viele davon. - Manche mag man, manche nicht.

Unsere Beziehungen zu anderen Menschen

Lassen Sie uns zunächst die gesellschaftlichen Beziehungen, und dort zuallererst alle wichtigen Probleme betrachten. Es gibt zweifellos andere Probleme, die tief greifender sind. Doch die gesellschaftlichen Probleme sind die Nadelstiche, die wir jeden Tag fühlen, und wir müssen uns davon befreien. Wir treffen jeden Tag auf Menschen, Bäume und ebenso Gebäude. Die Bäume und Gebäude ärgern uns nicht. Die direkt spürbaren Schmerzen werden uns von Menschen und nicht von Tigern, Löwen, Schlangen und Skorpionen zugefügt. Die letzteren können uns auch ärgern, doch wir kümmern uns täglich weder um Skorpione, noch um Schlangen. Wir kümmern uns nur um Menschen. Unsere Beziehungen gelten in erster Linie Menschen, obwohl die Welt nicht nur aus Menschen besteht. Darum bezieht sich *Patanjali* zunächst und weitestgehend nur auf Menschen, und dort besonders auf die gesellschaftlichen Umstände. Unser Verhalten, unsere innere Haltung, unsere Ansichten, unsere Pflichten und Verpflichtungen, - all dies ist unter dem Begriff „Beziehungen zu anderen Menschen“ zusammengefasst. Wir sollten uns gegenüber anderen Menschen taktvoll und angemessen verhalten, sonst fühlen wir uns wie Fische auf dem Trockenen. Probleme können sich auf die eine oder andere Weise ergeben: Entweder gehen wir mit anderen Menschen oder sie mit uns nicht richtig um. Irgendwie ist dies ein bedauernder Zustand, eine befürchtete Krankheit, die behandelt werden muss. Dies ist ein schwieriges Thema und wurde im Allgemeinen von Soziologen in der Psychologie, Psychoanalyse und selbst in Politikerkreisen eingehend diskutiert. Doch *Patanjali* hat seine eigene Art, die Dinge zu betrachten. Für ihn lassen sich die Probleme auf wenige Kategorien reduzieren.

Beziehungen sind die Reaktion auf irgendetwas. Und unsere Reaktionen erzeugen wiederum entsprechende Gegenreaktionen. Die ganze Welt hat ein komplexes „wie Du mir - so ich Dir“- Verhalten. Was auch immer wir anderen zufügen, wird auch uns geschehen. Wir können uns dem nicht entziehen. Bevor wir uns Yoga ganz hingeben, müssen wir uns zunächst sehr sorgfältig über unsere gesellschaftliche Stellung im klaren sein. Es ist für niemanden sinnvoll zu sagen: „Ich habe alles zurückgelassen. Ich habe niemanden. Yoga ist alles für mich.“ Man sollte mit solchen Aussagen behutsam umgehen, denn später stellt sich vielleicht heraus, dass es doch jemanden gibt, zu dem es eine Beziehung gibt. Vielleicht gibt es doch jemanden, - einen Freund, eine Beziehung. Ein Yogaschüler, der von sich behauptet, er hätte niemanden, um den er sich kümmern müsste, mag innerlich bekümmert an seine alte Mutter, seinen armen Vater oder an seinen Arbeitgeber denken, dem er aufgrund ir-

gendwelcher Missverständnisse davongelaufen ist. Und dann hat jeder noch andere persönliche Probleme in Bezug auf die Gesellschaft.

Patanjali sagt uns, dass sich die menschlichen Probleme überwiegend aus den zwischenmenschlichen Beziehungen ergeben. Die ganze menschliche Gesellschaft ist ein großes Feld des Zusammenwirkens, sonst würden wir es nicht als Gesellschaft/Gemeinschaft bezeichnen. Es kann nur als eine chaotische Gemeinde Einzelner beschrieben werden. Wann immer wir eine Gesellschaft/Gemeinschaft oder irgendeine Organisation gründen, selbst wenn es eine kleine Familie ist, findet im Innern Kooperation und Koordination statt, die sich auf eine Art Verständnis unter den Mitgliedern dieser Gemeinschaft gründet. Das Verstehen ergibt sich aufgrund des gemeinsamen Zieles, das die Mitglieder veranlasste, die Organisationsform einer Familie einzugehen. Wenn wir miteinander kein bestimmtes Ziel verfolgen, kann es auch keine Art freundschaftlicher Beziehung untereinander geben, und wir können keine Interessengemeinschaft gründen. Wenn kein Verständnis füreinander vorhanden ist, können wir auch keine Familie gründen. Wenn wir wie Freunde zusammenarbeiten, gibt es immer einen guten Grund einander zu helfen. Wenn drei Menschen ein gemeinsames Ziel verfolgen, werden alle drei zu Freunden. Wenn hundert, tausend oder gar zehntausend Menschen ein gemeinsames Ziel verfolgen, dann werden sie zu Freunden, gründen eine Partei oder irgendeine andere Gesellschaftsform. Nun, die ganze Menschheit kann als eine Art Zweckgemeinschaft bezeichnet werden. Der Yogaschüler sollte, um den Rahmen abzustecken, die ganze Menschheit als eine einzige Organisation betrachten. *Patanjali* bezog sich auf die menschliche Beziehung im Allgemeinen, was die kleineren Gesellschaftsformen, wie Familien und Gemeinschaften einschloss. Wir brauchen sie nicht gesondert zu erwähnen, denn die Menschheit schließt alles ein.

Wie verhalten wir uns anderen Menschen gegenüber? Darüber müssen wir uns jeden Tag aufs Neue klar werden. Wenn ich jemanden sehe, was denke ich über ihn? Wir können unseren Geist nicht jeden Tag auf diese Weise analysieren, da wir zu sehr mit unserer täglichen Routine beschäftigt sind. Wir gehen einkaufen, ins Büro oder müssen dieses oder jenes erledigen und können uns darum nicht permanent mit dem Geist auseinandersetzen, z.B.: „Was denke ich über diesen Mann?“ Doch ist es denn notwendig, so zu denken? Denn selbst unser kleines bisschen Schreiben im Büro hat mit unserer Meinung über andere Menschen zu tun. Man kann nicht behaupten, letzteres wäre ohne Belang. Das Belanglose würden wir zu einem späteren Zeitpunkt erkennen. Darum hängt alles von Folgendem ab: „Wie ist mein allgemeines Verhältnis zu den Dingen? Welche Meinung habe ich von den Leuten um mich herum?“ Diese Art Analyse können wir selbst in uns führen. Hassen wir etwas? Hegen wir irgendwelche Vorurteile? Falls dies der Fall ist, schreiben wir dies auf: „Ich verfluche dies; ich hasse das; ich möchte diesen Menschen loswerden.“ Wenn solche Gefühle im Yogaschüler auftauchen, müssen wir uns dies merken, und er muss sich selbst fragen: „Wodurch entstehen solche Emotionen?“

9. Kapitel - YAMA

unser Verhalten gegenüber den Mitmenschen

Yoga ist eine schrittweise Entwicklung der Persönlichkeit, wobei verschiedene Stufen der Selbstintegration, durch Annäherung und Annahme des eigenen Selbst' be-

züglich des Umfeldes in dem er lebt, beschränkt werden müssen. Aus Sicht des Yoga-Schülers gibt es nichts Unwichtiges und nichts, was in dieser Welt vermieden werden kann. Alles, was für uns sichtbar ist, womit wir in Verbindung stehen, und alles, was für uns denkbar erscheint, ist irgendwie wichtig für uns. Der Wert der Dinge hängt davon ab, wie wir ihn beurteilen. Es wird uns nichts berühren, was für uns wertlos erscheint. Darum erfordert jede Wahrnehmung oder jede Vorstellung unsere Aufmerksamkeit. Die Objekte präsentieren sich uns, denn sie erwarten unsere Aufmerksamkeit. Wenn wir einem Objekt nicht genügend Aufmerksamkeit schenken, wird dasselbe Objekt als Gedanke oder Sinneswahrnehmung früher oder später unsere Aufmerksamkeit erzwingen. Wenn wir unsere Augen vor diesen Objekten verschließen, werden sie uns eines Tages etwas zu sagen haben, und wir können ihnen solange nicht entkommen, bis wir sie aus der Welt geschafft haben. Darum führt uns *Patanjali* sehr sorgfältig stufenweise voran. Und diese Stufen sind, wie bereits erwähnt: *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana* und *Samadhi*. Wir mögen viel durch Bücher und Zuhören bei Gelehrten usw. erfahren haben, doch ist es für jeden von uns sehr schwierig, die Bedeutung dieser Dinge vollständig zu erfassen. Denn, obwohl die Sutras oder die Aussagen durch das Lesen klar zu sein scheinen, so ist deren Bedeutung so tief greifend und umfassend, dass, je mehr wir darüber nachdenken, desto mehr müssen wir ihre Relevanz bezüglich unserer eigenen Erfahrungen erkennen, die wir in unserem Leben haben durchmachen müssen.

Yoga ist auf *Yama* und *Niyama* begründet. Zusammen bilden sie die ethische Disziplin. Wann immer wir von ethischer Disziplin hören, denken wir an Kinderkram, wovon wir gut informiert sind. Uns ist klar, was Ethik und Moral bedeuten, und wir glauben, nicht weiter zuhören zu müssen. Doch *Yama* und *Niyama* betreffen nicht nur Ethik und Moral. Es sind wissenschaftliche Anforderungen und logische Stufen, die aus unserem Leben nicht wegzudenken sind, und wir können, bloß weil es sich um Ethik und Moral handelt, nicht einfach davor weglaufen. Sie sind notwendig, denn sie sind für die Selbsteinstellung bei Begegnungen von Bedeutung. Jeder sieht eine äußere Welt vor sich und ist zu einer Beziehung zu seiner Umgebung oder Atmosphäre gezwungen, gleichgültig ob es sich um Wahrnehmungen oder Vorstellungen handelt. Unser Verhalten gegenüber Menschen ist das Hauptthema der *Yamas*.

Ahimsa-satya-asteya-brahmacharya-ahimsa-ahimsa: Diese Sutra, die den Prozess der Selbstzügelung beschreibt und als *Yamas* bekannt ist, berührt fünf Begriffe der Selbstkontrolle. In einem Satz gesagt: Yoga bedeutet Selbstkontrolle. Eine der Stufen der Selbstkontrolle oder Yoga ist die Anwendung von *Yamas*.

Die Liebe-Hass Beziehung

Unser Verhalten gegenüber den Menschen wird von *Patanjali* in fünf Kategorien unterteilt, und möglicherweise gibt es keine weiteren Ausdrucksformen darüber hinaus. Entweder lieben oder hassen wir; entweder wird jemand ausgenutzt oder wir akzeptieren ihn so wie er ist. Das Grundbedürfnis des Menschen liegt meistens in den Entscheidungsfaktoren für die verschiedenen Verhaltensmuster, die er gegenüber anderen Menschen entwickelt. Niemand entwickelt ein Verhalten, indem er bewusst hunderte Male täglich darüber nachdenkt. Die Verhaltensweisen gegenüber Objekten und Menschen entstehen spontan. Sie sind deshalb spontan, weil die menschlichen Grundbedürfnisse mächtig genug sind, um im täglichen Leben die Oberhand zu be-

halten. Wir Menschen werden von außen gesteuert und sind lediglich Zentren äußeren Drucks. Wir sind Stresszentren. Diese Stresszentren treiben sich selbst an, um äußere Erfahrungen in Raum und Zeit zu machen. Dieser innere Antrieb hin zu den Objekten in Raum und Zeit offenbaren ihre Formen in der Weise, wie *Patanjali* sie beschrieben hat, und wie sie vorher erwähnt wurden.

Den Hauptantrieb bilden Liebe und Hass. Alles andere folgt konsequenter Weise später. Weder hassen noch lieben wir grundsätzlich. Während dies eine grobe Unterteilung unserer Verhaltensweise gegenüber Dingen ist, gibt es feinere Unterteilungen dieses Antriebs; es gibt verschiedene Aufteilungen von Liebe und Hass. Darüber hinaus ist nichts in uns, und nichts sticht besonders hervor. Wir kennen unterschiedliche Formen der Liebe und des Hasses. Sie sind alle in der o.a. Sutra zusammengefasst. Der Wunsch auszubeuten, ist ein natürlicher Instinkt eines jeden Menschen. Wir wollen irgendwie die ganze Welt ausbeuten. Ausbeuten heißt, Nutzung zu unserem eigenen Vorteil. Dies geschieht jeden Tag, und wir können dies nicht unterbinden, - zum einen, aufgrund unserer eigenen Gefühle, zum anderen, weil wir die Natur der Dinge nicht verstehen. Dieses Mögen und Nichtmögen zeigt unmissverständlich, wer wir sind: Wir sind Bündel von Mögen und Nichtmögen, die zusammenstoßen und bei jedem einzelnen Spannungen verursachen.

Anders ausgedrückt, kann man sagen, dass wir Zentren von Spannungen sind, genauso wie wir, wie bereits erwähnt, Zentren von Stress und Druck sind. Wir stehen immer irgendwie unter Spannung. Wir sind nicht frei von diesem nach außen gerichteten Impuls. Dieser nach außen gerichtete Impuls muss kontrolliert werden. Dies ist das Hauptanliegen von *Yamas*. Wenn man diesen Impuls nicht kontrolliert, wird man zum Hampelmann, und die *Purusha* der *Samkhya* (Absolutes Bewusstsein) aus dem Zentrum der Selbstverwirklichung oder Befreiung des Geistes herausgezogen. Die Bindung deutet die Bewegung der *Purusha* hin zur *Prakriti* (vergängliche Natur) an, und *Kaivalya*, Befreiung oder *Moksha* deutet das Zentrieren der *Purusha* in seinem eigenen Selbst an. Dies ist das Wesen von *Samkhya*, und das Wesen von *Yoga*. Bei jeder Wahrnehmung oder Erkenntnis, allen Prozessen von Liebe und Hass, bewegt sich die *Purusha* zur *Prakriti* hin und geht blindlings eine Bindung ein. Darum ist es klar, dass alle Liebe und aller Hass eine Gegenbewegung zu den Bedürfnissen der Spiritualität und der seelischen Befreiung darstellen. Jeder gefühlsbetonte Mensch weiß, wie Liebe und Hass dem Wohlbefinden entgegenwirken, was auch Grundlage dieser großen philosophischen Analyse ist, die von *Samkhya* und *Yoga* gemacht wurde. Die *Purusha* muss in ihrem eigenen Selbst zur Ruhe kommen. Darin liegt der Sinn der ganzen Yogapraxis. Und *Samsara*, die so genannte Bindung, ist das gegensätzliche Umfeld der *Purusha*, wo die *Purusha* die Kontrolle über sich selbst verliert, seine ursprüngliche Substanz auflöst und sich selbst in Raum und Zeit ausbreitet.

Die tiefere philosophische Bedeutung von *Ahimsa*

Im Allgemeinen wird das Wort *Ahimsa* als Nicht-verletzen übersetzt. Dieses ist die Bedeutung aus dem Wörterbuch, und wir sind alle mit dieser wortwörtlichen Bedeutung vertraut. Doch hat es eine tiefere philosophische Bedeutung, auf die wir uns bei unserem ernsthaften Studium des Yoga konzentrieren müssen. Die Bedeutung aus dem Wörterbuch ist nicht so wichtig und zeigt auch nur die äußere Schale der wahren Bedeutung auf. *Ahimsa* ist ein Sanskrit-Wort, das eine negative Definition einer

Situation anbietet. Das Gegenteil von *Himsa* ist *Ahimsa*. Darum beschreibt *Ahimsa* nicht etwas Positives, sondern etwas Negatives. Es sagt uns, was wir nicht tun sollen, und nicht, was wir tun sollen; vielleicht wissen wir damit, was wir tun sollen, wenn uns gesagt wird, was zu unterlassen ist.

Wir sollen nicht verletzen. Dieses ist die Lehre, die wir oberflächlich aus der Bedeutung des Wortes *Ahimsa* ziehen. Doch, warum sollen wir nicht verletzen? Man kann sich die Frage selbst stellen: „Was geschieht mir, wenn ich jemanden verletze? Sollte ich der Anweisung nur folgen, weil sie im Buche steht?“ Yoga ist eine Wissenschaft und nicht bloß eine ethische Lehre. Wenn einem gesagt wird: „Verletze nicht!“ ist dies eine ethische Anweisung. Doch, wenn man den Hintergrund verstehen will, dann muss man seine philosophische, metaphysische und spirituelle Bedeutung verstehen. Wenn man die Philosophie der *Samkhya*, die *Vedanta* oder selbst die Grundlagen des *Patanjali*-Yoga kennt, kann man sich die Frage selbst beantworten, warum man niemanden verletzen sollte. Häufig sind wir jedoch nicht in der Lage, uns die Frage selbst zu beantworten, denn wir sind verwirrt. Wir halten uns an die Schriften, wie die *Gita*, *Patanjali* oder sonst irgendetwas. Doch, welche Meinung haben wir selbst? Das ist für uns schwierig zu beantworten, weil wir uns häufig genug, durch unsere eigenen Interessen, in einer Zwickmühle sehen. Dort, wo unsere eigenen Interessen berührt sind, kommen wir zu keinem klaren Urteil. Und warum sollte sich eine derartige Frage ergeben, wenn unsere Interessen nicht berührt sind. Es ist eine persönliche Sache, und darum ist es schwer zu verstehen.

Niemand schadet oder verletzt jemanden ohne persönlichen Grund. Das Verletzen entsteht aus einem persönlichen Verhalten heraus. Dabei kann es manchmal sehr wohl berechtigt sein oder richtigem Verhalten entsprechen. Auch der Teufel kann eine Schrift zitieren, auch wenn dies zum Wohle eines Menschen erscheint, so steht es doch im völligen Gegensatz dazu. Das Verletzen als solches wird im Yoga verdammt, und nicht nur dessen äußere Hülle. *Ahimsa* oder Nicht-verletzen ist keine körperliche Handlung, sondern ein Verhalten des Geistes. Die Absicht hinter der eigentlichen Handlung ist der entscheidende Faktor, der verurteilt werden muss. Dabei ist es gleichgültig, ob eine bestimmte Handlung die Grundregel von *Ahimsa* bricht oder nicht. An diesen wichtigen Punkt müssen wir uns erinnern. Welche Absicht liegt in der Handlung eines Menschen? Darauf müssen wir achten. Worin unterscheiden sich ein Chirurg und ein Mörder? Der Unterschied liegt einzig in der Absicht und nicht in der äußeren Handlung. Die äußeren Handlungen sind gleich und können nicht unterschieden werden. Beide, Chirurg und Mörder machen dasselbe, doch ihre Absichten, Motive und Ziele unterscheiden sich und dienen verschiedenen Zielen. Darum muss *Ahimsa* in einem weiteren Kontext von der kosmischen Beziehung der Dinge betrachtet werden, und darf nicht nur in einem gesellschaftlichen, politischen oder gar persönlichen Sinne gesehen werden.

Wenn eine Person jemanden ausbeuten möchte, will sie niemanden dabei verletzen. Doch der Wunsch auszubeuten, ist mit dem Wunsch zu verletzen, unmittelbar verbunden. Die Ausbeutung an sich stellt ein 'Verletzen' dar. Es ist möglicherweise die größte Verletzung, die man jemandem antun kann, denn sie ist letztendlich ein philosophisches Verhalten. Der Wunsch, jemanden zum eigenen Vorteil auszunutzen, ist die Wurzel weiteren Übels in Form weiterer Verletzungen, seien sie verbal, psychologisch oder körperlich. Doch dürfen wir dann irgendetwas in dieser Welt ausbeuten? Sind wir dazu überhaupt berechtigt?

Überwindung des Wunsches auszubeuten

Zwei weitere Grundregeln, nämlich *Asteya* und *Aparigraha*, sind von diesem Problem der Ausbeutung berührt. Niemand darf sich irgendetwas aneignen, was nicht wirklich zu ihm gehört, *Asteya* bedeutet Nicht-stehlen. All diese Definition sind negativ besetzt, und wir müssen darum, das zwischen den Zeilen versteckte positive Verhalten suchen. Nicht-stehlen hört sich an wie: „Du sollst nicht einbrechen oder nicht stehlen.“ Die Menschen sind nicht immer Einbrecher, und doch sind sie Diebe. Um ein Dieb zu sein, ist es nicht immer notwendig, in ein Haus einzubrechen und irgendwelche Wertsachen zu stehlen. Innerlich kann jemand in einem völlig anderen Sinne ein Dieb sein. Ein Dieb ist jemand, der die Absicht hat, jemand anders zu seinem persönlichen Vorteil auszunutzen. Das muss man sich vor Augen führen. Es ist derjenige bereits ein Dieb, der die Absicht hegt, - dabei sind weder Einbruch noch das Betreten eines fremden Hauses im Spiel. Ausbeuten bedeutet weiterhin, der Wunsch mehr besitzen zu wollen als unter den gegebenen Umständen erforderlich ist. Wenn jemand mehr besitzt als von ihm, unter seinen persönlichen Umständen, im Augenblick erwartet wird, wird er zum Dieb. Darum ist Diebstahl so schwierig zu verstehen, wenn man sich nicht über diese tiefere Bedeutung im Klaren ist. Die meisten Menschen in dieser Welt sind im weitesten Sinne Diebe, denn der Wunsch nach Ausbeutung ist bei den meisten Menschen ein natürlicher Ausdruck ihres Instinktes. Es ist im Allgemeinen eine weit verbreitete Schwäche der Menschheit. Da jeder selbstsüchtig ist, hat er auch den Wunsch auszubeuten. Dieses Verhalten der Ausbeutung ist nichts weiter als der Ausdruck dieser inneren Selbstsucht im Menschen. Im Yogasystem, - dessen Ziel die Gottverwirklichung (*Purusha*) ist, die in ihrer Natur unendlich ist, dessen Absicht es darum ist, im Unendlichen Seiner Existenz zu ruhen, - erscheinen diese subtilen Bewegungen des Geistes in Form der Ausbeutung, mit der Auswirkung andere zu verletzen, völlig abwegig, absurd und überhaupt bedeutungslos. Und man braucht uns nicht erst zu sagen, dass diese Absicht unerwünscht ist, genauso wenig, wie man uns sagen muss, wenn es Tag ist, das es nicht Nacht ist, denn dies ist eindeutig.

Das Gleichgewicht zwischen äußerem Verhalten und innerer Absicht

Die *Yamas* von *Patanjali* sind keine moralischen Anweisungen. Sie sind nicht einmal ethische Disziplinen im allgemeinen sozialen oder politischem Sinne, sondern sie sind wissenschaftlich, logisch und philosophisch. Die Natur der *Purusha* erlaubt weder ein ausbeuterisches Verhalten noch ein Verhalten der Liebe und des Hasses (Zu- und Abneigung), denn dies sind die nach außen gerichteten Offenbarungen des Bewusstseins, die zur Selbstbindung führen. Dies ist der Grund, warum *Patanjali* die *Yamas* als einen wesentlichen Schritt in der Yogapraxis ansieht. Obwohl die Vollkommenheit in *Yamas* nur in der letztendlichen Vereinigung mit der *Purusha* erreicht werden kann, muss ein ernsthafter Anfang, von jeder suchenden Seele in der bewussten Praxis der *Yamas*, gemacht werden. Die philosophische Anforderung, die hinter der *Yamas*praxis steht, kann erst am Ende wirklich erreicht werden. In vorhergehenden Stufen ist dies nicht möglich. Doch eine Anstrengung ist auch in vorherigen Stufen erforderlich, um das eigene Verhalten den Gegebenheiten des täglichen Lebens und in der Gesellschaft den Grundregeln von *Yamas* von *Patanjali* anzupassen.

Wir können eine Uhr anhalten, indem wir seine Zeiger oder die Zahnräder festhalten. Die *Yamas*-Praxis wird in den fortgeschrittenen Stufen der Praxis, zur Kontrolle der inneren Mechanismen. Doch in den Eingangsstufen ist die Praxis mit dem Anhalten der Uhr über die Zeiger, was auch die Zahnräder anhalten lässt, vergleichbar. Bei diesem Anhalten der Uhr handelt es sich nur um ein vorübergehendes Stoppen, und nicht um das endgültige Aus, denn wenn man die Zeiger wieder loslässt, bewegen sich die Zahnräder wieder. Doch, wenn die Zahnräder der Uhr zum Stillstand gebracht wurden, dann sind alle beweglichen Teile automatisch blockiert. Genauso verhält es sich mit der *Yamas*-Praxis, denn wir müssen einerseits ein äußeres Verhalten und gleichzeitig ein inneres Verstehen entwickeln. Unser Verhalten sollte nicht nur einer Seite gelten. Wir sollten uns einerseits innerlich, psychologisch oder philosophisch disziplinieren und uns gleichermaßen einer äußeren Selbstkontrolle annehmen, indem wir uns in solch ein soziales Umfeld begeben, wo wir nicht gezwungen sind, die erforderlichen Grundregeln zu brechen. Dies ist normalerweise der Grund, warum Yogaschüler Orte aufsuchen, wo sie nicht so ohne weiteres gezwungen sind, diese Disziplinen zu brechen. Die Zuflucht zu heiligen Plätzen, Klöstern, Tempeln, Berggipfeln und Wäldern geschieht nur aus diesem Grunde.

Wenn der innere Geist nicht mitspielt, wird die äußere Praxis nicht von Erfolg gekrönt sein. Darum ist die philosophische Disziplinierung des Geistes von großer Bedeutung, was durch die Isolation an einem geographisch angenehmen Platz, zusammen mit der äußeren Praxis der Selbstkontrolle, einhergehen muss. Man kann nur schwer sagen, ob die äußere Kontrolle, oder ob das innere Verstehen zuerst kommt. Vielleicht kommt beides gleichzeitig. Die äußere und die innere Disziplin sollten miteinander praktiziert werden. Darum muss man immer wachsam sein. Wachsamkeit ist Yoga. Es muss ein Gleichgewicht zwischen unserem äußeren Verhalten und unserer inneren Absicht hergestellt werden. Aus diesem Grunde muss man permanent wachsam sein, damit Verhalten und Absicht nicht auseinanderdriften und keinen Widerspruch bilden, denn wir offenbaren uns durch unser inneres Verhalten und durch unsere äußere Lebensführung gegenüber der Gesellschaft. Wir sollten nicht das eine denken und etwas völlig anderes, nach außen hin tun. Die äußere Handlungsweise sollte mit der inneren Absicht im Einklang sein. Darum ist es für den Anfänger schwierig zu verstehen, wie man in dieser Welt überhaupt leben kann.

Anweisungen alleine sind für Anfänger unzureichend, denn niemand ist darauf vorbereitet, Anweisungen von irgendjemanden entgegenzunehmen. Jeder sträubt sich innerlich dagegen, persönliche, soziale oder gar philosophische Ratschläge anzunehmen. Jeder hat ein Selbstwertgefühl und ist darum wenig geneigt, Ratschläge von anderen zu beherzigen. Doch gibt es Unterschiede bei Menschen, die für sich die Notwendigkeit erkannt haben, auf Ratschläge höhergestellter Persönlichkeiten, wie einen Meister oder einen Guru, zu hören, da diese Anweisungen aus höheren Sphären mit größerer Reichweite kommen und nicht als Anweisungen von außen betrachtet werden dürfen, denn der Guru ist kein Außenstehender. Der Guru ist ein Teil des Bewusstseins, ein transzendenter Zustand, der sich über dem Schüler und nicht außerhalb von ihm befindet. Und darum sollte der Schüler nicht glauben, dass der Rat des Gurus von außen kommt. Doch auch dies ist wiederum schwer zu verstehen, denn wir haben nicht gelernt, in diesen feineren Strukturen zu denken. Wir haben eine sehr grobe Denkweise, die nur für unseren normalen Instinkt der Selbstsucht ausreichend ist.

Beachte die Naturgesetze

Jeder Mensch in der Welt ist so wertvoll wie jedes andere Geschöpf. Dies muss zuallererst akzeptiert werden. Wir dürfen nicht einfach annehmen, dass jemand weniger wertvoll sei und deshalb nur zur Nahrung unserer Instinkte dient. Kein Mensch ist des anderen Futter. Dies ist die grundlegende Yogaanweisung, was auch mit dem Prinzip von *Ahimsa* übereinstimmt. Niemand ist des anderen Diener. Dies gilt es nicht zu vergessen. Darum sollte niemand nach einem Diener schreien. Diese Befehlsform ist bedeutungslos. Es scheint, als ob man unter den gegebenen Umständen dem Diktat anderer Menschen gehorchen würde, doch dieser Gehorsam kommt nicht von Herzen. Jeder liebt sich selbst, und niemand ist darauf vorbereitet, den Befehlen anderer zu gehorchen, - es sei denn, diese entstammen einer höheren Quelle. Insoweit, wie es etwas Heiliges in einem Menschen gibt, führt er ein heiliges Leben. „Du kannst nicht töten“, lautet die Lehre der großen religiösen Meister und spirituellen Propheten, „Du sollst nicht töten.“ Dies ist die Grundlage aller Religionen, denn niemand möchte getötet werden. Ist das nicht so? Genauso, wie man selbst nicht getötet werden möchte, möchte dies auch niemand anders. Sollten wir diese Psychologie nicht bis hierher verstehen? Wie kann man sich vorstellen, dass jemand anders getötet werden kann und wir selbst davonkommen? Diese ungerechtfertigte Selbstbehauptung wird von den Gesetzen der Natur nicht geduldet. Die Natur reagiert auf jede Einmischung mit seinen ausgleichenden Gesetzen. Und die Ausbeutung jedes Einzelnen, mit welcher fühlbaren Verletzung auch immer, wird eine Reaktion mit möglicherweise einer weitaus größeren Intensität von der Natur hervorrufen, und die Verletzungen werden mit gleicher Münze heimgezahlt. Der Ausbeuter wird wiedergeboren, um seine Quälereien wiederum selbst zu erleiden. Wenn seine Handlungen sehr sträflich waren, muss er vielleicht bereits in dieser Geburt dafür leiden. Wenn die Absichten des Yogaschülers ehrenwert, feinfühlig und edel sind, sollte er auf die Naturgesetze achten, was der Yogaverwirklichung entspricht. „Füge niemandem ein Leid zu“, ist eine andere Ausdrucksweise, oder „Breche nicht die Naturgesetze.“

Die Natur ist nichts weiter als eine kosmopolitische Gesellschaft, die Vereinigung einer Vielzahl von Werten und die Gesamtheit des Lebens, wobei es keine Beziehung untereinander gibt. Niemand besitzt irgendetwas. Es existiert eine universale Demokratie, die unsere Vorstellungen von Demokratie weit übersteigt. Es ist ein System, wo alles von irgendetwas abhängig ist und es nichts Unabhängiges gibt. Dort, wo die Natur ein solches Ausmaß an Integration und Vollkommenheit gegenseitiger Abhängigkeiten hat, gibt es weder Meister noch Diener. Zwangsläufig gibt es weder Liebe noch Hass, denn niemand besitzt etwas, noch kann irgendetwas verdrängt werden. Dieses sind die tieferen Wahrheiten, auf die wir beim Studium der philosophischen Bedeutungen dieser Anweisungen von *Patanjali* über *Ahimsa*, *Satya* und der anderen *Yamas* stoßen. Während die sprachlichen Bedeutungen und sozialen Verhaltensweisen dieser Lehren wohl bekannt sind, so sind die tieferen Aspekte dieser Anweisungen weder sichtbar noch für den normalen Verstand einleuchtend.

Worin liegt die tiefere Wahrheit von *Ahimsa*? Man muss der Freund aller sein. Dies ist allem Anschein nach die tiefere Bedeutung von *Ahimsa - Sarva bhuta hite ratah*, in der Sprache der *Bhagavad Gita*. Ein Freund aller, kann niemanden verletzen, wenn seine Absicht im Wohlergehen aller liegt. Da wir möchten, dass alle unsere Freunde sind, erwarten die anderen ebenfalls, dass wir deren Freunde sind. An dieser Stelle ist eine sehr interessante Bedeutung in *Ahimsa* versteckt, was überall als

das einfache Nicht-verletzen übersetzt wird. In Wahrheit ist es sehr leicht zu verstehen, denn Unwahrheit ist nichts weiter als Ausbeutung. Letztendlich hängt alles an dem zentralen Verhalten der Ausbeutung Einzelner durch Einzelne. Niemand würde lügen, wenn er nicht ausbeuten wollte. Darum ist es klar, warum niemand lügen sollte. Wenn man jemanden belügt, so kann dieser Jemand wiederum den vorhergehenden belügen. Warum nicht? Jeder ist in derselben Lage, beide haben versucht sich, aufgrund ihres unaufrichtigen Verhaltens, gegenseitig zu belügen.

Das Zügeln der Neigung zu verlangen

Die beiden ergänzenden Aspekte dieser Anweisungen *Patanjalis* sind *Asteya* und *Aparigraha*, nämlich, das Nicht-stehlen und Nicht-verlangen von Besitztümern, die im weitesten Sinne nicht für die eigene Existenz erforderlich sind. Obwohl wir in dieser Welt leben dürfen, obwohl wir die Erlaubnis haben, aufgrund der Natur, in dieser Welt zu existieren, so haben wir aber keine Erlaubnis, Besitztümer, die wir nicht für unsere eigene sensible Existenz in dieser Welt benötigen, anzuhäufen. Wenn wir Besitztümer über unsere Bedürfnisse hinaus anhäufen, nehmen wir anderen ihre Lebensnotwendigkeiten und werden zu Dieben. Wir dürfen andere nicht ausbeuten. Dies ist völlig klar. Und wir dürfen auch die Welt nicht ausbeuten. Wir sollten letztendlich selbst Gott nicht ausbeuten. Häufig haben unsere Gebete zu Gott nur das Ziel, nach etwas zu verlangen. Wir sollten von niemandem etwas verlangen und von der Welt nicht mehr erwarten, als das, was wir der Welt als Dienst erwiesen haben. Die Welt ist ein System gegenseitiger Zusammenarbeit. Wenn der eine dem anderen nichts gibt, so kann der erstere von dem anderen auch nichts erwarten. Dies ist der tiefere Sinn. Wenn wir nicht mit der Welt kooperieren, können wir umgekehrt auch keine Kooperationsbereitschaft erwarten. Wir können nichts von der Welt erwarten, wenn wir ihr nicht irgendwie etwas auf dem Wege der Kooperation gegeben haben. Man muss lernen, auf jeder Ebene mit der Welt zusammenzuarbeiten - gesellschaftlich, physisch, psychologisch, in der Vernunft, politisch und spirituell - denn Yoga bedeutet mit allem vollkommen EINS zu sein.

Wir müssen mit allen Ebenen der Natur in Einklang sein, was die Yogapraxis nicht gerade erleichtert. Die Yogadisziplin ist eine schwierige Angelegenheit, denn sie erfordert eine präzise und vollkommene Anpassung, so wie es bei der Herstellung von Computersystemen oder Robotern erforderlich ist. Dies erfordert eine außerordentliche Konzentration. Wenn dies so einfach wäre, könnte jeder ein Yogi sein. Dieser all-round Aspekt dieser Anpassung, das Verstehen dieses Yogaverhaltens, macht es für einen Laien zu einer schwierigen Aufgabe, überhaupt an Yoga zu denken, obwohl er sich vielleicht durch äußerliche Zeremonien und Disziplinen bemühen mag.

Es ist richtig, das Yoga eine schwierige Angelegenheit ist, wenn der Geist in dieser Wissenschaft nicht richtig ausgebildet ist. Selbstkontrolle ist, wie bereits erwähnt, Yoga. Und einige seiner Merkmale wurden in den Grundlagen von Yamas beschrieben. Der Yogapraktiker befindet sich immer in einer Zwangslage, wenn er versucht, irgendwelche Grundlagen zu praktizieren. Sie sind nicht so einfach. Der Yogaschüler mag glauben, alles verstanden zu haben, doch kann er sie aus irgendwelchen Gründen nicht in die Praxis umsetzen, - Gründe, die er selbst herausfinden muss. Es scheint beinahe unmöglich, *Ahimsa*, *Satya*, *Asteya* oder *Aparigraha* unter normalen Umständen zu praktizieren, wenn man sich nicht, besonders am Anfang der Yogapraxis, durch sein Bemühen überbelasten will.

Yoga bedeutet nicht Entsagung

Häufig wird Yoga mit Entsagung/Verzicht verwechselt. Es wird behauptet, dass man beim Yoga Mönch oder Nonne werden muss; oder man glaubt, dass man in ein Kloster eintreten oder einer Kirche beitreten muss. Yoga wird als etwas völlig Gegensätzliches zum normalen Leben angesehen. So wird Yoga von normalen Menschen heutzutage verstanden. Doch auch hier ist höchste Vorsicht geboten. Jede Übertreibung bzw. Überschätzung ist bei der Yogapraxis fehl am Platze. Yoga bedeutet allmählicher Aufstieg und ist kein plötzlicher Vorwärtssprung. Natur entwickelt sich langsam und ist nicht irgendeine plötzliche Revolution. In der Natur finden keine Revolutionen statt. Darum kann der Yogaschüler mit sich selbst keine Revolution in Gang setzen und über Nacht ein Yogi werden. Yoga bedeutet schrittweises Wachsen, Reifen und eine systematische Anpassung in jeder Entwicklungsstufe der eigenen Persönlichkeit. Und darum sind Worte wie Entsagung, Verzicht und Mönchstum letztendlich bedeutungslose Begriffe, die niemandem helfen. Man muss hier sehr sachlich und realistisch bleiben, und darf nicht zu einem dummen Idealisten in einer ätherischen Welt werden. Die Welt lässt niemanden so einfach los. Sie hat uns bereits alle umarmt, und dies ist wie die Umklammerung eines Bären. Wir sind von der Welt umklammert, und um uns aus dieser Umklammerung zu befreien, bedarf es einer intelligenten Praxis. Dies ist die Yogapraxis.

Yoga bedeutet nicht Entsagung im eigentlichen Sinne. Es ist auch keine Aufforderung, in ein Kloster einzutreten, wenn dies mit der Aufgabe weltlicher Pflichten und dem normalen Leben verbunden ist. Die Religionen zerbröckeln langsam an ihrer Basis, und jeder kennt auch deren Schicksal. Und wenn sich jemand mit der Geschichte der Religionen beschäftigt, - angefangen von der frühen Steinzeit, - wird er feststellen, dass es immer wieder schwierige Zeiten gegeben hat und nicht alles von Erfolg gekrönt war, wie man auch am Beispiel der christlichen Kirche sehen kann. Die große Zeit des Christentums war, als der Papst der König der ganzen Christenheit und jeder König in Europa ein Sklave des Papstes war. Die Anweisungen des Papstes entsprachen Gottesanweisungen. Die Kirche war der König, und von den weltlichen Regenten wurde erwartet, dass die Verfügungen des Klerus von Rom befolgt wurden. Dies funktionierte für eine gewisse Zeit, denn das Rad der Geschichte dreht sich immer weiter, und manchmal zeigen bestimmte Speichen des Rades nach oben und manchmal wieder nach unten.

Yoga ist keine Religion

Es gab Zeiten, da beeinflussten die Religionen alles, doch währte dies nicht lang. Denn, sehr häufig steuern die Religionen bei der Befreiung der Seele einen sehr extremen Kurs hin zu einer anderen Welt der Werte, was Religionen häufig entsprechend ihrer spirituellen Ziele in eine andere Welt führt, und damit die Ursache für Kummer und Leid bei der allgemeinen Bevölkerung ist. Diese Arten von Religionen sind keine Freunde der Welt, sondern ihre Gegner. Sie hassen und verdammen die Welt wie einen Teufel, vor dem man so schnell wie möglich davon laufen muss, denn das individuelle Wohlergehen liegt in einer anderen Welt und nicht in dieser. Obwohl es weder die Absicht dieser Religionen war, noch ist, Doktrin dieser Art zu verkünden, stolpern sie aus irgendeinem Grunde in dieses Verhalten, was wir in der Psychologie religiöser Praxis untersuchen müssen. Doch Yoga ist keine Religion. Es ist mit keiner Religion in dieser Welt vergleichbar. Es ist weder Hinduismus, noch Bud-

dhismus oder Christentum, sondern eine philosophische Disziplin. Und Philosophie ist weder Christentum noch Hinduismus oder sonst irgendeine Religion. Eine philosophische Disziplin ist eine wissenschaftliche Anforderung des Einzelnen in Verbindung mit seiner Position bezüglich des ganzen Universums. Darum sollte nicht der Fehler gemacht werden, Yoga mit Religionen in Verbindung zu bringen. Derjenige, der dies macht, wird vielleicht Priester einer Kirche, aber kein Yogi. Vielleicht endet er auch als Papst einer riesigen Kathedrale, aber er muss deshalb kein Yogi sein.

Wir sollten uns zunächst von den in unserer Kindheit anezogenen Lehren und Doktrinen befreien, die uns als Vorbereitung auf die Gesellschaft beigebracht wurden. Es tut uns nicht weh, etwas Zeit darauf zu verwenden, und Yoga zu verstehen, denn es liegt eine größere Gefahr darin, Yoga nicht zu verstehen und unter dem Eindruck darauf loszurennen, es scheinbar begriffen zu haben. Yoga hat nichts mit Entsagung zu tun, sondern es ist im positiven Sinne die eigene Anpassung an die Wirklichkeit der Dinge, und diese Anpassung beinhaltet einen feinen Aspekt, der der Loslösung von bestimmten Dingen ähnelt und oberflächlich betrachtet, eine Entsagung von Dingen in sich birgt. Dies ist wiederum schwierig zu verstehen. Obwohl Yoga nichts mit einer Loslösung, sondern nur mit einer Vereinigung mit Dingen zu tun hat, ruft es nach einer Art von Entsagung, was hinsichtlich dieses Aspektes den Geist häufig in Aufruhr bringt. Der Yogaschüler weiß nicht, wo er steht, ob er diesen oder jenen Weg einschlagen sollte. An dieser Stelle muss man etwas Vorsichtig sein. Die *Yamas* sind der Fels, auf dem sich die Yogapraxis gründet. An diesem Fundament wird gerüttelt, und damit wird an der gesamten Praxisstruktur gerüttelt. Aus diesem Grund muss man vorsichtig sein.

Die Grundlagen der *Yamas* beinhalten eine andere tiefgehende Anweisung, die erwähnt werden muss, nämlich die Enthaltensamkeit. Es handelt sich um *Brahmacharya*, ein Begriff, der vielen Menschen angst macht und, allein wenn sie daran denken, in den Wahnsinn treiben kann, solange dessen Bedeutung, wie für Yoga erforderlich, nicht richtig verstanden wird, und auch nicht für Väter, Mütter oder die allgemeine Gesellschaft erforderlich ist. Yoga hat nichts mit gesellschaftlicher Praxis zu tun. Wir wollen die Menschen nicht durch unser Yoga erfreuen, sondern es ist eine innere Disziplin, die unter der Natur als Ganzes gefordert wird, und wir gehorchen einem Gesetz, das überall vorherrscht, und bei dem es sich nicht um ein Hindu-Gesetz, einem Brahmin-Gesetz oder einem Christen-Gesetz handelt. Nichts dergleichen! Enthaltensamkeit bedarf hinsichtlich Yoga für den Einzelnen einer vorsichtigen Behandlung, worüber wir noch zu sprechen haben.

10. Kapitel – Brahmacharya eine Einstellung des Bewusstseins

Unter den verschiedenen Aspekten der Selbstbeschränkung, aus denen sich die *Yamas* zusammensetzen, haben wir teilweise die Prinzipien von *Ahimsa*, *Satya*, *Aparigraha* und *Asteya* besprochen, was Nicht-verletzen, Wahrhaftigkeit, keinen Besitz aneignen (verlangen), und Vermeiden von Besitz bedeutet, der unter den gegebenen Umständen nicht erforderlich ist. Ein anderer, der letzte unter den Aspekten von *Yamas* ist *Brahmacharya*, was tatsächlich die 'Lebensführung im Sinne des Absoluten' bedeutet.

