

Der Geist – Spielfeld der Götter

von Swami Veda Bharati

„Unser Ziel hier ist es zu zeigen, wie der viel geschmähte Geist, diese ‚Werkstatt des Teufels‘, zu seiner primären und unberührten Natur wiederhergestellt werden kann, wo Götter spielen, singen und herumtollen. Wie kann er seine volle Pracht zeigen, uns eine strahlende und heitere Persönlichkeit gewähren, die der Träger wird für den Frieden der *devas*, der Leuchtenden, deren Körper aus Licht bestehen.“

Armer, viel geschmähter Geist! Mein Geist ist „Hals über Kopf“. „Mein Geist ist gestört, kennt keinen Frieden.“ „Ich kann mich nicht konzentrieren.“ „Mein Verstand täuscht mich ...“ Man hört oft solche Beschwerden über den Geist. Dieser Geist wurde zu einem widerspenstigen Teufel gemacht, der unser Inneres besetzt hat und voller Hingabe unser Leben in jeder denkbaren Art verdirbt.

Wir haben uns noch nie mit unserem Geist angefreundet, nie sprachen wir beruhigend mit diesem inneren Freund oder gaben ihm gute Ratschläge, nie stießen wir ihn sanft in Richtung der Ströme der Gelassenheit, die unaufhörlich in uns fließen. Die heiligen Dichter Indiens jedoch haben sein Geheimnis verstanden. Sie haben tausende Lieder über den

Geist komponiert und gesungen, die ihn trösten und liebevoll behandeln. Wir hoffen, dass eines Tages ein geschickter Dichter diese Lieder übersetzen wird, vielleicht in einer Sammlung mit dem Titel „Lieder für den Geist“.

Es ist der Geist, der die Shakespeares und Einsteins geschaffen hat, die Yajnavalkyas und Patanjalis dieser Welt, die Heiligen und die Rishis und die sich immer aufopfernden Mütter.

Unser Ziel hier ist es zu zeigen, wie der viel geschmähte Geist, diese „Werkstatt des Teufels“, zu seiner primären und unberührten Natur wiederhergestellt werden kann, wo Götter spielen, singen und herumtollen. Wie kann er seine volle Pracht zeigen, uns eine strahlende und heitere Persönlichkeit gewähren, die der Träger wird für den Frieden der *devas*, der Leuchtenden, deren Körper aus Licht bestehen.

Dieses Buch ist eine neu zusammengestellte und bearbeitete Version einer Reihe von Artikeln, die im *Life Positive*-Magazin aus Delhi erschienen. Es folgen weitere Artikel, so dass das Ende des Buchs nicht wirklich auch das Ende des Themas bedeutet. Es folgt noch mehr in künftigen Bänden.

Es besteht keineswegs die Absicht, über den Geist auf akademische Art zu diskutieren.

Das Lesen dieses Buches wird dich weder zu einem Experten in den Sankhya-, Buddhismus- oder Yoga-Theorien des Geistes machen, noch zu einem professionellen Therapeuten.

Das ist nicht sein Zweck. Allerdings weist es den Weg, wie du deinen Geist zu einem schönen und angenehmen Ort machen kannst. Sobald Du beginnst, diesem Ziel zu folgen, wer auch immer den Raum der Erweiterungen deines Geistes betritt – deine verbale und non-verbale Kommunikation, deine Beziehungen und Handlungen – wird einfach nur in diesem Raum verweilen und auf die Schönheit dieses Geistes blicken wollen, eine Schönheit, die bei deiner bloßen Anwesenheit wie Duft ausströmen wird. Du wirst geliebt werden, wie alle Heiligen und Propheten von einst von unzähligen Millionen geliebt wurden und werden.

Es liegt im Rahmen der Macht deines Geistes, dich zu einem so schönen Kind der Gottheit zu machen.

Mögest du entdecken, dass dein Geist immer ein Spielfeld der Götter war; möge er für immer so bleiben.

Kapitel 1

Definition und Natur des Geistes

In diesem Kapitel präsentieren wir die Theorie des Geistes, wie sie von den Gründern der Meditationssysteme Indiens erfasst wurde. Zunächst definieren wir den Geist und seine Natur, seinen Zweck und seine Aktivitäten. Anschließend folgt die Anwendung der Theorie auf das tägliche Leben, auf Emotionen und Beziehungen, mit einigen Verweisen auf weitere Dimensionen der Theorie.

„Der Geist“, gemeinsam mit dem „Ich“ und seinen Varianten, sind beliebte Wörter in jeder Sprache. „Ich“ und „mein Geist“ tragen eine beinahe identische Bedeutung. Aber beide deuten auch auf ein Geheimnis hin. Was genau ist dieses „Ich“? Beide, der Weise und der Suchende, sind unsicher. Ebenso verwirrt sind wir über die Bedeutung des Wortes „Geist“. Einige haben es in der Geschichte als Synonym für „Seele“ verwendet – was auch immer das sein mag. Andere verstehen den Geist als die Gesamtheit der Gehirnfunktionen. Im ersten Fall wird keine Unterscheidung zwischen dem Spirituellen und dem Mentalen gemacht.