'*Brahman*' ist das Absolute Sein: '*Charya*' bedeutet Einstellung oder Verhalten. Wie Gott sich verhält - das wird letztendlich als *Brahmacharya* bezeichnet. Das ist sehr schwer zu verstehen, denn wir wissen nicht, wie Gott sich verhält, und welche Einstellung das Absolute hat. Das Verhalten des Absoluten Seins gegenüber dem Universum und allem Sein ist *Brahmacharya*, und in soweit, wie wir in der Lage sind, an diesem Verhalten teilzuhaben, befolgen wir auch die Grundregeln dieses Verhaltens. Unser Teilhaben an diesem Verhalten des Absoluten Seins mag sehr gering sein, doch sollte sich bei uns eine Tendenz hinsichtlich dieses Verhaltens mit derselben Einstellung, wie bei dem Herrn, erkennen lassen. Darum ist *Brahmacharya* eine Einstellung, die in das Bewusstsein eingebunden ist, ein Verhalten der Persönlichkeit und eine Interpretation der Dinge. Das sind die wesentlichen Grundprinzipien von *Brahmacharya*. Und ohne diese Grundprinzipien ist der *Brahmacharya*-Begriff in seiner Auslegung chaotisch und wenig hilfreich. In der *Anu-Gita* der Mahabharata wird *Brahmacharya* ähnlich, als Anweisung Krishnas gegenüber Arjuna, interpretiert. Die Idee hinter diesem bedeutenden Begriff *Brahmacharya*, der als Haltung des Absoluten übersetzt wird, ist die schrittweise Einstellung der Mächte der eigenen Persönlichkeit hinsichtlich immer größerer Dimensionen der Unpersönlichkeit, denn das Absolute oder *Brahman* ist die kaum vorstellbare, existierende Absolute Unpersönlichkeit. Es existiert nichts außerhalb des Absoluten, und darum kann es auch nicht nach außen gezogen werden. Obwohl es zu allem eine Beziehung hat, so hat Es doch keine bewusste Beziehung zu irgendetwas. Man kann nicht behaupten, dass Es keinen Bezug zur Welt hat. Es ist selbst mit den kleinsten Dingen, wie beispielsweise dem Sandkorn verbunden. Und doch ist Es irgendwie auch mit nichts verbunden. Die Idee ist, dass das Verhalten des Absoluten Geistes von allgemeiner oder universaler Beziehung zu allen Dingen oder Objekten ist, und das dieses Verhalten frei von besonderen oder speziellen Interpretationen oder Bewertungen ist.

Wie unsere Energie abgelenkt und vergeudet wird

Wann immer es eine Aussicht auf ein Objekt oder eine Gruppe lebendiger oder lebloser Objekte gibt, wandert unser Bewusstsein in diese Richtung. Dabei ist es gleichgültig, ob unser Interesse in diese Richtung geht, denn unser Bewusstsein bewegt sich dorthin. Wenn sich der Geist bewegt, geht die Energie mit. Eines folgt dem anderen. Unsere gefühlsmäßige Neugierde zieht die Macht des *Pranas* in dieselbe Richtung, und unsere Energie wird wie eine elektrische Entladung vergeudet. Wann immer wir an ein Objekt mit besonderem Interesse denken, was bei *Patanjali* als *Klishta Vritti* bekannt ist, wird ein Teil von uns zum Objekt hingezogen. Jedes psychologische Interesse hinsichtlich eines besonderen Objektes, ist eine Ablenkung der Energie, und dieses Interesse psychologischer oder gefühlsbetonter Natur, ist nichts weiter als ein Weg der eigenen teilweisen oder vollkommenen Verwandlung hin zum Zentrum unseres Interesses. Wenn wir etwas bewundern, etwas lieben oder uns von irgendetwas angezogen fühlen, hören wir teilweise auf, wir selbst zu sein. Manchmal, wenn wir uns beispielsweise bei der Betrachtung eines Gemäldes oder beim Lesen eines Buches vollkommen versenken, verlieren wir uns gänzlich. Wir sind teilweise durch die Anziehungskraft der Objekte wie verwandelt. Wenn wir einem bezaubernden Musikstück lauschen, versinken wir völlig in die Modulation der Musik. Wenn wir eine schöne Form, Landschaft oder ein Gemälde anschauen, verlieren wir uns in unserem Bewusstsein; dieses gilt auch für ein spannendes Buch. In all jenen Prozessen der Sinneswahrnehmungen, die nach außen gerichtet sind, findet ein entsprechendes Kanalisieren unsere Kräfte statt, - Kräfte, aus denen wir bestehen und die

unsere Stärke ausmachen. Solange wir uns selbst nicht zu irgendwelchen Objekten hin „verkaufen“ und an nichts Äußerem teilhaben, bleiben wir uns selbst treu. Ansonsten hören wir bis zu einem gewissen Prozentsatz auf, wir selbst zu sein. Wenn wir zu etwas anderem werden, und nicht mehr länger wir selbst sind, wird für diese Zeit A zu B, und A verliert seine Charakteristik. Das Subjekt wird zum Objekt und übernimmt als solches, dessen geistige Interessen. Das sollte gem. *Patanjali* nicht sein. Denn, wenn das geschieht, wird die zum Zweck der Meditation auf das Universale der Purusha konservierte Energie vergeudet, und wir verlieren unsere Kräfte. Der launische, unruhige Geist und die sprunghaften Gefühle, über die wir häufig klagen, sind dem Energieverlust zuzuschreiben. Es ist genauso, als würde „Mother Ganga“ in ihrer Wellenbewegung mächtig tosend aufschäumen, und nicht wie ein ruhiges klares Gewässer dahingleiten. Wenn unsere Energien in Aufruhr sind, fühlen wir dieses im Geist. Unser ganzes System ist in Unruhe, denn wir möchten uns wieder davon befreien. Genauso wie Milch durch Schütteln langsam zu Quark wird, so verwandelt sich das Subjekt zum Objekt. Und jede Art von Liebe ist nichts weiter als die graduierte Umwandlung von einem Subjekt in ein Objekt, egal ob dieses Objekt wahrnehmbar oder bloß eine Idee ist. Allein der Gedanke an das Objekt stört den Geist. Das wird auch in einem berühmten Abschnitt von *Bhishma* in der *Shanti Parva* der *Mahabharata* erwähnt.

Wie bereits erwähnt, kann der Gedanke an ein Objekt von zweierlei Art sein, nämlich *Aklishta Vritti* (ohne Schmerzen) und *Klishta Vritti* (schmerzlich). Wenn wir einen Baum vor uns sehen und an ihn denken, bildet sich eine *Aklishta Vritti*. Es findet eine Veränderung des Geistes statt, denn Geist verwandelt sich in Gedanken in die Form eines Baumes. Doch dieser Gedanke hat unser Gefühl nicht beeinträchtigt. Er nimmt unsere Aufmerksamkeit nicht allzu sehr in Anspruch. Wir werden uns nur des Baumes bewusst. Und unser Geist wird nur insoweit transformiert, wie wir uns des äußeren Objektes bewusst werden; der Geist hat für den Augenblick der Wahrnehmung, aufgehört er selbst zu sein, obgleich dieser Zustand keinerlei Sorgen bereitet. Der Baum hat uns weder angezogen noch abgestoßen. Doch beim Anblick einer sich aufrichtenden Kobra, handelt es sich bei der Modifikation des Geistes nicht um *Aklishta*, und es ist nicht nur ein Anstarren des Objektes ohne innere Regung. Im Gegenteil, unser Gefühl reagiert im Angesicht der Schlange heftig, während es beim Baum oder einem Berg nahezu kühl bleibt. Neben der besonderen Gefühlsregung beim Anblick einer Schlange, gibt es ähnlich starke Gefühlsregungen, wenn wir Dinge betrachten, die aus unserer Sicht von besonderem Wert sind. Es mag sich dabei um eine Schatztruhe oder andere, vermeintlich wertvolle Dinge handeln. Darum erweckt alles, was wir mögen oder nicht mögen, eine *Klishta Vritti* im Geist. Dinge, die nicht unsere besondere Aufmerksamkeit wecken, erzeugen eine *Aklishta Vritti* in unserem Geist. Aus der Sicht des Yoga - *Mano-nirodha* oder *Chitta-vritt-nirodha* -, müssen beide *Vrittis* (*Aklishta* und *Klishta*) besiegt werden.

Die Objekte sprechen eine Sprache, die wir nur auf unsere individuelle Weise verstehen. Wenn die Objekte in unseren Geist kommen, erhalten sie in eine bestimmte Bedeutung; und jeder Einzelne von uns hat seine individuelle Lesart. Jedes Objekt singt sein Lied, und wir lauschen der Musik; doch die Auslegung der Bedeutung ist von Mensch zu Mensch verschieden. Derselbe Begriff führt bei den Menschen aufgrund der individuellen Assoziationen zu unterschiedlichen Interpretationen. Alle Objekte in der Welt sprechen zu uns in einer psychologischen Sprache oder mit einer philosophischen Bedeutsamkeit. Doch die Assoziation ruft bei allen Menschen unterschiedliche Reaktionen hervor. Diese individuelle Interpretation, als Antwort auf den

allgemeinen Aufruf der Objekte, sind seine Liebe oder sein Hass. Die Objekte haben jedoch keinerlei Absicht, geliebt oder gehasst zu werden, sondern sie existieren ebenso wie wir. Genauso wenig, wie wir besondere Gefühle von Liebe oder Hass gegenüber uns selbst hegen. Liebe und Hass entwickeln wir nur gegenüber äußerlichen Dingen, und wir können diese Logik ebenfalls zu anderen Objekten ausdehnen. Niemand bewertet sich selbst unter der Bedingung von Liebe und Hass. Die Bewertung findet nur gegenüber anderen Dingen oder Personen statt. Wenn wir also die Dinge unparteiisch beurteilen, bleiben Liebe und Hass außen vor. Sie sind nicht Teil der Natur, denn sie kommen dort nicht vor. Doch wir selbst haben nur Lieben und Hassen im Kopf! Wir sind in dieses tumultuarische Chaos oder dieses Protestgeschrei der Sinne bezüglich Mögens und Ablehnen verwickelt.

Das Speichern der Energie für *Brahma-Sakshatkara* (Schau Gottes)

Hierin liegt die eigentliche Begründung für die Ermahnung der Yogalehrer zum Speichern von Energie. Allgemein versteht man unter *Brahmacharya*, im Zölibat zu leben. Doch dieses ist eine armselige Übersetzung des Wortes und ebenso falsch verstanden. Unter Zölibat versteht man, dass man nicht heiraten darf und wir assoziieren damit, dass Yoga *Brahmacharya* oder Enthaltsamkeit erfordert. Doch nichts dergleichen ist *Brahmacharya*. Es ist weder Ehelosigkeit noch ist es Zölibat in seiner heutigen Bedeutung. Jemand, der nicht verheiratet ist, muss nicht zwangsläufig ein *Brahmacharin* sein und umgekehrt. Wir müssen sehr sorgfältig die Absicht hinter dieser Anweisung und nicht bloß den gesellschaftlichen Sprachgebrauch beachten. Die Absicht liegt in der Konservierung von Energie und darin, die eigene Persönlichkeit vollkommen in Richtung auf das große Ziel - das Universale Bewusstsein - auszurichten. Und Energie des menschlichen Systems ist für jede Art von Konzentration erforderlich, und nicht nur zur Gottverwirklichung oder *Brahma-Sakshatkara*. Wir brauchen beispielsweise Energie, um ein mathematisches Problem zu lösen, eine Brücke zu bauen oder die Bausteine der Natur im Labor zu untersuchen. Selbst ein Drahtseilakt erfordert Konzentration. Immer dort, wo es gilt den Atem anzuhalten und sich zu konzentrieren, ist viel Energie erforderlich. Eine zwei Fuß breite Brücke ohne Geländer über einen Abgrund lässt uns den Atem anhalten und ausschließlich an diese Gefahrenstelle denken. Sicherlich denken wir in einer solchen Situation an nichts anderes. Genauso erfordert das große ideelle Yoga unsere ganze Aufmerksamkeit, Konzentration und vollkommene Hingabe mit unserem ganzen Wesen. Dieses, so heißt es im Yoga, kann nicht geschehen, wenn andere Interessen vorherrschen.

Wenn *Brahmacharya* nicht ausgeübt wird, bedeutet dies, dass andere Interessen als Yoga vorliegen. Es kann sich bei den ablenkenden Objekten um alles Mögliche handeln. Wenn irgendetwas anderes unsere Aufmerksamkeit ablenkt, verschwenden wir unsere Energie. Jede Art von Energieschwäche, die durch irgendein Objekt oder Ereignis hervorgerufen wurde, bedeutet ein Bruch im *Brahmacharya*. Ein Wutausbruch ist ein Bruch im *Brahmacharya*, obwohl niemand daran denkt. Niemand verdammt einen Menschen, weil er wütend ist. Wir mögen glauben, dass jemand aufgrund seines Wutausbruches ein wundervoller Mensch sei, doch in Wahrheit hat er im *Brahmacharya* vollkommen versagt. Er ist völlig zusammengebrochen. Da die meisten Menschen traditionsbewusst sind, folgen sie den gesellschaftlichen Traditionen und Gewohnheiten, und glauben, dass Religionen nichts weiter sind, als etwas, was die Gesellschaft erlaubt. Doch dies ist nicht richtig. Religion ist nicht bloß etwas, was eine hinduistische oder christliche Organisation fordert. Es hat damit überhaupt nichts

zu tun. Das, was das Universum als Respekt von uns erwartet, ist die große Religion der Menschheit, die Religion Gottes oder die Religion des Universums. Niemand wird uns retten, bloß weil wir in den Augen der Menschen religiös sind. In diesem Fall können wir mit all unseren Religionen getrost vor die Hunde gehen. Was hilft uns, was führt uns, was wird uns an die Hand nehmen und auf dem Pfad des großen Gesetzes führen, dem wir in der Art und Weise gehorchen, wie es von uns unter den Bedingungen unserer Beziehungen zu allem im Universum erwartet wird. Darum müssen wir jegliche Möglichkeit nutzen, unsere Energie - ohne jede Ablenkung - zu konservieren.

Das Individuum - Ein Zentrum des Drucks

Die Philosophen, die Mystiker, die Heiligen und Weisen haben eine sorgfältige Analyse der Energien des menschlichen Geistes, dem psycho-physikalischen Organismus als Ganzes, durchgeführt. Es scheint so, dass wir Zentren des Drucks oder Stress sind. Jedes Individuum stellt ein solches Zentrum des Drucks oder Stress dar, dem jeder, mit den Umständen entsprechenden geeigneten Mitteln, zu entkommen sucht. Doch das Verständnis darüber, wie dieser Stress überwunden werden könnte, hängt von der persönlichen Entwicklungsstufe ab. Jeder weiß, dass Stress und Spannung nicht gut sind, doch nicht alle wissen, wie man sich davon befreien kann, weil die kausalen Zusammenhänge nicht richtig verstanden oder analysiert werden. Wir wissen vielleicht, dass wir krank sind, doch wir wissen nicht so ganz, warum wir krank sind. Und solange wir die Krankheit nicht kennen, die hinter dem psychologischen Stress, der Spannung, der Störung, dem Mögen oder der Ablehnung stecken, können wir nicht wissen, wie wir damit richtig umgehen sollen. Die so genannten Wünsche sind der äußere Ausdruck der Persönlichkeit, um sich von Stress und Spannung zu befreien. Wir sind von Kindheit an, bis hin zum Jüngsten Gericht, andauernd in einem Zustand des mentalen Stress' und nervöser Spannung, und das ganze Leben lang versuchen wir einen Ausweg zu finden und uns, mit unserer gedanklich von uns selbst entwickelten Methode, davon zu befreien. Dieser Weg der persönlichen Befreiung, wird als 'Ausdruck der Wünsche' bezeichnet. Wünschen ist die Methode, mit der wir uns von Spannungen und Nervosität befreien wollen. Auf diese Weise versucht jeder, sich mit seiner eigenen Methode von seinen Spannungen, - entsprechend seines Verständnisses - zu befreien. Doch meistens führen diese Wege in die falsche Richtung. Aufgrund von Unwissenheit erhöhen sich die Spannungen, weil der Grund nicht erkannt wird.

Stress und Spannungen - deren Ursache und Heilung

Stress und Spannungen stellen sich aufgrund der Trennung des Einzelnen von der Natur ein. Die Welt hat uns ins Exil geschickt. Wir wurden aus dem Reich der Natur, wie unerwünschte Kinder, entfernt. Unser innerer Wunsch ist letztendlich, uns selbst mit der Natur, die unsere Mutter ist, zu vereinen. Die Zuflucht, nach der wir als Erleichterung von Stress und Spannungen suchen, ist letztendlich nichts weiter, als der Wunsch wieder mit unseren Eltern vereinigt zu werden, von denen wir getrennt oder isoliert wurden. Unser Wunsch ist es, alles zu besitzen. Und diesen Wunsch nennt man 'Liebe'. Mit 'Liebe' ist in dieser Welt der Wunsch nach Besitz verbunden, und dieses Besitzen wird als Instrument betrachtet, was Stress und Spannungen überwinden soll. Ob wir die Situation richtig interpretieren, steht auf einem anderen Blatt. Doch geringfügiges Kratzen an einem Ekzem gibt dem Leidenden ein wenig Entlas-

tung, wobei er die Spannungen und den Stress für kurze Zeit in dem Glauben vergisst, als hätte er sich von dem Leiden befreit. Wenn uns ein größerer Schlag trifft, werden die kleineren Übel einfach vergessen. Angenommen, wir haben ein paar Probleme, und wir denken über sie nach. Dann strömen größere Probleme auf uns ein, und wir vergessen darüber die kleineren Übel. All unsere Schmerzen, Sorgen und Nöte sind in dem Augenblick vergessen, wo wir plötzlich in einem Fluss zu ertrinken drohen. Dann vergessen wir alle Klagen. Alles scheint in Ordnung zu sein, wenn wir doch bloß vor dem Ertrinken bewahrt werden. Dieses Problem hat eine weit höhere Priorität als alle anderen Probleme des Lebens. So verhält es sich mit dem Erfüllen unserer Wünsche, wenn wir mit den Dingen in Berührung kommen.

Durch die nach außen gerichteten Sinne droht Verwüstung

In einer der Sutras von Patanjali heißt es, dass es durch Berührung der Dinge mit den Sinnen nicht möglich ist, Spannungen, die durch Wünsche verursacht wurden, aufzulösen, denn Wünsche können durch keinerlei Berührung der Sinne beseitigt werden. Das ist die ganze Wahrheit, obwohl es so scheint, dass die Sinne uns Glauben machen wollen, dass unsere Spannungen durch die Berührung mit verschiedenen Dingen in dieser Welt gelöst würden. Wir bitten nicht um die Dinge. Niemand möchte letztendlich irgendetwas in dieser Welt, obwohl es so aussieht. Die Situation wird durch unsere Sinne falsch interpretiert, indem wir unser Sehnen nach Vereinigung mit allen Dingen als etwas Äußerliches ansehen. Alle Liebe, alles Wünschen, ist das Verlangen nach Vereinigung mit den Dingen. Während es unser innigster Wunsch ist, mit allen Dingen in Einklang zu kommen, mit der ganzen Natur EINS zu sein, wird dieser Impuls durch die Macht der Sinne nach außen in Richtung auf 'Raum und Zeit' gerichtet. Worin liegt das Ergebnis? Das Verlangen in eine bestimmte Richtung nimmt aufgrund der Reflexion der Sinne eine andere Gestalt an. Obwohl unser Gesicht mit dem Körper verbunden ist, sieht es spiegelbildlich so aus, als wäre es außerhalb von uns. Doch erscheint es nur im Spiegelbild so. Der Fehler wird durch den Spiegel verursacht. Wenn unsere Liebe, Vorlieben, Gefühle und Wünsche in den Schlamm der Sinne geworfen werden, findet eine ähnliche Katastrophe statt. Die Sinne haben nämlich nur eine Aufgabe, alles nach außen zu tragen. Auf diese Weise werden unsere Wünsche nach außen befördert, obwohl dieses Wünschen etwas völlig anderes betrifft. Das ist die Ursache, warum wir nicht zufrieden sind, und egal welches Objekt vor uns erscheint, wir sind letztendlich immer unzufrieden. Welchen Besitz wir unser Eigen nennen, er befriedigt uns nicht, denn unsere Fragestellung betrifft etwas ganz Bestimmtes. Doch wir erhalten durch die Umtriebe unserer Sinne etwas völlig anderes.

Sehr fremdartig ist das Phänomen, wenn der Geist sich selbst ausdehnt, sich bei dieser eigenen vorübergehenden Aktivität mit den Aktivitäten der Sinne verbindet, und seine eigenen Wünsche, die er verloren hat, anscheinend für jene Wünsche nach äußeren Dingen hält. Dieses ist eine sehr bedeutsame Situation, in der sich jeder befindet, - etwas, was sich immer der eigenen Aufmerksamkeit entzieht, ein sehr gefährlicher Zustand, über den man nicht viele Worte verlieren muss. Und man braucht auch nicht immer wieder zu erwähnen, dass der Weg unserer Wunscherfüllung nicht richtig ist. Zum einen ist da der grundlegende Fehler im Verhalten unseres Geistes in der Erfüllung äußerlicher Wunschvorstellungen. Zum anderen liegt der Fehler in seiner nach außen gerichteten Bewegung, wobei er seine Energie verliert, was ihn schwächt. Wenn das Selbst zum Nicht-Selbst wird, dann wird es körperlich

und führt zum Tode. Auf diese Weise wird der Mensch zum Schwächling und verliert alle Kräfte. Er hat weder körperliche noch mentale Kräfte. Je mehr unerfüllte Wünsche er hat, desto schwächer wird sein Körper und Geist. Er kann sich nicht einmal mehr bewegen, nichts essen, nicht denken und verliert sein Gedächtnis. Dies geschieht, wenn man zu viele unerfüllte Wünsche hat. Doch, was sollte man unter solchen Umständen tun?

Wünschen - ein metaphysisches Übel

Da wir als Yogaschüler an dem aufrichtigen Wohlergehen unserer Seelen interessiert sind, müssen wir in der Lage sein zu erkennen, was wirklich mit uns geschehen ist. Wir sollten uns nicht wie die Wollsammler bei einer Schafherde oder im Namen von Religion oder Spiritualität wie in einem Narrenhaus aufführen. Keine zur Schau getragene rituelle Handlung, auch nicht im Namen einer Religion, ist letztendlich in der Lage, uns zu retten, weil dieses Übel des Wünschens, ein metaphysisches Übel und kein gesellschaftliches oder körperliches Übel ist. Es ist ein *metaphysisches Übel*, wie die Philosophen es bezeichnen. Es ist eine kosmische Katastrophe, und darum erfordert es all unsere analytischen Fähigkeiten, um herauszufinden, was mit uns geschah, und zu erkennen, wie wir uns schrittweise von diesem Impuls befreien können, der uns in Richtung der Sinnesobjekte treibt und dabei aus uns selbst herauszieht. Dieses Entwöhnen von den Objekten geht nur sehr langsam vonstatten. Doch das Erfüllen von Wünschen wird besonders in der indischen Religion nicht verdammt, obwohl es klar ist, dass das Wünschen früher oder später vollkommen ausgemerzt werden muss; weil diese Wünsche Bindungen darstellen, die die Seele an den Körper und dessen physische Assoziationen bindet. Das große lebendige Sozialsystem und die persönliche Lebendigkeit, wie es in Indien eingepflanzt ist, und auch von Philosophen anderer Länder akzeptiert wird, ist als das *Varnashrama-System* bekannt - eine hoch wissenschaftliche Analyse des menschlichen Daseins, sowie dessen Wünsche und Erfordernisse zu unterschiedlichen Zeiten. Wir haben verschiedene Bedürfnisse, obwohl man alle Bedürfnisse als Wünsche bezeichnen und letztendlich als nicht wünschenswerte Dinge ansehen kann. Doch, wenn sie für die Sinne und den Geist als etwas Wirkliches existieren, und nicht weniger real als unsere Körper sind, müssen wir sie mit größter Vorsicht angreifen. Wir müssen sie als genauso realistisch betrachten wie uns selbst. Die Objekte sind ebenso wirklich wie unwirklich, so wie wir selbst sind. Insoweit wie wir real sind, sind die Dinge, die mit uns verbunden sind, ebenso real und umgekehrt. Subjekt und Objekt entwickeln sich gleichermaßen. Die Entwicklung ist nicht ausschließlich individuell und subjektiv. Auf diese Weise ist das *Varnashrama-System* eine systematische Prozedur uns selbst den Umständen entsprechend, gesellschaftlich (horizontal) und in unserer eigenen Persönlichkeit (vertikal) anzuordnen und anzunehmen. Die horizontale Anordnung ist *Varna* und die vertikale Anordnung *Ashrama*. Wir müssen die Gesellschaft durch unsere Beziehung zu den Menschen vervollkommen, und wir müssen in uns selbst, - durch eine annehmbare harmonische Ausrichtung der verschiedenen Ebenen unserer Persönlichkeit, - vervollkommen. Solch eine Ausrichtung wird durch folgende große Grundlagen des *Varna* und des *Ashrama* erreicht.

Varnashrama - eine Hilfe, um uns aus der Umklammerung der Natur zu befreien

Die Menschen glauben im Allgemeinen, dass *Varna* soviel wie Kaste bedeutet, doch das ist nicht richtig. Im eigentlichen Sinne wird die Klassifizierung der Gesellschaft als *Varna-Dharma* bezeichnet. *Varna* ist der falsche Name und die falsche Interpretation für den Begriff 'Kaste'. Niemand ist vollkommen, und darum ist niemand, der nicht mit anderen kooperiert, mit sich selbst zufrieden. Der Mensch befindet sich inmitten von anderen Dingen, wie Intellekt, Willen, Gefühlen und Energien. Einige Menschen verfügen über enorme physische Reserven, doch sind es armselige Intelligenzen. Andere Menschen sind wiederum intellektuelle Genies, doch körperlich schwach. Die anderen beiden Aspekte, d.h. Gefühl und Willen, sind unter den Menschen ebenfalls ungleichmäßig verteilt. Insoweit, wie die Absicht im Wohlergehen der Menschheit liegt, gibt es eine allgemeine Solidarität, denn es ist notwendig, unsere Annehmlichkeiten untereinander zu teilen. Diese Annehmlichkeiten müssen nicht unbedingt gegenständlicher, sondern können auch von psychischer Natur sein. Wenn jemand intelligent ist und spirituellen Scharfsinn hat, - was für das Wohlergehen der Bevölkerung notwendig ist, - doch keine anderen Fähigkeiten hat, wird er sein Wissen, seine Weisheit und richtungweisende Intelligenz mit anderen, die diese Fähigkeiten nicht haben, teilen. Diese gegenseitige Zusammenarbeit in der Gesellschaft bezüglich Spiritualität, Administration, Wirtschaft und Handwerk bildet das Wesen des *Varna*-Systems. Die Klassifizierung in *Brahmanas*, *Kshatriyas*, *Vaisyas* und *Sudras* ist keine Einordnung der Menschen in Nieder- und Höherwertige, wie Bosse und Untergebene, sondern es ist eine Klassifizierung in die Funktionsfähigkeit des Einzelnen entsprechend seinem Wissen und seiner Fähigkeiten, mit der ehrenwerten Absicht und zum Zweck einer vollkommenen, zusammenarbeitenden Organisation der Menschheit. Dieses ist ein Weg, auf der Welt glücklich zu werden, sonst werden wir uns immer in einem elenden Zustand befinden. Unsere Wünsche werden auf diese Weise klassifiziert, und sie geben so, - durch eine beiderseitige horizontale Kooperation, - Gelegenheit zu einer entsprechenden Zufriedenheit.

Es gibt noch die andere, vertikale Seite, was als Subjekt - *Ashrama-Dharma* - oder die Pflichten bekannt ist, die mit den verschiedenen *Ashramas* oder den Stufen des Lebens verbunden sind. Wir haben nicht nur das *Varna-System*, sondern auch die Bedeutung des *Ashrama-Systems* missverstanden. So, wie wir die Klassifizierung des *Varna* als Kastenstufen verdammt haben, so haben wir auch die Klassifizierung der eigenen Lebensstufen, den Weg des *Ashrama*, durch eine Art von leblosen religiösen Routinen ersetzt. Weder *Varna* noch *Ashrama* sind Routinen. *Varnashrama* ist so wohl eine Einteilung in innere, als auch äußere Lebensabschnitte. Äußerliche Lebensabschnitte werden als *Varna* und innerliche als *Ashrama* bezeichnet. Die Idee dahinter ist, den Erfordernissen des Menschen, auf eine bestimmte Art zu dem Zweck gerecht zu werden, alle Begrenzungen mit dem Ziel des Moksha oder der Befreiung des Geistes zu überschreiten. Was für eine ehrenwerte psychologische Organisation dieses *Varnashrama* ist! Kein einziger Punkt in dieser Klassifikation ist unwichtig, denn die Natur packt uns mit einem derartig festen Griff am Hals, dass wir uns selbst nicht ohne die Hilfe von *Varnashrama-Dharma* aus dieser Umklammerung befreien können. Wir sind förmlich durch die Natur, gesellschaftlich, körperlich, psychologisch, rational und sogar spirituell gefangen. Darum müssen wir uns selbst durch schrittweises Zurückziehen von der Natur aus dieser Umklammerung befreien, so als würden wir alle Knoten nacheinander lösen.

Wenn wir einen Strick dutzendweise verknoten, und wir wollen diesen Knoten anschließend wieder auflösen, fangen wir nicht mit dem innersten, sondern mit den äußersten Knoten an. Der äußerste Knoten muss zuerst, dann der vorhergehende usw. gelöst werden, bis der erste erreicht ist. Ähnlich verhält es sich im spirituellen Leben, wo das erste Problem zuletzt behandelt werden muss, denn dieses Problem ist feiner und den Dingen viel näher als das letzte Problem, was in der Entwicklung von der Ursache viel weiter entfernt ist. Die Auswirkungen müssen zuerst betrachtet werden, und die Ursachen wesentlich später. Darum bereiten diese Organisationssysteme des *Varna* und *Ashrama* jedem Menschen innerlich und äußerlich viel Freude, wenn aufgrund der individuellen, gesellschaftlichen, körperlichen, lebensnotwendigen, emotionalen und intellektuellen Bedürfnisse usw., die verschiedenen Knoten der Verwicklungen im Leben aufgelöst werden.

Ein solch weites Feld ist mit dieser kleinen Angelegenheit Brahmacharya verbunden, durch dessen Praxis wir nicht nur unsere Lebensführung und unsere Einbindung in die Gesellschaft beeinflussen, sondern uns in einen Zustand der Stärke versetzen, wobei wir auf die Dinge so eingestellt sind, dass wir unsere Energie nicht in alle Richtungen verschwenden, sondern auf eine gewisse Weise unterstützt werden, so dass es keinen Grund gibt, unsere Energien an Äußerlichem zur Erfüllung von Wünschen zu vergeuden. Wünsche müssen sowohl erfüllt wie auch nicht erfüllt werden. Beide Aussagen sind richtig. Doch die Aussagen müssen in ihrer wahren Bedeutung verstanden werden. Hunger muss beispielsweise gestillt werden, obwohl Hunger eine Krankheit des Körpers ist, obwohl es das Tier im lebenswichtigen Körper des Menschen ist, das jeden zwingt, sich seines Körpers immer wieder zu erinnern. Kann es irgendetwas Schlimmeres geben, als das Gefühl, ein Gefangener seines Körpers zu sein? Man mag im Gefängnis eingesperrt sein, doch warum muss man tagtäglich daran erinnert werden? Doch genau dies ist es, was der Hunger tut. Andauernd erinnert Hunger an das Körperbewusstsein. Solch eine üble Angelegenheit ist das Hungergefühl, doch wie kann man sich davon befreien? - Indem man den Bedürfnissen des Körpers nachkommt, während man gleichzeitig größte Vorsicht walten lässt. Darum ziehen wir uns warm an, wenn es kalt ist; wir gehen schlafen, wenn wir müde sind; wir essen, wenn wir hungrig sind. Wir gehen spazieren und machen viele andere Dinge. All diese Dinge sind so weit vom Ziel des Lebens entfernt, und doch sind sie notwendig. Wir können sie als notwendiges Übel bezeichnen. Es sind ohne Zweifel Übel, doch sind sie notwendig. Darum müssen sie zufrieden gestellt werden, selbst wenn wir uns zu diesem Zweck vom Absoluten trennen. Die Absicht hinter der grundlegenden und schrittweisen Praxis von *Varna* und *Ashrama* ist nicht die Wunscherfüllung als schlechte Angewohnheit, doch ihre schrittweise, wissenschaftliche, systematische und vorsichtige Erfüllung in einem Maße, wie sie den Umständen entsprechend zulässig ist, um sich letztendlich selbst davon zu befreien. Darum essen wir nicht, weil wir essen wollen, sondern weil es notwendig ist, um eine Stufe zu erreichen, wo Essen nicht mehr notwendig ist. Dafür ist ein Hintergrundwissen über die Psychologie der Grundlagen von *Yamas* notwendig, und ein klares Verständnis dieses Hintergrundes wird uns helfen, diese Grundlagen besser zu praktizieren.

11. Kapitel - Die individuelle Selbsterziehung

Wir haben über das Wesen der Disziplinen, die als *Yamas* im Yogasystem von *Patanjali* bekannt sind, mit Hinblick auf das Verständnis für den allgemeinen Weg, dessen Bedeutung und Praxis, gesprochen. Doch neben der allgemeinen Bedeutung

dieser *Yamas*-Regeln, gibt es auch tiefergehende Einzelheiten, die zum einen in Bezug auf die Gegebenheiten und zum anderen bei jedem Menschen unterschiedlich sind. Diese Einzelheiten muss jeder Schüler mit seinem Lehrer oder Guru behandeln. *Yamas* bedeuten Einschränkungen oder Disziplinen. 'Yama' ist ein Wort aus dem Sanskrit, und bedeutet soviel wie Kontrolle, Selbstbeschränkung oder Disziplin. Die andere Disziplin, die als nächste folgt, wird 'Niyama' genannt, was soviel wie das Einhalten bestimmter Grundsätze bedeutet. Insoweit wie diese Grundsätze reglementierte Einzelheiten betreffen, sind diese ähnlich wie die *Yamas*, doch sie unterscheiden sich von den *Yamas* in der größeren Nähe zur individuellen Persönlichkeit, die wiederum einen besonderen Bezug zum Verhalten oder die Beziehung zur äußeren Gesellschaft aufweisen. Während das eigene Verhalten hinsichtlich der Gesellschaft ein grundsätzliches Thema der *Yamas* ist, so ist die individuelle Selbstdisziplin in verschiedener Hinsicht das Thema der *Niyamas*.

Saucha oder Reinheit ist die erste Regel der *Niyamas*, die von *Patanjali* erwähnt wird. Hier wiederum sind wir geneigt, sie mit der landläufigen Bedeutung in Verbindung zu bringen, so wie wir sie unter den normalen Lebensumständen in der Gesellschaft verstehen. Genauso wenig wie die Bedeutung der *Yamas* ohne den Bezug zum Yoga verstanden werden können, so können auch die *Niyamas* nicht ohne den richtigen Bezug auf das Yogaziel verstanden werden. Weder Disziplinen noch Praktiken haben, ohne Bezug zum Sinn des Yoga, irgendeine Bedeutung. Das Ziel, was wir verfolgen, das große Ziel des Lebens, sollte in einem Zusammenhang mit unseren Bemühungen stehen. Alles ist irgendwie zielgebunden, welches wir letztendlich erreichen wollen. Wenn wir uns als Yogaschüler empfinden, sollte das Yogaziel einen Bezug oder eine Bedeutung in all unseren Bemühungen in sich tragen, egal ob *Yama* oder *Niyama*.

Die tiefere Bedeutung von Saucha oder Reinheit

Das, was wir als Reinheit bezeichnen, ist ein seltsames Verhalten bezüglich aller Dinge, die mit uns im Lichte des großen Yogazieles in Verbindung stehen. Es ist für einen normalen Menschen kaum zu verstehen, was rein und unrein bedeutet. Wir unterliegen bei unserem Verständnis ohne Zweifel einem allgemeinen Einfluss der Gesellschaft, doch dieses bringt nicht die notwendige Klarheit über die tiefere Bedeutung, wie sie in der Yogapraxis verstanden wird. Alle Verwicklungen des Bewusstseins bez. Dinge oder Umstände, die keinen direkten konstruktiven Bezug zum Yogaziel haben, werden als unrein angesehen. Dieses ist die wahre Bedeutung des Begriffes *Saucha*. Wenn wir mehrere Tage nicht gebadet haben, fängt unser Körper unangenehm zu riechen an und wir fühlen uns körperlich unrein. Obwohl wir vielleicht aufgrund mangelnder Körperpflege, über einen schlechten Körpergeruch verfügen, steht das nicht unbedingt im Zusammenhang mit unserer Gesundheit, wobei körperliche Reinheit als Gradmesser für die Gesundheit verstanden wird. Insoweit wie Gesundheit als Reinheit betrachtet wird, wird alles, was der Gesunderhaltung entgegensteht, als Unreinheit angesehen. In konventionellen Kreisen wird die Reinlichkeit des Körpers als Reinheit betrachtet. Wenn wir gebadet und frische Sachen angezogen haben, dann fühlen wir uns rein. Wir fühlen, dass wir dann in den Tempel gehen können, Puja zelebrieren, beten, Japa praktizieren und meditieren können. Dies ist eine Form der Reinheit und eine Notwendigkeit obendrein.

In den Yogatexten findet man jedoch bezüglich Saucha oder Reinheit nichts über körperliche Waschungen, obgleich dieses möglicherweise beinhaltet ist. Denn in uns kann es Unreinheiten geben, die sich von den körperlichen Unreinheiten wie dem Schweiß unterscheiden. Wir bestehen nicht nur aus dem Körper, sondern auch aus vielen anderen Dingen. Obwohl es notwendig ist, die Körperreinigung nicht zu vernachlässigen, so ist dies allein unzureichend, wenn andere Dinge dabei ungereinigt bleiben. Alle Aspekte sollten rein sein. Die Analyse der Persönlichkeit wird neben dem Körper offenbaren, dass es im Inneren die *Pranas*, die Sinnesorgane, den Geist und verschiedene andere Verzweigungen gibt. In der Vedanta-Philosophie spricht man von den fünf *Koshas* (Hüllen): *Annamaya*, *Pranamaya*, *Manomaya*, *Vijnanamaya* und *Anandamaya Koshas*. Das sind die Mäntel oder Hüllen, die den Geist (Spirit) umgeben. Die individuelle Persönlichkeit besteht aus Ebenen verschiedener Dichte mit verschiedenen Funktionen, die je nach Fortschritt und zu gegebener Zeit unterschiedliche Ideen und Ideologien hervorbringen. Darum müssen neben dem Körper, die *Pranas*, die Sinne, der Geist und der Intellekt ebenfalls rein gehalten werden. Diese Reinheit gibt jedem die Freiheit, losgelöst von allem, sich in Harmonie mit dem Yogaziel zu vereinen.

Krankheit ist nicht in Übereinstimmung mit dem Zweck des Yogas; eine Krankheit beeinflusst alles andere wonach man im Yoga strebt. Ähnlich kann es auch andere Krankheiten oder Ebenen unseres Körpers geben, die uns aufgrund verschiedener toxischer Formen beeinflussen. Die Geschwindigkeit, mit der sich die Sinne hin zu den Objekten bewegen, sind im Astralkörper auch von toxischer Natur. Patanjali hat sich bezüglich *Saucha* nicht mit allen Einzelheiten befasst. Wir müssen uns bei der Analyse nicht mit allen Kleinigkeiten befassen, die bei der Beachtung der Reinheit bezüglich der Hüllen der Persönlichkeit in Betracht kommen. Es reicht, wenn wir beachten, dass Reinheit, neben der Reinlichkeit des Körpers, die Rede und den Geist einschließt. Körperlich, in Rede und im Geist müssen wir Rein sein. Allgemein wird von den Menschen bezüglich Reinheit nicht die körperliche Reinheit, sondern auch die Kleidung und eine saubere Atmosphäre eingeschlossen. Die körperliche Reinheit ist vergleichsweise leicht zu bewerkstelligen. Verbale Reinheit ist schwierig, doch weitaus schwieriger ist eine Reinheit in mentaler oder psychologischer Hinsicht. Für den normalen Menschen ist mentale Reinheit beinahe unmöglich. Während man körperlich reinlich sein kann, so kann man in seiner Redeweise hässlich und antisozial eingestellt sein, und sehr verletzend gegenüber der Gesellschaft. Jede Form von verletzender Rede gegenüber anderen steht im Gegensatz von *Saucha*.

Ahimsa ist eine wundervolle Tugend. Alles andere kommt danach. Alle anderen Grundsätze von *Yama* und *Niyama* fallen unter diese weitgefassten Oberbegriffe, was nur sehr schwer zu verstehen ist, doch ist dieses die wichtigste Grundlage oder Voraussetzung bzw. der Standard überhaupt. Die Wörter, die wir benutzen sollten positiv, konstruktiv, hilfreich, gesund, sanft und nicht abstoßend sein. In der Bhagavad Gita gibt es einen Vers in Bezug auf körperliche Reinheit, Reinheit im sprachlichen Ausdruck und Reinheit in den Gefühlen.

Es ist schwer zu verstehen, was mentale Reinheit wirklich bedeutet, denn dieses ist die Krönung der *Saucha*-Praxis. Wenn mentale Reinheit vorherrscht, folgen die anderen Reinheiten automatisch nach. Reine Gedanken sind eine Tugend, sogar noch mehr als eine Tugend. Es ist wie ein großer Schatz, ein Besitztum, ein Trost, eine große Stärke und eine Quelle der Energie des eigenen Selbst. Doch was ist ein reiner Gedanke? Während wir uns ein paar Gedanken über körperliche und verbale

Reinheiten gemacht haben, ist es nur schwer zu verstehen, was man unter mentaler Reinheit zu verstehen hat. Wenn wir den Wert eines Gedankens im Lichte des Yoga-Ziels beurteilen, sollte das jedoch nicht allzu schwer sein. Stimmt der Gedanke mit der Yogapraxis überein? Ist er hilfreich oder steht er irgendwie im Gegensatz zum Yoga-Ziel, oder handelt es sich um eine anziehende Macht, die meine Energie in eine unerwünschte Richtung zieht? Die größte Reinheit entsteht im Geist, wenn ein Gedanke im Ziel des Yogas reflektiert wird. Wenn man seinen Geist auf das große Yogaideal richtet, um alle anderen Gedanken auszuschalten, wird der Geist die höchste mentale Reinheit erreichen, und alle anderen Gedanken würden eine Ablenkung bzw. Abweichung von der höchsten Norm psychologischer Reinheit bedeuten. Dieses ist die Definition psychologischer Reinheit. Es gibt noch weitere Definitionen, die aber alle auf etwas Ähnliches hinauslaufen. Jede Art von mentaler Kontemplation, die die Energie des Geistes in eine andere Richtung als unser Yoga-Ziel lenkt, kann als unrein betrachtet werden.

Normalerweise wird das Wunschdenken als mentale Unreinheit verstanden. Doch das ist leicht daher gesagt, denn die wahre Bedeutung ist nur schwer zu verstehen, da es Wünsche unterschiedlichster Ausprägung gibt. Einige sind positiv und hilfreich, andere mögen anders sein. Hier sollte man vorsichtig herangehen, die Umstände berücksichtigen und nicht vorschnell urteilen, oder dort, wo das eigene Urteilsvermögen nicht ausreicht, einen Lehrer zu Rate ziehen. Man kann jedoch sagen, dass mentale Reinheit im Wesentlichen eine geistige Einstellung ist, die ausschließlich auf ein Leben abzielt, das schrittweise, Stufe für Stufe, den Weg zur Verwirklichung des höchsten Zieles ebnet. Und darum gibt es Stufen mentaler Reinheit, die nicht nur ausschließlich in klaren logischen Begriffen definiert werden können, ohne die jeweiligen Lebensumstände zu berücksichtigen, die man durchschreitet. Es mag hunderte von Stufen mentaler Reinheit geben, und es wird dann eine Stufe von höherer Reinheit geben, wobei die vorhergehende aus Sicht der höheren Stufe als unrein erscheinen mag. Von dem jeweiligen Standpunkt aus gesehen, kann jede Stufe unrein oder rein erscheinen, je nachdem wie wir es dann sehen. Hier handelt es sich wiederum um eine rein individuelle Sichtweise, die entsprechend der Umstände variiert. Die Führung eines Guru ist auch hier notwendig, um zu verstehen, wo wir uns selbst befinden.

Die Herrlichkeit der Zufriedenheit

Wenn man reinen Geistes ist, körperlich rein und rein in seiner Sprechweise ist, kommt die Zufriedenheit von innen her. Das ist *Santosa*. Es ist sehr wichtig, dass man unter allen Umständen glücklich ist. Wenn man niedergeschlagen und voller Kummer, melancholisch und verdrossen ist, zu weinen beginnt und aufgrund der Sorgen nicht mehr schlafen kann, nagt dieser Zustand an der Lebenskraft. Wie kann man unter diesen Bedingungen meditieren? Wie sollte es möglich sein, dann noch Asana, Pranayama oder Pratyahara zu praktizieren? Es ist leicht gesagt, dass man glücklich sein soll, obwohl es für viele Menschen nicht so leicht ist, immer glücklich zu sein. Dieses ist eine schwierige Sache. Und wir kennen die Gründe nur zu gut, warum wir nicht immer glücklich sind. Die Welt ist eine schreckliche Menschenfresserin. Es ist schwer in der Welt zu leben; die Situationen, denen wir tagtäglich begegnen sind sehr problematisch. Wie können wir da immer lächeln, wenn wir in die Hölle geworfen werden oder wenn die Sorgen in unserer Lebensmühle unaufhörlich mahlen? Doch gibt es einen Weg, auf dem wir immer glücklich sein können. Dies ge-

schiebt dann, wenn wir uns ständig das Ziel vor Augen halten. Möglicherweise leiden wir im Augenblick, sind voller Sorgen und fühlen uns in jeder Art hilflos, doch der Tag wird für jeden kommen, wo er Erfolg hat. Erfolglosigkeit ist für niemanden ein Ziel. Das letztendliche Ziel ist für jeden der Erfolg. Das ganze Universum bewegt sich auf den großen kosmischen Erfolg zu. Jeder einzelne ist Teil dieses Kosmos, und darum bewegt er sich ebenfalls auf diesen großen Absoluten Erfolg zu, obwohl es vorläufig so aussieht, als hätte er die Hauptlast der ihn konfrontierenden Sorgen zu tragen. Diese Sorgen müssen in ihrem wahren Geist angenommen und auf ihren wahren Gehalt geprüft werden.

”Selbst dieses wird vorübergehen.” Viele von uns kennen diese Geschichte aus früheren Tagen. Ein persischer König ließ seinen Ring wie folgt signieren: ”Selbst dies wird vorübergehen.” Das ist nicht nur eine Geschichte, sondern eine große Lehre für jeden von uns. Selbst die schlimmsten Dinge werden vorübergehen, und niemand wird so bleiben wie er ist. Man mag geknechtet werden, und mag fühlen, dass man unter der Last dieser Lebensmühle schier zusammenbricht. Doch niemand kann völlig zermahlen werden. In jedem gibt es etwas Unsterbliches. All diese Sorgen, wie schwer sie auch wiegen mögen, werden früher oder später vorübergehen. Selbst, wenn es nicht so scheinen mag, dass sie in diesem Leben vergehen, dann werden sie in einem anderen Leben vorbei sein. Warum glaubt man, dass man unbedingt in der jetzigen kurzen Lebensspanne oder in der Spanne dieses Zeitprozesses alles Gute erreichen muss? Das Universum denkt nicht so wie wir. Seine Zeitrechnung reicht sehr weit, und unsere Zeitrechnung umfasst nur Einhundert Jahre oder sogar weniger, was nichts im Vergleich zur weiten astronomischen und kosmischen Zeitperspektive ist.

Es gibt da eine Geschichte, die von *Sri Ramakrishna Paramahansa* in humorvoller Weise erzählt wurde. Eines Tages ging *Narada* an einem Garten vorbei, und der Gärtner fragte den Heiligen *Narada*: ”Meister, wo gehst Du hin?” Der große Heilige antwortete: ”Ich gehe zum Darshan von *Vaikuntha*, dem Herrn des Himmels.” ”Oh, Du gehst zum Darshan des Herrn! Bitte frag’ IHN, wann ich Befreiung erreichen werde.” Er war nur ein Gärtner, der verschiedene Obstbäume anpflanzt. *Narada* sagte: ”Sicherlich werde ich den Herrn fragen, und wenn ich zurückkomme, werde ich Dir Seine Antwort geben.” Damit setzte *Narada* seinen Weg fort, und auf dem Weg traf er einen Bauern. Der Bauer stellte dieselbe Frage: ”Herr, großer Meister, wohin gehst Du?” Der Heilige antwortete: ”Ich gehe zu *Vaikuntha*, zur Heimstatt des Herrn.” Und der Bauer äußerte eine ähnliche Bitte, wie der Gärtner vorher: ”Bitte, frage den Herrn, wann ich Befreiung erreichen werde.” *Narada* gab dieselbe Antwort wie zuvor: ”Ja, wenn ich zurückkomme, werde ich Dir die Antwort des Herrn bringen.” Nach einigen Tagen, kam *Narada* von *Vaikuntha* zurück und traf den Bauern. Sofort fragte der Bauer sehr ungeduldig: ”Hast Du den Herrn getroffen?” ”Ja. Ich habe IHN getroffen,” antwortete *Narada*. ”Hast Du IHN nach meiner Befreiung gefragt?” ”Ja, Ich habe gefragt.” ”Hat ER Dir eine Antwort gegeben?” ”Ja. ER gab mir eine Antwort.” ”Wie lautete seine Antwort?” ”Du wirst noch weitere fünfzig Jahre auf Deine Befreiung warten müssen.” Der Bauer war traurig, dies zu hören. ”Ich habe den Namen Gottes gesungen. Ich habe gebetet. Ich habe meditiert. Ich habe Yoga praktiziert und Tag und Nacht denke ich nur an Gott. Und ich muss immer noch fünfzig Jahre warten! Welch ein Unglück!” Er tröstete sich selbst. *Narada* ging weiter und traf den Gärtner. Der Gärtner fragte: ”Wie lautete die Antwort des Herrn?” ”Du brauchst noch genauso viele tausend Jahre wie es Blätter an diesem Baum gibt, um Gott zu erreichen.” Und *Narada* zeigte dabei auf einen nahe stehenden Baum. Die Freude des Gärtners

kannte keine Grenzen. Er war überaus glücklich. Er hüpfte vor Freude. "Somit bin ich danach reif!" Seine Denkweise unterschied sich von der des Bauern erheblich. Der Bauer schrie, weil er noch fünfzig Jahre warten sollte, und dieser Gärtner war außer sich vor Freude, weil er eine Antwort vom großen Meister, dem Absoluten Sein, erhielt, dass er danach reif wäre, Befreiung zu erreichen, selbst wenn diese Befreiung noch viele tausend Jahre entsprechend der Blätter auf dem nahe stehenden Baum auf sich warten lassen würde. Die Geschichte erzählt, dass diese Freude derartig war, so dass augenblicklich all seine Sünden verbrannt wurden, und er im selben Augenblick göttliche Visionen hatte, wohingegen jener arme Bauer noch fünfzig sorgenvolle Jahre vor sich hatte.

Dies ist nur ein beispielhaftes Bild von *Sri Ramakrishna Paramahansa*, der die menschliche Situation in Bezug auf die Liebe Gottes, die Yogapraxis und die Weise aufzeigen wollte, wie man mit sich selbst unter scheinbar armseligen, unbefriedigenden und irrsinnigen Bedingungen zufrieden sein kann. Wahrheit triumphiert - *Satyameva jayate*. Und wenn wir der Tugend der Wahrheit nur langsam näher kommen, bis zu dem Zeitpunkt, wo wir wirklich wahrheitsgetreu sind, werden wir automatisch in dieser Welt Erfolg haben. Und wenn irgend jemand nur ein bisschen ehrlich den Pfad der Hingabe zur Gottverwirklichung und der Yogapraxis im Wesentlichen beschreitet, bewegt er sich sicherlich auf dem Pfad der Wahrheit und wird insoweit auch Erfolg haben. Es ist niemandem vorbestimmt, für immer zur Hölle zu gehen. Wir sind alle dazu bestimmt, letztendlich das Absolute Sein zu erreichen. Die kleinen Sorgen, die Nadelstiche und die Rängeleien, die wir im Leben durchmachen müssen, sind die Folgen unserer früheren Aktivitäten. Wir haben in der Vergangenheit etwas getan, und die Reaktionen davon, begegnen uns heute als Dornen unter unseren Füßen. Darum sollten wir nicht unnötigerweise über die kleinen Schwierigkeiten in unserem Leben traurig sein. Sie werden vorübergehen, denn es sind Reaktionen unserer eigenen Aktionen. Und wenn sich erschöpfen und an Kraft verlieren, werden wir frei sein. Darum haben wir Grund, glücklich und zufrieden zu sein. *Yadrischabha-santushtah*, wie es in der *Bhagavad Gita* heißt. Las uns unter allen Umständen zufrieden sein. Las uns unter allen Umständen glücklich sein. Ansonsten werden wir über unnötige Dinge brüten; der Geist wird abgelenkt, und wir können uns nicht konzentrieren. Wenn wir uns als Yogaschüler empfinden, ist Zufriedenheit notwendig; man muss innerlich zufrieden sein und sich nicht über alles Mögliche beklagen. Der Yogaschüler sollte über nichts klagen. Dieses ist eine weitere *Niyama*-regel, deren Befolgung allen Yogaschülern durch das *Patanjali*-System auferlegt wurde.

Tapas - Selbstbeherrschung der ganzen Persönlichkeit

Die dritte Niyama-Regel ist Tapas oder Selbstbeherrschung. Dieses ist etwas, wober es sich lohnt nachzudenken, wenn man seine wahre Bedeutung verstehen will. Selbstbeherrschung oder Tapas ist eine Art Selbstbeschränkung. Das individuelle Selbst mit all seinen Ausdrucksformen, hat die Neigung, sich zu äußeren Objekten hinzubewegen. Wir denken über die Dinge durch die Sinne. In unserer täglichen Existenz und aus praktischen Gründen, sind wir lediglich Denker. Wenn unser Geist über etwas Äußeres nachdenkt, denken 'wir' über etwas nach. Auf diese Weise wird unser Selbst zu dem Objekt hingezogen, über das wir gerade kontemplieren. So verlieren wir Energie. Jeder Gedanke an ein Objekt, kanalisiert die Kraft oder Energie in jene Richtung. Durch die Kontemplation auf äußere Objekte wird der Geist schwach und die Persönlichkeit hungert aus. Je mehr wir über äußere Objekte nachdenken,

desto schwächer werden wir. Und je mehr wir den Drang der Sinne zügeln, desto mehr Energie wird konserviert und desto stärker sind wir, physisch und psychisch. Tapas bedeutet im Wesentlichen die Beherrschung der Sinne und des Geistes.

Um die Kontrolle der Sinne und des Geistes zu unterstützen, sind wir dazu angehalten, selbst die körperliche Selbstbeherrschung zu beobachten. Warum ziehen sich die Menschen in Ashrams und Klöster zurück? Warum bleiben sie nicht in Delhi oder Hollywood? Es hat einen körperlichen Grund, dass die Menschen sich der Kontrolle der Sinne und des Geistes annehmen, denn unser Umfeld hat auch seinen Anteil an der Selbstkontrolle, obgleich die Selbstkontrolle nicht nur körperliche Isolation bedeutet. Eine körperliche Isolation hilft bei der Kontrolle der Sinne und des Geistes. Obwohl unser Umfeld durch das Sehen und Hören zu unserem Geist spricht, und obwohl dadurch der Geist in den Gedanken und der Denkweise beeinflusst wird, darf unsere Umgebung nicht allein betrachtet werden. Darum schließt körperliche Selbstbeherrschung oder Tapas ein isoliertes Leben, frei von unnötigen Ablenkungen, ein. Und im positiven Sinne kann dies die Gesellschaft von Weisen, Heiligen bedeuten, was eine Hilfe auf dem Wege zur höheren Form von Tapas, dem Zurückziehen der Sinne und Gefühle, ist.

Die Kontrolle des Dranges der geistigen Sinne ist Tapas oder Selbstkontrolle. Tapas ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet "Hitze". Die Hitze der Kraft oder Energie wird erzeugt und steigert sich durch das Zügeln der Sinne und des Geistes in uns. Wir kühlen ab, wenn sich die Energie verflüchtigt. Wenn ein Mensch stirbt, werden seine Beine und seine Hände kalt, sein Körper kühlt ab, der Blutstrom stoppt und die Pranas (Energien) ziehen sich zurück, weil sich die Geisteskraft in eine andere Richtung bewegt. Wenn die Energie im Körper fehlt, fühlt er sich kalt an. Wenn die Tapashitze abfließt, frösteln wir in jeder Beziehung. Die Tapashitze ist so etwas wie elektrische Energie. Man kann nicht behaupten, dass elektrischer Strom heiß ist, obwohl derselbe Strom, wenn er auf besondere Art kanalisiert wird, Hitze produzieren kann. Elektrische Energie allein, ist weder kalt noch heiß, denn sie verfügt nicht über diese Charakteristik. Doch ist es eine Energie, die zu allem werden kann. Sie kann heizen, sie kann antreiben, heben, sie kann beinahe alles. Darum ist die Hitze oder Energie, die wir durch Tapas oder Selbstkontrolle konservieren eine solch unpersönliche Energie, die weder mit Hitze noch Kälte oder sonst irgendetwas anderes gleichzusetzen ist, obwohl diese Energie auf verschiedene Weise im Leben nützlich ist. Darüber hinaus ist diese Energie für die Konzentration des Geistes notwendig, denn Yoga ist nichts weiter als Konzentration des Geistes und Meditation des Bewusstseins. Das ganze Sein des Menschen, der Geist, Intellekt, das Gefühl und der Spirit müssen auf das absolute Ziel des Yoga ausgerichtet werden.

Wenn es nun irgendwo eine Bruchstelle in der elektrischen Leitung gibt, sinkt die Spannung. Ein Elektroingenieur würde sagen: "Irgendwo ist eine Bruchstelle, und darum sinkt die Stromspannung." Das kann uns allen passieren. Wenn wir irgendwo, in irgendeine Richtung durch unsere Sinne Energie verlieren, verlieren wir an Schwung. Durch Loslösung von äußeren Objekten, seinen sie körperlicher, verbaler, sensorischer oder mentaler Natur, kann man Energie sparen. Wenn man sich dementsprechend verhält, gewinnt man an körperlicher und mentaler Stärke und Gesundheit. Jemand, der *Tapas* praktiziert, wird stärker als jener, der dieses nicht macht, und seine Lebensenergie auf verschiedene Art und Weise verschwendet. Swami Shivanandaji pflegte zu sagen: "*Tapas* bedeutet, wie ein Feuer, mit der Hitze der Energie kontrollierter Sinne zu brennen." Jemand, der *Tapas* praktiziert, hat so

ein Leuchten im Gesicht, ein Glanz in den Augen, eine Aura umgibt sein Antlitz, es ist so eine Kraft in seiner Sprache, aufgrund seiner Selbstbeherrschung verfügt er über eine körperliche Leistungsfähigkeit. Mit jedem Wort, das er spricht, schwingt eine enorme Überzeugungskraft. Doch ohne sein *Tapas*, wirkt dasselbe Wort kalt und würde die Zuhörer nicht erreichen. *Tapas* bedeutet Selbstbeherrschung der ganzen Persönlichkeit, - dem Körper, der Sprache, den Sinnen und dem Geist. *Tapas* ist eine der Haltungen oder *Niyamas*.

Svadhya oder das Studium Heiliger Schriften

Saucha, *Santosha* und *Tapas* (Reinheit, Zufriedenheit und Selbstkontrolle) sind die drei behandelten Themen von *Niyama*, wobei sie schwer zu praktizieren sind, wenn sie nicht durch einfachere Praktiken unterstützt werden. Da die bereits behandelten Praktiken schwierig sind, müssen sie von einfacheren Praktiken, wie dem Studium der Heiligen Schriften, begleitet werden. Wenn jede Art von Praxis unmöglich scheint, können wir immer noch die Heiligen Schriften studieren. Wir können bestimmte Kapitel der Bhagavad Gita laut rezitieren, und wir werden inspiriert sein. Wir können bestimmte Kapitel der *Dhammapada* oder die Bergpredigt laut lesen. Wir können die großen Lieder der *Alvars* und der *Nayanars*, der Heiligen, der *Bhaktas* und der *Devotees* laut singen. Da gibt es die Schriften der Meister, Yogis und der Apostel. Wir können deren inspirierenden Ausführungen studieren und werden uns inspiriert fühlen. Wir können *Parayana* (absolute Hingabe) zur *Srimad Bhagavata*, zur *Vishnu Purana*, zur *Mahabharata* üben. Wir werden uns von innen her aufs höchste angeregt fühlen. Das allein ist *Tapas*. *Svadhya* allein ist eine große Disziplin, eine große Hingabe, ein Verehren und eine Meditation.

Svadhya ist selbst eine Religion. Es gibt Menschen, die verbringen ihr ganzes Leben ausschließlich mit *Parayana*. Diese Menschen kennen weder irgendeine andere Yogapraxis, noch wollen sie etwas anderes als *Parayana* ausüben. Der spirituelle Sucher sollte jeden Tag einen Heiligen Text rezitieren, seinen Geist auf dessen Bedeutung konzentrieren und ihn verinnerlichen. Wenn man seinen eigenen Geist nicht selbst auf erhabene Gedanken richten kann, muss man die Gedanken großer Heiliger zu Hilfe nehmen, die wir in den Schriften finden. Wenn man nicht selbständig in solchen Dimensionen denken kann, dann kann man zu anderen großen Denkern gehen, die mit jedem in der jeweils eigenen Sprache kommunizieren. *Svadhya* bedeutet nicht, dass man in eine Bibliothek geht und irgendetwas liest. Das ist etwas ganz anderes. *Svadhya* bedeutet das Studium Heiliger Schriften, ein Studium des eigenen Selbst. '*Sva-adhayaya*' ist mehr noch ein Studium von allem, was mit der Natur des eigenen Selbst, mit der Praxis der Selbstkontrolle, mit dem Ziel des Lebens, dem Yogaziel oder der Gottverwirklichung verbunden ist. *Svadhya* ist ein heiliges Studium, und nicht nur das Lesen eines Buches zum Zweck der Information. Obwohl man durch das Lesen in einem Lexikon über Großbritannien viele Informationen bekommen kann, so ist es doch nicht *Svadhya*. *Svadhya* ist das Studium Heiliger Schriften, die mit Göttlichem angefüllt sind. Das Mantrasingen wird auch als Teil von *Svadhya* betrachtet. Japa, OM oder das eigene Heilige Mantra, das man von seinem Guru erhalten hat, wird neben dem Studium Heiliger Texte auch als Teil von *Svadhya* bezeichnet. Darum kann man das Japa eines Mantras oder das Studium Heiliger Schriften als *Svadhya* für sich in Anspruch nehmen.

***Ishvara Pranidhana* oder Hingabe zu Gott**

Ishvara Pranidhana ist der fünfte Punkt, der bei den *Niyamas* erwähnt wird. Das tägliche Gebet zu Gott ist ein großes Tapas allein. Wenn wir morgens aufwachen, müssen wir vom Grunde unseres Herzens, aus tiefster Seele beten und Gott anrufen. Dies ist Meditation; dies allein ist vollkommenes Yoga und bedarf keiner Ergänzungen. Es können mehr Dinge durch Beten vollbracht werden, als man zu träumen vermag. Beten ist eine große Macht. Durch Beten allein, können wir Gott bzw. das große Yogaziel erreichen, vorausgesetzt wir beten von ganzem Herzen und nicht nur mit den Lippen. Unsere Gebete kommen nicht immer nur von Herzen. Die Messe in der Kirche oder die *Puja*, die im Tempel abgehalten wird, sind lediglich mechanische Routinen. Die Menschen kommen einer Gewohnheit nach und gehen zur Kirche oder zum Tempel, doch ihr Geist ist woanders. Sie sind nicht mit dem Herzen dabei, wenn sie beten oder Gott anrufen. Darum können ihre Gebete nicht Gebete genannt werden. Gott hört auf die Gebete, die aus der Seele der Menschen kommen, und nicht auf Lippenbekenntnisse. Wenn *Ishvara Pranidhana* oder die Hingabe zu Gott, Verehrung, Zuneigung und verschiedene andere Formen der Verehrung einschließt, wird es als Teil der *Niyamas* betrachtet.

Das Befolgen von *Saucha*, *Santosha*, *Tapas*, *Svadyaya* und *Ishvara Pranidhana* sind - im wahrsten Sinne des Wortes - persönliche Praktiken von religiöser Natur, und die müssen Hand in Hand mit den *Niyamas* gehen: *Ahimsa*, *Asteya*, *Brahmacharya* und *Aparigraha*, die bereits erwähnt wurden. Auf diese Weise bilden *Yamas* und *Niyamas* die Grundlage für die weiteren Yogastufen und Praktiken. Diese *Yamas* und *Niyamas* sind keine moralischen oder ethischen Predigten der Yogalehrer, sondern wissenschaftliche, unvermeidliche Disziplinen, die unter keinen Umständen verletzt werden dürfen. Das Einstimmen auf die verschiedenen Stufen der *Prakriti*, sind die Stufen der Yogapraxis. Das Patanjali-System der *Samyama* (Konzentration, Meditation und Samadhi) dient dazu, den Einzelnen mit einer systematischen Technik mit den verschiedenen Ebenen des Kosmos in Einklang zu bringen. Darum sagt man, dass *Samkhya* die Grundlage des Yoga ist; aber auch ein Wissen über die Natur von *Purusha* und *Prakriti* ist notwendig, um die verschiedenen Stufen der Disziplinen des Patanjali-Systems zu verstehen, die als *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* und *Samadhi* bekannt sind.

12. Kapitel - *Yogasana* und *Pranayama*

In dem Yogasystem, das von *Patanjali* propagiert wird, geht es um ein schrittweises Zurückziehen und Bündeln der Kräfte, um das Universale des Seins zu erreichen, was die Gegenwart der *Purusha* selbst darstellt. Dieses System beginnt zunächst mit den Disziplinen - *Yamas* und *Niyamas* -, die sich mit den Formen des nach außen gerichteten Bewusstseins, seinen Bewegungen hinsichtlich des sozialen Umfeldes, und weiterhin mit demselben nach außen strebenden Bewusstsein in Bezug auf seinen Körper befasst. Eine weitere Stufe in dieser Linie der Praxis (*Asana*) hat den Körper selbst zum Ziel. Die *Yogasanas* sind heutzutage in der ganzen Welt so gut bekannt, so dass man dazu neigt, den wahren Sinn des Yogas zu vergessen, und viele Leute glauben, dass die *Yogasanas* das Yogaziel selbst wären. Dieses Missverständnis bezüglich der Bedeutung der *Yogasanas* beruht auf das Überbetonen dieser *Asana*-Praxis, wobei die weit wichtigere Praxis einer inneren Disziplin vernachlässigt wird. Yoga ist nicht ausschließlich *Yogasana*, obwohl die *Asanas* ein

wichtiges Glied in der Yogapraxis bilden. Die Notwendigkeit für diese Yogapraxis besteht nur, weil unser Lebensgefühl sich auf den körperlichen Organismus bezieht.

Es gibt nahezu unendlich viele Beziehungen des Bewusstseins in dieser Welt von Raum und Zeit, und die erste nach außen gerichtete Form des Bewusstseins ist das so genannte Körperbewusstsein. In einem schrittweisen Abstieg aus seinem universalen Zustand, wurde das Bewusstsein immer kleiner werdend, zu immer größeren Ausdrucksformen hingezogen, bis es mit Materie derart beladen war, dass es sich damit beinahe selbst identifizierte. Das ist Körperbewusstsein. Obwohl wir Göttlich sind, können wir dieses Körpergefühl nicht einfach ignorieren. Das ist ein sehr unglücklicher Zustand, denn es ist der schlimmste Zustand, zu dem das Bewusstsein herabsteigen können. In diesem Zustand ist das Bewusstsein selbst zur Materie geworden; es hat sich selbst als Körperform verkauft. Das Subjekt ist im wahrsten Sinne des Wortes zum Objekt geworden. Um die Materie noch mehr ins Verderben zu bringen, hat sich das Bewusstsein dann noch vom Körperbewusstsein - hin zu gesellschaftlichen Beziehungen - entfernt. All diese krankmachenden Bedingungen des Bewusstseins müssen bei einer rückwärts gerichteten, nur schwer durchschaubaren Bewegung hin zu dem universalen Zustand - der allerersten *Purusha* - in Betracht gezogen werden. Insoweit wie das Körperbewusstsein eine Erfahrungsebene ist, - eine der Stufen zu dem das Bewusstsein herabgestiegen ist, und durch die das Bewusstsein wieder aufsteigen muss, - ist die Disziplin von Körper, Muskel- und Nervensystem in besonderer Weise notwendig.

Der Unterschied zwischen *Yogasanas* und körperlichen Übungen

Die Übungen unter dem Namen von *Yogasanas* haben die Menschen auf der ganzen Welt aus sehr gewichtigen Gründen angezogen. Die äußerlichen Spiele, insbesondere die westlichen Spiele, unterscheiden sich deutlich von dem Ziel der körperlichen Übungen der Yogapraxis. Es gibt einen gewaltigen Unterschied zwischen der Absicht der *Yogasanas* und Cricket bzw. Fußball. Gewöhnlich findet bei den Spielen ein nach außen gerichteter Kräfteverschleiß statt, wohingegen bei den *Asanas* ein innerlicher Energieaufbau stattfindet. Nach einem Fußballspiel ist man erschöpft, doch nach einer *Yogasana*-Session fühlt man einen inneren Energieaufbau. Unermüdliches körperliches Üben führt zu heftigem Atem, Schweißausbruch und starkem Herzklopfen. Nichts dergleichen geschieht bei *Yogasanas*. Mit anderen Worten, nach *Yogasanas* verflacht die Atmung, wird ruhiger, und es gibt weder Herzrasen, noch Schweißausbrüche oder Erschöpfungszustände. Es herrscht mehr allgemeine Zufriedenheit als Müdigkeit. Dies sind die äußeren Symptome und Anzeichen, in denen sich *Yogasanas* von den allgemeinen Spielen unterscheiden.

Neben diesen Unterschieden, haben die *Yogasanas* einen spirituellen Bezug. Die *Yogasanas*, die lediglich als eine andere Form körperlicher Übungen angesehen werden, haben nur scheinbar keine Verbindung zur Spiritualität. Doch in Wahrheit hat alles, was irgendwie mit Yoga zu tun hat, letztendlich einen spirituellen Hintergrund. Das ist die Besonderheit der indischen Kultur. Alles hat einen Bezug zur Spiritualität, selbst das einfachste Ritual oder das Dienen, die unbedeutendste Verehrung, das Studium oder irgendeine Praxis. Indiens Kultur hat ein großes Ziel vor Augen, jede Handlung zu spiritualisieren; in diesem Licht betrachtet, sollte keine Arbeit ohne spirituellen Hintergrund sein. Darum ist selbst eine *Asana* eine spirituelle Übung, obwohl es nicht leicht zu verstehen ist, wie eine körperliche Übung als spirituell angesehen

werden kann. Asanas sind aufgrund der dahinterliegenden Praxis, aufgrund der Ausübung und der besonderen Auswirkungen auf den Geist spirituell. Das *Hatha-Yoga* umfasst eine große Anzahl von Asanas (84 Hauptübungen), die alle auf die Flexibilität verschiedener Körperregionen abzielen. Es darf bei den Übungen kein übertriebener Druck auf die Gliedmaßen ausgeübt werden, sonst kann dieses Schmerzen oder Unwohlsein hervorrufen. Der Körper darf nicht uns, sondern wir müssen ihn kontrollieren. Normalerweise werden wir durch den Körper kontrolliert, denn er hat seine Eigenarten und Vorlieben. Der Körper schmerzt, wenn wir uns nicht nach seinen Erfordernissen richten. Doch, wenn wir uns zurückhalten und die Funktionen unseres Körpers kontrollieren, wird er besonders dann nachgeben, wenn wir uns hinsetzen, um zu meditieren und *Japa* zu üben.

Das Training für fortgesetztes Sitzen in einer Sitzhaltung

Der Körper kann nicht für längere Zeit in einer Haltung verharren. Genauso, wie der Geist von seinen eigenen Wünschen abgelenkt wird, und sich nicht andauernd auf eine Sache konzentrieren kann, kann auch der Körper nicht in einer Sitzhaltung verharren, denn er 'bricht aus', es juckt überall und er wird rastlos. Diese Rastlosigkeit des Körpers ist bedingt durch die Rastlosigkeit der *Pranas*, die wiederum die Rastlosigkeit des Geistes verursachen. Körper, Geist und *Pranas* sind auf diese Weise miteinander verbunden, beeinflussen sich gegenseitig, wobei die Beeinflussung eines Teils dazu führt, dass alle anderen ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen werden. Obgleich es eine Vielzahl dieser Yogasanas gibt, wird in dem Patanjali-System auf den individuellen Zweck jeder einzelnen Übung geachtet. Insofern wie der Zweck der Yogasanas dem höheren Sinn des Yogas und nicht der einzelnen Asana dienen, - eine Asana dient nicht dem Selbstzweck, sondern hat einen höheren Sinn, - sind viele Haltungen nicht beschrieben, obwohl das manchmal sinnvoll erscheinen mag, denn der Körper soll letztendlich in der Lage sein, auf längere Zeit in einer Sitzhaltung zu verharren. Es ist nichts dagegen einzuwenden, viele Asanas auszuführen. Doch es ist nicht die Absicht, diese Übungsweise ein Leben lang fortzusetzen. Der Sinn liegt darin, den Körper soweit zu disziplinieren, dass er in der Lage ist, in einer Sitzhaltung zu verharren.

Die Definition, die von Patanjali gegeben wird, ist sehr unpersönlich, denn es werden keine besonderen Namen, wie beispielsweise *Sarvangasana* (Pflug- oder Zangenhaltung) oder *Shirshasana* (Kopfstand), benutzt. Seine Definition ist mehr psychologischer als körperlicher Natur. Welche Haltung auch immer Festigkeit in das System bringt und gleichzeitig als angenehm empfunden wird, ist eine Yogahaltung. Dieses ist eine sehr großzügige Definition. Doch wenn *Patanjali* von einer "angenehmen Haltung" spricht, muss das richtig verstanden werden. Eine "Schlafhaltung" kann als die höchste Annehmlichkeit empfunden werden, denn wenn wir müde sind, legen wir uns für gewöhnlich nieder. Doch die Annehmlichkeit, die *Patanjali* meint, ist nur in Verbindung mit den Anforderungen des Yoga zu verstehen, und Schlaf kann sicherlich damit nicht gemeint sein. Und darum ist das, was er mit "angenehmer Haltung" meint, nicht notwendigerweise mit dem Verlust des Bewusstseins, wie im Schlaf, verbunden. Es gibt verschiedene Stellungen, die der Körper einnehmen kann. Man kann eine Stand-, Sitz- oder liegende Haltung einnehmen. Das sind drei Wege, auf denen der Körper Festigkeit erlangen kann. Nun, insoweit wie Patanjali sagt, dass alles, was angenehm und dem Yoga dienlich ist, als Yogasana betrachtet werden kann, müssen wir die für uns beste Haltung herausfinden, die den Anforderun-

gen entspricht. Man kann nicht behaupten, dass eine Standhaltung nun gerade angenehm ist, denn man kann beispielsweise nicht lange auf einem Bein stehen, denn die Beine müssen den ganzen Körper tragen, und ein Teil des Bewusstseins wandert zu den Beinen, damit sie den Körper tragen. Wenn man das Bewusstsein von den Beinen zurückzieht, fällt man möglicherweise um. Das ist nicht das Ziel des Yoga. Darum sind Standhaltungen nicht für die Meditationspraxis geeignet. Eine Haltung im Liegen ist ebenfalls nicht geeignet, da man dann dazu neigt, einzuschlafen. Darum kommen weder Standhaltung noch Haltungen im Liegen in Frage. Aus diesem Grunde bleiben nur noch die Sitzhaltungen übrig. Wie sollte man sitzen? Hier gibt es wiederum keine Erläuterungen in den Sutras von Patanjali.

Yogasana - eine Konzentrationshilfe

Wir müssen die Bedeutung zwischen den Zeilen lesen. *Sthira-sukham asanam* ist die Sutra, die besagt, was eine Haltung ausmacht: Festigkeit und Annehmlichkeit. Genau das müssen wir als die letztendliche Absicht des Yoga - bei allem, was wir tun, - im Hinterkopf behalten, und genauso verhält es sich mit der Praxis bei den Haltungen. Die Konzentration des Geistes ist die Absicht. Darum kann jede Sitzhaltung als Konzentrationshilfe willkommen und angenehm angesehen werden. Es muss eine angenehme Haltung, die dem Yogaziel mit der Konzentrationspraxis dient, und nicht bloß eine bequeme körperliche Haltung sein. Darum müssen wir sorgfältig bei der Auswahl dieser körperlichen Sitzhaltungen vorgehen, denn der Körper ist mit den Muskeln, die Muskeln mit den Nerven und die Nerven wiederum mit dem Geist verbunden; und darum darf bei der ausgewählten Haltung der Zweck des Yogas, die Verbindung zum Geist, was Meditation bedeutet, nicht außer Acht gelassen werden. Jede ungünstige Haltung, wie das Vorbeugen, hat ebenfalls Einfluss auf Nerven, Muskeln und indirekt auch auf den Geist. Yoga ist letztendlich ein Harmonisieren oder Ausgleichen der Kräfte, und jedes Verbiegen des Körpers, wie Vorwärts-, Rückwärts- oder Seitwärtsbeugen ist nicht sehr hilfreich, das Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen, und dabei den *Pranas* (Energien), einen natürlichen Fluss zu ermöglichen. Bei diesen verschiedenen Beugehaltungen besteht die Neigung, den Pranafluss im Nervensystem zu blockieren, was zu Unbehaglichkeit führen kann. Darum wird normalerweise darauf hingewiesen, mit Wirbelsäule, Nacken und Kopf in aufrechter Haltung zu sitzen.

Mühelose Asanapraxis

Die aufrechte Haltung des Körpers bei den Übungen, sollte kein Unwohlsein hervorrufen. Die Haltungen sollten keine Mühe bereiten. *Prayatna-saithilya* ist in diesem Zusammenhang eine wichtige Sutra von Patanjali. Mühelos sollte das Üben sein. Der Yogaschüler sollte weder seine Nerven anspannen, noch über seine Sitzhaltung intensiv nachdenken müssen. Diese meditative Haltung dient der höchstmöglichen Befreiung von Bewusstsein und Körper, und sie dient nicht dazu, das Körperbewusstsein zu intensivieren. Es geht nicht darum, über den Körper nachzudenken, sondern sich von ihm zu befreien, und weitestgehend ein Gleichgewicht zwischen dem Körper, dem Geist und den *Pranas* herzustellen. In einem inneren Gleichgewicht, sei es körperlich, nervlich oder mental, empfinden wir ein geringeres Körperbewusstsein. Wenn wir gedanklich im Gleichgewicht sind, denken wir nicht an den Körper; das ist besonders dann der Fall, wenn wir gesund sind. Selbst Kinder denken nicht an ihren Körper. Sie spielen und laufen unbekümmert umher, so als wären sie beschwingte

“Geister” und nicht schwere Körper. Wenn wir krank sind oder in uns etwas nicht richtig funktioniert, denken wir viel zu sehr an unseren Körper. Wenn alles in Ordnung ist und wir vollkommen gesund sind, sind wir uns nicht einmal unseres Körpers bewusst. Doch wir sind nicht immer gleich gut drauf. Manchmal haben wir Schwierigkeiten, dann erinnern wir uns wieder an unseren Körper. Der Gedanke, körperlich zu sein, muss schrittweise, bei der Einführung des inneren Gleichgewichtes, ausgemerzt werden. Dieses beginnt mit der Asana.

Wenn wir in aufrechter Haltung sitzen, sollte man darum nicht besonders darauf achten, dass auch die Wirbelsäule gerade ist. Normalerweise sitzen wir nicht mit gerader Wirbelsäule. Wenn uns nun gesagt wird, dass wir mit gerader Wirbelsäule aufrecht sitzen sollen, werden wir uns des Bemühens bewusst. Anfangs, kann dieses Bewusstsein nicht unterdrückt werden. Doch allmählich müssen wir uns von diesem Bewusstsein während einer Haltung befreien. Man kann sich an eine Wand lehnen. Anfangs ist das in Ordnung, und es spricht nichts dagegen. Wenn sich jemand an eine Wand lehnt, sitzt er weitestgehend aufrecht, und es gibt keinen Grund darüber nachzudenken. Das kann auf längere Zeit, für einige Monate, so gehandhabt werden, bis man die Wand nicht mehr nötig hat. Dies gibt einem das Gefühl von Entspannung, und man ist während des Sitzens zufrieden.

Es überrascht, wie man selbst in einer angenehmen Sitzhaltung und mühelosem Sitzen, von innen her eine gewisse Zufriedenheit verspüren kann, - woher das auch immer kommen mag. Diese Zufriedenheit, dieses Glücksgefühl, entsteht lediglich durch inneres Gleichgewicht. Dieses Gleichgewicht steht in Verbindung mit *Sattva Guna*. Wo immer ein Gleichgewicht empfunden wird, dort ist immer ein bisschen *Sattva* im Spiel. Aufgrund der mühelosen Sitzhaltung und Ausgeglichenheit, wird Freude als Reaktion auf dieses Gleichgewicht in Verbindung mit dem Nervensystem und dem Geist empfunden. Dieses Glücksgefühl ist spontan. Wenn wir normalerweise Yogahaltungen dieser Art studieren, werden uns eine bzw. bis zu vier Yoga-Sitzhaltungen, wie *Padmasana* (Lotussitz), *Siddhasana* (Vollkommene Sitzhaltung), *Sukhasana* (Schneidersitz) usw. empfohlen. Auch hier sollten wir daran denken, alle Haltungen mühelos auszuführen. Es sollte nichts unter Schmerzen (Hüfte, Knie) durchgeführt werden, auch nicht bei *Padmasana*. Wir sollten uns immer darüber im Klaren sein, dass wir Yoga nicht zum Wohle der Asana praktizieren, sondern Asanas zum Zwecke des Yoga üben.

Padma, *Siddha*, *Sukha* und *Svastika* sind die eigentlichen vier Sitzhaltungen, die im Yoga empfohlen, und in Verbindung mit einer geraden Wirbelsäule, aufrechtem Nacken und Kopf beschrieben werden. Der Praktiker sollte keine Schwierigkeiten haben, das innere Gleichgewicht dabei zu bewahren. Es ist notwendig, das Bemühen als solches schrittweise abzubauen. Anfangs muss man sich bemühen. Das ist völlig klar. Doch später muss dieses Bemühen einer Mühelosigkeit Platz machen. Auch ein Hochseilakrobat muss sich anfangs bemühen, Balance zu halten. Doch später wird es für ihn mühelos. Genauso verhält sich, wenn man Radfahren lernt. Anfangs ist es schwierig das Gleichgewicht zu halten, doch später ist es mühelos. *Prayatnasaitihilyata* bedeutet: müheloses Praktizieren der Asana. Die Praxis sollte spontan und ohne jegliche Mühe oder Schmerzen sein. Es sollte kein Verlangen aufkommen, die Haltung zu wechseln oder aufzugeben. Man sollte schließlich eine Stunde lang in derselben Haltung sitzen können, und zu Anfang vielleicht mit fünfzehn Minuten bzw. bis zu einer halben Stunde beginnen.

Die psychische Ausrichtung in der Asanapraxis

Es gibt noch einen anderen sehr wichtigen Punkt, der von Patanjali erwähnt wird: *Ananta-samapattibhyam*. Dieser Begriff wird von den Kommentatoren auf unterschiedliche Weise interpretiert. '*Ananta-samapatti*' bedeutet im Allgemeinen, das 'Gefühl des Unendlichen' anzunehmen. Das scheint merkwürdig, denn wir kennen die wahre Bedeutung nicht. Was ist mit diesem 'Gefühl des Unendlichen' gemeint? Das ist die wortwörtliche Übersetzung. Einige orthodoxe Auslegungen sprechen davon, dass mit '*Ananta*' die mythologische oder kosmische Schlange gemeint sei, die der ganzen Welt mit ihren Tausenden von 'Hauben' dazu dient, sich darauf zu konzentrieren, eine riesige Welt, die auf ihrem Haupte ruht, bewegungslos im Gleichgewicht zu halten. Ich erinnere mich, als ich ein kleiner Junge war, erzählte mir eine alte Frau, dass Erdbeben durch diese große Schlange verursacht würden, indem sie den Globus dann von einer 'Haube' zu anderen bewegen würde, wenn eine dieser 'Hauben' durch das Tragen des Globus müde geworden wäre. Wenn also ein Wechsel dieser Art stattfand, gab es eine Erschütterung. Nun, das ist ein mystischer Glaube, und einige Kommentatoren deuten diese Sutra '*Ananta-samapatti*' von Patanjali mit dem Gleichgewichtsgefühl hinsichtlich *Mahasheśha*, der kosmischen Schlange, die die Welt oder die Erde auf ihren Hauben im Gleichgewicht hält. Doch die andere Bedeutung des Wortes *Ananta* ist 'Unendlichkeit' oder eine 'unendliche Ausdehnung'. '*Anta*' bedeutet begrenzt '*Ananta*' unbegrenzt. Hier geht es um diese innere grenzenlose Haltung oder dieses Gefühl davon. Dies scheint vernünftiger, als die mythologische Auslegung. Der Gedanke vom 'Unendlichen' erzeugt sofort eine entsprechende Ausrichtung des Systems. Es scheint jedoch, als würde man sich argumentativ im Kreise drehen, denn diese Idee von 'Unendlichkeit' kommt erst im Zustand der Meditation in unseren Geist, wobei wir diesen Zustand noch nicht erreicht haben, denn wir sind noch bei der Praxis der Asanas. Die Asana dient dazu, diesen Unendlichkeitsgedanken zu erreichen, der bei der Asanapraxis vorausgesetzt wird.

Darin liegt die wirkliche Schwierigkeit, Patanjalis Anweisungen richtig zu verstehen. Wir können versuchen, es so zu verstehen, dass die vorgeschlagene Unendlichkeit nicht die wirkliche ist, sondern, dass es sich um ein psychologisches Konzept handelt, bevor wir uns mit den höheren Stufen der Meditation und *Samyama* befassen. Wir entwickeln ein Gefühl von Endlosigkeit. Es ist nicht weiter schwierig, an etwas Begrenzt zu denken. Wenn wir an einen weiten Raum oder den Horizont denken, über den wir uns gedanklich nicht hinausbewegen können, dann liegt das daran, dass sich nichts dahinter verbirgt, woran es sich zu denken lohnt. Wir sind an die Grenze unseres Denkvermögens gegangen. Wenn wir an den weiten Raum denken, Millionen von Lichtjahren entfernt, hört der Geist zu denken auf, weil es nichts zu denken gibt. Es sind keine Objekte vorhanden. Dies ist eine Art psychologischer Vorstellung des Unendlichen. Wenn wir so denken, richten wir uns innerlich - im psychologischen Sinne - aus. Und diese psychologische Ausrichtung des Systems verursacht ein Vibrieren der Nerven, die wiederum mit den Muskeln und dem Körper verbunden sind. Darum fühlen wir uns glücklich. Dies scheint eines der Vorschläge in der Sutra *Prayatna-saithilya ananta-samapattibhyam* Patanjalis zu sein.

Selbst das tagelange oder monatelange Sitzen, ohne jegliche Gedanken, hilft sehr. Anfangs ist es für jeden sehr schwer, sich zu konzentrieren oder gar zu singen. Der Geist lehnt anfangs jegliche Form von Konzentration ab. Darum las entweder keine Gedanken aufkommen oder las ihn denken, was er will. Las die Gedanken überall

umherschweifen. Der Yogaschüler sollte sich nicht darum kümmern, sondern einfach sitzen bleiben. Dies allein ist ein großer Erfolg. Niemand ist in der Lage, lange dazusitzen. Zwei oder drei Stunden zu sitzen, ist nicht so einfach, sondern ein großes Ziel. Und darum kann man zufrieden sein, wenn man in der Lage ist, eine Stunde lang zu sitzen, ohne die Stellung zu wechseln. Genauso, wie man sich einem Freund schrittweise mit guten Worten nähert, spricht man zu seinem eigenen Geist, den Sinnesorganen und den *Pranas* (Lebensenergien) über den Sinn des Sitzens.

Asana, worunter man die Sitzhaltungen versteht, sind der tatsächliche Anfang des Yoga. Hier betreten wir die wirkliche, richtige Spielwiese des Yoga. Der Mensch besteht hauptsächlich aus Körper, und das ist auch der letzte Gedanke vor seinem Ableben. Man kann sich von der Gesellschaft lösen, doch kann man den Körpergedanken nicht abschütteln. Wenn man auf einen Berg steigt, in die Wüste geht oder eine Höhle betritt, kann man dem Lärm und der Geschäftigkeit der Gesellschaft entgehen, doch das Körpergefühl wird man nicht los. Dies ist uns als Bürde auferlegt, und darum beginnt Yoga ernsthaft, in seinem spirituellen Geist, mit den Asanas.

Was bedeutet Körperbewusstsein?

Die Körperhaltungen in Form von Asanas sind mit den Sinnesaktivitäten verbunden. Wir müssen uns mit den Dingen befassen, die innerlich, neben dem eigentlichen Körpergefühl, stattfinden. Oberflächlich betrachtet sind wir nur Körper, doch Körper sind komplizierte Gebilde. Sie bestehen, genauso wie sich ein Gebäude aus vielen Steinen, Zement und Trägern zusammensetzt, aus vielen kleinen Einzelteilen. Körper als Ganzes, sind undurchsichtige Etwas. Sie sind komplexe Gebilde aus Einzelteilen und Mächten, die in diese Körper Energie hineinpumpen, damit sie sich zu einem bestimmten Zweck in eine bestimmte Richtung fortbewegen. Die Sinnesorgane, wie Augen und Ohren, sind untrennbar mit dem Körper verbunden. Wir sehen mit den Augen, hören mit den Ohren, riechen mit der Nase usw. Der Körper scheint eine Art von Fortbewegungsmittel zu sein, welches durch die Sinne für dessen Aktivitäten beschäftigt oder benutzt wird. Die Sinnesorgane können ausschließlich durch den Körper wirken. Das Ganze, was man als Körper bezeichnet, ist sozusagen nichts weiter als ein Bündel von Empfindungen. Was ist der Körper sonst? Die Vorstellung davon, dass man ein Körper ist, nichts weiter als ein Bündel von Empfindungen, die in einem Haufen zusammengewürfelt sind. Die gebündelten Empfindungen von Farben, Klängen, Gerüchen, Geschmacks- und Tastempfindungen bilden zusammen ein konzentriertes Muster und machen das Körperbewusstsein aus.