Im zweiten Fall werden der Geist und der Körper (von dem das Gehirn die Steuerungsstation darstellt) als identisch behandelt.

Die unterschiedlichen Definitionen des Geistes sind nicht in östliche oder westliche unterteilt. Es gibt einfach Schulen der Philosophie, die sich in unterschiedlichen Teilen der Welt

entwickelt haben, die jeweils den „Geist“ unterschiedlich definieren. Hier versuchen wir die Denkschulen aufzufassen, die sich aus der Vision der Gründungsmeister der Meditation in Indien entwickelt haben. Unser Ziel ist nicht, ein Lehrbuch der Psychologie zu schreiben, sondern unseren eigenen Geist auf eine solche Art und Weise zu verstehen, dass wir ihn verwenden können, um unseren Lebenszweck zu erweitern, nämlich um Glück und Erfüllung. Ohne das Verständnis der Natur und der Aktivitäten des Geistes (*vrttis*), können wir ihn nicht als ein wirksames Instrument handhaben, um Glück und Erfüllung zu erreichen.

Unter den einunddreißig Komponenten der menschlichen Persönlichkeit (Bhagavad-gita 13, 3–6), bilden der Geist und seine Aktivitäten den Hauptteil.

Diese Komponenten werden gemeinsam als das Feld, *kshetra*, bezeichnet.

In den Tantras wird uns erzählt, dass wir lediglich Räder kraftvoller Energien, *shakti-chakra*, sind. Daher können wir sagen, dass der Geist ein Energiefeld ist. Er ist eine besondere Art von Energie oder Kraft.

Er zählt nicht zu materiellen Energien wie der Elektromagnetismus oder die Schwerkraft. Er ist eine eigene Klasse von Energiefeld. Keine indische Schule betrachtet ihn als eine spirituelle Kraft, einen Teil des *atman*, des spirituellen Selbst. Tatsächlich muss man den Geist hinter sich lassen, um die Verwirklichung des *atman* zu erreichen. Mehr davon später.

„Mind Over Matter“ (Geist über Materie) ist kein indischer Slogan. Er ist aus bestimmten Schulen geholt, die die Differenzierung zwischen der Seelenkraft und der Geisteskraft nicht vorgenommen haben. Der Geist ist ein zweisprachiger Dolmetscher zwischen dem spirituellen Selbst und dem physischen Selbst. In seinem subtilsten inneren Teil ist er fast so hell wie das *atman*. In seinem externalisierten Teil wird er identifiziert mit der Absicht hinter dem Funktionieren der physikalischen Mechanismen. In jedem Fall bleibt er ein Energiefeld, ein Produkt des *prakrti*, summarisch bezeichnet als „Natur“.

Der Universelle Geist

Die Meditationsmeister aller Yoga-Traditionen stimmen zu, dass es einen universellen Geist gibt, von dem die individualisierten Geister Wellen sind (*spanda, urmi*). Dies ist das Prinzip der Liebe und Gewaltlosigkeit. Alle Aversionen und Gewalt sind gegen den eigenen (universellen) Geist gerichtet. Alles, was in einem individualisierten Geist geschieht, wird gespeichert und bleibt im universellen Geist erhalten. Alles, was im universellen Geist enthalten ist, wie jede Form von Wissen, ist zugänglich für den individualisierten Geist, sofern wir wissen, wie die Kanäle geöffnet werden können.

Die Zustände des Geistes

Der Geist arbeitet auf fünf verschiedenen *bhumis* oder

Ebenen, wie sie in den Yoga-Sutras genannt werden. Diese sind:

Kshiptam oder zerstreut. Der übliche Zustand der meisten Geister, jeden Moment umherspringend von einem Objekt, einem Gefühl, einem Gedanken, einer Empfindung, einer Emotion, einem Trieb oder einem Verlangen zu einem anderen, im Wachzustand.

Mudham oder träge, betäubt. Es gibt mehrere Arten von Zuständen von Stupor (Benommenheit). Am besten erfüllt unser „Wach“-Zustand diesen Zustand, wenn uns die Achtsamkeit für das Sein fehlt oder für die meisten unserer Fähigkeiten. Jedes Fehlen von Achtsamkeit, ebenso wie jede Unwissenheit, fällt in diese Kategorie. Zudem gibt es den Schlaf, das Koma und so weiter, die am häufigsten anerkannten Formen der Stupor oder Benommenheit.

Vi-kshiptam oder ablenkbar. Dies ist nicht das Gleiche wie *kshipta*, zerstreut. *Vi-kshiptam* ist eine Ablenkung von einem Punkt der Konzentration oder vom fließenden Bewusstsein in der Meditation. Dies ist die Art der Meditation, die die meisten Anfänger erleben. Es ist die erste Ebene.