Auch deshalb ist Körperbewusstsein nur sehr schwer zu verstehen. Manchmal sind wir im Zweifel, ob wir wirklich einen empfindungslosen Körper haben, denn ohne diese Empfindungen gibt es keinen Körper. Manche Philosophen sind der Ansicht, dass es den Körper als solches gar nicht gibt, sondern dass es sich nur um eine Illusion handelt, die sich machtvoll vor uns auftut, und dass wir dem Irrtum unterliegen, unser Körper sei eine feste Masse, die wir berühren und fühlen können, obwohl es nur ein Bündel elektrischer Energie ist. Für uns ist das nur schwer zu verstehen und zu akzeptieren, denn wir leben in einer weitgehend nüchternen Welt, wo wir uns selbst in den Glauben verrannt haben, dass der Körper eine feste Masse ist, obwohl uns die Gelehrten aus Physik, Wissenschaft und Philosophie erzählen, dass die so genannte Festigkeit nur aus der Tastempfindung herrührt. Darum führt Yoga uns weiter in eine subtilere Welt der Praxis und Konzentration, wobei wir uns selbst davon überzeugen

können, mehr ein Bündel von Empfindungen als ein Haufen körperlicher Teilchen oder gar chemischer Substanzen zu sein. Wir sind weder astronomische Teilchen, noch sind wir ein Bündel chemischer Substanzen. Innerlich sind wir Kräfte, die mit unsagbarer Heftigkeit nach außen streben, und diese Geschwindigkeit der Kräfte macht es uns unmöglich, uns unserer Beziehung zu den inneren Ebenen unseres Systems bewusst zu sein. Die Kraft, mit der sich die Energie von innen nach außen in Richtung auf Raum und Zeit zubewegen, ist unkontrollierbar und derart impulsiv, dass wir uns der Verbindung unserer Persönlichkeit zu den höheren Ebenen unseres Seins nicht bewusst sind. Wir sind wie Menschen, die in den Strudeln eines Flusses gefangen sind, oder wie ein Fluss, der mit ungeheurer Wucht und enormer Geschwindigkeit seine Dämme bricht, wie Mutter Ganga, wenn sie Hochwasser führt. Der Fluss zerstört dann alles, ganze Dörfer, Häuser und Menschen. Er kann überall hinströmen und dabei aufgrund seiner Geschwindigkeit alles Mögliche anstellen. Die Geschwindigkeit, mit der sich die Energie unseres Systems zu den Objekten in Raum und Zeit hinbewegt, ist derartig, dass wir nicht wissen, was geschieht. Wir bekommen durch die Geschwindigkeit einen Schlag von solcher Intensität an den Kopf, dass wir unsere Herkunft und unsere Beziehungen zu den höheren Ebenen unseres Seins vergessen, und durch die Energie hoffnungslos hin und her getrieben werden. Deshalb sagt uns Yoga, dass es notwendig ist, sich von der Macht dieser Empfindungen und den Sinneskräften zurückzuziehen, die nach außen streben und den Körper irgendwohin verschlagen. Die Praxis, die den Sitzhaltungen (*Asanas*) folgt, ist als *Pranayama* und *Pratyahara* bekannt. In gewisser Weise haben *Pranayama* und *Pratyahara* eine Beziehung zueinander. *Pranayama* und *Pratyahara* dienen nur dem Zweck, die Energien zurückzubringen. Genauso, wie es unterschiedliche *Asanas* gibt, so gibt es auch verschiedene *Pranayamas*. *Hatha Yoga* beinhaltet grundsätzlich neben *Pranayama*-Übungen auch Meditation.

Pranayama - das Bezähmen der lebendigen/aktiven Energie

Pranayama dient der Harmonisierung des Atems oder zur Harmonisierung der aktiven Kräfte. Mit *Prana* ist die aktive/lebendige Energie und der damit verbundene Prozess gemeint, *Pranayama* bedeutet, diese Aktivitäten zu bezähmen. Die *Pranas* streben mit Hilfe des Körpers selbständig zu den äußeren Objekten hin, und sie bestimmen dabei selbst ihre eigene Intensität, in der sie eingebunden sind. Sie bedürfen keiner Erlaubnis dazu. Sie fragen auch nicht: "Wohin sollen wir uns morgen bewegen?" Sie haben bereits entschieden, was sie tun, und wir müssen deren Weg akzeptieren. Auf diese Weise bewegen wir uns im täglichen Leben routinemäßig mit unseren Aktivitäten, hoffnungslos von den Gewohnheiten getrieben. Doch ein Teil dieser Gewohnheit zu sein, bedeutet ein Sklave dessen zu sein. Und Yoga bedeutet, Beherrschung der *Pranas*, der Sinne und des Geistes, die Befreiung von der sklavischen Unterdrückung durch unsere eigenen Aktivitäten. Das sind die technischen Aspekte von der Disziplin des *Prana*, und Patanjali sagt über all diese Dinge etwas aus. Ähnlich wie bei den *Asanas* geht er auch hier nicht bis in letzte komplizierte Detail. Er gibt einfache Anleitungen, die mehr psychologisch als physiologisch sind. Die Ein- bzw. Ausatmung und das Verhalten des Atems sind die drei Atemprozesse. Wir Atmen aus, ein oder wir halten inne. Nichts anderes kann mit den *Pranas* geschehen. An dieser Stelle muss man etwas darüber sagen, was eigentlich *Prana* ist. *Prana* ist nicht atmen im eigentlichen Sinne. Die Atemluft, die wir bei der Ein- und Ausatmung in der Nase fühlen, kann nicht als *Prana* bezeichnet werden. Obwohl die Atemluft untrennbar mit *Prana* verbunden ist, so sind beide doch nicht identisch, genauso we-

nig wie die Folge aus Elektrizität als Elektrizität selbst betrachtet werden kann, obwohl beide untrennbar miteinander verbunden ist. Eine bestimmte Aktivität in eine vorgegebene Richtung, die durch die elektrische Kraft ermöglicht wird, ist nicht dasselbe wie Elektrizität. Genauso unterscheidet sich *Prana* vom so genannten Atemprozess. Der Atemprozess, der Atem, den man als Luftbewegung in der Nase fühlen kann und der durch die Lungen wirkt, ist ein äußeres Merkmal der inneren Bewegung der Lebendigkeit, genannt *Pranas*. *Prana* ist lebendige/aktive Energie. Sie steht über dem Atem, höher noch als der Sauerstoff, der die Lungen aktiviert. Darum ist die psychologische Aktivität des Körpers oder der Atemzug als äußere Symptome einer inneren Aktivität des *Pranas*, und nicht als die Aktivität des *Pranas* selbst zu betrachten. Denn in der psychischen Analyse des Yoga befindet sich das *Prana* im Astralkörper und nicht im physischen Körper.

Es gibt drei Körper: Den physischen Körper, den Astralkörper und den Kausalkörper. Den physischen Körper studieren wir in der Physiologie, doch der Astralkörper ist nicht Teil des physiologischen Körpers; Anatomie und Physiologie berühren den Astralkörper nicht. Der Astralkörper wird auch als "subtiler Körper" bezeichnet, und im Sanskrit wird er *Sukshma Sarira* und manchmal auch als *Linga Sarira* bezeichnet. *Linga Sarira* oder der "subtile Körper" verbirgt in sich viele Einzelteile. Die *Pranas*, die Sinne, der Geist und der Intellekt sind alles Bestandteile im "subtilen Körper". Man kann sagen, dass der subtile Körper nur ein Name für ein Konglomerat all dieser Dinge wie Intellekt, Geist, Sinne und *Pranas* ist.

Die verschiedenen Funktionen des *Pranas*

Das *Prana* ist die eigentliche Energiebewegung. Es handelt sich um die Aktivität der Lebensenergie, die auf unterschiedliche Weise arbeitet. Es gibt diverse Funktionen der Lebensenergie, denn sie muss die unterschiedlichsten Aufgaben erfüllen. Darum hat sie, entsprechend ihrer Aktivität und Natur, auch verschiedene Namen. Genauso, wie wir Menschen aufgrund ihrer Arbeit unterschiedlich bezeichnen, wobei die Person dieselbe bleibt, genauso bleibt *Prana* - unabhängig von der Tätigkeit - ebenso dasselbe. Von den vielen Funktionen von *Prana*, gibt es fünf wichtige: *Prana*, *Apana*, *Vyana*, *Udana* und *Samana*. Dies sind Begriffe aus dem Sanskrit, fünf unterschiedliche Funktionen, die ein und dieselben Grundfunktion (*Prana*) betreffen. *Prana* ist der allgemeine Begriff für die ganze Energie des Systems, die entsprechend ihrer Funktion mit fünf unterschiedlichen Namen belegt ist. *Prana* ist traditionell im Herzen angesiedelt: *Hridi Pranah*. *Gude Apanah*: *Apana* wird im Anus bzw. in der Afterregion angesiedelt. *Samano nabhimandale*: *Samana* befindet sich in der Nabelregion. *Udanah kanthadesesyat*: *Udana* befindet sich in der Halsregion. *Vyanah sarvasarirangah*: *Vyana* ist eine Energie, die sich durch den ganzen Körper bewegt. Diese Aktivitäten des *Pranas* sind mit den Körperfunktionen verbunden. Die Ausatmung oder der Ausatemungsprozess wird durch *Prana* gesteuert. Wenn wir ausatmen, ist darin auf irgendeine Weise *Prana* enthalten. Wenn wir einatmen, arbeitet *Apana*. Wenn wir essen, und die Nahrung zur Verdauung befördert wird, arbeitet *Samana* im Zentrum unseres Nabels. *Udana* arbeitet, wenn wir etwas hinunterschlucken. Man sagt, dass *Udana* auch beim Tode letztendlich dafür verantwortlich ist, dass der physische Körper vom Astralkörper getrennt wird. *Udana*, so wird gesagt, lässt uns einschlafen, wenn wir müde oder erschöpft sind. *Vyana* ist jene Energie, die durch den ganzen Körper zirkuliert, für den Blutstrom in den Arterien und Venen, und auch für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich ist. Diese Namen des einen *Pranas*

beziehen sich auf die Pranafunktionen. Obwohl man grundsätzlich von einer einzigen Energie spricht, die sich den Sonnenstrahlen gleich, in verschiedene Richtungen verteilt, gibt es andere Pranafunktionen, die von geringerer Bedeutung sind, und diese weniger bedeutungsvollen Funktionen sind wie folgt benannt: *Naga*, *Kurma*, *Krikara*, *Devadatta* und *Dhananjaya*.

Zusammengefasst, ist *Prana* eine Energie, die, wie ein elektrischer Strom, im Astralkörper - *Sukshma Sarira* - pulsiert. *Prana*, als ganzes, drängt nach außen hin zu den Sinnesobjekten in Raum und Zeit, und regt die Sinnesobjekte an. Obwohl wir die Aktivitäten des *Pranas* in seinen fünf Hauptformen bereits besitzen, strebt der Geist - aufgrund der fünf Sinne - trotzdem zu den äußeren Objekten hin. Das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und das Berühren sind die fünf Anziehungskräfte. Man nennt sie auch die Organe der Anziehung/des Gefühls oder die *Jnanendriyas*, denn sie geben uns Informationen und Wissen. Wir erhalten durch diese fünf Organe Informationen. Darum nennen wir sie *Jnanendriyas* oder die Sinnesorgane des Wissens. Die aktiven Sinne werden *Karmendriyas* genannt. Diese sind nicht mit den Sinnen des Wissens vergleichbar, denn es handelt sich lediglich um Funktionen in Form von so genannter Aktivität, die uns kein zusätzliches Wissen vermittelt. Das Ergreifen mit den Händen, das Fortbewegen mit den Füßen, das Sprechen, der Ausstoß durch die Genitalien und dem Anus sind die wesentlichen Aktivitäten der Organe, die als *Karmendriyas* oder Sinne der Aktivitäten bezeichnet werden. Darum haben wir zusammengefasst zehn Sinne: Fünf des Wissens und fünf der Aktivität. Wir kennen die fünf Formen der Pranafunktionen und der Sinne, und die *Pranas* wirken in unserem täglichen Leben zusammen. Der *Pranayama*-Prozess hat einen besonderen Bezug zur Atmung: dem Ein-, Ausatmen und dem Atemverhalten, - auch als *Rechaka*, *Puraka* und *Kumbhaka* bekannt. Wir atmen aus, ein und verhalten beim Atmen. Tatsächlich versteht man unter *Pranayama* nur das "Atemverhalten", und nicht nur das Ein- bzw. Ausatmen. *Pranayama* dient dem "Atemverhalten", und dieses "Verhalten" kann nach der Aus- oder Einatmung oder plötzlich ohne irgendeine Beziehung zu dem Atemprozess geschehen.

13. Kapitel - Der Umgang mit den Wünschen und deren Überwindung

Die *Yoga-Vasishta* sagt, dass *Pranas* auf verschiedene Art und Weise ablenken können. Und wenn sie in hohem Maße ablenken, ist es nicht sicher, dass *Pranayama*, insbesondere durch Atemverhalten, Abhilfe schaffen kann. Bevor *Pranayama* angewendet wird, sollte zunächst Ruhe in den Geist einkehren. Aufgrund intensiver Wünsche, Kümernisse, Ängste oder verschiedener anderer Emotionen werden die *Pranas* sehr stark abgelenkt und machtvoll in eine bestimmte Richtung gezogen. Wenn die Probleme während des Sitzens zunehmen, wäre es gefährlich, den Atem anzuhalten bzw. *Pranayama* zu üben, denn Geist und die *Pranas* sind untrennbar miteinander verbunden. Bevor man sich dem Atemprozess zuwendet, muss zunächst jede Art von nervöser oder psychologischer Spannung, entsprechend der äußeren Bedürfnisse, beseitigt werden.

Zu Beginn der Yogapraxis ist *Pranayama* weder ratsam noch möglich. Es ist lediglich möglich, tief ein- und auszuatmen. Viele von uns atmen nicht richtig. Wir atmen nur sehr flach, ohne jegliche Intensität bei der Ein- bzw. Ausatmung. Wir nehmen

nicht genügend Atemluft auf. Die Luftaufnahme ist für unsere Gesundheit unzureichend. Darum ist es zunächst wichtig, tiefes Ein- und Ausatmen zu üben. Dies sollte an einem gut durchlüfteten Ort geschehen, und nicht in einem geschlossenen Raum, denn frische Luft ist notwendig. Frische Luft heißt nicht, im Sturmwind, sondern bei einer frischen Brise. Ein bisschen Luftbewegung ist für ein gutes Ergebnis der Atemübung notwendig. Diese Ein- und Ausatmung allein ist nicht nur für das körperliche Wohlbefinden sehr nützlich, sondern gibt auch Frieden.

Ein-, Ausatmen und Verhalten des Atems

Man findet zwar Unterschiede bei der Ausführung von *Pranayama* in den Beschreibungen über *Hatha Yoga*, doch ähneln sich alle in ihrer Wirkungsweise. Die verschiedenen bekannten Methoden des *Pranayama* wollen letztendlich eine Meisterschaft über den Atemprozess erzielen. Das Atmen als solches wird als *Sukha Purvaka Pranayama* bezeichnet. Ein-, Ausatmen und Atemverhalten - *Rechaka, Puraka, Kumbhaka* - sind die drei Arten des *Pranayama*-Prozesses. Zu Anfang sollte der "Atem vertrieben" werden. In der *Sukha Purvaka* steht geschrieben, dass zum Ausatmen das rechte Nasenloch mit dem Daumen verschlossen wird, damit der Atem durch das linke Nasenloch entweichen kann. Die Atemluft sollte mit einer tiefen Ausatmung langsam aus dem linken Nasenloch ausströmen. Danach wird durch dasselbe Nasenloch ruhig und gleichmäßig wieder eingeatmet. Zu Anfang gibt es keinen Grund, den Atem anzuhalten. Nach der Einatmung durch das linke Nasenloch, sollte die Atemluft dann durch das rechte Nasenloch entweichen, wobei das linke Nasenloch mit dem Ringfinger verschlossen bleibt. Derselbe Atemprozess wird in umgekehrter Weise wiederholt usw. Dieses ist mehr, als das Atmen durch beide Nasenlöcher gleichzeitig. Die Form des Wechselatems, ohne dabei jedoch den Atem anzuhalten, ist bereits die zweite Stufe.

Bei der dritten Stufe kommt das 'Atemverhalten' hinzu, was *Kumbhaka* genannt wird. Hierbei muss man sehr sorgfältig vorgehen, es sollte nicht übertrieben werden, denn das 'Atem anhalten' wird als notwendige Voraussetzung für höhere Techniken beschrieben, doch beinhaltet es nicht den ganzen Yoga. Es heißt, wer sich das ganze Leben ausschließlich mit dem Atemprozess beschäftigt, studiert lediglich die Grammatik und geht nicht zur eigentlichen Literatur über, um den Sinn dahinter zu verstehen. Man kann behaupten, dass *Pranayama* die Grammatik des Yogas ist, doch ist es nicht das ganze Yoga. *Pranayama* ist wichtig, doch nicht das Ganze.

Patanjali erwähnt drei *Pranayamas*, und dies sind *Rechaka, Puraka* und *Kumbhaka*. Die Ein-, Ausatmung und das 'Atem anhalten' sind jeweils ein *Pranayama*-Prozess. Doch der Autor der Yoga-Sutras erwähnt vorzugsweise noch einen vierten Prozess, den er als *Kevala-Kumbhaka* bezeichnet. Dabei handelt es sich um ein plötzliches 'Atemverhalten', ohne dass weder die Ein- und Ausatmung, noch der Geist Einfluss auf dieses Verhalten haben. Wir hören instinktiv auf zu atmen und sind hellwach, wenn wir beispielsweise ein schweres Gewicht heben oder mit größtmöglicher Aufmerksamkeit über einen schmalen Grad an einem Abgrund entlang gehen. Vielleicht ist uns nicht einmal bewusst, dass wir den Atem anhalten. Wir Atmen weder ein noch aus; wir hören einfach auf zu atmen. Und dies geschieht, wann immer es unsere höchste Aufmerksamkeit erfordert. *Kevala-Kumbhaka* ist jene Methode, wo ein automatisches 'Atemverhalten' stattfindet, und wo die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt gelenkt wird.

In vielen Schriften über das Yogasystem findet man Kommentare darüber, wie lange eine *Pranayama*-Sitzung, und wie lange die einzelnen Phasen *Kumbhaka*, *Rechaka* und *Puraka* etc. dauern sollten. Diese detaillierten Anweisungen sind für den Anfänger ohne Bedeutung und weisen auf hoch technisches *Pranayama* hin, das für den Anfänger weder praktikabel noch notwendig ist. Doch wir müssen uns daran erinnern, dass *Prana* eine sehr wichtige Sache ist, als dass wir sie so einfach übergehen könnten. Von der inneren *Prana*-Bewegung, hängt unsere Gesundheit, Kraft und bis zu einem gewissen Grade auch unser geistige Friede ab. Unsere Kraft hängt von einer harmonischen Bewegung ab, und unsere Schwäche liegt an unseren chaotischen Aktivitäten oder daran, dass wir uns ablenken lassen.

Prana und Geist

Häufig wird darüber kontrovers diskutiert, ob *Prana* den Geist oder der Geist das *Prana* beeinflusst. Diese Diskussion ist überflüssig, denn beide beeinflussen sich gegenseitig. Wenn unsere *Pranas* gestört sind, liegt dies ebenso am Geist und umgekehrt. Darum tun wir gut daran, dem Denkprozess und dem Atmungsprozess gleichermaßen Rechnung zu tragen. *Raja Yogis* haben betont, dass es wichtiger sei, den Geist - insbesondere die Gefühle - zu beruhigen, als den Atem anzuhalten. Das Beruhigen des Geistes hat die höchste Priorität, denn der Geist ist der interne Mechanismus hinter der äußeren Atembewegung. Darum muss man dem Gefühlsleben mehr Aufmerksamkeit schenken als ihrem äußeren Ausdruck in Form der *Prana*-Bewegung. Wenn der Geist beruhigt ist, kommt *Prana* automatisch auf ein sehr gesundes Niveau zurück. Doch, wenn der Geist unruhig und aus irgendeinem Grunde gestört ist, wird kein 'Atem verhalten' dem entgegenwirken, obwohl es dazu beitragen kann, eine Gefühlskontrolle zu erreichen. Darum sind *Pranayama* und *Pratyahara* - bei der internen Yogatechnik der Selbstkontrolle - zweierlei Dinge.

Der Druck durch unerfüllte Wünsche

Das Atemregulieren ist nicht nur für die mentale Konzentration erforderlich, sondern sie dient auch der Gesundheit. Für die Yogapraxis müssen wir gesund sein, obwohl wir alle zu den unterschiedlichsten Krankheiten neigen. Während eine gesunde Lebensenergie (*Prana*) die körperliche Gesundheit und die Gesundheit des gesamten Organismus einbezieht, sollte den anderen krankmachenden Faktoren ebenfalls Rechnung getragen werden, und wir sollten uns nicht mehr, - als den Umständen entsprechend nötig, - in ein krankmachendes Umfeld begeben. Unhygienische Verhältnisse, schlechtes soziales Umfeld und andere Stressfaktoren können zu Krankheiten führen. Körperliche Krankheiten sind das größte Hindernis, das unsere Yogapraxis behindert. Wir möchten uns hinlegen und entspannen. Wir haben entweder Kopf-, Nacken- oder Gliederschmerzen; manchmal haben wir sogar Fieber. Wir leiden unter den verschiedensten Gebrechen, all diesen Dingen müssen wir Rechnung tragen.

Die *Yoga-Vasishta* sagt, obwohl die *Pranas* zweifellos durch körperliche oder physiologisches Unwohlsein oder chemische Unordnung in der Verdauung gestört werden, so werden sie doch weit mehr durch unerfüllte Wünsche beeinflusst. Yoga mit heimlichen Wünschen zu praktizieren, ist gefährlich, denn die Wünsche werden wie Dynamit explodieren. Es ist richtig, dass es niemanden gibt, der wunschlos ist, doch sollten uns die Wünsche durch ihre Macht nicht zerstören. Es sollte keine Genusssucht

in irgendeine Richtung existieren. Kleine Wünsche hat jeder. Niemand ist davon frei. Doch sie stören uns nicht, denn häufig genug sind wir uns dessen nicht einmal bewusst, es sei denn, wenn sich die Wünsche weiterentwickeln und nach Erfüllung drängen. Nicht alle Wünsche drängen gleichzeitig nach Erfüllung. Einer nach dem anderen drängt nach vorn, oder sie kommen - den Umständen entsprechend - zu unterschiedlichen Zeiten. Es gibt wichtige Wünsche, die es zu erfüllen gilt, da sie zum Wesen des Menschen oder zum Lebensumfeld gehören, in dem wir uns bewegen. Doch gibt es auch nervöse Spannungen, die durch verschiedene Zwangsvorstellungen hervorgerufen werden können, die nur schwer zufrieden zu stellen und kaum hilfreich sind. Solche Gefühle sind physiologischen, gesellschaftlichen oder literarischen Ursprungs. Sie stören den Geist oder führen zu den besagten falschen Vorstellungen. Diese Störungen können den Geist tagelang beschäftigen, und es ist nur schwer möglich, den Geist wieder zu beruhigen. Wenn wir uns in unserer Yogapraxis aufrichtig bemühen wollen, müssen wir uns gesellschaftlich vernünftig verhalten und voller Harmonie und den Grundsätzen der Disziplin (*Yama* und *Niyama*) gegenüber wach sein.

Das Ziel dieser Praxis des *Pranayama*-Prozesses ist das Zurückziehen der Sinne. Die Sinne sind die Instrumente, mit denen die Lebensenergie in Richtung bestimmter Objekte oder die eigenen äußeren Ziele hinarbeitet, um eine Befriedigung des Geistes zu erzielen. Der Geist ist der innere Dynamo, der die Energie für das Leben (*Prana*) erzeugt, die durch die Kanäle der Sinne zu bestimmten Sinnesobjekten fließt. Dies entspricht der weisen Anweisung des dritten Kapitels der *Bhagavad Gita*, wo uns gesagt wird, dass die Sinne nicht kontrolliert werden können, wenn der Geist nicht kontrolliert wird, und der Geist kann nicht kontrolliert werden, wenn der Intellekt nicht diszipliniert wird, und der Intellekt kann nicht zurückgezogen werden, wenn er nicht im Herzen ruht. *"Indriyani paranyahur-indriyebhyah param manah, manasastu para buddhiry buddheh paratastusah."* In der *Kathopanishad*, ist die Anweisung noch weiter gefasst: *Manasastu para buddhih buddheratma mahan parah; mahatah paramyvayaktam avyaktat purushah parah; purushan na param kinchit-sa kashtha sa para gatih."* Wenn wir über das Wesen der Meditation sprechen, werden wir uns mit diesen Versen später noch eingehender beschäftigen. Damit kommen wir wieder zu dem Punkt, dass die Sinne, durch die Kontrolle über die Lebensenergie, von unnötigen Aktivitäten zurückgezogen werden, was wiederum durch eine gewisse Kontrolle des Geistes erreicht wird. Man kann den Geist nicht einfach von einer Sekunde auf die andere unterdrücken. Dies wird erst in tiefer Meditation erreicht werden und nicht vorher. Doch kann man sich, wie bei vorbeugender Medizin, darauf vorbereiten, indem man durch verschiedene Methoden die Gesundheit verbessert, obwohl wir dadurch nicht völlig gesund werden.

Die Notwendigkeit der leitenden Hand eines Gurus

Jeder Yogaschüler sollte sich selbst gegenüber aufrichtig sein. Häufig können wir unser Herz anderen Leuten gegenüber nicht öffnen. Häufig können wir uns aufgrund unserer Zurückhaltung, wegen unseres Schamgefühls oder wegen unserer Schwäche, die wir nicht im Griff haben, oder weil wir uns ganz einfach fürchten, gegenüber unserem Guru nicht einmal öffnen. Durch soziale Umstände fühlen wir uns psychologisch eingeengt. Wir müssen ein paar Worte über unsere gesellschaftliche Einbindung verlieren. Die Gesellschaft, in der wir uns befinden, ist nicht immer hilfreich. Häufig genug werden die Menschen aufgrund gesellschaftlicher Zwänge, die die

menschliche Seite vermissen lassen, ungerechtfertigt unter Druck gesetzt. Doch Yoga ist eine psychologische Disziplin und weit mehr noch eine spirituelle Disziplin. Einem Guru gegenüber können wir unser Herz ganz öffnen, und man sollte nicht zögern oder zurückhaltend sein. Der Guru ist kein gewöhnlicher weltlicher Mensch, er steht in gewisser Weise über uns, und er kann uns darum durch schwierige psychologische Situationen hindurchhelfen, denn er selbst ist durch diese Stufen hindurchgegangen. Den Arzt schreckt keine Krankheit ab, denn er ist mit allen Krankheiten vertraut, seien sie ansteckend, abschreckend, infektiös oder was auch immer. So verhält es sich mit mentalen Spannungen, nervlichem Druck oder Wünschen gegenüber einem Guru.

Sehr häufig fühlen wir den Segen Gottes durch ein plötzliches inneres Licht aufflammen, woraufhin wir uns veranlasst fühlen, uns von der Welt zurückzuziehen. Dieser Lichtblitz geschieht aufgrund besonderer Lebensumstände, und wenn wir zu einer höheren Wirklichkeit erwacht sind. Doch dieser Lichtblitz, der den Rückzug von der Welt einleitet, geht nicht automatisch mit der Kontrolle unseres Geistes einher. Wenn eine große Flut einen kleinen Strom in seinem ursprünglichen Bachbett verschluckt, ist der kleine Strom wie vom Erdboden verschwunden, doch wenn die Flut sich zurückzieht, kommt der kleine Strom in all seinen Farben wieder zum Vorschein. Wenn uns auf ähnliche Weise eine Inspiration göttlicher Liebe übermannt, sind wir uns unserer bisherigen Wünsche nicht mehr bewusst, denn wir fühlen uns durch die göttliche Liebe wie berauscht. Und jeder, der von irgendetwas besessen/berauscht ist, weiß nicht mehr, wer er wirklich ist. Doch das Glücksgefühl oder der Rausch geht vorüber, denn niemand kann ein Leben lang besessen sein. Darum werden wir wieder normal, wenn das Glücksgefühl verflogen ist, und dann wissen wir wieder, wer wir sind.

Darum benötigen wir unter besonderen Umständen einen geistigen Führer. Der Glaube, ein Meister zu sein, ist ein Irrglaube. Niemand kann sicher sein, dass seine Füße wirklich fest auf spirituellem Grund stehen. Es kommt der Tag, wo wir wanken. Darum bedürfen wir einer geistigen Führung. Beim Zurückziehen der Sinne - Pratyahara genannt - müssen wir psychologisch und intellektuell hellwach sein, obwohl wir uns gleichzeitig spirituell weiterentwickeln. Die Gnade Gottes ist die größte Kraft, denn es gibt nichts Mächtigeres. Letztendlich werden wir feststellen, dass wir nicht die Kraft haben, unsere Sinne oder unseren Geist wirklich selbst zu kontrollieren. Anfangs haben wir scheinbar viel Kraft, doch auf einmal, zu irgendeinem Zeitpunkt, fühlen wir uns hilflos. Wir mögen große Meisterleistungen bei der Selbstkontrolle durch Fasten, Wachsamkeit, Japa, Meditation, Svadhyaya usw. vollbringen. Alles scheint gut zu gehen, bis wir uns einem Wirbelsturm gegenläufiger Naturkräfte gegenübersehen, dem wir nicht gewachsen sind, und hier kann uns nur Gott helfen. Wer kann dieser Welt widerstehen? Sie ist wie ein mächtiger Dämon, und unsere kleinen Bemühungen sind nichts, was dieser mächtigen Furie 'Welt' widerstehen kann.

Gebete - Eine sichere Kraftquelle

Wir kommen zu einem wichtigen Punkt, den wir schon früher einmal besprochen haben. Man muss immer in einem Gefühl des Betens und aufrichtiger Hingabe zur Allmacht sein. Vermittle niemals den Eindruck eines *Raja-Yogi*, so, als hättest Du Gott nicht nötig. Das ist ein Fehler. Niemand kann nicht nur diesem Yoga folgen. Die

Gnade Gottes ist erforderlich. Die größten Yogis waren voller Demut und Hingabe. Gebete wirken wunder; und menschliches Verhalten ist ein großer Aktivposten. Jeden Tag müssen wir unseren Meister/Guru anbeten und zu unserer Allmacht beten, die unser Wohltäter und Freund ist. Durch unsere aufrichtigen Gebete zu IHM erwecken wir Sein Mitleid, und Seine Gnade folgt unverzüglich. Er übernimmt tatsächlich das Sadhana (Handeln) für uns. Er ist der "Handelnde". All unsere Aktivitäten sind letztendlich die Handlungen Gottes. Wir sind wie die kleinen Kinder, die glauben, selbständig zu handeln, während all diese Dinge zu unserem Wohlergehen von jemand anders ausgeführt werden. ER ist wie eine Art "Eltern". Wir sollten Seine Existenz nicht vergessen. Das tägliche Gebet zu IHM ist besonders bei der Sinneskontrolle - diesem schwierigen, abenteuerlichen Teil des Yoga - eine sichere Kraftquelle. So funktioniert das!

Isolation ist keine Lösung für Anziehungskraft

Die Sinne müssen zurückgezogen werden. Die Yogaschriften sagen uns, dass es verschiedene Stufen des *Pratyahara* - dem Zurückziehen der Sinne - gibt. Zu Anfang scheint es so, dass *Pratyahara* oder die Sinneskontrolle das simple trennen der Sinnesorgane von den jeweiligen Objekten bedeutet. Wir begeben uns einfach an einen anderen Ort, wo diese Objekte fehlen. Wir gehen von Europa nach Indien, wo es die Objekte, die unseren Geist anregen, nicht gibt. Dies ist eine Möglichkeit, und sie ist vielleicht notwendig. Wir gehen nicht dorthin, wo wir uns gestört fühlen. Jeder Platz, der einen schwankenden Geist verursacht, wird solange gemieden, bis man sich nicht mehr durch diese Atmosphäre mit den Objekten gestört fühlt, denn die Gegenwart der Objekte wird sicherlich wieder ein Unwohlsein bei den Sinnen, der Lebensenergie und dem Geist auslösen.

Das Weglaufen ist jedoch keine Flucht vor den Schwierigkeiten der Sinne, denn die *Bhagavad Gita* hat uns bereits gewarnt: *Vishaya vinivartante niraharasya dehinah, rasavarjam rasopyasya param drishtva nivartate*. Wenn wir uns von den anziehenden Objekten entfernen, sind wir enthaltsam und leiden Hunger, und in diesem Sinne üben wir Selbstkontrolle, doch das Verlangen nach den Objekten hat uns nicht und kann uns nicht verlassen. Die eigene Isolation, - weg von den anziehenden Objekten, - ist keine Lösung für das Problem, denn das grundsätzliche Verlangen bleibt in uns, und man wird, wo auch immer sich Gelegenheit bietet, danach verlangen; und der Geist bleibt unbefriedigt, da er von den geliebten Objekten getrennt wurde. Während die körperliche Isolation eine sehr wirkungsvolle Notwendigkeit ist, so ist sie doch nicht ausreichend, wenn man sich nur in Isolation und keiner höher stehenden Methode, wie dem Sublimieren der Wünsche, übt. Die Folge kann heftiger Aufruhr von innen her sein, die zu irgendwelchen Verwirrungen nervöser oder psychologischer Art führen kann.

Obwohl die Sinneskontrolle einerseits eine sehr wichtige und notwendige Praxis ist, so ist sie andererseits sehr gefährlich in der Handhabung, denn Wünsche sind nicht in den Sinnen, sondern im Geist. Darum bedeutet Sinneskontrolle gleichzeitig eine Art von Gefühlskontrolle. Der Geist steht nicht außen vor. Den Geist zu kontrollieren, bedeutet sich selbst zu kontrollieren. Die Gefühlskontrolle und die Sinneskontrolle bedeuten letztendlich Selbstkontrolle.

Der Impuls des Geistes kann von allen Körperteilen ausgelöst werden. Wenn ein Fluss durch eine Barriere aufgehalten wird, sucht er mit seiner ganzen Energie nach einem Ausweg, und drängt nicht nur mit einem Teil seines Wassers vorwärts. Das ganze Gewässer sucht nach einem möglichen Ausweg, und wenn nötig, wird es die Barriere zerstören. Es wird zu einer vernichtenden Bewegung, die von dem gesamten Gewässer ausgeht, und nicht nur von einem Teil. So verhält es sich auch mit den Wünschen. Ein Wunsch geht vom ganzen Körper aus, und selbst wenn es so aussieht, dass nur einige Organe besondere Wünsche haben, so handelt es sich dabei lediglich um einen Kanal des Ausdrucks eines ganzen Impulses, der von dem gesamten Organismus ausgeht; genauso wie ein kleiner Abfluss eines gestauten Flusses, - ungeachtet der Tatsache, dass der ganze Fluss hinter dieser kleinen Öffnung steht, - das Wasser nur an einer kleinen Stelle herauslässt. Darum sollten wir, auch wenn es so scheint, dass nur ein Sinnesorgan aktiv ist und die anderen schweigen, nicht den falschen Eindruck gewinnen, dass die anderen Sinnesorgane still blieben.

Die Sinne verhalten sich wie Militärexperten. In einer Schlacht werden nicht alle Soldaten gleichzeitig in die Schlacht an der Front eingreifen. Man verfolgt bestimmte Taktiken. Ein Teil des Regiments wird angreifen, und weitere Regimenter bleiben aus guten Gründen im Hintergrund. Dies heißt nicht, dass die Letzteren schlafen. Ähnlich verhält es sich mit den Sinnesorganen, wenn ein Sinnesorgan aktiv ist und die anderen nicht aktiv sind. Dies bedeutet nicht, dass die Letzteren schlafen und wir nichts mit ihnen zu schaffen haben. Sie sind aus gutem Grunde nicht aktiv, ebenso wie die Soldaten nicht alle gleichzeitig in die Schlacht eingreifen. Darum müssen wir alle Sinnesorgane im Auge behalten, auch wenn es so scheint, als wäre alles in Ordnung.

Obwohl wir uns möglicherweise nur durch eines oder zwei Sinnesorgane gestört fühlen, so sind doch alle Sinnesorgane in Aufruhr. Denn sie praktizieren eine Weisheit, die in allen Sinnesorganen vorhanden ist, wobei sie sich nur durch einen Kanal bemerkbar machen, und nicht mit allen Systemen gleichzeitig frontal angreifen, was auch nicht von Erfolg gekrönt wäre. Doch welches einzelne Sinnesorgan zurzeit auch immer arbeiten mag, der Antrieb kommt aus dem gesamten Organismus. Das ganze System ist voller Wünsche. Es sind nicht nur die Augen oder nur die Ohren, die etwas wünschen, sondern was auch immer dem ganzen System zur Befriedigung dient. Und dieser allumfassende Drang nach Wunscherfüllung sucht sich durch einen einzigen Ausgang, einem Sinnesorgan, den Weg nach außen. Manchmal agieren auch alle Sinne gleichzeitig. Darum sind wir ein Bündel von Wünschen, und wir sollten nicht glauben, dass wir uns außerhalb dieser Wünsche befinden. Wir sollten auch nicht glauben, dass sich die Wünsche nur auf den Geist oder die Sinne konzentrieren, die sich außerhalb befinden. Der Geist ist nicht außerhalb von uns. Nichts dergleichen ist als äußeres Objekt wahrnehmbar. 'Geist' ist nur ein Name für etwas, was wir einem nach außen projizierten Drang unseres Selbst, - innerhalb eines Gesamt-musters, - gegeben haben. Unser eigener 'äußerlicher' Bewegungsdrang oder Impuls wird als 'Geist' bezeichnet, und darum sind wir der 'Geist'. Wenn wir sagen, dass der Geist etwas wünscht, sind wir selbst derjenige, der wünscht. Und das ICH ist nicht nur ein I-Punkt unserer Persönlichkeit, sondern das 'ICH' ist das Ganze, von Kopf bis Fuß, mit jeder Faser des Seins und mit jeder Zelle des Körpers. Darum ist der Mensch selbst der Geist und der Geist ist das Wünschen. Und auf diese Weise wird der *Pratyahara*-Prozess zu einem weit größeren Abenteuer als nur ein kleines Bemühen zur Kontrolle der Sinnesorgane.

Die entsprechende Intensität verschiedener Wünsche und

Wie man ihren Herausforderungen begegnet

Wenn jemandem die Frage nach seinen Wünschen gestellt wird, wird er vielleicht sagen: "Nichts". Dies ist unwahr. Wünsche können sich nicht offenbaren, wenn kein Bedarf vorliegt. Dies muss man sich klar machen. Wenn Wünsche sich nicht offenbaren, bedeutet dies nicht, dass es keine Wünsche gibt. Warum offenbaren sie sich nicht von selbst? Es gibt im Augenblick keinen Grund, dass sie sich aus sich selbst heraus offenbaren. Warum sollte jemand etwas sagen, wenn es dazu keinen Grund gibt? Er bleibt still. Er spricht nur, wenn es notwendig ist. Wenn jemand nichts sagt, so bedeutet dies nicht, dass er dazu nicht in der Lage wäre. Er spricht, wenn es für ihn erforderlich scheint. So verhält es sich auch mit den Sinnen. Warum sollten sie sich andauernd bemerkbar machen, wenn sie auf anderem Wege zufrieden gestellt sind? Wenn jemand auf bestimmte Art und Weise in seiner ganzen Persönlichkeit Zufriedenheit erlangt hat, gibt es keinen Grund auf irgendeine andere Art nach Befriedigung zu streben; es sein denn, die einstige Zufriedenheit verliert ihren Reiz und macht schließlich unzufrieden, weil sie nicht zum Ziel führt. Wenn man in seinem Leben Erfüllung findet und glücklich ist, dann offenbaren sich die anderen Wünsche nicht automatisch selbständig. Warum sollten sie das auch tun? Doch, wenn die Erfüllung der Wünsche keine wirkliche vollkommene Zufriedenheit bringt, und es tut sich eine Lücke auf, dann steigt langsam eine neue Vision über weitere Erfüllungsmöglichkeiten auf. Und in einem völlig neuen Licht in Raum und Zeit erscheint ein anderer, neuer Weg oder eine andere zur Zufriedenheit führende Technik.

Auf diese Weise muss jeder Yogaschüler Psychologe seines eigenen Geistes sein. Er muss all diese Techniken des Geistes verstehen, und er muss wissen, wie er zu gegebener Zeit damit umgehen kann. Was ist zu tun, wenn der Geist aufrührerisch ist? Wie muss er mit einem sensiblen Geist und seinen begründeten Fragen umgehen? Was erwartet der Geist, wenn er selbst nichts tut und schläft? Es gibt drei Stufen des Wünschens: Erstens gibt es das heftige, tumultartige Aufbegehren und Aufschreien. Was muss man hier unternehmen? Dies sollte überdacht werden. Zweitens, was ist zu tun, wenn der Geist zu gegebener Zeit sensibel ist und sein Hinterfragen gerechtfertigt ist? Im dritten Fall, gibt der Geist keinen Laut von sich; er schläft. Was bleibt zu tun? Diese Dinge werden in den *Patanjali Sutras* erwähnt, wo gesagt wird, dass die Wünsche schlafen gehen. Diese Wünsche können sich wie Wechselstrom verhalten. Sie offenbaren sich auf unterschiedliche Weise: Mal sind sie wie ein Aufschrei, dann in ihrem Verhalten wieder schmollend und still. Zu gegebener Zeit müssen wir die richtige Methode anwenden. Der schlafende Gegner ist manchmal gefährlicher als der Aktive, denn der Erstgenannte sammelt in einer Ruhephase neue Kräfte. Der so genannte Impuls in uns, auch 'Wunsch' genannt, ist ein intelligenter Drang. Er ist nicht dumm. Jeder Wunsch ist intelligent und weiß, mit welchen Haken oder Krücken er zum Ziel kommt. Nicht jeder Wunsch ist nun teuflisch, obwohl jeder Wunsch in der Lage ist, zu einer gefährlichen Waffe zu werden, wenn er über unsere Kräfte geht. In jeder Stufe muss man sich darüber klar werden, wie man gleich zu Anfang mit der richtigen Technik den Gegner in den Griff bekommen kann. Der Yogaschüler muss in diesem Sinne ein Meister der Kriegstechnik werden. Er muss alle Kniffe kennen, die er selbst anwenden kann und andere ebenso nutzen können. Wenn eine bestimmte Waffe von dem Gegner benutzt wird, wie kann man ihr begegnen? Man kann in der *Mahabharata* und den *Ramayana* viele *Astras* und

andere Waffen finden. Und wenn ein bestimmter Pfeil von diesem Gegner benutzt wird, müssen wir wissen, was auf uns zukommt. Wir sollten nicht im Glauben sein, dass etwas Befreundetes auf uns zukommt. Doch durch das rechtzeitige Entdecken seiner wahren Natur, sind wir in der Lage, dem zu begegnen und durch geeignete Gegenmaßnahmen zu neutralisieren. Wenn wir nicht ständig in Alarmbereitschaft sind und nur vor uns hin träumen, merken wir nicht, was wirklich vor sich geht.

Die Philosophie der Wünsche und deren Erfüllung

Bis zu einem bestimmten Grade ist es erforderlich, die Struktur unseres Geistes kennen zu lernen. Vor der psychologischen Schulung ist eine philosophische Ausbildung notwendig. Die Yogapraxis kommt erst hinterher. Darum ist vor dem Beginn der Yogapraxis, ein psychologisches Grundwissen, das sich auf einer philosophischen Disziplin begründet, notwendig. Wir sollten nicht ohne Vorkenntnisse mit der Praxis beginnen. Wünsche entstehen aufgrund unserer Existenz in der Welt, aufgrund unserer Lebensumstände und aufgrund unserer Beziehungen zur Außenwelt. Alle Wünsche beruhen auf unseren verloren gegangenen 'Spirit' zu uns selbst. In Wirklichkeit fragen wir nach unserem eigenen Selbst. Wir bitten nicht um irgendwelche Dinge.

Man muss sich die Frage stellen: "Worin liegt die Bedeutung, wenn wir sagen: 'Wir bitten um uns selbst?' - Wir bitten eindeutig um irgendetwas anderes." Dieses so genannte 'etwas', um das wir bitten, ist lediglich ein Instrument, um in unserem Geist eine Art Gefühl hervorzurufen, das in uns selbst eine Form von Zufriedenheit reflektiert. Dies ist ziemlich schwer zu verstehen. Die Welt wird als eine Art Werkzeug angesehen, um in uns Zufriedenheit zu erzeugen; die Welt ist nicht die Quelle unserer Zufriedenheit. Wir können in uns selbst kein Gefühl der Zufriedenheit ohne äußere Instrumente erzeugen. Das Universale Selbst ist für uns die ultimative Quelle der Glückseligkeit. Alle Freude ist in diesem all-durchdringenden Sein. Die Absolute Allmacht ist die Quelle aller Glückseligkeit, die Verkörperung aller Freude, die Sache nach der wir suchen, und die uns in Richtung auf die so genannten Sinnesobjekte zerrt. Wenn wir nach Sinnesobjekten suchen, suchen wir tatsächlich nach Gott. Dies ist im Augenblick dort, wo wir uns befinden, kaum geschätzt. Gott spricht überall und durch alle Objekte. Vielleicht ist das Grund, warum es irgendwo in einem Vers der Kathopanishad heißt, dass die Straßen, durch die unsere Körper hin zum Ziel bewegt werden, die Sinnesobjekte sind. In der Upanishad ist kein besonderer Kommentar dazu zu finden. Um *Vishnu-Loka* (die Heimstatt Gottes) zu erreichen, muss unser Organismus entlang der Straße der Weltobjekte bewegt werden. Die Welt ist weder Freund noch Feind; sie ist, was sie ist. Wir müssen dies verstehen und nicht nur Kapital daraus schlagen. Die große Quelle der Freude ist das Selbstsein, was Universal ist, doch das Universale Selbst wurde zu einem individualisierten Selbst. Die unendliche *Purusha* wurde zur endlichen *Jiva*. Wenn man also um die Erfüllung besonderer Wünsche nachsucht, bittet man tatsächlich um die Unendlichkeit des eigenen Selbst, was die *Purusha* ist. Die *Jiva* - das lokalisierte Individuum - sucht sich Ausdruck durch die Sinnesobjekte zu verleihen, indem sie ihr eigenes Selbst als *Purusha* errichten möchte. Jeder fragt nach dem Unendlichen der *Purusha* und nicht nach den Objekten der Welt. Doch, da das Unendliche nicht wahrnehmbar und nur die Welt wahrnehmbar ist, laufen die Menschen dem hinterher, was durch die Sinne sichtbar ist, und bei diesem Vorgang, wird der unsichtbare, übernatürliche Drang völlig ignoriert, wobei die Menschen nicht einmal wissen, dass dieser Drang überhaupt existiert.

Die Schwierigkeiten der Sinneskontrolle und Die Notwendigkeit der Gnade Gottes

Sinneskontrolle setzt ein klein wenig mehr Verständnis voraus. Um uns in dem Verstehen zu üben, bedarf es philosophischer Disziplin. Man sollte nicht glauben, dass es leicht sei, die Sinne zu kontrollieren. Die Sinne sind schrecklich. Wir können die Sinne nicht allein durch unseren Willen kontrollieren. Doch sie können bis zu einem gewissen Grade unterworfen werden, genauso wie chronische Krankheiten teilweise kontrollierbar sind. Solche Krankheiten können nicht völlig geheilt werden, doch können sie in ihrem Ausmaß kontrolliert werden. Auch auf die Sinne trifft dieses gewissermaßen zu, denn nur in tiefer Meditation, im *Samyama*, im *Samadhi* und letztendlich im *Kaivalya Moksha* können sie völlig erobert werden. Vorher ist es nicht möglich.

Wie bei der *Pratyahara*-Technik in den *Yoga-Sastras* erwähnt, kann das Zurückziehen der Sinne auf verschiedene Weise erreicht werden. Die einfachste Form ist die körperliche Isolation von den verführerischen Dingen. Wenn man einen angenehmen Platz in guter Atmosphäre gefunden hat, sinnt man über die Umstände perfekter Kontrolle, über das Wünschen nach Sinnesobjekten und nicht nur über deren Wahrnehmung nach. Selbst der Geschmack an den Sinnesobjekten muss verschwinden. *Vairagya* oder der Verzicht bzw. das Zurückziehen sind Zeichen für die Abwesenheit der Wünsche. *Vairagya* oder *Viraga* bedeutet Abwesenheit von *Raga*, was Freiheit vom Verlangen bedeutet. Die innere Freiheit vom Verlangen wird als *Vairagya* oder Zurückziehen bezeichnet. *Vairagya* ist nicht nur die körperliche Trennung von Objekten. Doch wie können wir frei vom Verlangen nach etwas sein, wo wir doch wissen, dass dieses 'etwas' Zufriedenheit geben kann? Wir sind völlig durcheinander, und wir glauben, dass Objekte uns zufrieden stellen können. Darum bedarf es weiterer Aufklärung durch rationale Vorgehensweise. Wir können unser Wünschen solange nicht kontrollieren, wie unsere Wünsche nicht vollständig erfüllt wurden, sei es durch Auslöschung, indem die Bedürfnisse erfüllt wurden, oder durch ein Sublimieren dieser, indem deren tiefere Bedeutung verstanden wird. An dieser Stelle ist die Gnade Gottes von lebenswichtiger Bedeutung. Nur Gott kann uns helfen, und sonst niemand. *Daiva hyesha gunamayi mama maya duratyaya, mameva ye prapadyante mayame-tam taranti te*. Es liegt in Gottes Hand oder *Shakti*, was sich als Wunsch offenbart. Wer kann dem widerstehen? All unsere Kraft ist machtlos gegenüber der *Shakti* Gottes. Herkules kann Gottes *Shakti* nicht widerstehen. Der einzige Ausweg für den spirituellen Sucher ist die Hingabe: "Oh Gott! Hilf mir, ich bin hilflos", und ER wird für ihn sorgen.

Pratyahara im Patanjali Yoga

Patanjali geht nicht weiter in die Einzelheiten von *Pratyahara* ein, doch gibt er uns eine sehr wichtige Definition: Er sagt, dass *Pratyahara* der Zustand ist, wo die Sinne scheinbar eins mit dem Geist sind. Sie sind nicht länger außerhalb des Geistes, sie werden, so wie sie sind, selbst zum Geist. Die Strahlen wurden durch die 'Sonne' zurückgezogen und nichts geht mehr danach von dem Geist aus. Die Sinne haben sich in *Svarupa* oder in die Geistform, wie sie waren, selbst aufgelöst. Das ist *Indriya Pratyahara*.

Der Geist wird schwach, wenn sich ein Teil von ihm nach außen bewegt, genauso wie eine Energieversorgung schwächer wird und an Stromspannung verliert, wenn zu viele Verbraucher im Stromnetz sind. Genauso kann der Geist schwach werden, wenn er sich um zu viele äußere Dinge kümmert. Doch wenn alle Verbindungen nach außen abgeschnitten werden, gewinnt der Energieversorger wieder an Kraft. Genauso verhält es sich mit der Geisteskraft. In dem Augenblick, wo die *Indriyas* mit den Sinnesobjekten gekappt werden, gewinnt der Geist wieder an Energie. Wenn beispielsweise ein Fluss gestaut wird, nimmt die Wassermenge an der Barriere zu und gewinnt an Kraft, genauso gewinnt auch der Geist an Kraft, wenn die Kanäle der Sinne geschlossen werden. Dies ist die Botschaft aus *Pratyahara* im Patanjali-Yoga, doch die Kommentatoren gehen noch weiter. Von einem *Rishi* wird überliefert, dass die höchste Form der Sinneskontrolle der Zustand ist, wo man nicht mehr in der Lage ist, irgend etwas außen vor sich wahrzunehmen. In diesem Zustand ist man selbst mit offenen Augen nicht mehr in der Lage, irgendetwas Äußerliches zu erkennen. Manchmal geschieht dies auch im normalen Leben. Wenn unser Geist tief über etwas nachdenkt, und unsere Augen können dabei geöffnet sein, so nehmen wir doch nichts wahr, nicht einmal ein vorbeifahrendes Auto; und wir hören nichts, selbst dann nicht, wenn neben uns ein Schuss fällt. Dies geschieht deshalb, weil unser Geist in eine Sache außerordentlich vertieft ist. Im *Pratyahara* ist das höchste Ziel jene Stufe, wo wir selbst bei aktiven Sinnen nicht in der Lage sind, irgendetwas wahrzunehmen. Das ist das Ziel des *Pratyahara*, doch um diesen Zustand zu erreichen, müssen wir schrittweise vorgehen.

14. Kapitel - Konzentration - ihre Bedeutung und ihr Wert

Sva-vishayasamprayoge chitta-svarupanukara ivendriyanam pratyaharah: Das ist die Definition von *Pratyahara* in einer Sutra von *Patanjali*. Wenn die Sinne sich von ihren Objekten wieder gelöst und ihrer eigentlichen Natur untergeordnet haben, und wenn die Sinne eine Einheit mit der Psyche bilden, dann kann man von *Pratyahara* oder einem Versenken der Sinne sprechen. Die Sinne bewegen sich nicht nur zu den Objekten hin, sondern sie identifizieren sich auch mit ihnen, ordnen sich ihnen unter und nehmen die Natur der Objekte an, wobei sie im selben Augenblick ihre eigene Identität verlieren. Das Subjekt wird mit allen Konsequenzen zum Objekt. *Pratyahara* ist die Umkehrung dieses Prozesses, indem man sich unvermittelt von der falschen Identifikation abwendet und zu seiner eigenen, für diese Zeitepoche gültigen Geistesexistenz zurückkehrt. *Pratyahara* ist der 'gegenläufige Prozess'.

"*Yada panchavatishtante jnanani manasa saha, buddhischa na vicheshtati tamahuh paramam gatim*", steht in der Kathopanishad geschrieben. Die fünf Sinne und der Intellekt sind mit dem Geist standfest vereint, der Intellekt ruht still, und es besteht eine Festigkeit in der gesamten Psyche, wie eine Flamme, die an einem windstillen Ort, nicht flackert - dies ist das Ziel der großen Natur von *Pratyahara*.

Die Natur von *Samsara* und die Arbeitsweise von *Maya*

Die individuelle Persönlichkeit wird durch die Sinneswahrnehmungen und Kontakte abgelenkt und geschwächt und verbraucht dadurch Energie. Wenn wir unseren Besitz zwischen verschiedenen Personen aufteilen, vermindert sich unser Besitz, oder aber, wenn wir unseren Besitz an verschiedene Menschen verleihen, bleibt uns nur

ein kleiner Prozentsatz. Unsere wirtschaftliche Kraft hat sich verringert, da wir all unser Geld oder all unseren Besitz an andere verliehen haben. Doch angenommen wir bekommen das Geld oder den Besitz zurück, dann gewinnen wir unseren ursprünglichen Status und unsere wirtschaftliche Kraft zurück. Etwas Ähnliches geschieht manchmal, wenn wir Objekte durch unseren Geist und unsere Sinne wahrnehmen. Wir verlieren uns in unendlicher Ablenkung der Sinneswahrnehmung. Wenn wir uns zu sehr an die Dinge der Welt, angetrieben durch die Macht der Wünsche, die durch die Sinne wirken, binden, verlieren wir unsere eigene Persönlichkeit. Der Mensch verliert seine Identität und gewinnt die Form seiner Bindung. Das ganze Prinzip des Yoga liegt darin, zum eigenen Bewusstsein der *Purusha* zurückkehren. Je mehr sich die *Purusha* in Verstrickung, hin zu den Objekten oder den Formen der äußerlichen *Prakriti* begibt, desto mehr erscheint sie als *Prakriti*, wobei die *Purusha* die Charakteristik der *Prakriti* in sich aufsaugt. Die *Purusha* wird zur *Prakriti*. Das Subjekt wird zum Objekt. Was kann es schlimmeres geben? Doch dieses ist das Wesen der so genannten *Samsara*, der Verwirrung oder der Bewegung des Selbst weg von sich selbst, hin zu dem, was es nicht ist. Wie kann man zu etwas werden, was man nicht ist? Es ist logisch ein unhaltbarer Zustand, doch genau dieses geschieht. Darum nennen wir es *Maya*, eine Art trügerischer Handlung, die sich vor uns auftut, eine Erscheinung, die eigentlich überhaupt nicht stattfinden kann. Und doch geschieht es irgendwie. Die ganze Sache ist ein Mysterium. Dieses Mysterium wird *Maya* genannt. Wie kann das Subjekt zum Objekt werden? Wie kann *Purusha* zur *Prakriti* werden? Wie kann Bewusstsein zu einer Sache werden? Wie kann jemand zu einem anderen Menschen werden? Doch genau dieses geschieht. Dieses sollte nicht sein. Und es ist das große Yoga (von Patanjali oder anderen), was die große Kunst der Rückkehr der *Purusha* - über die verschiedenen Stufen der Verwicklung in der *Prakriti* - zu sich selbst, beinhaltet.

Wenn der Geist sehr stark aufgerüttelt und aus irgendeinem Grund abgelenkt ist, ist es für jedermann schwierig, sich in Unterscheidung zu üben. Wenn die Gefühle in Wallung sind, geht der Verstand fehl. Und wer dann glaubt, dass der Verstand in Übungslaune ist, rennt gegen eine 'Betonwand'! Es funktioniert nicht, denn die Gefühle geraten außer Kontrolle, wenn der Verstand nicht klar denken kann. Wenn man dem Verstand dann sagt: „Übe Verstand“, so ist es doch nicht möglich. Um jedoch in dieser Situation, wo der Geist durch die Gefühle abgelenkt ist, nicht zu resignieren, wird von Patanjali unter vielerlei Techniken, die zur Auswahl stehen, eine Art von *Kumbhaka* angeboten. Wir haben bereits kennen gelernt, was *Kumbhaka* ist und was Patanjali unter *Pranayama* versteht. Es gibt eine besondere Sutra, wo er uns offensichtlich mitteilt, dass die 'Ablenkung' des Geistes vorübergehend durch 'Atem verhalten' nach der Ausatmung kontrolliert werden kann, obwohl dies weder gegen die geistige Überaktivität hilft noch eine wirkliche Problemlösung darstellt, - *Pracchardana-vidharanabhyam va pranasya*. Nach einer tiefen Ausatmung mit anschließendem 'Atem verhalten' kann die Überaktivität der Geistes gemindert werden, - eine Übung, die man jeder Zeit im täglichen Leben ausprobieren kann. Wenn der Atem nach einer tiefen Ausatmung angehalten wird, stellt der Geist für wenige Sekunden das Denken ein. Die Spannungen werden natürlich nicht aufgelöst, sondern nur zeitweilig außer Kraft gesetzt. Das weitere Anwachsen der Gedankenbewegungen wurde so unterbrochen, als würde ein wildes Tier durch das Anlegen eines Zügels in seiner Aktivität eingeschränkt, obwohl die Wildheit des Tieres nicht durch die Kontrolle behoben wurde. Patanjali gibt mit dieser Sutra keine Medizin gegen diese Krankheit der massiven Bindung des Geistes, doch stellt er damit einen Vorschlag in den Raum, den

Geist in seiner Überaktivität zu stoppen und vor weiterer 'Drehbewegung' mit ansteigender Geschwindigkeit zu bewahren.

Jede Art von *Kumbhaka* ist eine Hilfe bei der Geisteskontrolle, denn das 'Atem verhalten' hat einen direkten Einfluss auf die Arbeitsweise des Geistes. *Prana* und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Darum wird in den Yoga Sastras so viel Wert auf *Pranayama* gelegt. Wenn wir, wie bereits früher erwähnt, versuchen, uns auf ein wichtiges Thema oder auf eine Handlung zu konzentrieren, halten wir unbewusst in der Atmung inne, - denn *Prana* und Atmung bewegen sich meistens gemeinsam, und sie agieren wie Geschwister. Der eine Teil bildet die Kraft des inneren Mechanismus, und der andere Teil ist dessen äußere Anwendung in Richtung auf die äußeren Objekte. Wir haben bereits beobachtet, dass die Kontrolle der Sinne nicht übertrieben werden sollte. Der ganze Yoga ist ein Erziehungsprozess; und die Erziehung des Geistes sollte schrittweise und nicht forciert erfolgen. Es ist ein Wachstum des Geistes in einen Gesundheitszustand und letztendlich in eine Perfektion hinein. Darum muss dem impulsiv arbeitenden Geist, der durch das *Prana* und die Sinne wirkt, durch das Verstehen und Anwenden anderer Methoden, wie dem Studium der Schriften und dem Zusammenleben mit einer Gruppe in angenehmer Atmosphäre, was mit unnötigen Ablenkungen vergleichbar ist, größte Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Nimm *Viveka* zu Hilfe

Es gibt Dinge in dieser Welt, die nicht unbedingt wichtig sind, und es gibt wiederum Dinge, die unvermeidlich sind. Die unvermeidlichen Dinge verfolgen uns auf Schritt und Tritt. Es sollte den spirituellen Sucher jedoch nicht schwer fallen, sich von unnötigen Dingen zu befreien. Doch das wichtigste ist herauszufinden, was wichtig und was unwichtig im Leben ist. Dies ist nicht einfach, auch wenn es so aussieht, denn der Geist ist sehr trickreich und schlau, und er versteht es, sein Verlangen zu manipulieren. Jeder Wunsch, jedes Verlangen und jede Leidenschaft scheint wichtig, wenn sie die Oberhand gewinnt. Doch *Viveka Shakti* oder die richtig angewendete Unterscheidungskraft sagt uns, was wirklich wesentlich und nicht vermeidbar ist. Jene Dinge, die indirekt mit unserer Yogapraxis verbunden sind und unsere minimalen Lebensbedürfnisse in der Welt, sind unvermeidlich. Wir können ohne sie nicht existieren. Oder sie sind gesellschaftlich, körperlich oder psychologisch notwendig, um uns in der derzeitigen Lage und in unserer Yogapraxis behilflich zu sein, obwohl dieselben Dinge zukünftig bedeutungslos sein können. Dies kann einen Wintermantel betreffen, den wir nicht immer benötigen. Bestimmte Dinge sind unter bestimmten Bedingungen erforderlich, doch sie müssen nicht immer notwendig sein. Und wir sollten deshalb nicht an ihnen verhaftet sein. Häufig können wir nicht zwischen Luxus und Notwendigkeit unterscheiden. Aller Luxus scheint aufgrund der seltsamen Neigung des Geistes, der voll von Gier oder Begierde in unterschiedlicher Form ist, notwendig zu sein. Darum kommen wir auf den Punkt einer guten Führung im Yoga zurück. Denn ohne solch eine Führung oder einen Guru, weiß der unreife Mensch nicht, was Luxus bedeutet und was als notwendig geboten erscheint; und er erkennt nicht, wohin er gezogen bzw. dass er falsch geführt wurde, und dass er mit falschen Anweisungen auf einem nur scheinbar 'richtigen' Pfad wandelt.

Lebendiges Vertrauen in die Existenz Gottes und in Seine Fähigkeit zu helfen

Wenn sich im Anfangsstadium der Yogapraxis ein aufrichtiger Sucher in seinem geistigen Frieden gestört fühlt, ist es für ihn unter Berücksichtigung seiner Lebensumstände notwendig, ein anderes Umfeld zu suchen. Manchmal ist dies einfach. Wenn man beispielsweise von seinem Chef schikaniert wird, wird man gern seinen Arbeitsplatz wechseln. Dies ist nicht schwer. Doch durch den Arbeitsplatzwechsel kann man leicht vom Regen in die Traufe kommen. Durch den Wechsel kann man etwas erreichen, doch man gibt auch etwas auf. Beispiele dieser Art gibt es in rauen Mengen. Wir können die Luft nicht in feste Bestandteile zerschneiden. Alles ist miteinander verbunden und voneinander abhängig. Und obwohl sich die Wogen 'eines Ozeans' wieder geglättet haben, scheint es oft so, dass wir dennoch kein Bad nehmen können. Darum sagt uns diese Anweisung im weitesten Sinne, dass wir uns von den Dingen, die uns ablenken und ein Unwohlsein hervorrufen, Spannungen und soziale Konflikte erzeugen, entfernen sollten. Dies ist eine sehr gute Ermahnung der Älteren. Obwohl es schwer scheint danach zu leben, sollten wir diesen Rat sehr ernst nehmen, denn das Leben verläuft nicht immer gradlinig, sondern im Zickzack und auf unsichtbaren Pfaden, mit Hochs und Tiefs und entgegen unseren Vorstellungen. Das Leben ist schwierig und nicht nur ein Honigschlecken. Doch kann man sagen, dass Aufrichtigkeit im Herzen, ein ernsthaftes Verlangen nach höherer Vollkommenheit im Leben, Liebe zu Gott seine eigene Wirkung im Gegensatz zu allem Tumult im Leben zeigen. Aufrichtigkeit gibt immer etwas zurück und lässt niemals leiden. Wenn man mit ganzem Herzen bei der ehrenwerten Yogapraxis ist, - diesem feinen Streben im Yoga, - werden wir aus allen Teilen der Welt gesegnet, von den Engeln im Himmel, - ja, sogar von Gott selbst.

Der Geist des Menschen ist so tief in die Sinnesobjekte verstrickt, dass er selbst nicht mehr in der Lage ist, ein Vertrauen zur notwendigen Hilfestellung durch die Existenz Gottes und in die Fähigkeiten der Engel zu entwickeln. Die ganze Welt ist wie ein Freund und eine wundervolle Organisation aus Mitleid und dankbaren Kräften. Ein guter Mensch leidet niemals, obwohl oft behauptet wird, dass nur er leiden würde. Es sieht zwar so aus, doch ist es nicht so. Anfangs scheint es, als ob es ein blühendes Übel in der Welt gäbe. In der Ausdehnung der Ewigkeit sind diese wenigen Jahre des Leids wie ein Bruchteil einer Sekunde. Es sieht so aus, als würden wir aus einer Mücke einen Elefanten machen, und als würde aus einer kleinen Sorge, die sich als kraftvolle Natur auf uns herabgesenkt hat, eine wirkliche Hölle. All unser Leid ist im weitesten Sinne ein Echo dessen, was wir in der Vergangenheit getan haben. Darum sollten wir uns wegen dieser kleinen Sorgen nicht gleich unterkriegen lassen. Wir sollten immer daran denken, dass dies Prozesse der Reinigung sind, und dass dieser Zustand sich wieder ändern wird. Letztendlich ist die Welt sehr gerecht und das universale Gesetz ist ausnahmslos freundlich.

Aus diesem Grunde erwähnt Patanjali irgendwo, dass es am besten sei, den Geist zu trainieren, in dem die Vrittis durch Kontemplation auf *Ishvara*, *Japa* oder *Mantra* mit einem inneren Bezug zur göttlichen Existenz kontrolliert werden - *Tajjapas tad- artha-bhavanam*. Doch neben dieser inneren Kontaktaufnahme des spirituellen Suchers mit den höheren Mächten der Natur, ist eine permanente Beobachtung des Suchers durch einen Guru notwendig. Wenn wir versuchen auf eigenen Beinen zu

stehen, kann sich unser Intellekt eines Tages verirren, denn die Welt ist für ein kleines Individuum zu groß.

Die Begegnung mit den Naturkräften

Die Naturkräfte sind zu unverständlich und zu unglaublich unermesslich, um ihnen als kleines Individuum standhalten zu können. Um dieser Natur erfolgreich zu widerstehen, muss man eine Stärke ähnlich den Naturkräften entwickeln, was nicht so ganz einfach ist. Darum müssen wir verschiedene Methoden bei dem Versuch anwenden, unseren Geist zu zügeln, und nicht in einer Methodik verhaftet bleiben; genauso wie man in einem Militärischen Manöver verschiedene und nicht nur eine Technik anwendet. Wenn man nicht so vorgeht, erleidet man Rückschritte oder vielleicht sogar eine Niederlage. Genauso ist es bei der Natur, und genauso wie wir an verschiedenen Tagen unterschiedliche Nahrung zu uns nehmen, ist es für einen Yogaschüler notwendig, so viele Techniken wie möglich beim 'Zügeln' des Geistes anzuwenden. Obwohl wir jeden Tag essen, so essen wir doch nicht immer dasselbe. Wir variieren die Nahrung jeden Tag, denn Körper und Geist haben ihre eigene Einstellung. Irgendwie müssen wir den Prozess der Yogapraxis mehr in ein glückliches und freudiges Unternehmen verwandeln, als uns vorzustellen, dass dies eine schmerzhaft Arbeit ist, die uns, wie in einem Gefängnis, auferlegt wurde. Wir versuchen uns nicht in der Yogapraxis, als wären wir Gefangene in einem Konzentrationslager, und als wäre Yoga eine Strafe. Nein! Es ist etwas, was wir offenen Auges aus eigenem Antrieb mit dem Wissen tun, was es ist und wie wichtig es für unser Leben ist.

Der Geist weigert sich, sich auf irgendein besonderes Objekt zu konzentrieren, denn er ist nicht davon überzeugt, dass das ausgewählte Konzentrationsobjekt die erwünschte Zufriedenheit bringt. Wir haben Leute immer wieder sagen hören, dass Konzentration gut sei. Wir haben es in vielen Büchern gelesen. Uns wurde es immer wieder eingehämmert. Doch unser Herz hat einen Verstand, der sich unsicher ist. Das Herz stimmt nicht immer mit dem Urteil des Verstandes überein, denn man ist häufig mehr Herz als Verstand. Unser Gefühl gewinnt die Oberhand und drückt die Meinung des Verstandes nieder. Wer ist wirklich im Grunde seines Herzens davon überzeugt, dass alles, was die Welt den Menschen geben kann, auch im Konzentrationsobjekt vorhanden ist? Wer glaubt das schon? Wie kann man sich selbst davon überzeugen zu glauben, dass alle Werte und Reichtümer der Schöpfung durch die Konzentration auf einen Punkt an der Wand, auf eine Kerzenflamme, eine Blume oder überhaupt irgendetwas Vorstellbares, erreichbar sind? Obwohl sich etwas Rationales hinter diesem Argument verbirgt, und wir vielleicht intellektuell in der Lage sind zu erfassen, dass es einen Punkt in dieser Art der Konzentration gibt, der uns herausfordert es zu praktizieren, und es gibt eine Zufriedenheit tief in unserem Herzen, - die Welt ist so reich, so schön, so großartig und vollkommen. Es gibt viele Dinge in dieser Welt, die ausgesprochen schön sind, und die es wert sind zu besitzen, zu haben und sich an ihnen zu erfreuen. Wofür ist diese Konzentration eigentlich gut? „Ich übe die Konzentration seit vielen Jahren. Ich bin dumm, ich bin ein Narr. Ich habe diese Welt verloren, ich habe die andere Welt verloren und bin in einer hoffnungslosen Situation.“ - Auf diese Weise trauert der Geist. Wir schreien innerlich bei dem Gedanken an die Anweisung, sich auf einen Punkt zu konzentrieren. Von innen her kommt ein Aufschrei, und nichts kann schlimmer sein, als eine psychologische Revolution.

Dies kann jedem widerfahren. Yoga ist für den Menschen einerseits ein Schrecken und andererseits auch wiederum Mutter und Vater. Nichts kann so wohltuend wie Yoga sein, und nichts kann ebenso schrecklich und Furcht einflößend wie Yoga sein. Dies ist die Ironie der ganzen Angelegenheit. Es ist nicht einfach für einen Menschen zu glauben, dass die Konzentration auf welche innerliche oder äußerliche Form auch immer in der Lage ist, den Überfluss der Reichtümer der Welt schenken kann. Wer wünscht sich nicht, wenn es möglich wäre, König zu sein? Wer wünscht sich nicht, wenn es sinnvoll wäre, die ganze Welt zu besitzen? Wir wissen, dass es nicht möglich ist. Darum lehnen wir, wie der Fuchs, der in einer Geschichte über die 'Ablehnung der sauren Trauben', die Welt als nicht wertvoll ab, denn wir können sie nicht besitzen. Wir kennen dies nur zu gut. Wir sind nicht reif genug, und nicht in der Lage, den Schatz des Universums zu besitzen; wir haben nicht die Möglichkeit, die Macht zu entwickeln, um Meister des Universums zu werden. Wir sind Pessimisten, Armseelige, die versuchen Yoga für ein 'Ende' zu praktizieren, das auch 'nichts' zu sein scheint. Diesen Schwierigkeiten stehen wir eines Tages gegenüber. Viele haben angesichts dieser Probleme aufgegeben. Mit solchen Schlägen mussten sie ihre Köpfe zerbrechen. Sie wären besser ohne, als mit Yoga gefahren. Dies ist eine traurige Situation. Wenn diese Situation bei einigen Menschen hochkommen kann, dann kann sie auch bei anderen entstehen. Darum lasst uns in unser Gedächtnis zurückrufen, langsam voran zu gehen, und lasst uns schauen, ob wir wirklich in unseren Herzen von unserer Handlungsweise und unserem Weg überzeugt sind. „Ich spüre keine Zweifel und meine Praxis ist jene, die ich wollte. Ich gehe den richtigen Weg, und die Tatsache, dass ich kein Licht am Horizont sehe, und dass ich über Jahre hinweg keine Erfahrungen gemacht habe, kann mich nicht davon abbringen, die Praxis fortzusetzen, denn ich weiß bereits, dass ich durch all diese Stufen der Vergessenheit, Dunkelheit und Hilflosigkeit hindurchgehen muss.“ - Dies sollte die feste Überzeugung eines jeden Yogaschülers sein. Selbst wenn wir uns völlig hilflos fühlen und zu fallen scheinen, müssen wir davon überzeugt sein, dass dieses so genannte Fallen, ein Teil des aufsteigenden Prozesses ist. Doch wer ist noch im Augenblick des Fallens davon überzeugt? Darum Gnade uns Gott und der Guru möge uns segnen! Hier ist Vorsicht geboten, und dies muss den Yogaschülern klargemacht werden, wenn sie aufrichtig genug sind, ihre Praxis aufzunehmen.

Die gegensätzlichen Kräfte von 'gut' und 'böse'

All dies geschieht, denn die Natur hat, obwohl sie mit all ihren Kräften unser Freund ist, ihre eigenen Launen; und die Naturkräfte arbeiten in zwei Richtungen, zum einen nach innen und zum anderen nach außen zu den Objekten hin. Im sechzehnten Kapitel und an weiteren Stellen der Bhagavad Gita wird von *Daivi* und der *Asuri Sampat* gesprochen. *Daivi-sampad-vimokshaya nibandhayasuri mata*. Es heißt, dass *Daivi Sampat* der Befreiung der Seele dient und *Asuri Sampat* sie bindet. *Daivi Sampat* sind nichts weiter als die gebündelten Kräfte zum inneren Zentrum der Dinge hin, und *Asuri Sampat* ist der Antrieb hin zu Raum, Zeit und zu den Objekten. Und wir sind mitten zwischen Teufel und der Tiefsee gefangen. Wir werden gleichzeitig in zwei Richtungen gezogen. Wir werden einerseits vorwärts zu den Objekten in Raum und Zeit getrieben, und andererseits gibt es gleichzeitig einen inneren Drang, sich zu den Zentren der Objekte hinzubewegen. Die Schwierigkeiten ergeben sich sehr häufig aufgrund eines Konfliktes zwischen diesen beiden Kräften. Die *Mahabharata* und die *Ramayana* beschreiben nichts weiter als die Tore zwischen diesen kosmischen Konflikten, die jeder individuell in seiner Yogapraxis passieren muss. Es gibt einen Platz

im Kosmos, der *Kurukshetra* genannt wird, wo die rivalisierenden Kräfte miteinander kämpfen, und wir wissen nicht, wie es ausgeht. Manchmal scheint die eine Seite zu gewinnen, manchmal die andere, ohne dass eine Seite wirklich einen Sieg davonzutragen scheint. Doch man sagt, dass die Wahrheit siegt, - *Satyameva jayate*. Und was ist Wahrheit? Wahrheit scheint irgendwie ein einheitliches Verstehen und eine Integration der Dinge zu sein, ein Zentralisieren von allem in der Vollkommenheit des Absoluten. Jedes Streben, jede Bewegung hin zum Zentrum sollte darum als Bewegung hin zur Wahrheit angenommen werden, und darum ist dieses Streben hin zum Zentrum früher oder später von Erfolg gekrönt. Auf diese Weise mussten in der *Mahabharata* die *Pandavas* und nicht die *Kauravas*, jene Kräfte, die zu den Dingen hin streben, erfolgreich sein. Darum müssen wir selbst in der Hölle bei dem Gedanken glücklich sein, dass die Wahrheit letztendlich triumphieren wird. Und die Hölle kann für uns die Form dieser Konflikte zwischen den Kräften innerhalb und den Kräften außerhalb annehmen. Langsam und beharrlich sollte der Marsch des Yogis hin zur Vollkommenheit sein.

Die Philosophie hinter *Dharana* oder Konzentration

Dies sind einige der Ideen, die sich aus dem Zusammenhang mit der *Pratyahara*-Praxis, oder dem Zurückziehen der Sinne und des Geistes ergeben, - ein in der Tat schwieriger Prozess, der schwer zu erreichen und dennoch sehr wichtig ist. Die Konzentration des Geistes auf eine Sache ist schwer. Es ist für den Geist nur schwer zu verstehen, dass die Konzentration auf irgendeine Sache wirklich Fortschritte bringen soll. Viele Yogis praktizieren Konzentration und sie scheinen nichts dabei zu erreichen. Sie sind nicht glücklich. Sie wandern bei ihrer Suche hierhin und dorthin, anstatt sich auf ein Objekt zu konzentrieren. Der Geist sucht nach etwas Ablenkung und etwas Zufriedenheit. Wenn jemand dem Ertrinken nahe ist, kann selbst Stroh bei einer Flut Hilfe bieten. Selbst ein bisschen Zufriedenheit ist genug. Wenn alles verloren ist, bringt es Erleichterung. Doch eine durchgreifende Analyse der Philosophie des *Dharana*, der Konzentration oder der tieferen Bedeutung der Philosophie, sollte den Sucher davon überzeugen, dass alles in seiner Hand liegt, wenn er einen kleinen Fortschritt bei der Konzentration erzielen möchte. Von *Dharana* wird angenommen, dass es ein Fixieren der Aufmerksamkeit des Geistes auf eine bestimmte innere oder äußere Form, oder eine Idee bedeutet. Beides ist richtig; beides ist zulässig.

An dieser Stelle mag der Suchende richtig fragen: „Doch warum sollte ich mich auf einen Punkt, eine Flamme, eine Blume oder eine Idee konzentrieren? Welcher tiefere Grund liegt dahinter? Strebe ich nicht nach *Moksha*, *Kaivalya*, dem Etablieren meines Selbst' in der unendlichen *Purusha*, der Gott-Verwirklichung? Was soll die Konzentration auf einen Punkt? Worin liegt die Relevanz der Gottverwirklichung? Wenn der Geist am Anfang keinen Zusammenhang zwischen diesem kleinen Keim der Konzentration und jenem großen Ideal der Befreiung oder Allmacht und Allgegenwart erkennt, entsteht gegenüber der Konzentration ein widerwilliges Geistes. Warum sollte jemand zu seiner Wahlentscheidung stehen, wenn er den Sinn der Wahl nicht erkennen kann? Der Kandidat weiß, dass dieses 'Brüten' und die schlaflosen Nächte vor seiner Entscheidung früher oder später Früchte tragen wird, einer Sache nach der sein Geist verlangt. Wozu sollte dieses 'Brüten' dienen, wenn es überhaupt keine Beziehung zu dem hat, wonach man strebt?

Ist bei dieser Konzentration auf 'etwas' kein Schwitzen erforderlich? Nein, denn es hat eine interne Beziehung zu dem großartigen Ziel, nach dem wir streben. Das ganze Universum ist ein integriertes Ganzes. Alles ist mit allem verbunden. Ein kleines Sandkorn am Ufer des Ganges ist mit den Sternen am Himmel und dem ganzen Sonnensystem verbunden. Die mächtige Sonne, die dreiundneunzig Millionen Meilen von uns entfernt ist, weiß was sich in unserer Küche abspielt. Insoweit wie die ganze Struktur der Schöpfung ein Ganzes ist und eine Vollkommenheit als eine Art Organismus bildet, so ist alles mit allem verbunden, selbst das kleine 'Etwas', worauf wir uns konzentrieren, ist mit dem großen Ziel verbunden, nach dem wir streben. Moksha ist mit der Absoluten Purusha in dem Punkt verbunden, worauf wir uns konzentrieren, denn alles Innere ebenso wie alles Äußere ist mit allem im Kosmos verbunden. Lasst uns darum glücklich sein. Lasst uns freuen und in Ekstase tanzen, dass wir die Absolute Vollkommenheit Selbst ein kleines Bisschen berühren, selbst wenn dieses Berühren in der Konzentration auf den kleinen Punkt an der Wand geschieht. Warum sollten wir nicht glücklich sein, wenn wir wissen wie man glücklich sein kann? Yoga ist die Bewegung von Freude zu Freude, *Ananda* zu *Ananda*, und keine Bewegung von *Duhkha* zu *Duhkha*, von Sorge zu Sorge. Yoga ist kein Fluch, der uns auferlegt wurde. Es ist ein großer Segen, der uns durch die Struktur der Dinge, durch die Natur der Welt, durch die Gerechtigkeit Gottes geschenkt wurde. Darum lasst uns in einer Körperhaltung hinsetzen - *Sthira-sukham asanam* - und selbst davon überzeugen, dass ein paar Minuten der Konzentration des Geistes einen riesigen Gewinn bringt, einen Kredit auf der positiven Seite unseres Lebenskontos. *Nehabhikra-manasosti pratyavayo na vidyate* - Auf dem spirituellen Sektor gibt es keinen Verlust in dem Bemühen als solches. Jedes Bemühen ist ein Gewinn. Jeder Pfennig, der auf die Bank gebracht wird, bedeutet eine Verbesserung des Kontos, selbst wenn es sich nur um einen Pfennig handelt. Das macht nichts, ein ehrenwertes Bemühen bleibt ein ehrenwertes Bemühen, selbst wenn dieses Bemühen nur klein ist und hilft. Jedes Bemühen stärkt den eigenen spirituellen Wert.

Nach einiger Zeit lehnt sich der Geist dagegen auf. Der Geist ist ein Kobold, ein Affe. Er wird abgelenkt. Humorvollerweise wird erzählt, dass der Geist schlimmer als ein Affe ist. Er kann, wenn überhaupt, mit einem abgelenkten Affen verglichen werden, der Alkohol getrunken hat und in seinem angetrunkenen Zustand von einem Skorpion gestochen wurde und auch noch vom Teufel besessen ist. Man kann sich vorstellen, in welchem schlechtem Licht der menschliche Geist stehen muss. Doch es steckt ein Quäntchen Wahrheit darin. Große Meister haben davor gewarnt, einen wilden Elefanten in einen Seidenfaden zu wickeln, die Gewässer der Ozeane auszutrinken oder Feuer zu schlucken, doch niemand kann den Geist kontrollieren, denn der Geist ist leidenschaftlich in seinem Drang hin zu den äußeren Objekten in Raum und Zeit. Er will nichts anderes. Der Geist muss durch Schmeicheleien, Erziehung und wo es nötig ist, durch Verhätscheln zur Konzentration zurückgebracht werden. *Viveka* ist wichtig. Wir müssen uns in Unterscheidungsfähigkeit und Verstehen üben. Nach Tagen der Konzentration wird der Yogaschüler möglicherweise feststellen, dass der Geist dumpf, ermüdet und erschöpft ist, und dass er nicht bereit ist, mit der Konzentration fortzufahren. In diesem Falle, sollte man andere Ziele bei der Kontrolle des Geistes verfolgen, wie dem Studium von Schriften oder Gespräche mit Freunden über spirituelle Themen. Man nimmt an, dass ein Viertel unseres Wissens von unseren Lehrern, ein Viertel durch unser eigenes Bemühen, ein Viertel durch die Gesellschaft mit Kollegen und Freunden und ein Viertel durch das Voranschreiten der Zeit selbst kommt. Studium, Diskussionen, Konsultationen eines Gurus oder Lehrers und über allem eine tiefe Aufrichtigkeit oder ein Gefühl bereiten den Weg zum Erfolg.

Wie man den Knoten des Geistes bricht

Patanjali sagt: *Desabandhas chittasya dharana*. Das Bündeln der Gedanken auf einen besonderen Punkt wird Konzentration genannt, und dieser Punkt kann alles Mögliche sein. Man braucht sich nicht den Kopf über die Art dieses Punktes zu zerbrechen. Jeder Konzentrationspunkt ist richtig. In einem Abschnitt der berühmten *Panchadasi* von dem Heiligen *Vidyaranya*, erzählt der Autor, dass selbst Spaten, Hacke, Schaufel, Bäume und Steine als Meditationsobjekte auf *Ishvara* dienen können, denn *Ishvara* hat all diese Formen angenommen. Gott, das vollkommene allmächtige, allwissende Sein offenbart sich selbst in kleinsten Gegenständen, in den allerletzten Formen und schlimmsten Dingen. Wenn wir auf diese Weise die Vollkommenheit, Allmacht und Allgegenwart Gottes in Allem anrufen, zu dem wir Vertrauen haben, sei es einen Stein oder irgend etwas Gottähnliches, auf das wir uns konzentrieren können, so macht dies nichts, denn Konzentration ist ein Prozess, bei dem wir den Knoten des Geistes brechen können, durch den der Geist an die Verwicklungen in Raum und Zeit gebunden ist. Der Geist ist nichts weiter als ein Knoten. Er bildet keine feste Substanz, die man mit den Fingern berühren kann oder mit den Augen erfassen könnte. Er ist ein psychischer Knoten, eine Art von Durcheinander, ein Mischmasch und ein Punkt, mit dem alles verbunden zu sein scheint und aus dem nichts so einfach entrinnen kann. Der Geist ist ein vollkommenes Chaos. Anstelle seiner selbst zu sein, ist er innerlich mit allen Kräften der Welt verbunden; anders ausgedrückt, der Geist besteht aus dem Drang, sich nach Raum und Zeit hin zu orientieren. Wenn das Bewusstsein zu Raum und Zeit strebt, wird es Geist genannt. Es gibt letztendlich keinen anderen Geist, als das Bewusstsein selbst. Er existiert nicht. Wir wissen nicht, woher er kommt. Der Geist hat weder Vater noch Mutter. Er ist irgendwie zutage getreten. Die Macht, mit der das Bewusstsein versucht, sich in Richtung auf die äußeren Formen hinzubewegen, wird Geist genannt. Darum muss dieser Drang des Bewusstseins, nach außen hin in Raum und Zeit, eingeschränkt bzw. kontrolliert werden. Der Konzentrationsprozess des Geistes auf 'etwas' Natürliches, kontrolliert diesen Impuls, und anstatt sich in Raum und Zeit zu verlieren, sammelt er sich für die Zeit, wo er sich auf diesen einen Punkt konzentriert. Dies ist letztendlich sein Todesstoß. Der Geist besteht aus nichts weiter, als einer Verbindung des Bewusstseins mit Formen, und diese Verbindung wird durch die Konzentration genauso zerstört, wie die Energie, die bei dem Beschuss eines Atoms freigesetzt wird. Wenn ein Atom durch machtvolle Strahlen konstant und direkt beschossen wird, öffnet das statische Atom seine innere schreckliche Kraft. Der Geist ist die Saat kosmischer Kräfte. Das ganze Universum befindet sich im Geist, obwohl der Geist wie ein schmaler kleiner Punkt aussieht. Durch einen Beschuss mit Hilfe der Konzentration, wird die kosmische Energie im Geist befreit, und der Yogi in sich fühlt ein Erwachen von dieser Bindung mit allen Dingen, dem Körper oder äußeren Objekten. Dies muss ausnahmslos täglich praktiziert werden. *Tivra-samveganam asannah*. Wenn sich der Sucher in der Konzentration bemüht, stellt sich sofort Erfolg ein. Und diese Praxis muss täglich mit Liebe und ohne Unterbrechung fortgesetzt werden. *Satkarasvita*. Dann wird es zu *Dridha-bhumi*; man wird ein Teil der Praxis. Darum ist die Konzentrationspraxis ein großer Segen, eine Gnade. Es ist eine göttliche Gnade und darum eine große Hinterlassenschaft. Lasst uns darum glücklich sein.

15. Kapitel - Theorie und Praxis der Meditation (1)

Nun betreten wir ein Kapitel, das sich ausschließlich mit der Praxis beschäftigt, während wir uns zuvor mit den theoretischen Grundlagen des Yoga, wie von Patanjali dargelegt, beschäftigt haben. Vielleicht ist der praktische Teil auch der schwierigste Teil der Lehre. *Dharana*, *Dhyana* und *Samadhi* sind die letzten drei Stufen und bilden den Hauptteil des Yoga beim achtfachen Yogapfad. Die vorhergehenden Kapitel sind das Vorspiel zu diesem letzten Sprung, der den Sucher in das Unbekannte führt. Im vorhergehenden Kapitel wurden einige Ideen über *Dharana* - die Konzentration -, seine Bedeutung und seinen Wert dargelegt. Im Allgemeinen wenden sich die Yogaschüler unter dem Eindruck, dass Yoga Meditation bedeutet, direkt der Meditation zu. Obwohl diese Auffassung richtig ist, so ist es doch ohne eine gute Vorbereitung mit Hilfe verschiedener Yogatechniken, für den Geist ein schwieriger Prozess. Wenn wir uns zur Konzentration hinsetzen, können wir uns prüfen, wie wir uns dabei fühlen. Fürchten wir uns? Sind wir erschöpft? Möchten wir so schnell wie möglich wieder aufstehen und geht unsere Aufmerksamkeit in irgendeine andere Richtung? Haben wir manchmal das Gefühl, dass die Konzentration oder Meditation schmerzhaft für uns ist, und möchten wir uns so schnell wie möglich wieder davon befreien? Oder sind wir andererseits beglückter, je häufiger und länger wir uns zur Konzentration hinsetzen? Fühlen wir, wenn wir uns nach der Meditation erheben mehr Energie, mehr Zufriedenheit und mehr Verständnis für die Dinge als zuvor? Oder fühlen wir, wenn wir uns erheben, eine Art Niedergeschlagenheit, so als würde unsere Hoffnungslosigkeit bestätigt oder haben wir ein flaes Gefühl? Diese Fragen sollte sich jeder stellen, und die Antworten lassen ihn erkennen, wo man steht.

Wähle den Konzentrationspunkt

Yogalehrer können hunderterlei über die Konzentration erzählen. Jeder Yogalehrer wird seine eigene Technik propagieren, - was auch immer er studiert haben mag, oder was auch immer er gehört hat, oder was auch immer er selbst praktiziert. All diese Methoden sind zulässig. Alle Methoden sind gut, vorausgesetzt sie werden mit dem rechten Ernst betrieben. Die Anfangsschwierigkeiten liegen für jeden Yogaschüler in der Wahl des Konzentration Objektes; dabei geht es um die Frage, ob man ein inneres oder äußeres Objekt wählen sollte? Dies ist schwer zu entscheiden, denn beide Alternativen scheinen richtig zu sein, und der Schüler schwankt zwischen diesen beiden Alternativen. Selbst wenn er sich für das eine oder andere entscheidet, weiß er nicht, was er sich vorstellen soll. Woran denkt der er? Viele antworten dann: „Wenn ich mich konzentriere, denke ich an nichts.“ Dies ist eine dumme Antwort. Es ist unmöglich, an nichts zu denken, solange man nicht schläft oder sich in einem übernatürlichen Zustand des Bewusstseins oder in einer Versenkung befindet. Ein Anfänger kann sich nicht in einem Zustand befinden, wo der Geist nicht aktiv ist. Es mag aufgrund totaler Versenkung in eine Sache so ausschauen, als gäbe es keine Aktivität. Wenn sich der Geist weit in eine Richtung hineinbewegt, kann es so aussehen, als ob keine Aktivität mehr vorhanden wäre, doch der Geist bleibt aktiv.

Um diese Schwierigkeiten der Auswahl zu vermeiden und nach eigenem Gutdünken zu entscheiden, wurde immer empfohlen, die Schüler einzuweihen. Einweihung bedeutet, dass die Schüler mit dem Konzentrationsprozess und der Beschreibung des Objektes vertraut gemacht werden, wobei auf kleinere Schwierigkeiten, die dem Schüler beim Üben auf dem Weg begegnen könnten, hingewiesen wurde. Besonders

bei der traditionellen Mystik bzw. Yoga hat normalerweise niemand selbständig begonnen. Jeder erhielt eine Vollmacht oder eine Einweihung von einem Meister. Selbst alle großen Meister hatten ihren Guru. Die Einweihung auf diesem mystischen Yogapfad, der Meditation, der Spiritualität oder dem Gottesbewusstsein ist durch einen Guru erforderlich.

Jedes Objekt ist so gut wie das andere, vorausgesetzt es ist möglich, die Werte zu finden, nach denen wir im Leben suchen. Das Objekt selbst ist unbedeutend. Was wir in ihm sehen ist wichtig. Das Visualisieren der Werte in dem Objekt ist als Folge von Bedeutung und nicht das substantielle Objekt. Was ist in dem Menschen oder in den Dingen dieser Welt, mit Ausnahme der Bausteine, aus denen die Dinge bestehen, wie Erde, Luft, Feuer, Wasser und Äther? Der Körper eines jeden Menschen besteht aus diesen Elementen, und jedes gesegnete Ding besteht ausschließlich aus diesen Elementen. Doch erkennen wir darüber hinaus keine Unterschiede? Der eine Mensch hat diesen, der andere jenen Wert. Das eine Ding ist dies, das andere ist etwas anderes. Wir müssen aus gutem Grund etwas in den Menschen und Dingen der Welt erkennen. Und das, was wir in den Menschen und Dingen lesen, hat Konsequenzen für uns und nicht für jene Menschen oder Dinge. Ansonsten gibt es nichts Wertvolles in dieser Welt, es sei denn, wir erkennen irgendeinen Wert darin.

Das Visualisieren der Werte in den Meditationsobjekten und Objekten der Verehrung

Das Visualisieren der Werte in den Objekten ist ebenfalls schwierig. Wenn wir ein Bildnis, eine Idee oder etwas Körperliches verehren, verlagern wir die gesamte Charakteristik des transzendenten Seins auf dieses Objekt. Verneigen wir uns nicht häufig vor Fotos oder Portraits von Persönlichkeiten, die wir als verehrungswürdig erachten? Was gibt es außer Papier und Tinte in einer Fotografie? Verneigen wir uns nicht vor Papier und Tinte? Nein. Aufgrund unserer Psyche, die etwas Besonderes mit diesem Objekt verbindet, stellen wir zu diesem Foto einen bedeutsamen oder besonderen Zusammenhang her. Dies scheint fremdartig und nur schwer verständlich. Niemand weiß, worin die tiefere Bedeutung bzw. der Wert liegt oder wo es herkommt; ob es von uns selbst ausgeht oder ob es vom Objekt kommt. Man kann nicht sagen, dass es von unserem Kopf ausgeht. Wir verehren nicht irgendetwas in unserem Kopf, denn wir sehen etwas außerhalb. Und doch kann man nicht behaupten, dass es wirklich außerhalb ist. Es findet eine seltsame Vermischung von Werten statt. Religiöse Menschen glauben, dass es mit der Natur des Geistes zu tun hat, mit der Charakteristik ihres Strebens nach Gott. In jeder Religion gibt es bestimmte Vorstellungen, selbst bei denen, wo kein besonderer Wert auf Idole und Bildnisse gelegt wird. Es gibt keine Religionen ohne Idole. Lediglich die Definition unterscheidet sich. Einige verehren Steine, andere verehren Bildnisse, Marmorstatuen, Portraits oder gar eine Art von Atmosphäre, die sie physisch erschaffen, wo gebetet und wo jene Atmosphäre als das Idol ihrer Anbetung angesehen wird. Welcher Gestalt das Idol auch immer sein mag, es handelt sich um einen Gedanken, der notwendigerweise aus dem religiösen Streben heraus, die physikalische äußere Atmosphäre überlagert. Auf diese Weise beten wir in den Tempeln, Auditorien, Kirchen oder Moscheen, wo sich unser Geist versammelt, um eine Macht anzurufen, die als Gegenwart gefühlt und damit in das Bildnis, den Gedanken oder das Portrait transferiert wird und dann irgendwie in mysteriöser Weise beseelt, wobei es in der Lage ist, nur durch den Anhänger und niemanden sonst geschätzt zu werden. Wir fangen an, das Durchdringen

von irgendetwas Mächtigem in dem Objekt unserer Anbetung zu fühlen. Wir opfern unsere Gebete irgendeinem körperlichen Objekt. Es handelt sich nicht um eine Gebet oder ein Verehren eines Gemäldes im körperlichen Sinne. Es ist eine psychologische Atmosphäre, die wir in uns aktivieren. Oder besser ausgedrückt, es handelt sich um eine spirituelle Atmosphäre, die sich unter bestimmten Bedingungen jenseits unseres psychologischen und logischen Horizontes erhebt. Religion übersteigt die Grenzen des Wissens und der Logik, und sie können nichts darüber mitteilen. Sie können nichts sagen, denn sie liegen außerhalb des religiösen Bereiches.

Der religiöse Geist und das Einfließen der Seele in das Absolute

Es gibt etwas im Menschen, das sich den Definitionen von Wissen und Logik widersetzt. Es gibt etwas im Menschen, das ihm sagt, das er mehr als ein Mensch ist, obwohl er sich selbst nur als Mensch betrachtet. Es gibt so eine Ahnung, dass in uns mehr als nur ein Mensch steckt, und dieses Gefühl kommt in einem Zustand intensiven Entzückens an die Oberfläche, was entweder durch große Freude oder Sorge verursacht wird. Heftige Schmerzen und ausgelassene Zufriedenheit durchbrechen die Grenzen unserer Persönlichkeit. Zu diesem Zeitpunkt fühlt man sich weder als Mann noch als Frau. Man ist in dieser Situation jemand, den man nicht beschreiben kann. Dieser Geist, der den Einzelnen manchmal überkommt und die Grenzen durchbricht, ist ein religiöser Geist. Niemand kann Religion definieren. Nur jemand, der religiös ist, weiß was Religion ist. Religion ist weder etwas, was man in einem Buch beschreiben kann, noch ist es etwas, was man in Bibliothek als Information finden wird. Niemand, kann weder 'Sorgen' definieren, und noch Freude beschreiben, es sei denn, er hat es am eigenen Leib erfahren. Seht! So verhält es sich mit diesem religiösen Geist, der die Ursache aller Ursachen ist, der hinter unserer Lebensmühsal steckt, der uns um etwas bemühen lässt, das wir nicht in dieser Welt sehen und doch in allen Formen visualisieren können. Die Menschen beten Bäume, Steine und selbst den Himmel an, der scheinbar leer ist. Sie schauen in die Leere und beten zur großen Allmacht, die sie gegenwärtig fühlen, gleichgültig, ob sie es mit ihren Augen, oder ob sie es mit ihrem normalen Geist wahrnehmen oder nicht. Wenn wir nicht von einem religiösen Geist besessen sind und die Bedeutung von Religion nicht richtig verstehen, wird es für uns unmöglich, Yogakonzentration oder Meditation ernsthaft zu beginnen.

Meditation oder Konzentration ist kein Experimentieren mit irgendwelchen Dingen, sondern es ist ein Einfließen der Seele in das Absolute, wobei sie von dem Wert vollkommen überzeugt ist, und darum ist es nicht notwendig, in irgendeiner Form zu experimentieren. Wenn jemand mit Yoga experimentiert, kommt nichts dabei heraus, genauso wenig wie man mit Menschen experimentieren darf, um zu sehen, ob beispielsweise jemand ein guter Freund ist oder nicht. Man wird durch etwas zum Freund, was jenseits unserer normalen mit Wissen behafteten Beobachtungsgaben liegt. Wir werden manchmal direkt zu etwas, zu jemanden hingezogen oder durch Faktoren abgestoßen, die häufig genug jenseits unseres Urteilvermögens liegen. Wir mögen etwas oder mögen plötzlich etwas nicht, nicht weil wir einen logischen Entschluss aufgrund einer gründlichen Analyse gefasst haben, sondern weil uns etwas beeinflusst, was jenseits dieser Welt ist. Wenn wir wirkliche Yogaschüler sind, wird uns ein derartiger Geist besitzen, besonders dann, wenn wir auf der Stufe von *Dhara* oder *Dhyana* sind. Dies sind sehr weit fortgeschrittene Stufen, und wir sollten nicht glauben, dass wir immer bereit dazu sind. Wir müssen die vorhergehenden Yo-

gastufen geradewegs tief durchschreiten und schauen, wo wir uns bezüglich der Anforderungen befinden. Wir haben versucht, etwas über *Yama*, *Niyama* und die anderen Stufen zu verstehen, - jene Stufen, die dieser Stufe vorausgehen, über die wir gerade sprechen. Wir sollten nicht glauben, dass alles vorbei ist, und wir hätten all diese Stufen umgangen. Niemand kann sie so einfach umgehen, denn ihre Fangarme können jeden einfangen, gleichgültig welche Größe jemand erreicht haben mag. Niemand hat die Größe, die Welt vollständig zu beherrschen. Darum müssen wir jederzeit wachsam sein, auch wenn wir manchmal glauben, im Yoga ziemlich weit fortgeschritten zu sein, - selbst dann, müssen wir wachsam sein und prüfen, ob wir mit beiden Beinen in der Bedeutung der vorhergehenden Stufen fest verwurzelt sind.

Wir können alles als unser Konzentrationsobjekt auswählen, denn alle Objekte sind gleich gut, insoweit wie diese Objekte wiederum mit allem verbunden sind. Wenn wir eine Sache kennen, besteht keine Notwendigkeit andere Dinge kennen zu lernen. Das ist die Natur. Wenn wir uns in irgendetwas tief versenken, sind wir in die Tiefen aller Dinge gegangen. Wenn wir eine Sache richtig berührt haben, haben wir alle Dinge berührt. Auf diese Weise können wir uns zu unserem Zweck für jede Form entscheiden. Häufig wählen sich die Menschen ein Gottesideal als Konzentrationsobjekt. Dies wird sehr häufig gemacht, obwohl auch andere Menschen ein reine unpersonliche Form, wie eine Flamme, Blume oder ein strahlendes Licht als Objekt nutzen. Der Grund, weshalb die Menschen ein Gottesideal als Konzentrationsobjekt wählen, ist der Glaube an Gott. Wir können uns davon nicht lösen. Auf diese Weise sind wir wohl oder übel davon angezogen, und welche Vorstellung wir auch immer von Allmacht haben, diese Vorstellung wird sich bei *Dharana* durchsetzen. Welches Gottesideal wir auch immer haben, welche gedankliche Vorstellung wir auch immer damit verbinden, ist richtig. Die Psychologie oder die Konzentrationslogik lässt sich auf alle Formen anwenden, ob sie religiös oder nicht religiös ist. Die Schöpferidee ist der allgemeine Anfangsgedanke in der religiösen Praxis, und wir können diese Technik insoweit hervorheben, als dies die Vorliebe allen Denkens bei allen Religionen ist. Wer kann leugnen, dass er sich nicht manchmal zu etwas Unsichtbarem hingezogen fühlt, von dem er sich Beistand erhofft, wenn er am Ertrinken ist? Der innere Geist, der sich selbst in einer größeren Gemeinschaft zu überwinden versucht, ist der religiöse Geist. Dies muss uns in unserer Yogapraxis leiten. Darum lässt uns für unser Gottesideal als Konzentrationsobjekt im Yoga entscheiden, denn wir haben keine andere Wahl.

Gott und seine Allgegenwart

Die nächste Frage beschäftigt sich damit, wie wir uns selbst bei unserer Hingabe zu Gott in unserem Herzen richtig verhalten können. Was ist Gott? Welche Vorstellung wir auch immer von dem Schöpfer haben mögen, welcher Religion wir auch immer angehören, wir glauben sicherlich an die Allgegenwart Gottes. Und diese Vorbedingung in Bezug auf den Absoluten Schöpfer gilt für alle Religionen, und niemand wird behaupten, dass sich Gott nur an einem Ort befindet. Während dies die Grundidee bei allen Religionen ist, so ist es doch für den Geist sehr schwierig diese Allgegenwart Gottes zu glauben. Man kann sagen, dass Gott allgegenwärtig ist, doch wir können uns dies nicht wirklich vorstellen. Wir mögen uns um diese gedankliche Vorstellung bemühen, doch es wird meistens schief gehen. Denn diese Verwicklung ist verheerend, und wir sind nicht darauf vorbereitet. Wir können nur sagen, dass ER allgegenwärtig ist und dann stillschweigen. Doch sollten wir in die Bedeutung oder die

logische Folgerung dieser Tatsache unseres Akzeptierens nicht tiefer eindringen. Also belasten wir unseren Geist nicht allzu sehr damit und geben uns mit der Allgegenwart Gottes zusammen mit Seiner Allwissenheit zufrieden, und setzen unsere tatsächliche Idee von Gott noch in Beziehung mit der Allgegenwart göttlichen Seins, um Seine Allgegenwart zu respektieren. Was allgegenwärtig ist, muss automatisch auch allwissend und allmächtig sein. Dies folgt und muss folgen. Was überall ist, steht auch mit allem in Verbindung, und darum kennt es auch alles. Daraus schließen wir, dass der Allgegenwart auch Allwissenheit folgt. Insoweit, wie ER alle Wurzeln und Zweige kennt, muss ER auch über alles wachen, und darum ist ER allmächtig. Darum ist Gott allgegenwärtig, allwissend und allmächtig. *Sarvantaryami, Sarvajna, Sarvasaktiman* ist Gott.

Wenn Gott überall ist, dann ist ER auch in allem. Darum können wir alles als Symbol Seiner Gegenwart betrachten. Dies zieht uns zu Bildnissen, Formen, Ideen oder was auch immer hin. Das, was überall ist, befindet sich auch in jeder Einzelheit. Wenn ER in jeder Einzelheit zu finden ist, so ist auch alles als Konzentrationsobjekt geeignet. Alle Formen sind Gesichter oder Finger Gottes. Darum kann sich der Yogaschüler glücklich schätzen, dass er auf Gott selbst, den Schöpfer, meditiert, obwohl er nur ein kleines Bildnis vor sich hat. Dies macht nichts, denn selbst dieses kleine Bildnis ist Teil Seiner Gegenwart. Der Schüler sollte sich tief im Inneren selbst als Teil dieses großartigen Schatzes betrachten, dass er seinem Meditationsobjekt auferlegt. Dies ist notwendig.

Wenn jede Form in der Lage ist, Seine Allgegenwart zu bewahren, und wenn es nur einen Schöpfer gibt, dann erfüllt jede Form ihren Zweck. Und darum kann es keine unterschiedlichen Glaubensgrundlagen in den verschiedenen Religionen geben. Auf diese Weise ist jede Differenzierung der Religionen untereinander falsch. Dies kann man nicht als Religion bezeichnen. Dies ist ein Hohn. Wenn Religionen soziologisch und politisch werden, was tatsächlich geschieht, ist das ein Hohn, - umso schlimmer für eine Religion. Es ist unsere Pflicht, die Religionen nicht auf diese Weise zu betrachten, sondern so, wie sie eigentlich sein sollten. Von diesem Standpunkt aus betrachtet, ist jede Form ein „Fahrzeug“ der allgegenwärtigen Allmacht. Eine derartige innere Überzeugung wird in uns eine Kraft der Freude hervorrufen, eine Macht der Zufriedenheit, einen Drang, den wir manchmal nicht in der Lage sind zu kontrollieren. Wenn diese Überzeugung tief in unseren Geist eingedrungen ist, dass die Formen die Allgegenwart Selbst darstellt, werden wir von dem Kern und bei dem bloßen Gedanken daran überwältigt und verblüfft zugleich sein. Und dieses religiöse Erstaunen, wird durch die Macht der Konzentration hervorgebracht. Das ist Meditation. Tiefe Meditation ist nichts weiter als ein Zustand eines erstaunten Geistes, der sich von Angesicht zu Angesicht der allgegenwärtigen Allmacht in einer Form, einem Bildnis, einer Vorstellung oder irgendeinem Idol gegenüber sieht. Wenn wir uns zur Konzentration oder Meditation hinsetzen, sollte solch ein religiöser Geist von uns Besitz ergreifen.

Meditation - eine kosmische Aktivität und kein individuelles Ereignis

Nachdem wir uns mit den übernatürlichen Aspekten der Meditation beschäftigt haben, kommen wir nun zum praktischen Teil für die Eingangsstufen. Wie sollen wir uns am Anfang verhalten? Wir müssen sitzen; das ist alles. *Sthira-sukham asanam:*

wir müssen sitzen und nicht stehen. Wir haben bereits kennen gelernt, dass es sich nicht um eine richtige Haltung handelt. Wir können uns nicht hinlegen. Wir müssen uns in solch einer Asana hinsetzen, die angenehm ist und nicht schmerzt. Und wir sollten unseren Geist mit noblen, feinfühligem und göttlichen Gedanken betrauen. Wir sollten zu uns selbst sagen, dass wir für einen großartigen Zweck sitzen, selbst wenn es nur für einige Minuten ist, und dass es nicht nur für uns selbst, sondern für die ganze Gesellschaft oder gar für die ganze Welt wertvoll ist.

Dass es sich bei der Meditation lediglich um ein individuelles Ereignis handelt, ist falsch und muss darum aus unserem Gedankengut entfernt werden. Viele so genannte spirituelle Menschen und religiöse Anhänger vertreten die irrtümliche Auffassung, dass Meditation eine individuelle Angelegenheit wäre und keine Beziehung zu anderen Menschen hätte. Einige spirituelle Sucher mögen diese Auffassung vertreten. Andere wiederum machen einen Unterschied zwischen sozialem Service und spiritueller Meditation, als wären es zwei verschiedene Paar Schuhe. Sie glauben, dass sozialer Dienst eine größere Anzahl Menschen erreichen würde, als die individuelle Meditation, die nur für den Meditierenden selbst gut sei. Dieser Gedanke spukt mächtig in unseren Köpfen herum, selbst wenn wir den Rand Gottes berühren. Der Teufel will uns selbst im letzten Augenblick nicht verlassen. Der Teufel ist am übelsten, wenn er unseren Intellekt direkt angreift, und danach können wir nicht mehr ordentlich denken. Wer auf Erden behauptet denn, dass sich das Äußere vom Inneren unterscheidet? Haben wir nicht wiederholt darauf hingewiesen, dass es in dieser weiten Schöpfungsmacht von *Purusha* und *Prakriti*, nichts Innerliches und Äußerliches gibt? Was ist in dieser weiten Atmosphäre eines Beziehungssystems von Werten, - genannt Schöpfung -, innen und außen? Wieso kann es da ein individuelles Bemühen geben? Ist nicht die Bhagavad Gita das große Epos darüber, dass es so etwas wie individuelle Aktivität überhaupt nicht geben kann? So etwas existiert nicht, und darum gibt es auch keine individuelle Meditation. Es gibt kein: 'Meine Meditationspraxis'. Darum ist es auch dumm zu glauben, dass Sozialarbeit sich von spiritueller Meditation unterscheidet. Beide sind nicht voneinander trennbar. Meditation ist eine kosmische Aktivität und kein individuelles Bemühen. Es ist nicht nur ein Mann oder eine Frau, die irgendwo in der Ecke eines Hauses sitzen und über irgend etwas nachdenken, - was dann 'Meditation' genannt wird, - sondern es ist die Berührung der Wurzel und der Schalthebel des Kosmos. Wenn wir uns den Anforderungen aufrichtiger Konzentration oder Meditation anpassen, mischen wir uns direkt in die Struktur des Kosmos ein. In diesem Augenblick sind weder Individuen noch Teil der Gesellschaft, sondern wir sind Funken des 'Spirits' und Teil der Kosmischen Kraft. Wenn ein einzelner Tropfen des Ozeans ganz normal zu denken anfängt, würde dieser Tropfen den ganzen Ozean beeinflussen. Es gibt diese Art von individuellen Tropfen natürlich nicht. Jeder einzelne Tropfen ist der Ozean als solches. Wenn dieser Ozean nun aktiv wird, wird der ganze Ozean aktiv. Wenn nun ein Einzelner anfängt, sich mit dem richtigen Verständnis zu konzentrieren, konzentriert sich das ganze Universum. Welche Freude, welche Zufriedenheit, welche Energie steigt auf und wie glücklich ist der einzelne Mensch dabei! Danach ist man nicht mehr in der Lage zu sprechen. Der Mund bleibt angesichts dieser enormen einströmenden Energie und ebenso einwirkenden Freude, aufgrund des richtigen Verstehens der wahren Bedeutung der Konzentration, geschlossen. Wie großartig Yoga ist! Dies müssen wir reflektieren und die Wahrheit über *Dharana* und *Dhyana* verstehen. Wir tun nichts für uns allein, sondern für alle. Den größten Dienst, den wir der ganzen Schöpfung erweisen können, ist das Vereinen mit dem Schöpfer, der sich nicht von Seiner Schöpfung unterscheidet.

Der spirituelle Sucher muss sich diese ehrenwerten Gedanken immer wieder vor Augen führen. Es mag einige Zeit dauern, bis dies möglich ist. Das heißt nicht, dass er in dem Augenblick daran denken muss, wenn er sich zur Meditation hinsetzt. Der Geist wird das nicht mitmachen, denn der hat seine eigenen Einstellungen, Ängste, Gefühle und Sorgen. Wenn man Emotionen und Spannungen verspürt, sollte man nicht meditieren. Dann sollte man sich besser hinlegen, ausruhen oder eine Stunde schlafen. Wenn man sehr viel innere Unruhe verspürt, wäre es ratsamer, sich hinzulegen und zu schlafen, eine Tasse Tee zu trinken oder einen langen Spaziergang zu machen, um darüber nachzudenken, was die Sorgen im Geist verursacht haben mag. Niemand kann ein Freund Gottes sein, wenn er gleichzeitig ein Feind der Menschen ist. Man muss mit jeder Stufe der Schöpfung im Frieden leben, und Yoga ist nichts weiter, als mit jeder Stufe der Schöpfung Freundschaft zu schließen. Alle Spannungen und Ungleichheiten werden auf allen Ebenen schrittweise überwunden. Darum sollte man innerlich eine gesunde Einstellung haben, wenn man sich zur Meditation hinsetzt. Sonst wird es langweilig, denn diese edlen Gedanken werden nicht auf ewig den Geist beschäftigen. Manchmal kommen solche Gedanken in Gegenwart großer Persönlichkeiten, man liest gerade eine großartige Schrift oder ein Wunder geschieht.

In diesem Gemütszustand, mit einem ernsthaften Geist, ohne ablenkende Gedanken oder Ideen, sollte man sich in angenehmer Haltung hinsetzen und versuchen, sich in der vorgeschlagenen Art und Weise zu konzentrieren. Zu Anfang bedarf es bei der Konzentration möglicherweise einer äußeren Form. Wie könnte man - ohne irgendeine äußere Form - an irgendetwas denken? Dies ist der Grund, warum viele Schüler vor sich ein Bild aufstellen. Es mag sich dabei um ein Bild von Christus, Krishna, Devi oder irgendeiner anderen gesegneten Persönlichkeit handeln. Der Meditierende schaut mit offenen Augen auf das Bild der Inkarnation, die er als Göttlich verehrt. Fühlen wir uns nicht berührt, wenn wir ein Bild einer großen Persönlichkeit anschauen, die wir als ein mächtiges Genie in dieser Welt verehren? Wie viel mehr fühlen wir uns berührt, wenn es sich dabei um eine göttliche Inkarnation handelt? Wenn wir ein göttliches Bild anschauen, sind wir berührt. Warum müssen wir uns erst den Inkarnationen zuwenden? Selbst wir uns einem Portrait eines Meisters auf irgendeinem Gebiet des Lebens zuwenden, fühlen wir uns irgendwie berührt. Dies empfinden wir selbst bei Churchill, Chruschtschow, Einstein oder Kennedy. Wenn wir uns diese Gesichter anschauen, fühlen wir uns im psychologischen Sinne irgendwie bewegt. Und wenn wir vor uns ein Portrait von solch großen Persönlichkeiten wie Krishna, Jesus Christus oder Mohammed, oder mystischen Meistern wie Laotse, Konfuzius, Zoroaster oder anderen großen Meistern, die diese Erde je betreten haben, anschauen, fühlen wir uns irgendwie über uns selbst hinaus gehoben. Dieses erhebende Gefühl ist bereits Konzentration und Meditation. Wir können uns beim Anblick dieser Bilder nicht selbst in diese gehobene Stimmung versetzen; dies geschieht automatisch. Aus diesem Grunde nutzen wir diesen psychologischen Vorteil eines Bildes für unsere Meditation. Dies sind die ersten Schritte der Konzentration. Viele Menschen lieben ihren Vater oder ihre Mutter außerordentlich. Darum lasst diese Menschen Bilder ihrer Eltern zur Meditation benutzen. Andere wiederum mögen aus irgendwelchen Gründen bestimmte Dinge (Bilder) dieser Welt, und auch diese Dinge sind genauso gut, vorausgesetzt sie versetzen uns in die Lage, dass wir uns über uns selbst erheben.

Die Technik und die Meditationsstufen

Man sollte ein Bild bzw. Bildnis betrachten, sollte das Idol anschauen und seine Größe, Würde, Sublimierung, Ausstrahlungskraft, das Wissen, die Macht und die Fähigkeiten desjenigen oder dessen Inkarnation spüren. Dann sollte man die Augen schließen, das äußere Bildnis vergessen und aus dem Geist verbannen. Und so sollte man darüber nachdenken: „Wie mag Einstein wohl gedacht haben? Er war eine großartige Persönlichkeit. Wie hätte er wohl gedacht? Woran liegt es, dass ich nicht so wie er denken kann?“ Wenn man seine eigenen Gedankengänge analysiert, wird man automatisch emporgehoben. Der Verstand Einsteins konnte über die Grenzen weltlicher Objekte hinausgehen und in die Mystik von Raum, Zeit und Ursache eindringen. Oh, wie wundervoll! Wie mag Jesus Christus zu seiner Zeit wohl gedacht haben? Was für Gedanken hatte wohl Krishna? Was mag er jeden Tag, von morgens bis abends, gedacht haben? Wenn wir uns andauernd damit beschäftigen, könnten wir verrückt werden. Wie müssen wir uns vorstellen, was sie gedacht haben? Was mag *Sankaracharya* wohl jeden Tag - von morgens bis abends - gedacht haben? Woran hat wohl der Herr Krishna gedacht? Woran mögen *Brahma*, *Vishnu* oder *Shiva* in diesem Augenblick wohl denken? Wir werden sofort verrückt, wenn wir auf diese Weise anfangen wollen, irgendwelche Vorstellungen zu entwickeln. Nun gut, diese Verrücktheit mag gut sein, wenn sie von uns Besitz ergreift, denn damit kann der Geist zu seiner ursprünglichen Konzentration zurückgebracht werden. Wenn man nicht mehr denken kann, sollte man die Augen öffnen, der Blick kann wieder auf das Bildnis gerichtet werden, und man kann sich dann die wundervollen Werte dieser Persönlichkeit vor Augen führen. Die Augen können wieder geschlossen werden und man kann versuchen, unabhängig von dem äußeren Bildnis, diesen Gedanken nachzugehen. All dies kann über mehrere Monate oder gar Jahre hinweg geübt werden. Der Geist kann nicht so leicht für spirituelle Zwecke zur Ausdauer bewegt werden, denn er hat viele gespeicherte Eindrücke, *Samskaras*, unterdrückte Wünsche und Frustrationen.

Nach Monaten oder Jahren dieser Praxis ist möglicherweise ein äußerliches Bildnis nicht mehr erforderlich. Vorbild und Bildnis werden überflüssig; man kann seine eigene Vorstellung darüber entwickeln. Doch wenn man darüber nachdenkt, befindet man sich in dem früheren Denkmuster. Obwohl es nichts Äußeres mehr gibt, findet innerlich derselbe Denkvorgang statt, der zuvor über das äußere Bildnis empfunden wurde. Auf diese Weise erhebt sich lediglich ein Unterschied zwischen dem Bild und dem Gedankeninhalt, doch beide haben dieselbe Charakteristik. In der weiteren Stufe der Konzentration beschäftigt man sich - unabhängig von der äußeren Form - nur mit dem Gedankeninhalt. Solange man sich nicht auf Gedankeninhalte konzentrieren kann, muss die anfänglich beschriebene Praxis beharrlich über einen langen Zeitraum fortgesetzt werden.

All dies ist lediglich eine Ausführung der möglichen Stufen, die der spirituelle Sucher durchlaufen muss. Obwohl sich die Stufen von einem zum anderen im Detail unterscheiden mögen, so stimmen sie im weitesten Sinne mit der obigen Beschreibung überein. Zu Anfang bedarf es der äußeren Form. Nach einiger Zeit ist dies nicht mehr erforderlich. Man bekommt die Fähigkeit, sich ausschließlich auf etwas Gedankliches zu konzentrieren. Die dritte Stufe bedeutet noch mehr Fortschritt, und hier kommt wirkliche Religion, Spiritualität, Mystik und Yoga ins Spiel. Wir können das, was von uns Besitz ergreift, als etwas wirklich Göttliches bezeichnen. Die Allgegenwart der Allmacht, die wir an bestimmte gedankliche 'Erscheinungen' zu binden suchen, wird

sogar außerhalb dieser Erscheinungsformen fühlbar, genauso wie bei einem im Ozean versunkenen Topf, bei dem das Wasser innerhalb und außerhalb zu finden ist. SEINE Allgegenwart befindet sich nicht nur innerhalb des Meditationsobjektes, sondern auch außerhalb. Wenn sich diese Allgegenwart in einer Erscheinungsform befindet, warum sollte sie sich nicht dann auch in anderen Formen befinden? Diese Gnade, die in einer höheren Religion entwickelt wird, ist jenseits der gegenwärtigen Religionen in dieser Welt. Wenn man Gott in allem und nicht nur in einer Erscheinungsform, wie in *Christus, Krishna, Brahma* oder *Allah* erblickt, wird man wirklich religiös. Man geht über das normale religiöse Vertrauen hinaus, wird wirklich religiös, zu einem Überindividuum und bleibt nicht länger ein einzelner Anhänger einer Religion, wie zuvor. Die Allgegenwart der Allmacht vermittelt selbst das Gefühl auch außerhalb der verehrten Erscheinungsform zu sein. Zu diesem Zeitpunkt nimmt der Sucher vor sich eine Art Lichtblitz wahr. Bis dahin wird kein Licht wahrgenommen. Der Sucher wird nur unter der Konzentration leiden, und manchmal werden aufgrund dieser Anstrengung sogar Schmerzen empfunden. Doch wenn er zur dritten Stufe kommt, wird er durch das Licht eine Befreiung von der Konzentration empfinden, - ein Licht, was wie ein normales Licht wahrgenommen wird, wird vor seinem geistigen Auge aufblitzen. Er glaubt mit eigenen Augen vor sich ein Licht zu sehen, obwohl es sich nicht um ein wirklich physisches Licht handelt, sondern um ein Licht, das aus der Konzentrationspraxis entsteht. So wie bei einem Bombardement mit einer Atombombe Energie frei wird, befreit sich aus dem bombardierten Geistatom Energie in Form eines Lichts, das überphysisch ist. In der dritten Stufe der Konzentration empfindet der Sucher in einem begnadeten Zustand, so als wäre er über die Erde erhoben. Er glaubt nicht mehr länger ein Mensch dieser Welt zu sein. Er gehört auch anderen Welten an. Und er hat nicht nur Freunde von dieser Welt, sondern auch in anderen Reichen. Er kann sich all ihrer Unterstützung bedienen. Er wird Lichtblitze in allen möglichen Variationen und Mustern sehen und er hat überall Freunde. Er wird jedem zulächeln. Er braucht nicht die Stirn zu runzeln oder seine Augen vor irgendjemanden in dieser Welt zu verschließen. Er hat keine Feinde und Abneigungen sind ihm fremd, denn dies ist für ihn völlig ausgeschlossen. Alles ist voller Liebe, was früher völlig unbekannt für ihn war.

16. Kapitel - Theorie und Praxis der Meditation (2)

Pratyahara führt durch schrittweise Eigenbewegung mit immer größerer Ausdehnung und innerer Intensivierung zu *Dharana*. Die Yogastufen greifen ineinander über, ohne dass man zwischen den Stufen eine klare Grenze ziehen kann, genauso wenig wie man bei einem heranwachsenden Kind die Entwicklungsstufen klar voneinander unterscheiden kann. Es ist eine allmähliche Entwicklung ohne klare Trennlinien, was ein Beweis für ein vollkommenes Ganzes des Yoga ist, und nicht, wie bei einem Haus, aus lauter Einzelbausteinen besteht, die man auch wieder entfernen könnte, ohne dass die einzelnen Steine dabei zerstört würden. Der Yogaprozess ist eine organische Praxis, und er ist ein größerer Organismus als selbst unser eigener Körper. Wir haben uns ausreichend mit *Pratyahara* und dem Weg, wie er in die Konzentration oder *Dharana* einmündet, beschäftigt. Die Schwierigkeiten auf dem Weg, die praktische Anwendung und die Notwendigkeit im Geist wachsam zu sein, wurden ebenfalls angesprochen.

Wenn Konzentration oder *Dharana* praktiziert wird, findet eine hoch psychologische Aktivität statt, die nicht weniger schwierig ist, als eine medizinische Behandlung oder

kriegerische Handlung. Es gibt negative und positive Prozesse, - anabolisch und katabolisch -, beide finden gleichzeitig in unserem Körper statt. Überall in der Natur, in den fünf Elementen, in der Gesellschaft, in den Körpern von Mensch und Tier und selbst in unserer eigenen Psyche finden abstoßende und anziehende Prozesse statt. In der Welt ist jede Bewegung entweder mit dem Abstoßen oder der Anziehung verbunden. Und diese Bewegung der Natur als Ganzes ist auch in der inneren Psyche des Menschen zu finden, selbst bei der Konzentration oder Meditation.

Das Abstoßen (Aufgeben) irrelevanter Gedanken

Der Geist fühlt sich gezwungen, unnütze Gedanken, die nicht mit den Anforderungen der Konzentration übereinstimmen, aufzugeben. Jeder weiß selbst nur zu gut, welche Ideen, Gedanken oder Gefühle nichts mit dem Ideal des Konzentrationsobjektes zu tun haben. Jeder muss, ohne Verallgemeinerung, für sich selbst entscheiden, was nichts mit dem Yoga-Ideal zu tun hat, denn was dem einen gut tut, mag für den anderen schädlich sein. Hierin liegt der Grund, warum Yoga in alter Zeit individuell und nicht an viele Leute gleichzeitig weitergegeben wurde. Obwohl im Allgemeinen der Geist bei allen Menschen gleich zu sein scheint, so unterscheidet er sich doch von einem zum anderen. Wenn wir uns mit den inneren Feinheiten von *Dhara-na* oder *Dhyana* - Konzentration oder Meditation - näher befassen, dann beschäftigen wir uns nicht nur mit den allgemeinen Prozessen des Geistes, welche bei allen Menschen praktisch gleich sind, sondern wir berühren die Einzelheiten der inneren Vorgänge, die sich von Mensch zu Mensch unterscheiden. Daher müssen wir in der Analyse der Bestandteile des Geistes mit Bedacht, und genauso sorgfältig wie ein forschender Gelehrter in der Physik oder Chemie bei seiner wissenschaftlichen Analyse im Labor, vorgehen. Wenn jemand bei seiner Forschung voranschreitet, sei es bei den inneren Gefühlen eines Yogis oder in einem Labor eines Wissenschaftlers, wird er sehr konzentriert, dann kommt er weiter ins Detail, - in Details, die in seine Untersuchungen und Experimente eingeschlossen sind.

Man kann sagen, ohne die Schwierigkeiten mit der individuellen Einstellung zu berühren, dass die Gedanken, Gefühle oder Ideen, die nicht im direkten oder indirekten Zusammenhang mit jenen Gedanken stehen, die das Meditationsobjekt betreffen, irrelevant sind. Die Relevanz oder Irrelevanz eines Gedankens hängt von der Art des Objektes oder Ideals ab, auf das man sich konzentriert. Darum kann man nicht sagen, was relevant oder irrelevant ist. Denn dies hat etwas mit dem eigenen Konzentrationsobjekt zu tun. An dieser Stelle kommt, um zwischen den positiven Gedanken und förderlichen Kräften und den sich einmischenden negativen Kräften zu entscheiden, die den Geist ablenken, wieder der Guru ins Spiel. Solch einer Unterscheidungshilfe, um irrelevanten Gedanken aufzugeben, sollte man folgen. Jeder sollte sich eine Liste irrelevanter Gedanken erstellen, denn ein abgelenkter Geist kann sich nicht ernsthaft konzentrieren oder meditieren. Wenn man sich der Spiritualität oder dem Yoga zuwendet, sollte man sich individuell darauf vorbereiten. Dies sind der ganze Besitz und die ganze Berufung und nichts anderes. Doch von welcher Natur die Gedanken auch immer sein mögen, man muss sie aufgeben. Es gibt Stufen, wo man sich eben von bestimmten Gedanken trennen muss.

An dieser Stelle mag man sich großen Schwierigkeiten gegenübersehen. In dieser Welt ist es schwierig, sich von irgendetwas zu trennen, was uns über einen langen Zeitraum begleitet hat. Von Gedanken, mit denen man vertraut war und die aus un-

serem täglichen Leben nicht wegzudenken waren, muss man sich nun trennen. Dies ist nicht leicht, denn die Aufgabe dieser Dinge ist nur möglich, wenn deren wahren Werte erkannt werden. Bei allen Dingen, die uns wertvoll erscheinen, kann in unsere Psyche nicht eingegriffen werden. Alles das, was wir auf die eine oder andere Weise in unserem Leben als wertvoll erachten, kann nicht als Objekt preisgegeben werden. Es muss in unserem Sinne zuvor jeden Wert, jede Bedeutung und Assoziation verlieren, genauso wie ein Traum im Wachzustand bedeutungslos wird. Nur dann, können wir uns davon trennen. Doch kein Gedanke aus dem normalen Leben kann so leicht aufgegeben werden, denn auch jene Gedanken, die wir als irrelevant betrachten, sind Teil unseres Bewusstseins, und darum ist das Aufgeben ein schmerzvoller Prozess.

Hier sollten wir uns an die Irrtümer der früher untersuchten Prozesse und der Unterteilung in *Klishta Vrittis* und *Aklishta Vrittis* durch Patanjali erinnern. Die *Klishta Vrittis* sind für die Konzentration und Meditation offensichtlich irrelevant. Dies ist nicht besonders erwähnenswert. Doch ist es sehr schwierig, eine Beständigkeit in den *Aklishta Vrittis* oder den nicht-schmerzhaften Geistesbewegungen zu verwirklichen, die Bestandteil unseres täglichen Lebens sind. Darum ist es harte Arbeit, diese als irrelevant zu behandeln. Wir sollten darum nicht gleich in eine höhere Stufe des Aufgebens hineinspringen, wenn wir noch auf einer niedrigeren Stufe stehen. Wir müssen uns der früheren Beobachtungen an die Schöpfungsnatur als Ganzes und an das Universum in seiner inneren Struktur erinnern, in dessen Licht man nicht einfach behaupten kann, dass es für den Geist des Betrachters zulässig wäre, Objekte als etwas Äußeres anzusehen. Das Wichtige bei den *Aklishta Vrittis* von Patanjali ist, dass es keine äußeren Objekte gibt, selbst wenn man sie sprachlich bei der *Samkhya* als *Prakriti* bezeichnet. Man kann sie nicht als Objekt betrachten, denn das so genannte Subjekt, das *Prakriti* als Objekt ansieht, ist selbst Teil der *Prakriti*. Das Individuelle der *Purusha*, - der wahrnehmende Charakter des Einzelnen, - wurde durch die Funktionsweise der *Gunas* in der *Prakriti* hervorgebracht, für die es jedoch nichts Individuelles gibt. Aus diesem Grunde betrachtet das individuell Wahrnehmende die *Prakriti* oder die Welt als ein äußerliches Objekt, obwohl es selbst Teil dieses Objektes ist. Darum gibt es selbst in den Aktivitäten der *Aklishta Vrittis* Fehler, was man den *Klishta Vrittis* nachsagt! Auf diese Weise wird klar, was irrelevant und was relevant ist, wenn man in die philosophischen Verwicklungen der wahren Natur der Existenz hineingeht.

Die vierfache psychologische Aktivität in *Dharana*

Daraus kann und sollte man folgern, dass jene Gedanken und Gefühle, die auf äußere Objekte in Raum und Zeit hinzielen, nicht im Einklang mit der Konzentration oder Meditation stehen. Zusammen mit dem geistigen Bemühen, nach außen gerichtete Objekte vorübergehend zu verhindern, findet zur gleichen Zeit eine positive Aktivität durch das Sammeln jener Ideen statt, die als Meditationsobjekte für den Sucher geeignet sind. Auf diese Weise entsteht ein Doppeleffekt, nämlich einerseits, durch das Ausschalten jener *Vrittis*, die auf äußere Objekte hinzielen, werden andererseits jene Ideen gefördert, die dem höheren Ideal der vollkommen unteilbaren Struktur des Meditationsobjektes entsprechen. Ein Aspekt von den angesprochenen vier Aktivitäten ist also, Gedanken zu verhindern, die für die Meditation irrelevant sind. Der andere Aspekt ist der Objektgedanke selbst. Während wir uns einerseits der Natur jener Gedanken bewusst sind, die es zu vermeiden gilt, sind wir uns andererseits jener Ge-

danken bewusst, dies es aufgrund ihrer Natur zu bewahren gilt. Es gibt eine dritte Gedankenform, die das Existenzbewusstsein des Meditierenden beinhaltet. Wir sind uns bewusst, dass wir meditieren, und vor uns befindet sich ein Objekt, auf das wir uns konzentrieren. Es existiert noch ein vierter Prozess, nämlich, der Prozess des Wissens, der den Meditierenden mit dem Meditationsobjekt verbindet. Dies bezeichnet man in der Erkenntnistheorie der *Pramana Sastra* als *Pramana Chaitanya*.

Wir sind uns bewusst zu sein und zu denken; wir sind uns der Objektnatur bewusst, auf die wir uns konzentrieren, und wir sind uns jener Gedanken bewusst, die wir vermeiden wollen. Auf diese Weise sind die vier Gedanken so miteinander vermischt, als würden sie zur selben Zeit stattfinden. Es sieht so aus, als würde sich der eine Teil des Geistes bemühen, eine Art System in diese Aktivität dieser vier Aspekte, die sich gegenseitig beeinflussen, hineinzubringen. Dies ist das Problem. Wir müssen alle vier Aspekte gleichzeitig bedenken. Obwohl wir nicht alle vier Aspekte gleichzeitig im Auge behalten können, präsentieren sie sich unbewusst oder spontan selbst.

Was unterscheidet Meditation von Konzentration

Wir haben bereits die Bindung des Geistes an einen bestimmten Gedanken kennen gelernt - *Desa-bandhas chittasya dharana*. Und der fortgesetzte Konzentrationsprozess muss Meditation oder *Dhyana* sein - *Tatra pratyayaikatanata dhyanam*. Die Beziehung zwischen Konzentration und Meditation ist nicht so einfach zu verstehen. Um ein entsprechendes Beispiel zu geben: Wir kennen nicht die genaue Beziehung zwischen dem Faden (Wolle) und dem Kleidungsstück, das aus dem Wollfaden besteht. Es scheint so, dass Kleidungsstück und Wollfaden dasselbe sind. In dem Kleidungsstück ist nichts anderes als der Wollfaden erkennbar. Doch irgendetwas sagt uns, dass ein Kleidungsstück von anderer Charakteristik ist als ein Wollfaden. Und doch häufig macht man keinen Unterschied zwischen Konzentration und Meditation, *Dharana* und *Dhyana*. Und selbst Patanjali scheint keinen qualitativen Unterschied zwischen Konzentration und Meditation zu machen, wenn er sagt, dass der fortgesetzte Konzentrationsprozess Meditation ist - *Tatra pratyayaikatanata dhyanam*. Man kann jedoch sagen, dass es einen qualitativen Unterschied zwischen beiden gibt, - so wie wir zwar Kleidung, aber keine Wollknäuel tragen können, obwohl sie eigentlich dasselbe sind.

Die Meditation unterscheidet sich durch ihre Intensität von der Konzentration. In der Meditation (*Dhyana*) kommt etwas Neues hinzu, denn wir müssen nicht länger irgendwelche Gedanken verhindern. Es gibt nichts zu verhindern. Der Gedanke, dass bestimmte Gedanken und Gefühle im Widerstreit stehen, wird fallengelassen. Man ist bereits mit allen aufkommenden Gedanken vertraut, und die so genannten irrelevanten Gedanken und Gefühle werden mit den bestehenden Gedanken in Einklang gebracht, so dass sie nicht mehr als irrelevant abgetan werden müssen. Selbst jene hässlichen, unvereinbaren und üblen Gedanken haben ihren hässlichen Charakter verloren und sind in den Meditationsprozess verwandelt worden. Der ehemals hässliche Gedanke hat seine Hässlichkeit verloren. Er wurde durch die Verwandlung in seine innerlichen Bestandteile aufgesogen. Gedanken sind letztendlich nicht auflösbar, denn es sind unsere Gedanken. Wir müssen auch nicht die Gedanken zurückweisen, sondern nur deren Funktionsweise. Hier liegt der feine Unterschied in der psychologischen Vorgehensweise. Wenn wir beispielsweise jemanden hassen, lehnen wir nicht den ganzen Menschen ab, sondern seine Handlungsweise. Dies ist der

kleine feine Unterschied, den wir zwischen dem Sünder und der Sünde machen müssen. Der Mensch und sein Verhalten, die Art und Weise, wie er Beziehungen missbraucht. Genauso verhält es sich mit den Gedanken. Gedanken sind wie Dinge; sie sind wie die Menschen. Sie sind Substanzen, die vielleicht fester sind als die so genannten fühlbaren Objekte. Das, was wir bei einem bestimmten Gedanken nicht wünschen, ist die Art und Weise, wie er sich gegenüber bestimmten weltlichen Dingen gibt, doch ist dies nicht der Gedanke als solches. In der Meditation wird auf diese Weise der irregeleitete Gedanke in Beziehung zu den Dingen wieder richtig angeschirrt. Der störrische Esel, der versucht, sich überallhin zu bewegen, wird dazu gebracht, sich in die gewünschte Richtung zu bewegen. Der Esel wird nicht ausgegrenzt, doch seine ungestüme Bewegungsfreiheit wird reguliert. So werden in der Meditation, die sich über die Konzentration erhebt, irrelevante Dinge selbst irrelevant. Der üble Gedanke wird selbst übel, denn solche üblen Gedanken existieren nicht mehr.

Dhyana bedeutet vollkommenes Denken

All das entspricht einem weit fortgeschrittenen Stadium; es sind Dinge, die den individuellen Erfahrungen unterliegen, und sie sind keineswegs nur eine feierliche Ansprache. Und noch so viele Erklärungen haben keinerlei Bedeutung für Menschen, die nur zuhören oder lesen, denn den Geschmack von Zucker kann man nicht durch das Lesen eines Buches erfahren. All diese Bedeutungen können nur die Menschen erfahren, die selbst in diese Stufe eintreten. Alles Lesen und Zuhören wird nicht helfen. Alles, was zuvor erwähnt wurde, zeigt nur die mathematische Struktur oder das logische Muster in der Weise auf, wie die Gedanken mit jenen Gedanken in Harmonie gebracht werden, wie sie für die Meditation entsprechend dem großen Ideal notwendig sind. Wenn Gedanken harmonisch werden, wird auch alles andere harmonisch. Die quietschenden Geräusche und die hässlichen Szenen dieser Welt, mit denen wir in Berührung kommen, entstehen aufgrund der besonderen Arbeitsweise des Geistes, und lassen diese Erscheinungen als inkonsistent mit unserer Meditation erscheinen. Aufgrund des neuen Weges sehen wir in Verbindung mit dem System des vollkommenen Denkens, diese ehemals inkonsistenten Dinge nun in einem anderen Licht. *Dhyana* ist vollkommenes und kein partielles Denken. Und es bedeutet auch nicht, dass einige Gedanken als irrelevant über Bord geworfen und andere Gedanken als Freunde der Meditation bewahrt werden. Alle Gedanken werden in einem Brennpunkt zusammengebracht. Wir meditieren als ein Ganzes und nicht mit einigen wenigen notwendigen Gedanken. Zu diesem fortgeschrittenen Stadium wird der Meditierende zu einem ganzen Menschen und ist nicht länger nur eine geteilte Persönlichkeit, die er sonst im täglichen Einerlei darstellt. In dieser Welt sind wir zwei-, drei- oder gar viergeteilte Persönlichkeiten. Doch in der Meditation werden diese mehrgeteilten Persönlichkeiten zu einer Einheit verbunden. Nur wenige können bei dieser Sichtweise von sich behaupten, reif für die Meditation zu sein. Wir sind alle armselige Nichts, wenn wir daran danken, uns in Anbetracht der Schwierigkeiten für die Meditation des Geistes auf das Yogaideal fit zu machen.

Meditation im Patanjali-System

Worauf konzentrieren wir uns oder meditieren wir? Wir fühlen uns besonders mit dem Patanjali-System verbunden, und deshalb werden wir uns in diesem Zusammenhang nicht mit der Vedanta-Philosophie oder anderen Systemen beschäftigen.

Gemäß dem Patanjali-System konzentrieren wir uns auf die Bestandteile der Evolution der *Prakriti*. Die Stufen des Abstiegs der *Prakriti* in die Vielheit sind dieselben Stufen, durch die wir wieder zur Vollkommenheit aufsteigen müssen. Dieses ist die Summe und Substanz des Konzentrations- oder des Meditationsprozesses. In der *Samkhya* oder dem Yoga heißt es, dass in der *Prakriti* eine unendliche, unteilbare, unverständliche und unbestimmbare Menge enthalten ist, die das ganze Universum ausmacht. Die *Prakriti* beinhaltet die ganze umfassende Schöpfung. Außerhalb davon, existiert nichts. Auch wir sind ein Teil dessen. Die sonderbare Aktivität des kosmischen *Sattva* der *Prakriti*, erzeugt jene kosmische Intelligenz, die *Mahat* genannt wird. Dies sind Begriffe aus der *Samkhya*. Ein Intensivieren dieser kosmischen Intelligenz in ein so genanntes kosmisches Selbstbewusstsein hinein, wird *Ahamkara* genannt. Auf diese Weise steigt die *Prakriti* schrittweise über, *Mahat* und *Ahamkara* herab. Diese *Ahamkara*, die in der *Samkhya*-Sprache manchmal auch aufgrund der Tatsache, dass es die 'Adi' der 'Bhutas' oder das Original aller Elemente ist, als *Bhutadi* bezeichnet wird, von dem wird angenommen, ist eine dreigeteilte Form, nämlich Subjekt, Objekt und das Verbindende von Subjekt und Objekt. Wir haben dieses Thema bereits in einem früheren Kapitel berührt: *Adhibhuta*, *Adhyatma* und die *Adhidaiva*. Die kosmisch feinen Elemente, die als die *Tanmatras* bezeichnet werden (*Sabda*, *Sparsa*, *Rupa*, *Rasa* und *Gandha*) sind die ersten Entwicklungen aus der *Ahamkara* oder kosmischen Selbstbestätigung. Diese *Tanmatras* werden durch einen Prozess des Tauschens und Kombinierens zu den bekannten fünf Elementen: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Genau genommen ist Meditation - aus Sicht von Patanjali - eine Konzentration des Geistes auf diese Stufen, die fünf Elemente, die *Tanmatras*, das *Ahamkara*, das *Mahat* und die *Prakriti*.

Niemand kann sich am Anfang vorstellen, wenn man alles auf einmal erfährt, was all dies bedeuten soll. Darum hat uns Patanjali im ersten Kapitel „*Samadhi Pada*“ vorsichtiger Weise kleinere Techniken aufgezeigt. Wir können nicht plötzlich an alle fünf Elemente gleichzeitig denken, obwohl wir von heute auf morgen unserem Geist diese Sammlungsfähigkeit zumuten. Aus diesem Grund, nehmen wir uns nur ein besonderes Objekt vor, - um welches Objekt dieser fünf Elemente es sich dabei auch immer handeln mag. Das Objekt sollte auf uns eine gewisse Anziehungskraft ausüben. Solange uns die tiefe philosophische Bedeutung der fünf Elemente und deren Verbindung untereinander nicht geläufig sind, nähern wir uns ihnen gefühlsmäßig. Besonders in den fortgeschrittenen Stufen der Meditation ist es nicht mehr erforderlich, den emotionalen Aspekt einzubringen. Hier herrscht der mehr logische Aspekt anstatt des emotionalen Aspektes vor. In den Anfangsstufen kommen wir ohne die Gefühle nicht aus, denn wir entwickeln allein bei dem Gedanken an Gott, eine emotionale Beziehung zu IHM.

Die Rolle der konstruktiven Gefühle bei Eingangsstufen der Meditation

Unsere Vorstellungen sind nicht nur logisch, sondern auch von Gefühlen begleitet. Wenn wir uns ein Konzentrationsobjekt auswählen, müssen wir darauf achten, dass es mit unseren Gefühlen übereinstimmt. Wir können uns beispielsweise nicht auf eine vor uns befindliche Schlange konzentrieren, obwohl sie für den eigentlichen Konzentrationszweck völlig in Ordnung wäre. Doch gefühlsmäßig hätten wir bei dem Gedanken an eine vor uns befindliche Kobra ein Problem. Es käme aus guten Gründen zu einer inneren Disharmonie. Doch wenn wir ein Objekt auswählen, das unseren

gefühlsmäßigen Vorstellungen entspricht, kann sich unser Geist sofort darauf konzentrieren. Während es einerseits richtig ist, dem Konzentrations- oder Meditationsobjekt zugetan zu sein, so muss man andererseits darauf achten, um welche Art von Gefühl es sich dabei handelt. Es gibt solche und solche Gefühle. Selbst wenn wir uns rebellisch, rüde oder ungebührlich verhalten, so handelt es sich dabei um Gefühle. Doch sind dies nicht die Gefühlsarten, von denen wir bei den Beziehungen zu den Konzentrationsobjekten sprechen. Rebellische Gefühlsregungen lenken ab und sind nicht gesund. Sie zerreißen unsere Persönlichkeit in Stücke und treiben uns in verschiedene Richtungen. Doch die konstruktiven Gefühle verbinden die Teile unserer Persönlichkeit zu einem Ganzen, und wir werden leuchtender als ein tyrannisches Individuum mit ichbezogener Einstellung. Wenn wir die Stirn runzeln, befinden wir uns in einem Gemütszustand. Wenn wir lächeln, haben wir einen anderen Gemütszustand. Doch sind beide Gemütszustände von unterschiedlicher Qualität. Wenn wir skrupellos und grausam sind, haben wir ebenfalls einen Gemütszustand. Wenn wir voller Mitleid, freundlich und dankbar sind, hegen wir ebenfalls bestimmte Gefühle. Es gibt die verschiedensten Gemütszustände, doch wir müssen herausfinden, wo wir stehen. Die konstruktiven Gefühle stärken unsere Persönlichkeit, wohingegen die destruktiven Gefühle uns schwächen und unseren Allgemeinzustand weiter herunterziehen. Um das richtige Konzentrationsobjekt herauszufinden, bedarf es anfangs eines umfangreichen psychologischen Trainings.

Das ist der Grund, warum uns viele Yogalehrer, Gurus und Meister sagen, dass es gut und Erfolg versprechend ist, sich des Singens des Göttlichen Namens anzunehmen, anstelle sich mit den Gedanken und Gefühlen des Geistes auseinanderzusetzen, womit wir nicht vertraut sind. Jeder hat seine eigenen Vorstellungen von Gott, dem Allmächtigen Schöpfer, egal welcher Religion jemand angehört. Es ist jedem klar, dass die eigenen Vorstellungen von Gott, die besten Gedanken sind. Es gibt für uns keine besseren Gedanken. Hier kommen die Gefühle zu brüderlicher Einheit, und auch die eigene Logik funktioniert dann in einer wunderbaren Weise. Auf diese Weise ist (*Japa*), das Wiederholen eines Gottesnamen, die Konzentration auf die Bedeutung eines Mantras oder die Formel, die den göttlichen Namen enthält, als die beste Methode anzusehen, um den Geist zur Konzentration zu bringen. Wenn wir zu Gott beten, sprechen wir gefühlsmäßig etwas aus. Wir sprechen wortlos und voller Gefühl zu Gott, und wir empfinden eine bestimmte Beziehung zu IHM. Diese Dinge müssen wir uns durch wiederholtes Beten, regelmäßiges Sitzen für das *Japa* oder das Singen des Göttlichen Namens, was uns zur Konzentration bringt, auf ewig bewahren. Dies ist eine Konzentrationstechnik.

Es gibt noch andere Konzentrationstechniken, die man nicht unbedingt als religiös bezeichnen kann. Sie sind mehr psychoanalytischer oder psychologischer Natur, und sie werden von Hatha-Yogins, Tantrikern und anderen empfohlen. Bei jenen Techniken bedarf es keiner göttlichen Gedanken im Sinne eines allgegenwärtigen Schöpfers, doch kann es andere spezielle Dinge geben, an die man sich gefühlsmäßig bindet. Es gibt dabei kleine Geheimnisse. Die ganze Meditation ist die geheimnisvolle Funktionsweise des Geistes, entsprechend der Anweisungen, die der Geist von einer höher stehenden Macht erhalten hat. Womit ist der Sucher gefühlsmäßig verbunden? Nur er weiß es, und er kann es nicht einfach ausschreien und er wird es auch nicht tun. Doch er muss sich seinem Guru offenbaren, so wie sich ein Patient seinem Arzt gegenüber offenbart. Der Patient sollte dem Arzt nichts vorenthalten, wenn er geheilt werden möchte. Ähnlich verhält es sich im spirituellen Leben, denn auch hier muss es ein vollständiges Geständnis gegenüber der höheren Macht geben, so wie

es manchmal auch von den Kirchen verlangt wird. Auf diese Weise gesteht der Schüler alles Innerliche und Äußerliche, das ganze Gefühlsleben, vor seinem großen Guru, der für den spirituellen Fortschritt des Schülers verantwortlich ist. Darum gibt es kein Verstecken vor einem Guru, wenn wir einen bestimmten Menschen als unseren Guru auserwählt haben.

Wir sollten uns in unseren Gefühlen zu den Objekten nicht unter dem Eindruck zerreißen lassen, dass sie unheilig wären, denn es gibt letztendlich nichts Unheiliges in der Welt. Wir wurden irgendwie in eine Atmosphäre von Religiosität hineingeboren, was uns manchmal glauben lässt, dass irgend etwas falsch läuft, und darum muss es als Religion verworfen werden, da es im Gegensatz dazu steht. Doch Religion steht zu nichts in Opposition. Es steht nur im Gegensatz zum Missverständnis zur Beziehung zu den Dingen. Die Yogapraxis ist sehr schwierig. Sie ist schwierig, und man braucht lange Zeit, um die Anforderungen zu verstehen. Es ist kein plötzliches Zurückziehen gefragt. Yoga ist ein Prozess gesunder Lebensführung, und kein ungesundes Lösen aller Bindungen, als würde man alle Fesseln auf einmal sprengen wollen. Selbst wenn wir bestimmte Gefühle hegen, die als unheilig gelten, und selbst wenn wir glauben, dass sie spitzbübisch sind, so müssen diese Gefühle, so lange sie vorherrschen, als Freunde betrachtet werden. Denn die Assoziationen, die wir in uns tragen, sind derart intensiv, dass wir mit diesen Gefühlen, den Knoten der Assoziationen schrittweise auflösen müssen. Im Yoga kennt man nicht das Knoten sprengen. Man kennt nur ein schrittweises Auflösen eines Knotens, denn ein ungestümes Vorgehen kann einen unheilvollen Prozess nach sich ziehen.

Die Notwendigkeit eine gute Beziehung zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein herzustellen

Niemand kann, wenn er diese Stufe erreicht, weder seine eigenen Prozesse selbst verstehen noch praktizieren, besonders dann nicht, wenn er sich mit seinem eigenen Geist und nicht mit anderen Leuten auseinandersetzen muss. Wenn wir erkennen, dass die Objekte lediglich psychologischer Natur sind und es keine anderen Objekte gibt, endet unsere Beziehung zu den Objekten und den Menschen der Welt. Objektkörper scheinen, aufgrund einer besonderen Funktionsweise des Geistes, äußerlich zu sein, und wenn diese Funktionsweise nicht mehr existiert und in einen vollkommen anderen Prozess transferiert wurde, hören die so genannten Menschen und Objekte auf zu existieren. Auf diese Weise müssen wir uns nur mit unserem Geist und nicht mit den Menschen und Dingen dieser Welt auseinandersetzen. In unserem Geist findet ein schrittweiser Heilungsprozess statt, der durch die konstante Führung eines erfahrenen Lehrers begleitet werden muss. Wir sind alle auf emotionaler Ebene mit den Dingen verbunden. Diese emotionalen Bindungen müssen direkt, indirekt oder auf andere Weise mit Hilfe der Meditation korrigiert werden. Wenn wir uns andererseits, durch unseren bewussten Geist in der Konzentration auf unser religiöses Ideal, im Yoga unter Druck setzen, wird unser Unterbewusstsein sich dagegen auflehnen. Wir werden - einerseits innerlich und andererseits äußerlich - zu einer zweigeteilten Persönlichkeit, und wir versuchen Yoga zu üben, wobei wir nur von einem zurückgezogenen Geist träumen und tagsüber ein ungesundes Leben führen.

Manchmal werden Yogis zu Sonderlingen, unsozial, antisozial und innerlich unglücklich, weil sie keine Fortschritte bei der richtigen Beziehung zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein erzielt haben. Die beiden Bewusstseinsebenen bleiben immer

getrennt. Sie sind wie zwei Heerlager, die nicht miteinander übereinstimmen. Das Bewusstsein findet keine Übereinstimmung mit dem Unterbewusstsein und umgekehrt. Psychologen sagen, dass es ein tieferes aufrührerisches Unterbewusstsein gibt, das als 'Unbewusstsein' bekannt ist, von diesem rassistischen 'Unbewusstsein' wird gesagt, dass es uns mit der Menschheit als Ganzes verbindet. Und dies ist der Grund, dass wir immer nur an die Menschheit und an nichts anderes in der Welt denken können. All unsere Probleme werden als menschliche Probleme gesehen. Woran liegt das? Warum sollte es nichts anderes geben? Es liegt an der Verbindung zu der Spezies, als die wir geboren wurden. Deshalb sind unsere Probleme, Probleme der menschlichen Spezies, und haben scheinbar keine andere Ursache, obwohl diese anderen Ursachen von größerer Bedeutung sein könnten, als die der menschlichen Probleme. Wenn wir also in die tieferen Ebenen der Yogapraxis eindringen, betreten wir gefährliche Zonen, verbotene Bereiche, wo selbst die Engel sich fürchten. Doch wenn wir einen guten Guru haben, brauchen wir nichts zu befürchten. Niemand sollte glauben, keinen Guru zu benötigen. Dies ist eine Dummheit. Er wird keine Fortschritte machen, denn er wird sich immer größerem Terror gegenübersehen, und dieser Terror kommt nicht von außen, sondern von innen. Und dieser Terror passt sich, aufgrund der Unfähigkeit des eigenen Geistes, den Anforderungen der Meditation an. Auf diese Weise landet der Sucher, aufgrund verschiedener blockierender Kräfte, in seinem eigenen Tumult, was im dritten Kapitel der *Vibhuti Pada*, den Sutras von Patanjali, erwähnt wurde.

Von der Meditation zum *Samadhi*

Während der Konzentrationsprozess vier Prozesse in sich trägt, so gibt es bei der Meditation nur drei. Das Ablehnen findet nicht mehr statt. Das Bewusstsein des Meditierenden und das Bewusstsein von dem Wesenhaften des Meditationsobjektes, zusammen mit dem Konzentrations- oder Meditationsprozess, verbleiben, was als *Dhyatr*, *Dhyeya* und *Dhyana* bekannt ist. Diese drei Prozesse bleiben bestehen, doch die Anforderung an das Bemühen an einen Teil des Geistes, bestimmte Gedanken abzulehnen, hört auf. Wir schweben direkt auf das Meditationsobjekt zu, dabei ist unsere ganze Persönlichkeit, und nicht nur ein Aspekt des Geistes, eingebunden. Die ganze Meditation ist im spirituellen Sinne eine integrierte Bewegung des gesamten Geistes, und nicht nur eines Teilaspektes. Angesichts dieser Analyse über den Kernpunkt der Meditation, sind jedoch nur wenige reif dafür. Wir bemühen uns unnötigerweise und erreichen gar nichts. Wir haben jedoch das Ziel vor Augen und werden einer Tages, früher oder später, möglicherweise in diesem oder einem anderen Leben, mit der Gnade Gottes, das Ziel erreichen. Es macht nichts, denn eines Tages werden wir dort ankommen. *Dhyana* findet statt, wenn sich unser ganzes gefühlvolles Dasein zum Meditationsobjekt hinbewegt. Dies wird von Patanjali als „*Pratyayaikatanata*“ oder als der kontinuierliche Fluss bezeichnet. Dieses Fließen ist ohne Unterbrechung, doch ist es ein vollkommenes Fließen, so als würde Öl von einem Behälter in einen anderen fließen, oder wie bei dem Fließen einer Lampe, wo die Funken in einem derart harmonischen Prozess umeinander sprühen, so dass wir die einzelnen Funken in diesem Verbrennungsprozess nicht mehr wahrnehmen. Die ganze Flamme sieht wie ein vollkommenes Ganzes aus. Ähnlich bilden bei der Meditation die einzelnen Gedanken einen kontinuierlichen Fluss, wobei sich die einzelnen Gedanken nicht mehr voneinander unterscheiden lassen. Sie bilden zusammen, wie bei der Fließbewegung eines Flusses, wo man die einzelnen Wassertropfen nicht mehr voneinander unterscheiden kann, einen vollkommenen Prozess. Der ganze

Fluss bildet eine Masse. Auf die gleiche Weise nimmt der Geist die Form einer Masse an, die sich als Ganzes zum Objekt, auf das wir uns zum Zweck der Vereinigung konzentrieren, hinbewegt.

Die Vereinigung ist im Yoga als *Samadhi* bekannt. Dieses ist ein hartes Wort, denn jeder hat seine eigene Vorstellung davon, was ganz normal ist, und wir fürchten uns, wenn wir an die verschiedenen Definitionen denken. Ein vollkommenes Auflösen unseres Seins in irgendetwas ist unmöglich. Wir können uns nicht vollständig mit irgendetwas identifizieren. Wir können nicht zu etwas werden, was wir selbst nicht sind. A kann nicht zu B werden. A bleibt A, und B bleibt immer B; und dies ist das Wesen der Welt. Doch warum sollte A gleich A und B gleich B sein und nicht anders? Die Yogapsychologie sagt, dass die Tatsache, dass wir wissen, dass B existiert, und B doch nicht A sein kann, uns implizit zwischen Zeilen sagt, dass es zwischen A und B eine tiefer liegende Verbindung, wie zwischen dem Seher und dem Gesehenen, geben muss. Ein vollkommen abgetrenntes B kann nicht zum Objekt des Wissens für A werden. Während A sagt, „ich unterscheide mich von B“, so ist sich A nicht vollständig bewusst, was es sagt, denn, obwohl A sich - charakteristisch betrachtet, in Raum und Zeit - von B unterscheidet, so weist die Tatsache, dass A von der Existenz von B weiß, auf eine tiefere Wahrheit hin, als es im ersten Augenblick aussehen mag. Hier ist eine tiefere Psychologie, nämlich, die Philosophie von dem Wahrnehmen oder Wissen. Eine versteckte Verbindung von A mit B ist der Grund hinter dem Wissen, das A von B hat, und A benutzt diese Tatsache von dieser Verbindung als Vorteil, und berührt B mehr durch diesen Wissensprozess, als durch die Form oder den Namen, den B scheinbar in dieser vorübergehenden Örtlichkeit angenommen hat. Wenn wir auf diese Weise im Yoga immer weiter voranschreiten, treffen wir auf immer größere Schwierigkeiten, die für unseren Geist nicht immer sofort verständlich ist. Je langsamer wir darum vorgehen, desto besser ist es. Wir müssen sehr langsam vorgehen. Die Vereinigung oder das Zusammenkommen in tiefer Einheit zwischen Seher und Gesehenem ist das Ziel von *Dhyana* oder Meditation, und bis zu diesem Ende müssen wir mit großer Sorgfalt voranschreiten.

17. Kapitel - Erfahrung und "Übererfahrung"

Die Einheit, die in der Meditation gesucht wird, ist von solcher Art, dass man die Bedeutung richtig verstehen muss, bevor man mit der Praxis beginnt. Während der Meditation findet eine zweifache Aktivität statt - die eine Aktivität bedeutet, die eigene Trennung von jenen Bedingungen und Faktoren, die den Einzelnen von dem Wesenhaften der Objekte getrennt hat; die andere Aktivität betrifft den aktuellen Eintritt der absoluten Substanz des Meditierenden in die Substanz des Objektes. Es gibt bedingungslose Faktoren, die auf einen Unterschied zwischen dem meditierenden Bewusstsein und seinen Objekten beharren, wobei Raum und Zeit an erster Stelle stehen. Der Mensch, der in demselben Raum und Zeit zu meditieren versucht, wie das Objekt, ist etwas Besonderes. Insoweit, wie Meditierender und Objekt auf ähnlicher Stufe der Wirklichkeit stehen, und insoweit, wie beide im selben Raumzeitkomplex involviert sind, kommt es in der Meditation beim Versuch zu Schwierigkeiten, wenn, wie im vorigen Kapitel (bei A ist A und B ist B) erwähnt, das Subjekt sich mit dem Objekt vereinigen will. A kann nicht zu B werden. Dies ist die Philosophie des empirischen Lebens. Was man ist, das ist man, und man kann nicht zu etwas anderem werden. Dies ist die Logik, und darin liegt die Sorge des Menschen, die ihn an die Überzeugung einer getrennten Existenz bindet, ihn von allem anderen trennt, je-

den Menschen, die von allen anderen Dingen getrennt sind. Raum und Zeit mischen sich in alle und nicht nur äußerliche, sondern auch innerliche Dinge dieser Welt ein. Äußerlich nehmen wir aufgrund des Raumzeitfaktors die Isolation von Objekten wahr, - seien es Personen oder Dinge, - und innerlich sind wir unfähig, anders als in Raumzeitbegriffen zu denken. Selbst der Geist arbeitet räumlich und vergänglich. Darum gibt es in der äußeren Gesellschaft und im inneren Geist dieses Beharren auf absolute Isolation, Eigenständigkeit, Selbstbehauptung und Selbstliebe in das eigene Leben bis hin zur Todesangst. Der Meditationsaspekt, der den Einzelnen von der Beziehung zu diesen Faktoren trennt, wird in der Bhagavad Gita als "*Duhka-samyogaviyoga*" bezeichnet, was man als "Trennung vom Kontakt mit der Ursache der Schmerzen" versteht. Dies ist die Trennung von der Einheit; es ist die eigene Trennung von den Voraussetzungen oder Faktoren, die zur Einheit mit allem innerhalb der Grenzen von Raum und Zeit beitragen. Dies ist der Haken bei der ganzen Meditation. Das meditierende Bewusstsein vergisst seine frühere Verbindung mit den sozialen Werten nicht. Das ist die Ursache für den abgelenkten, hin und her springenden Geist in der Meditation. Niemand ist, sobald er sich zur Meditation hinsetzt, frei von diesen Schwierigkeiten. Der Meditierende ist innerlich und äußerlich, sowohl gesellschaftlich als auch psychologisch ein vergängliches Individuum. Und er kann nicht über seinen Schatten springen. Dieser Härtefall kann mit dem Versuch verglichen werden, auf die Schultern eines anderen zu steigen, was praktisch unmöglich ist, doch wenn die beabsichtigte Vereinigung glücken soll, sollte man es versuchen.

Die unsichtbaren Faktoren, die uns mit dem Universum verbinden

Jeder Einzelne, alles in der Welt, hat einen empirischen und transzendentalen Charakter. Die Philosophen beschreiben diese Situation als empirische Wirklichkeit und transzendentales Ideal. Wir leben auch in anderen Welten. Von Kopf bis Fuß berühren wir gleichzeitig, auf fremdartige Weise, mit unsichtbarer Verbindung, einerseits den Himmel und andererseits die niederen Ebenen. Wir haben zu jedem Reich des Daseins Beziehungen, und diese Beziehungen bestehen selbst in diesem Augenblick. Jedoch wird nur eine bestimmte Ausdrucksform zum Objekt unserer sinnlichen Wahrnehmung. Die für uns sichtbare Welt hat eine Form der Dichte, wo sich das ganze Universum in dem absteigenden Prozess von Evolution oder Schöpfung offenbart. Das heißt nicht, dass es keine anderen Dichten gäbe. Es gibt für uns unsichtbare Reiche. Es gibt Dinge in unserer eigenen Struktur, die für uns unsichtbar sind. Wir können weder unsere *Pranas* (Lebensenergien), noch unseren Geist, Intellekt oder die fünf *Koshas* (die fünf Hüllen unseres Körpers) sehen. Wir können uns selbst nicht einmal so sehen, wie wir wirklich sind. Doch wir sehen unser äußeres Erscheinungsbild, die empirische Beziehung von Raum und Zeit. Wir bleiben auf immer und ewig, in jeder Lage, wo auch immer wir uns befinden, sei es im Himmel oder in der Hölle, kosmische Individuen. Wir unterscheiden uns nur oberflächlich und nicht wirklich voneinander. Wenn wir also - im wahrsten Sinne des Wortes - die Grenzen der Meditation - entsprechend der Anforderungen des Yogasystems, wie bei Patanjali beschrieben, - berühren, arbeiten wir an bestimmten Merkmalen unseres Lebens, die nicht im normalem Alltag zur Verfügung stehen. Wir mischen uns auf mysteriöse Weise bei uns selbst ein, was gleichzeitig ein Berühren der unsichtbaren Faktoren bedeutet, die uns mit allen äußeren Dingen verbinden, so dass wir bei aufrichtiger Meditation, die Schaltstelle des gesamten Universums bedienen. Plötzlich wecken wir alle schlafenden Hunde, und wir können uns vorstellen, was uns erwartet, wenn alle schlafenden Hunde plötzlich erwachen. Auf allen Seiten geschieht ein Aufbruch

zu neuen Werten und Dingen in der Welt, die mit uns in irgendeiner Weise in Beziehung stehen, und gehen eine neue Beziehung ein.

Das empirische Gesetz der Trennung und Das Gesetz der Verbundenheit der Dinge

Anfangs gibt es großen Widerstand; eine heftige Opposition von allem. Niemand möchte seine bisherigen Beziehungen in dieser Welt vollständig aufgeben oder ändern. Die Welt hat ihre bestimmten Gewohnheiten und kann keine Einmischungen hinnehmen. Doch unsere Beziehungen sind empirischer Natur, was die Ursache unserer Sorgen ist. Es ist für uns sehr mühsam und doch von großer Bedeutung, uns auf diese einschneidenden Maßnahmen vorzubereiten. Niemand sollte die Technik solange nicht anwenden, wie er nicht über die innere Stärke verfügt, die der Wandel des eigenen Verhaltens mit den Dingen in dieser Welt erforderlich machen, dabei geht es nicht nur um die gegenständliche Welt, sondern auch um die anderen Bereiche, die damit verbunden sind. In den *Yoga Sastras* steht geschrieben, dass uns die Bewohner der anderen Reiche Steine in den Weg legen, was nicht geschieht, wenn wir ihnen offen gegenüber treten. Wir prüfen jemanden, wenn wir uns ihm entgegenstellen. So funktioniert es bei allen Dingen. In der wahren Meditation stellen wir uns niemandem entgegen, sondern versuchen mit allem, Gutfreund zu sein. Doch als Ergebnis nach einiger Meditation, scheinen unsere Krankheiten zuzunehmen, so wie es häufig bei Krankheiten geschieht, die nur durch starke Medikamente heilbar sind. Das Problem entsteht aufgrund unserer zweifachen Beziehung zu den Dingen. Unsere Beziehung zu den Dingen ist nicht immer gleich, sondern manchmal sehr kompliziert. Einerseits können wir nicht mit allem gleichzeitig kommunizieren, denn A ist A und B ist B, - sonst leidet unsere Logik. Doch andererseits, können wir mit dieser Art von Logik nicht mehr weitermachen, denn sonst wird alles zu kompliziert und die gesellschaftlichen Beziehungen gehen kaputt. Gesellschaftliche Beziehungen funktionieren so nicht an dieser Stelle, wo A immer A und B immer B bleibt. Unser Bemühen auf den verschiedenen Gebieten des Lebens, dem Streben, Vorlieben und Hoffnungen des eigenen Geistes, sagt uns, dass auf ewig und unter allen Umständen, A nicht A und B nicht immer B bleiben kann, obwohl es so aussehen mag. Darum begrenzen diese Eigentümlichkeiten von A oder B ihr eigenes individuelles Muster, und dies ist unser Hindernis, dass als engelhaftes Erscheinung vom Himmel oder in Form eines so genannten Freundes selbst aus dieser Welt kommen mag. Es kann jede Form annehmen und sich als harte Nuss vor uns aufbauen, die wir nicht knacken können.

Die Probleme kommen von zwei Seiten, von innen und von außen. Es gibt kein ausschließlich innerliches oder ausschließliche äußerliches Problem, denn die ganze Welt ist ein Ganzes, und darum ist alles auch ein allseitiges Problem. Für die Welt gibt es kein innen und außen. Nur für uns scheint es so, als gäbe es etwas Innerliches und ein von dort unterscheidbares Äußerliches. Darum zwingt uns das Gesetz der Verbundenheit aller Dinge, die keinen Unterschied von innen und außen kennen, selbst in dieses Dilemma, da wir nicht in der Lage sind, in beide Richtungen zu schauen. Darum sagt uns Patanjali an einigen Stellen, dass die Sorge des Einzelnen in der Einheit von Seher und Gesehenem liegt. Doch von einem anderen Standpunkt aus betrachtet, liegt die Sorge des Einzelnen in der Unfähigkeit, sich mit anderen zu

vereinen. Beide Standpunkte sind richtig. Die Ursache der Sorgen liegt in dem Versuch des empirischen Einzelnen, mit den anderen Dingen in Kontakt zu kommen, die sich von dem Einzelnen unterscheiden. Deshalb liegt der Kummer dieser Welt in der Kontaktaufnahme des Sehers mit dem Gesehenen. Alles zu ergreifen, alles zu besitzen, sich an allem zu erfreuen oder jede Art aufrichtiger Beziehung zu bewahren, ist in dieser Welt unmöglich, denn hier herrscht das empirische Gesetz der Isolation vor, und darum gibt es keinen Besitz anderer Dinge oder etwas anderes als eigenen Besitz festzuhalten. Es gibt hier keinen Besitz. Einerseits gibt es diesen Drang nach dem Kontakt zu anderen Dingen. Andererseits ist es aufgrund der Natur der Dinge unmöglich, in dieser Richtung Erfolge zu erzielen. Wenn wir meditieren, sehen wir uns einer schwierigen Situation gegenüber. Viele Meditierende erkennen nicht, worauf sie sich eingelassen haben. Wir lauschen lediglich bestimmten Definitionen über Konzentration, Meditation und Samadhi und fühlen uns durch die Lehren beeindruckt. Doch alle Formen von Ankündigungen, Proklamationen oder Werbungen über die Notwendigkeit von Meditation, kann nicht die Probleme veranschaulichen, denn die Probleme sind außerordentlich vielschichtig. Wir leben seit Jahrhunderten in dieser räumlichen und vergänglichen Welt. Wir haben viele Inkarnationen durchgemacht. Wir wurden durch den Evolutionsprozess in unterschiedlichen Daseinsformen und in jede Evolutionsstufe geboren, und in jeder dieser Daseinsformen, unterlagen wir derselben Vorstellung unserer empirischen Isolation. Dieser Eindruck wurde durch die Erfahrungen in der Vergangenheit in unseren gegenwärtigen Geist gebrannt, und diese Erfahrungen wiederholen sich in hartnäckiger Weise. Wenn wir unsere Wertvorstellungen im Interesse spiritueller Meditation innerlich und äußerlich vollständig zu verändern versuchen, werden wir zu unserem eigenen Feind.

Die Rolle von *Dharana* beim Ausdünnen der *Vrittis*

Die beiden Begriffe '*Vairagya*' und '*Abhyasa*' aus der Bhagavad Gita und den Sutras von Patanjali beziehen sich auf diese beiden Aspekte unserer Aufgabe, - die empirische und die transzendente, die vergängliche und die spirituelle. Der empirische Aspekt unserer Aufgabe bezieht sich auf unsere eigene Physik ebenso wie auf die Physik oder die psycho-physikalische Pflicht anderer. Der transzendente Aspekt unserer Aufgabe bezieht sich auf unser eigenes Sein ebenso wie auch auf das wahrhafte Sein anderer. In tiefer Konzentration auf jedwedes Objekt, schüttelt der Geist schrittweise die Charaktere von *Rajas* und *Tamas* ab, die auch in den Konzentrationsobjekten gegenwärtig sind, und bis zu einem gewissen Grade durchdrungen werden. Normalerweise wird der Geist wie aufgewühltes Wasser durcheinander gewirbelt. Durch tiefe Konzentration geben wir dem Geist die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, - so wie aufgewühltes Wasser zur Ruhe kommt, bis es schrittweise lichtdurchlässig bzw. durchsichtig wird. Konzentration ermöglicht dem Geist, in sich selbst zur Ruhe zu kommen, ohne in irgendeine andere Richtung der Sinnesobjekte gezogen zu werden. Wenn man sich bei dem aufgewühlten Gewässer weiterhin einzumischen versucht, können sich die im Wasser befindlichen Schmutzpartikelchen nicht setzen. Doch wenn wir alles sich selbst überlassen, stellen wir nach einiger Zeit fest, dass das Gewässer zur Ruhe gekommen ist, dass es klarer geworden, die schwebenden Stoffe sich gesetzt haben und die Wasseroberfläche von der Sonne reflektiert wird. Unserem Geist geben wir keine Gelegenheit selbständig zur Ruhe zu kommen. Wir verhalten uns ihm gegenüber, wie einem Fließbandarbeiter. Wir lassen ihn permanent irgendwelche Dinge erkennen, und machen es dann noch schlimmer, in dem wir den Geist aus den bekannten Gründen dazu zwingen, Anteil an den zwei-

fachen Funktionsweisen (den schmerzhaften und nicht schmerzhaften *Vrittis*) dieser erkannten Objekte zu nehmen. Bei der Konzentration kommt der Geist durch die dabei fortgesetzt zielgerichtete Denkweise zur Ruhe, und dieses zur Ruhe kommen, kommt in gewisser Weise, der Befreiung von *Rajas* und *Tamas* gleich. Die Ablenkung der Gedanken hört auf und vermindert dadurch die Aktivität von *Rajas*. Die Trägheit entsteht, als dunkle Seite der Dinge, durch sich selbst mit dem Ziel zum Unbewusstsein. Doch dieser Trägheit kann man durch ein waches Bewusstsein begegnen. Konzentration ist kein Zustand des Schlafes, wo wir normalerweise alles vergessen und nichts wissen. Insoweit wie eine bewusste Aufmerksamkeit auf das Konzentrationsobjekt vorherrscht, findet weder Schlaf, Lethargie noch *Tamas* statt. Und insoweit, wie dem Geist nicht zugestanden wird, an etwas anderes als das Konzentrationsobjekt zu denken, hört *Rajas* auf zu existieren. Insoweit wie *Rajas* und *Tamas* ihre Notwendigkeit verlieren, verbleibt *Sattva*. Und *Sattva* kann von dem Geist, in dem die Objekte als Ganzes wie in einem Spiegel reflektiert werden, durchdrungen werden.

Wir können, ohne die Augen zu öffnen, das Konzentrationsobjekt in uns sehen. Wir können das Wesen des Objektes selbst mit geschlossenen Augenlidern sehen. Dies ist, wie man sagt, mit dem inneren Auge möglich. Dieses Visualisieren wird, wie bereits erwähnt, durch die Klarheit des Geistes und durch die Überlegenheit von *Sattva*, unter Ausschluss von *Rajas* und *Tamas*, hervorgerufen. Die *Vrittis* werden schwach, was von Patanjali unter dem Begriff '*Kshinavritti*' verstanden wird. Die *Vrittis* werden mürbe, als würden sie wie ein Seidenfaden reißen. Ursprünglich waren sie aufgrund der Kontemplation verschiedener isolierter Objekte sehr stabil. Der Geist konzentriert sich nur auf eine Sache, und darum werden, die ansonsten starken hin- und herspringenden Sinnesobjekte (*Vrittis*) ausgedünnt. Der Geist wird kristallklar. Wenn der Geist auf diese Weise klar wird, kann er die Objekte in sich selbst reflektieren. Die *Gunas* der *Prakriti*, die draußen in den Objekten, so wohl als auch im inneren Geist wirken, geben ihre Spannungen auf und erlauben das Zusammenkommen des *Sattva*-Elements, das sowohl im Subjekt wie im Objekt gegenwärtig ist. *Prakriti* ist eine kosmische Substanz, die einerseits als das Subjekt und andererseits als das Objekt der Konzentration erscheint. Der *Tamas*-Aspekt erscheint als das sichtbare Objekt, und der Geist nimmt einen anderen Aspekt in subtiler Form von demselben Objekt wahr. Die *Gunas* wirken im inneren Geist und ebenso in den äußeren Objekten. Aus diesem Grunde wird ebenfalls eine Verwandtschaft zwischen dem Geist und den Objekten gesehen. Doch wenn durch die Meditation eine Transparenz des Geistes, unter Ausschluss von *Rajas* und *Tamas*, bewirkt wird, gibt es eine engere Beziehung zwischen Subjekt und Objekt bzw. dem Seher und dem Gesehen. Die Welt kommt uns näher. Wir berühren sie in ihrem wirklichen Sinn und nicht nur in ihrer Erscheinungsform.

Die Welt, eine Illusion; wir selbst, eine Fata Morgana

Bei der Sinneswahrnehmung kommen wir nicht wirklich mit den Objekten in Berührung. Wir scheinen die Objekte nur zu berühren. Darum ist unsere Freude, die sich aus dieser Scheinberührung ergibt, eine Scheinfreude, die nicht zur wirklichen Zufriedenheit, wie bei der wirklichen Vereinigung mit den Dingen führt. Niemals vereinigen wir uns in dieser Welt mit irgendwelchen Dingen, nicht einmal mit den teuersten Objekten oder den größten Besitztümern. Wir bleiben immer außen vor. Darum empfinden wir in uns zu aller Zeit, aufgrund eines möglichen Besitzverlustes, eine ständi-

ge schleichende Angst. All unser Besitz wird aufgrund des Naturgesetzes auch wieder verloren gehen. Doch wenn in der Meditation die Trennung von Dingen durch das Auflösen von *Rajas* und *Tamas* aufgehoben wurde, sieht es so aus, als würden wir die Dinge wirklich und nicht nur scheinbar besitzen. Die Originalität der Dinge offenbart sich selbst, und sie ist nicht nur ein Spiegelbild. Wer ist schon mit einem Spiegelbild eines Objektes zufrieden? Die Berührung und der Besitz sind Wirklichkeit und nicht illusionär. Und jedes Spiegelbild ist nur eine Illusion des Originals. Die Welt ist nichts weiter als ein Spiegelbild seines Originals, das jenseits von Raum und Zeit liegt, und aus diesem Grunde wird immer wieder behauptet, dass die Welt eine Illusion ist. Sie nicht so, wie wir sie sehen oder wie unser Geist sie wahrnimmt. Eine Welt in Raum und Zeit kann nicht als das Original betrachtet werden. Und auch wir, die wir ebenfalls in diese Raumzeit eingebunden sind, befinden uns in einer Welt der Illusionen; wenn wir uns selbst anschauen, sehen wir nur unser eigenes Spiegelbild. Niemand sieht sich selbst. Jeder wird auf die gleiche Weise getäuscht.

Wie die Meditation die versteckte Wirklichkeit offenbart

Meditation löst die Knoten durch zielgerichtete Konzentration, die den Schleier von *Rajas* und *Tamas* zerreißt und sich der absoluten Nacktheit des wahrhaften Objektgeistes, und nicht bloß einem Schein gegenübersieht. Die wohl bekannten Komponenten des Meditationsprozesses, wie *Dhyatru*, *Dhyeya* und *Dhyana* vermischen sich so miteinander, dass scheinbar keine psychische Bewegung mehr stattfindet, als würden zwei auf gleicher Ebene befindliche Gewässer ineinander fließen, obwohl scheinbar, aufgrund des selben Wasserstandes, keine Bewegung stattfindet. Wenn hier die Transparenz des Geistes in die wahre Natur des Konzentrationsobjektes eintritt, scheint es, als würde man überhaupt nicht meditieren. Zu diesem Zeitpunkt ist die Konzentration mühelos. Der Meditierende fließt spontan in das Objekt und das Objekt fließt genauso spontan in den Meditierenden hinein. Es gibt weder Meditierenden noch Objekt. In solch einem Augenblick kann niemand sagen: Wer ist wer und was ist an welchem Ort. Das Bewusstsein in Form von *Vishaya Chaitanya*, das in dem so genannten Objekt verborgen ist, offenbart seine neue Form, und sie umarmen sich wie zwei verloren geglaubte Freunde, die sich nach Jahren der Trennung wieder finden, denn Subjekt und Objekt erkennen einander in ihrer wahren Form, und sie werfen ihre Masken ab, die sie in der vergänglichen und reinkarnierenden Welt voneinander trennten. Sie erkennen sich als Vögel desselben Vaters. In den Vedas und Upanishaden heißt es: Die beiden Vögel sitzen auf demselben Baum und beginnen zu erkennen, dass sie vom selben Stamm sind. Zu diesem Zeitpunkt hört Meditation auf, ein Teil des Meditierenden zu sein. Sie wird zu einem Augenblick der Existenz, dem Charakter des Seins, was sich mit seinem eigenen Sein vereinigt, und zu diesem Zeitpunkt kann man nicht sagen, ob der Meditierende an das Objekt oder das Objekt an den Meditierenden denkt. Beide Aussagen können richtig sein, und vielleicht finden beide Aktivitäten zur selben Zeit statt.

Die Einstellungen des Unterbewusstseins - ein großes Hindernis beim Fortschritt in der Meditation

Dies ist nicht nur eine weit fortgeschrittene Meditationsstufe, jedoch unverständlich für den normalen Geist. Das Bemühen, die Spannungen und die Vorurteile des menschlichen Geistes lassen es nicht zu, dass der Geist in solch eine Stufe eintritt. Der Mensch, der in diese Stufe einzutreten versucht, wird immer wieder daran gehin-

dert. Wie häufig er es auch versuchen mag, er wird daran gehindert, denn wir sind Lebewesen, dessen Unterbewusstsein und unbewussten Vorurteile dazu zwingen, menschliche Wesen, - Männer wie Frauen, geschäftige Menschen, - zu bleiben, und anstatt ehrlich nach dieser Einheit mit einem höheren Charakter zu streben, hindert uns die innere Zurückhaltung. Häufig machen wir den Fehler, uns nur mit dem oberflächlichen Geist zu konzentrieren und das Unterbewusstsein zu vernachlässigen. Wer nimmt sich schon Zeit an das Innere zu denken? Wir sind sehr geschäftig, und haben keine Zeit, uns eine Sekunde lang damit zu beschäftigen! Darum ist unsere innere Natur in ihrer Haltung so erfolgreich. Es handelt sich um eine Finte der Natur, die erkennt, dass wir uns nicht die Zeit nehmen, für kurze Zeit zu inne zu halten, sondern lieber geschäftig umherirren, so dass sich die inneren Einstellungen nicht verändern können, anstatt den aufrichtigen Versuch, ein spirituelles Leben zu führen, ernst zu nehmen. Darum ist ein bewusster oberflächlicher Versuch der Spiritualität, Meditation oder Religion wenig Erfolg versprechend, wenn die tiefer liegenden Probleme des Unterbewusstseins außer Acht gelassen werden; sonst wird Religion zum Geschäft, Spiritualität eine Form der Aktivität und Meditation zum Hokusfokus. Es wird nirgends hinführen.

Die theoretischen Grundlagen moderner Psychologie

Der große Meister Patanjali war sehr ehrenwert, als er uns die wesentlichen Voraussetzungen aufrichtiger Meditation enthüllte. Nach seiner Auffassung ist wahre Meditation, wenn wir zum Objekt werden, da wir uns zu diesem Zeitpunkt nicht vom Objekt unterscheiden können. Es ist der Zustand, wo sich der Meditierende nicht mehr seines Meditationsobjektes bewusst ist, doch er wäre zum Objekt geworden, wenn das Objekt, - anstelle eines Subjekts, das auf ein Objekt meditiert - auf sich selbst meditiert hätte. Wenn wir uns beispielsweise - durch *Samyama (fixieren)* - auf einen Baum konzentrieren, ist dies so, als würden wir wie der Baum selbst denken und nicht von außen unser Bewusstsein auf ihn lenken. Dies ist die philosophische oder theoretische Grundlage moderner Psychologie, wie sie auch in der Telepathie mit Fernheilung usw. bekannt ist. Dies beinhaltet auch Hypnose. Der Erfolg von Hypnose liegt in einer inneren Verbundenheit des kontemplierenden Geistes mit dem Objekt, dessen Entfernung in Raum und Zeit begründet ist. Eine Person in Indien mag räumlich von jemandem in London getrennt sein. Und es ist schwer vorstellbar, wie dieser Jemand von Indien aus jene andere Person in London beeinflussen kann, denn er ist Tausende von Meilen von London entfernt. Doch in Wirklichkeit besteht diese Entfernung nicht, denn dies ist eine Illusion, die aufgrund von Raum und Zeit beeinflusst wird. In Wirklichkeit existiert zwischen den Dingen keine Distanz. Nichts ist voneinander entfernt. Es ist eine Täuschung und ein Meisterstreich der Natur über unseren Geist, so dass wir nichts Lohnendes versuchen dagegen zu unternehmen. Es gibt nichts Entferntes, weder der Himmel noch London oder Amerika.

Das Abschaffen von Raum und Zeit ist die letzte Stufe der Meditation

Das Abschaffen der großen Entfernung zwischen dem Seher und dem Gesehenen ist die Meisterschaft in der Meditation. Der Meditierende muss 100prozentig davon überzeugt sein. Was uns von diesem Erfolg abhält, ist mangelndes Vertrauen. Niemand vertraut der Tatsache, dass es keine Entfernungen zwischen den Dingen gibt. Wir glauben alle, dass es diese Entfernungen gibt. Wer kann Entfernungen leugnen?

Wir alle reisen und besuchen Plätze, und wir sollen stattdessen zugeben, dass es letztendlich diese Entfernungen zwischen den Dingen nicht gibt. Da es keine Entfernung gibt, existiert auch kein Raum. Und wenn kein Raum existiert, gibt es auch keine Zeit. Dies ist für uns eine unglaubliche Offenbarung. Unser Geist kann das nicht akzeptieren. Der Geist revoltiert gegen derartige Überzeugungsversuche und will uns seine Gefolgschaft verweigern. Darum sind wir das, was wir sind und werden es auch ewig bleiben. Doch Yoga schluckt dieses Feuer; es handelt sich dabei nicht nur um leere Worte. Es ist wirklich so. Wenn diese Art von Überzeugung vor dem Erfolg aufrichtiger Meditation steht, schluckt Yoga wirklich Feuer. Und sollen wir das Yoga-Ziel einfach vergessen? Oder sind wir nur hier, um Gebäude zu errichten, Papiere aufzuheben, abzulegen und in Büros gehen, um uns in dieser Welt einen guten Namen zu machen? Laufen wir nicht nur einem Traum nach? Sind wir vielleicht durch einen Trick der Natur betrogen worden? Wenn wir uns dieser innerlich und äußerlich trickreichen Natur fügen, wird es immer schlimmer. Doppelt und dreifach müssen wir bei diesem Spielertrick aufpassen, den die Natur gegen uns mit diesem Zauberas anwendet, und mit dem die Natur mit ihrer ganzen Macht bei der Unterdrückung aller Lebewesen so erfolgreich ist. Es mag große Menschen in dieser Welt geben, doch worin auch immer ihre Größe bestand, keine Größe kann vor dieser Natur bestehen. Die Größe der Natur steht selbst über den größten Menschen, die je gelebt haben. Sie nimmt weder Rücksicht auf Heilige noch auf Großväter! Sie ist größer als Heilige. Sie kennt sich selbst.

Darum handelt es sich hierbei um eine schreckliche Angelegenheit, was Yoga 'pur' ist. Bei Yoga handelt es sich weder um eine internationale noch um sonst irgendeine Aktivität. Es handelt sich um das Öffnen unseres eigenen Herzens vor dem Angesicht Gottes, und hier beruht die Führung in der Aufrichtigkeit unseres Herzens. *Tiv-ra-samveganam asannah*, sagt Patanjali. Unserer innerer Drang und die Aufrichtigkeit uns selbst gegenüber sind unsere Führung, und wir sollten uns nicht einbilden, dass alles zu unserem Besten steht, wenn wir nicht einmal in der Lage sind, über den Tellerrand unseres normalen Lebens zu schauen, denn wir wollen strikt an unseren körperlichen Beschränkungen und seinen Beziehungen festhalten.

Darum suchen wir die Vereinigung in der richtigen Meditation, wobei dort das im Geist aktive *Sattva*, die im Geist reflektierten Objekt durchdringt, indem die scheinbaren Unterschiede zwischen dem Seher und dem Gesehenen zerbrochen bzw. abgemildert werden. Eins betritt das Andere. Dieser Zustand, der miteinander verbundenen Reflexion des aufrichtigen Seins aller Menschen ist das *Brahma-Loka* (das Himmelreich), wie es in den Schriften beschrieben wird. Das Himmelreich oder das Königreich Gottes, von dem wir in den Schriften hören, dem *Brahma-Loka*, ist das wirkliche Reich der Werte, wo jeder in jedem reflektiert wird. Durch den Eintritt in das wahre Sein einer anderen Sache, entsteht eine wechselseitige Reflexion. Dies ist der letzte Punkt in der Meditation, was gem. Patanjali dem höchsten Ziel von *Samyama* oder *Samadhi* entspricht, dessen Objekte die Entwicklung der *Prakriti* sind.

18. Kapitel - Vereinigung am Busen des Schöpfers

Das Hauptthema im Yoga ist letztendlich die zielgerichtete Vereinigung aller vorangegangenen Prozesse, die der Suchende durchlaufen hat. Genauso wie sich ein Bauer bereits zielbewusst bei der Aussaat und später bei der Pflege der jungen Pflanzen bemüht, um am Ende die Früchte ernten zu können, so gilt dies auch für

das Hauptthema im Yoga - der Vereinigung mit der Wirklichkeit -, hinsichtlich aller vorangegangener Kapitel. Die Vereinigung mit der Wirklichkeit ist die letzte Stufe oder der letzte Sprung in das Unbekannte, was die bekannte Individualität nimmt, und was das Ziel aller Bemühungen schlechthin ist. Diese Vereinigung im Sinne des Yogasystems von Patanjali, bedeutet, sich auf die verschiedenen Evolutionsstufen der *Prakriti* oder mehr noch auf die Evolutionsstufen des Universums einzustimmen. Jede dieser Stufen wird zum Konzentrations- bzw. Meditationsobjekt, so dass auf jeder Stufe eine Vereinigung mit jeder kosmischen Evolutionsstufe stattfindet. Da wir uns hauptsächlich mit dem Patanjali-System befassen, kommen wir jetzt zu den Grundsätzen von *Samyama*, *Samadhi* oder der Vereinigung, so wie es in diesem System verstanden wird.

Vereinigung - das höchste Yogaziel

Die Vereinigung mit der Wirklichkeit ist *Samadhi*, das ist die *Samyama*-Praxis für die letztendliche Verwirklichung. Das ist das wirkliche Yogaziel. Doch jede Stufe bewusster Erfahrung, mit der eine Vereinigung herbeigeführt werden muss, kann als vorläufige Wirklichkeit angesehen werden, wie beispielsweise direkt am Anfang in den feinen Abstufungen und der schrittweisen Entwicklung von *Yama* und *Niyama*, und dann zum weiteren Aufstieg der individuellen Seele bis hin zur letzten Stufe vollkommener Vereinigung mit dem Unbekannten. Angefangen von *Yama*, ist jede Stufe nichts weiter, als der Versuch zur Vereinigung. *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama* und *Pratyahara* sind das Bemühen im Yoga, sich mit verschiedenen Stufen oder Ebenen der Wirklichkeit zu vereinigen. Doch, wenn wir zum Höhepunkt von *Dhyana* oder Meditation gem. Patanjali kommen, begegnen wir der Wirklichkeit in seiner wahren Farbe, und nicht wie es zuvor dem empirischen Individuum erschien. Die Hauptprobleme der Meditation offenbaren sich selbst, wenn wir die Spitze des Meditationsprozesses erreichen. Hier haben wir es mit einer interessanten Situation zu tun, in der wir scheinbar den empirischen Knoten der Objekte durchbrechen und in eine Basisexistenz eintreten. Während wir in den früheren Stufen versuchten, uns aus dem gesellschaftlichen Umfeld heraus, mit der gegenwärtigen Wirklichkeit zu vereinigen suchten, so müssen wir auf der letzten Stufe eine vollkommen andere Technik anwenden, in dem wir das Problem der Existenz ein für alle mal lösen. Alle zuvor erwähnten Stufen sind in gewissem Sinne empirisch, auch wenn sie einen schrittweisen Aufstieg bedeuten. Es ist ein Voranschreiten über Ebenen, die in sich empirisch sind. Je weiter wir voranschreiten, desto transparenter wird das Empirische und desto stärker wird die Wirklichkeit reflektiert, und doch sind es aufgrund der Tatsache, dass sich die Objekte außerhalb des Subjekts befindet, ausschließlich empirische Stufen. Selbst wenn das Medium, welches außerordentlich transparent ist, Subjekt von Objekt trennt, und wenn es auch aus praktischen Gründen so aussieht, dass es keinen Unterschied mehr zwischen dem Seher und dem Gesehen gibt, so handelt das transparente Medium doch wie ein getrenntes Element. So geschieht es in den früheren Stufen. Doch in der letzten Stufe sollte dies nicht mehr so sein. Wir wollen nicht einmal mehr ein transparentes Medium der Trennung zwischen dem sehenden Bewusstsein und dem gesehenen Objekt. Denn Wunsch steht jetzt nach tiefer Vereinigung, und nicht nur in einer scheinbaren brüderlichen Umarmung. Freundlichkeit unterscheidet sich von Vereinigung. Bis hier hin, versuchen wir in unterschiedlicher Atmosphäre und auf verschiedenen Ebenen, den Offenbarungen gegenüber freundlich zu sein. Jetzt versuchen wir nicht nur brüderlich und freundlich zu sein, sondern

eine Verbindung zu einem einzigen SEIN einzugehen. Dies ist das letztendliche Yogaziel.

Die Komplexität von Namen und Formen

Es gibt von Patanjali eine Analyse über den besonderen Charakter der Natur, die Subjekt und Objekt (*Name* und *Form*) voneinander unterscheidet. Er benutzt natürlich dabei nicht die Begriffe: *Name* und *Form*. Seine technischen Begriffe sind *Sabda* und *Jnana*. Wenn wir die Objekte näher betrachten, können wir drei Faktoren ausmachen, die sie als empirisches etwas erscheinen lassen. Diese drei Faktoren sind: 1. Das Ding als solches in seinem wahren Wesen (*Artha*); 2. Das Muster, der Umriss oder die Form, die es als strukturelles Muster festlegen lässt (*Jnana*); und 3. Der Name, der mit dieser Form verbunden ist (*Sabda*). Jedes Objekt hat seine eigene Natur; es steht für sich selbst. Und jedes Objekt unterscheidet sich in seiner Form von jedem anderen Objekt. Und da es eine Form ist, trägt sie auch einen Namen. Wenn wir nun ein Objekt wahrnehmen, vermischen wir diese drei Faktoren. Um die Form - einen Berg, einen Baum oder sonst irgendetwas - eines Objektes wahrnehmen, vermischen wir diese drei Faktoren und erschaffen aus der Sicht des Subjektes, ein Bild eines empirischen isolierten Objektes.

Wir können solange nicht über ein Objekt nachdenken, solange wir keinen Namen mit ihm verbinden. Dabei kann es sich um eine Person oder eine Sache handeln. Da mit jeder Person und jeder Sache scheinbar ein Namen verbunden ist, wird der Name als wesentliches Unterscheidungsmerkmal zwischen den Objekten betrachtet. In dem Augenblick, wo wir den Namen einer besonderen Sache, Form jenes Objektes ansprechen, wird dieses Objekt in unserem Geist gegenwärtig. Kein Objekt besitzt im wahrsten Sinne des Wortes einen Namen. Namen dienen nur einer praktischen Annehmlichkeit. Wir können zwischen den Objekten solange nicht unterscheiden, wie sie nicht besonders definiert sind. Die ideologische Objektdefinition findet aufgrund der Wahrnehmung als solches statt. Wir vergeben Namen, um die eine und von der anderen Sache zu unterscheiden, obwohl weder Sachen, Dinge noch Personen selbst irgendeinen Namen haben. Niemand wurde mit einem Namen geboren. Er existiert einfach nicht. Namen existieren lediglich aus praktischen Erwägungen heraus. Doch dies ist das geringere Problem im Vergleich zu den anderen beiden Aspekten eines Objektes.

Die Objektform ist das wirkliche Unterscheidungsmerkmal, und dieser Unterschied macht zur Identifikation einen Namen erforderlich. Die Vorstellung eines Objektes ist nichts weiter als die Vorstellung einer Form, die ein Objekt von einem anderen unterscheidet. Die Länge, die Breite, die Größe, das Muster, die Struktur, die Farbe und andere Aspekte machen die Form eines Objektes aus, und diese unterschiedliche Form ist der Grund für den Namen. Darum sind Name, Form und Idee zusammen ein einziger Komplex.

Prakriti - die Grundsubstanz hinter allen Objekten

Die wahre Sache, die sich hinter dem Objekt verbirgt, muss nicht unbedingt die Form sein, die wahrgenommen wird. Die Erklärung für diesen Punkt führt uns weit in die Bereiche kosmischer Struktur zurück, was wir bereits in den früheren Kapiteln besprochen haben. Alles ist eine Offenbarung der einen Grundsubstanz, die als

Prakriti bekannt ist. Die *Prakriti* wird aus den drei Grundsubstanzen *Sattva*, *Rajas* und *Tamas* mit ihren unterschiedlichen Ausprägungen gebildet, die entsprechend dieser Ausprägungen, ein Ding von einem anderen verschieden erscheinen lässt. Doch ist es nicht wahr, dass es viele Objekte in dieser Welt gibt. Die ganze Wahrheit ist folgende: Die verschiedenen Objekte werden nur aufgrund der *Prakriti* als unterschiedliche Muster wahrgenommen, weil sich ihre Muster durch ihren Abstieg immer weiter von Raum und Zeit entfernt haben und noch entfernen. Je tiefer sie hinabsteigen, desto grobstofflicher wird ihre Form und desto mehr unterscheiden sich die Objekte voneinander. Je mehr sich der Unterschied verringert, desto mehr nähern sich die Objekte einander an. Da sich die *Prakriti* von ihrer Grundstruktur *Mahat*, *Ahamkara*, *Tanmatras* und *Mahabhutas* durch Austausch und Kombination ihrer drei *Gunas* immer weiter entfernt, entsteht ein scheinbarer Multiplikationseffekt mit immer unterschiedlicheren Mustern, was letztendlich in die individuelle Form von Persönlichkeiten und Objekten mündet. Dieser Multiplikationsprozess wird bei den gesellschaftlichen Beziehungen der individuellen Formen noch verschlimmert. Darum ist die Yogapraxis ein inneres Bemühen, dieses abgestiegene Bewusstsein wieder in eine größere Einheit mit seiner Umgebung zurückzuführen, was man als *Samadhi* oder *Samyama* bezeichnet, wobei die fünf Elemente direkt - und nicht die normalen Formen der individuellen Menschen und Dinge - angesprochen werden.

Der Name, die Nomenklatur, die Bezeichnung, die Idee und die Form unterscheiden sich von Objekt zu Objekt. Doch in der Substanz unterscheiden sich die Objekte nicht voneinander, denn alle Objekte haben dieselben drei *Gunas* zum Inhalt: *Sattva*, *Rajas* und *Tamas*. *Prakriti* ist das einzige Ding, das hinter allen Formen, allen Objekten als die Sache selbst steht. Diese Sache als solche ist *Prakriti*. Darum wird bei einer besonderen Konzentrationsform (*Samyama*) in der untersten Stufe versucht, die Form aller Namen, die damit verbunden sind, zu entblättern, und es wird gleichzeitig versucht, durch die Formhüllen hindurch auf den Kern zu schauen. Und aufgrund der Tatsache, dass das individuelle Subjekt aus demselben Kern besteht, wie die Objekte, auf die man sich während der Meditation konzentriert, erkennt das Bewusstsein die ähnliche Basis bzw. Grundstruktur von sich selbst und den Objekten. Es ist so, als würden sich zwei Flüsse oder Ozeane an einem bestimmten Punkt in einer nicht unterscheidbaren Masse begegnen. Die fünf Elemente, - Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther, - sind Formen der *Prakriti*. Es sind nicht fünf voneinander getrennte Elemente, sondern eine einzige grobe Substanz, die in verschiedenen Abstufungen wie Äther, Feuer, Wasser und Erde erscheinen, aus denen auch unser Körper besteht. Darum ist es schwierig, die Dinge voneinander zu unterscheiden.

Eine Beschreibung des *Savitarka Samadhi*

Wenn wir im *Samadhi* unsere Augen öffnen, sehen wir nichts, obwohl unsere Augen geöffnet sind. Dies geschieht deshalb, weil das Bewusstsein im Innern etwas Ähnliches wahrnimmt, wie es in den äußeren Objekten entdeckt hat. Der räumliche Unterschied löst sich aufgrund derselben Sache im inneren Subjekt wie im äußeren Objekt auf. Da kein Raum mehr existiert, wird auch die Zeit überwunden. Das ist *Arthamattara-nirbhasattvam*, die Erkenntnis der wahren Substanz und des wahren Objektes, so wie es wirklich ist. Dies ist *Samyama*, das so genannte *Samadhi* des Yoga. Als *Samadhi* wird der gleichgewichtige Geist bezeichnet. Das unterscheidende 'Oben und Unten', das zwischen dem Seher und dem Gesehenen normalerweise gesehen wird, hört auf, und die Substanz des Einen tritt in das Andere ein. Vielmehr im Innern er-

hebt sich ein Bewusstsein über die ähnliche Substanzstruktur des Einen und die des Anderen. Es ist nicht die Vereinigung, die durch Meditation hervorgerufen wird, sondern es wird lediglich entdeckt, was bereits unmittelbar von der Ewigkeit vorhanden ist. Dieses Identifizieren des meditierenden Bewusstseins mit der unendlichen Struktur des physischen Kosmos, - der aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther besteht, und in den Komplex von *Sabda*, *Artha* und *Jnana* (Name, Form und Gedanke) eingebunden ist, - ist die unterste Stufe des *Samadhi*. Dies wird *Savitarka Samapatti* oder in den Worten von Patanjali als *Samadhi* bezeichnet. Er hat es so genannt, denn hier findet ein inneres abstraktes Argumentieren statt, wenn sich das Bewusstsein abmüht, und mit den riesigen Substanzen der fünf Elemente in ihrer Beziehung zu Namen und Formen ringt. In den Objektgedanken von Name und Form, findet eine Einmischung von Raum und Zeit statt. Da dies nur schwer vorstellbare Dinge in Verbindung mit der früheren Stufe von *Samyama* sind, werden Raum und Zeit zunächst von der Betrachtung ausgenommen und nur der Name-/Formenkomplex betrachtet. Wir müssen die äußeren Hüllen der Objekte entfernen, so wie wir beim Zwiebelschälen eine Schale nach der anderen entfernen, bis wir an die Substanz der Dinge herankommen. Auf diese Art und Weise werden die äußeren Hüllen dadurch schrittweise entfernt, in dem man versucht, sich mit jeder Hüllenform zu vereinigen.

Und jedes *Samyama*, bezogen auf eine bestimmte Hülle eines Objektes, ist gleichzeitig eine Vereinigung mit dieser Hülle, was dann ein Auflösen dieser Hülle zur Folge hat, die ein Unterscheidungsmerkmal dieses Objektes darstellte und nun Eins mit dem meditierenden Bewusstsein wird. So sollte das meditierende Bewusstsein auf die Objekthüllen ausgerichtet sein. Das *Savitarka Samapatti* ist die unterste Stufe, denn hier konzentriert man sich auf die grobe Objektform in Bezug auf seinen Namen und die Gedankenform (*Sabda* und *Jnana*) als Ergänzung zu seiner Substanz (*Artha*). Normalerweise kann man nicht über diese Stufe hinausgehen; um nicht zu sagen, dass dies verlorene Liebesmühe wäre. Doch gedanklich ist es letztendlich möglich, weitere Stufen zu berühren, um einerseits die vor uns liegenden Ziele zu betrachten und um uns andererseits vor jeglicher Ablenkungen im zukünftigen Meditationsprozess zu schützen. Wir können uns die zu erwartenden Grundstrukturen anschauen, obgleich dies nicht auf Jahre hinaus im voraus möglich ist. Normalerweise bleiben diese entfernten Ziele nur in der Theorie. Diese Dinge kann man sich kaum vorstellen, noch kann man mit ihnen in Berührung kommen. Selbst das unterste *Samapatti* ist weit außerhalb unseres Zugriffs. Es besteht nicht einmal die Hoffnung, nur einen Funken davon zu erfassen. Wer könnte sich in einen Geisteszustand versetzen, wo der gesamten physischen Kosmos durchdrungen wird? Können wir uns das überhaupt vorstellen? Und doch wird dies als die unterste *Samadhi*-Stufe, dem *Savitarka Samapatti*, betrachtet.

Höhere und noch höhere Samadhi Zustände

Wenn wir darin voranschreiten, die Verbindung zu den Objekten mit den empirischen Namen und Formen immer weiter zu lösen, und uns gleichzeitig in direkter Berührung zum lebenden Objekt mit seiner wesentlichen Substanz vereinigen, befinden wir uns vielleicht in dieser wahren Stoffumwandlung, von der man immer wieder hört, - eine höhere Stufe, die *Nirvitarka Samapatti* genannt wird, - wo sich die Frage nach der Beziehung zu Namen und Formen nicht mehr stellt. Das Bewusstsein schwindet, es ist unfähig länger zu bestehen, und es fühlt, als würde es in ein Nichts

oder gar in ein Alles dahinschmelzen. Dies ist das höchste religiöse Bewusstsein, das man sich vorstellen kann, die Spitze des spirituellen Zieles und der höchste Punkt im Yoga. Doch selbst dies ist nicht genug, sagt Patanjali.

Patanjali macht uns verrückt, wenn er sagt, dass selbst *Nirvitarka Samapatti* nicht genug ist. Denn die Stufen der *Prakriti* sind bei diesen Ebenen unseres Einstimmens auf die gröberen Formen nicht erschöpft, - jenen fünf Elementen der *Prakriti*, die als die *Samapattis* (*Savitarka* und *Nirvitarka*) bekannt sind. Denn die *Tanmatras* - *Sabda*, *Sparsa*, *Rupa*, *Rasa* und *Gandha*, die beispielsweise wie eine elektrische Energie oder Schwingung hinter der Formation der Dinge stehen, - sind höher als die gröberen physischen Grundelemente einzustufen. Man kann nur soviel sagen, dass es eine energetische Schwingung hinter den Formen und Substanzen der Dinge gibt, die man nicht sehen kann. Man kann sich nicht vorstellen, was diese Elektrizität oder diese Schwingung ist. Doch es gibt diese lebendige durchdringende Schwingung. Das ist die Ursache hinter den festen Formen der Objekte, und diese Ursachen werden *Tanmatras* genannt. Diese *Tanmatras* sind die Ursache einer jeden Substanz, jenes DAS als solches, jenes 'TAT', wie man im *Sanskrit* sagt. Dieses DAS ist nicht dasselbe, wie das WAS, was die Philosophen manchmal benutzen. Das DAS ist für das Auge unsichtbar und für den Geist nicht wahrnehmbar. Wohingegen das WAS eine beschriebene Form und ein analytisches Merkmal einer bestimmten Form ist. Oder genauer betrachtet, ist das DAS die Substanz und das WAS die empirische Form. Darum ist jenes DAS (*Tanmatra*) von dem WAS eines Objektes zu unterscheiden und begegnet uns auch in einer anderen Stufe des *Samapatti*, die als *Savichara* bekannt ist, wenn diese mit Raum und Zeit verbunden ist. Die letzte Sache, die uns verlässt, ist die Vorstellung von Raum und Zeit. Mit all unserem Bemühen, wird es uns nicht gelingen, Raum und Zeit aufzulösen, denn sonst würden wir uns selbst auflösen. Unsere Existenz ist nichts anderes als eine Raumzeit-Existenz. Darum befindet sich zum Zeitpunkt der Vereinigung (*Savichara Samapatti*), diese Idee des inneren meditierenden Bewusstseins über die höheren Grundprinzipien der *Prakriti* jenseits der fünf gröberen Elemente, die in einer Beziehung zu Raum und Zeit stehen. Es handelt sich um *Savichara*, denn eine Art innerer Analyse findet, - natürlich auf sehr hohem Niveau, - immer noch als unmittelbare Beziehung der *Tanmatras* zu Raum und Zeit statt. Wir können unsere Grenzen oder unseren unterscheidenden Charakter von Raum und Zeit so lange nicht überschreiten, wie wir als ein wahrnehmendes, erkennendes und meditierendes Bewusstsein außerhalb unseres Meditationsobjektes bleiben oder dieses Objekt in unserem Geist wahrnehmen.

Der Seher wird zum Gesehenen, das Bewusstsein wird zur Angelegenheit, der Meditierende wird zu dem, worauf er meditiert. Er wird zu etwas Anderem, und er weiß kaum etwas von dem, was er wahrnimmt. "Zu wissen bedeutet zu sein", diesen Punkt erreichen wir durch direkte Erkenntnis und Verwirklichung, wenn wir der Struktur des Raumzeit-Prozesses gewahr werden, was selbst die geringsten Schwingungsursachen, die *Tanmatras*, einschließt. Wenn wir Raum und Zeit überwinden und mit den *Tanmatras* EINS werden, werden wir zu einer allgegenwärtigen Sache; dann sind wir im *Nirvichara Samapatti*. Wir werden praktisch allgegenwärtig. Wir durchdringen den Kosmos. Wir sind nicht mehr länger das 'Ich' oder 'Du'; das ist für immer aufgelöst. Es ist nicht nur für immer aufgelöst, sondern kommt auch nicht mehr zurück. Eine große Flut der Freude überschwemmt das innere allgegenwärtige Bewusstsein. Eine undenkbbare, unverständlich, nicht nachweisbare, undefinierbare und unfassbare Glückseligkeit explodiert in einem, so als würde man sich allem Wahrnehmbaren, Greifbaren, allen Besitzes auf einen Schlag erfreuen. Eine Freude, die sich weder

der reichste Mann der Welt noch der größte Eroberer des Universums erträumen könnte, strömt in den Meditierenden ein, obwohl dieser nicht das Universum besitzt, sondern weil er EINS mit IHM geworden ist. Das Universum erhebt sich über seine eigenen inhaltlichen Verhältnisse, die zuvor als etwas Äußeres von ihm selbst erschienen, und sieht sich dann selbst als Ganzes, als einen Haufen von Etwas, das wie Körner in einem einzigen Getreidesilo versammelt ist. Und Selbstverwirklichung des Universums, und nicht eine individuelle Selbstverwirklichung des Einzelnen, findet statt, sondern die universale Selbstverwirklichung, wo der Kosmos sich selbst als das erkennt, was er ist. Diese Freude, Glückseligkeit ist eine Erfahrung, die von Patanjali als *Sananda Samapatti* bezeichnet wird. Kein Wort kann diese einzigartige Erfahrung der Freude beschreiben. Es bleibt nur ein Universales Selbstbewusstsein als **'Ich bin, was ich bin'**, oder einfach ausgedrückt **'Ich bin'** oder **'Ich'**. Jedes Wort ist am Ende überflüssig oder sinnlos. Die größte Literatur und die strahlendsten Wörter der unterschiedlichsten Sprachen vermögen diese Universale Erfahrung des **'Ich'** nicht zu beschreiben. Es gibt nichts, was darüber steht. Was könnte es mehr als Gotteserfahrung geben? Dies ist das kosmische **'Ich'**, das sich Selbst ausdrückt, das *Sasmita Samapatti*, wo nichts mehr nachkommt, ein **'Ich'**, das diesen **'Du-'**, **'Er-'** oder diesen **'Was'**-Aspekt entblößt und von der Raumzeit befreit ist, was auch die Befreiung von der Wahrnehmung von Objekten und Wissen einschließt. Dieses **'Ich'**, zu dem man in dieser Stufe wird, kann als das **'Du'** oder das **'Was'** bezeichnet werden und als ein vollkommenes Subjekt angesehen werden. Es ist nichts, was man sich vorstellen kann. Dies ist *Sasmita Samapatti*, das höchste Ziel: *Samadhi*.

Ein vollkommener Tod für eine vollkommene Ewigkeit

Und so, wie ein tyrannischer Gläubiger uns nicht verlassen will, bis er nicht den letzten Blutstropfen aus uns herausgequetscht hat, so lässt uns selbst *Patanjali* nicht los. Wie ein Blutegel hängt er sich an uns, und sagt uns, dass es immer noch etwas gibt. Patanjali ist mehr noch als ein Geldverleiher und wird nicht eher ruhen, bis er alles aus uns herausgesaugt hat. So nimmt er unser letztes Lebenslicht und schaut darauf, als gäbe es dies überhaupt nicht. Wir werden von der Wurzel bis hin zu den Haarspitzen vollkommen abgeschafft, - wir sollen keinem im Gedächtnis bleiben. Selbst unser Gedächtnis soll es nicht mehr geben. Solch ein Tyrann, solch ein Despot, das ist kaum vorstellbar. Doch so ist Yoga. Das despotische, tyrannische Verhalten des Yoga, lässt selbst die Erinnerung an unsere Existenz nicht zu, selbst nachdem es unsere Existenz vollständig vernichtet hat. Diese Selbstzerstörung ist das Ziel einer Selbstsammlung und Erfahrung, ein Sterben, um zu leben, eine vollkommene Aufgabe für eine vollkommene Erfüllung, ein vollkommener Tod für eine vollkommene Ewigkeit, was als *Nirbija Samapatti*, das letzte *Samadhi* bezeichnet wird. Wir wissen nicht, was es ist, und je weniger darüber gesprochen wird, desto besser.

So funktioniert Yoga. Und alle Facetten des Yoga kommen hier zu ihrer letzten Anforderung zusammen. Welchen Pfad der Sucher auch immer verfolgen mag, - er wird merken, dass er hier am letzten Punkt angekommen ist. Welcher Religion er auch immer ausgeübt haben mag oder angehört, welcher spirituellen Praxis er auch immer nachgegangen ist, welche Lebensziele er verfolgt haben mag, alles kommt hier an diesem letzten Punkt zusammen, den der Lehrer *Patanjali* in seinen Sutras ein wenig versucht hat zu beschreiben, in dem er uns schrittweise von den niedrigen Kategorien der kosmischen Evolution bis hin zu dem Beginn der Evolution erhebt, wo er uns mit dem Busen des Schöpfers vereint, - wenn du willst, bezeichne IHN als Purusha,

und siehe, dass wir eine ewiges Leben leben. Hier enden die Ausführungen über Yoga.

Epilog

Die vorangegangenen Kapitel sollten den Leser durch das Labyrinth des praktischen Yoga leiten. Ich wollte nichts weiter, als die praktische Seite des Yoga gemäß Patanjali näher bringen. Es gibt noch viel mehr von seinem Philosophiesystem zu berichten, und was die spirituellen Sucher, Akademiker oder Philosophen betrifft, sind wir nicht sehr tief in die Theorie eingedrungen. Es gibt bei Patanjali sehr verzwickte Themen, die in seinen verschiedenen Kapiteln vorgestellt werden; dies gilt insbesondere für das dritte und vierte Kapitel. Ich glaube nicht, dass es noch irgendeinen Diskussionsansatz für die Theorie des *Samkhya* und das Yoga in Bezug auf den praktischen Yogaprozess gibt, den ich auch bezüglich der theoretischen Grundlagen berührt habe, ohne dabei ausdrücklich darauf hinzuweisen, dass es sich um Philosophie handelt.

Um unseren Spirit in ein Gefühl intensiver Zufriedenheit zu erheben, und um unsere Spiritualität in der Yogapraxis zu bestärken, gibt uns Patanjali eine lange List von Zielen, die den *Samyamas* oder den *Samapattis* folgen. Kräfte, die als *Siddhis* bekannt sind, und nach denen viele Sucher streben, scheinen die spontane Folge der Vereinigung mit der Wirklichkeit zu sein. Wenn jemand hinter einer Macht herläuft, kann sie jedoch nicht erreicht werden, weil sie als etwas Äußeres verbleibt. Fähigkeiten, Kräfte oder *Siddhis* sind die automatische Folge, die der Yogi aus der Vereinigung mit der Wirklichkeit erfährt, denn er hat dann die vollkommene Kontrolle über das, wo er sich mit identifiziert hat, wo er selbst aus praktischen Gründen zu geworden ist, und was in seinem Wesen, nicht mehr von ihm unterschieden werden kann. Ein Mensch kann nach seinem Willen seinen Arm heben, und dies mag man Macht nennen, denn eine Ameise beispielsweise vermag diesen Arm nicht zu heben. Für einen kleinen Schwächling, wie die Ameise oder einem kriechenden Insekt, ist es zweifellos eine Meisterleistung, eine *Siddhi*, so etwas Schweres, wie eine menschliche Hand zu heben. Ein Elefant hebt sein schweres Bein oder seinen Körper, was ein Dutzend Menschen, selbst unter größten Anstrengungen nicht fertig bringen. Wie kann der Elefant sich selbst erheben, wo doch sonst niemand dies schafft? Weil sich sein Bewusstsein mit seinen Ausmaßen identifiziert. Selbst der dickste Mensch kann seinen eigenen Körper heben, doch jemand anders bringt dies nicht fertig. Der Grund dafür ist, dass sich das Bewusstsein jenes Schwergewichtes mit seiner Form identifiziert. Wenn sich also das Bewusstsein mit dem Sein selbst identifiziert, erfolgt automatisch die Kontrolle darüber.

Ein Mensch kann Berge versetzen, wenn er selbst zum Berg wird. Wenn ein Elefant laufen kann, warum sollte ein Berg nicht laufen können? Doch, obwohl wir nicht in die Grundlagen dieser *Siddhis* eindringen können, sind wir von ihnen fasziniert, und wollen ohne jede Mühe nur den Gewinn, um die Wünsche zu befriedigen. Wenn wir an Macht denken oder ein *Siddhi* erreichen, wird dies vor uns davonlaufen. Alles, was wir als etwas Äußerliches betrachten, können wir nicht besitzen. Es gibt ein berühmtes Wort in den *Brihadaranyaka Upanishaden*: *Sarvam tam paradat yo-nyatra atmanah sarvam veda* - nichts, was außerhalb steht, kann zu unserem Freund werden. Alles, was sich außerhalb befindet, kann nicht in unseren Besitz gelangen, und kann nicht zu unserem Objekt der Freude werden. Wir können keine Kontrolle darüber er-

langen. Doch ein Objekt kann nur so weit kontrolliert werden, wie wir in der Lage sind, uns mit ihm zu identifizieren. Allgegenwart folgt automatisch durch Allmacht. Darum hängen unsere Fähigkeiten davon ab, in wie weit wir uns mit den Dingen vereinigen können. Und je weniger wir im Zustand der Vereinigung sind, desto schwächer sind wir.

Auf diese Weise werden von Patanjali verschiedene Arten des Samyama in unterschiedlichen Aphorismen des dritten Kapitels dargestellt, die als *Vibhuti Pada* bekannt sind und auf den philosophischen Prinzipien beruhen, die im vierten Kapitel beschrieben werden. Alles kann kontrolliert werden, vorausgesetzt, wir sind EINS mit den Dingen. Doch unser Geist lehnt sich aufgrund seines Egoismus dagegen auf, was an der Selbstbehauptung liegt, die immer unserer Existenz folgt. Und weil wir Individualisten sind, prallen wir mit anderen Individuen zusammen. Da es zwischen den Egos Konflikte gibt, kann das Eine den Anderen nicht kontrollieren. Alle sind voneinander unabhängig. Doch im Lichte der Absoluten Struktur, ist dieses Gefühl der Unabhängigkeit falsch. Es gibt keine Unabhängigkeit, denn alles hängt voneinander ab, alles gehört aufgrund der *Prakriti* zu allem. Darum sind die *Siddhis* Kräfte, die der Vereinigung mit den Stufen der *Prakriti* mit dem Ziel folgen, eine Vereinigung mit der ganzen *Prakriti* herbeizuführen. Wir brauchen uns um die Kräfte nicht zu kümmern. Sie sind eine automatische Folge, wenn wir in unserer Yogapraxis, wie dem *Samyama*, der Vereinigung, dem *Samadhi* oder der Selbstverwirklichung erfolgreich vorankommen. Auf diese Weise kommen wir immer weiter voran, werden immer Selbstzufriedener, denn wir erkennen immer mehr Dinge, als wir uns früher vorstellen konnten. Unser Horizont scheint sich zu vergrößern. Wir werden zu Bewohnern eines größeren Bereiches, denn wir durchdringen nicht nur immer größere Bereiche, sondern auch Bereiche jenseits eines physischen Horizontes. Die überphysischen Bereiche eröffnen sich für uns. Wir sind nahezu betäubt von den Bildern, die sich vor uns als miteinander verbundene Regionen auftun, so dass wir auf Erden, im Himmel und überall zur gleichen Zeit zu sein scheinen. Diese wenigen Sätze, die ich vor dem Leser ausgebreitet habe, sollten ihm einen Eindruck über die Großartigkeit und Majestätik von Yoga, dessen überreligiöser Praxis und der Unverletzlichkeit seiner Anforderungen geben, wobei es für niemanden möglich ist, dem Yoga früher oder später auszuweichen. Das ist Yoga, und hiermit schließe ich.