Ekagram oder konzentriert, vollständig gesammelt. Dies ist die ungestörte Konzentration in der Meditation.

Ni-ruddham oder völlig kontrolliert, völlig ruhig. Dies ist der Zustand des *samadhi*.

Die moderne Psychologie erklärt vor allem die Erfahrungen, die mit *kshiptam* und *mudham* verbunden sind. Es wurde

auch damit begonnen, die meditativen Zustände zu untersuchen. Die Meditationspsychologie betrachtet die letzten beiden als die natürlichsten Zustände und die drei ersten als Abschwächungen davon.

Die Aktivitäten des Geistes

Die Aktivitäten bzw. Bewegungen des Geistes werden als *vrttis* bezeichnet. Die Yoga-Sutras sprechen von fünf Kategorien von *vrttis*:

Pramana oder rationale Zustände und Aktivitäten des Geistes, direkte Wahrnehmung durch die Sinne, logische Folgerungen und Akzeptieren der Worte der Weisen.

Viparyaya oder Erkenntnis des Gegenteils der Realität, *a-tasmin tadbuddhih, tasminn a-tad-buddhih*, erkennt „das“ als „nicht-das“ und „nicht-das“ als „das“. Die *viparyayas* werden auch bezeichnet als *kleshas*, den Geist trübende Leidenschaften, von fünf Arten, weiter unterteilt in 62 Kategorien sowohl im individualisierten als auch im universellen Geist. Unter den *kleshas* ist das erste *avidya*, die Unwissenheit, in der wir das Nicht-ewige, Unreine, Traurige, Nicht-Selbst mit dem Ewigen, Reinen, Angenehmen und dem Selbst (*atman*) verwechseln. Aus dieser Unwissenheit entstehen die vier weiteren *kleshas*.

Vi-kalpa, eine Phantasie, die zwar in Worten ausgedrückt werden kann, sich aber auf nichts Reales bezieht. Auf einer gewissen Ebene ist alles, was Sprache ist, nichts anderes als ein Ausdruck von *vi-kalpa*, ein Zerlegen der beabsichtigten Bedeutung.

Nidra oder Schlaf. Dies bedeutet nicht die Abwesenheit von Geistesaktivitäten, sondern eine Aktivität an sich. Es ist einfach ein Untertauchen des Bewusstseins in die Erkenntnis des Prinzips des Negativen.

Smrti oder Erinnerung, ein Erlebnis, das nicht aus dem Geist verloren ging.

Diese *vrttis* können befallen sein, *klisha*, oder unbefallen, *a-klisha*. Die ersten, die von den *kleshas* befallen werden, führen zu Unfreiheit und das Gegenteil *a-klisha* führt zur Befreiung.

Der Geist und die *samskaras*

An dieser Stelle zunächst ein Wort über *samskaras*, die subtilen Eindrücke, die im mentalen Feld hinterlassen werden. Alle unsere geistigen, körperlichen und sprachlichen Handlungen und Erfahrungen hinterlassen diesen Abdruck. Nicht nur das, was wir hören oder sehen, sondern auch das, was wir denken, hinterlässt einen Abdruck. Nicht mal eine Empfindung in eine Haarwurzel geht an uns vorbei, ohne ein *samskara* zu hinterlassen. Es ist die Ansammlung von *samskaras*, die unsere unbewusste Persönlichkeit bildet und uns dazu bringt, unsere Umgebung und unsere Erfahrungen in einer bestimmten Art und Weise zu interpretieren. Doch die *samskaras* schlummern nicht einfach in uns. Sie werden ständig aufgewühlt unter der Oberfläche, obwohl wir uns dieser gewaltigen unterozeanischen Aktivität in uns nicht bewusst sind. Sie durchlaufen, wie gesäte Samen, die eigenen Prozesse der Reifung in Form von Interpretationen von

Erfahrungen, die wir für uns selbst wählen und auf die wir reagieren. Unsere Interpretationen von Erfahrungen sind nie neutral oder objektiv, sie sind immer von der Kraft unserer *samskaras* gefärbt.

So werden die befallenen *samskaras* befallene *vrttis* erzeugen, die ihrerseits als *samskaras* wiedergegeben werden. „Dieser Zyklus von *vrttis* und *samskaras* läuft ununterbrochen Tag und Nacht“ – sagt Vyasa, der Kommentator der Yoga-Sutras par excellence. In diesem Zyklus von Aktivitäten (*vrttis*) und Eindrücken (*samskaras*) befinden sich alle unsere Freuden und unser Unmut, Ängste, Unsicherheiten und Komplexe. An dieser Stelle müssen sie verstanden werden und in entsprechende Instrumente umgewandelt werden, so dass wir Glück, Erfüllung und Befreiung finden. Dazu verschreibt die Wissenschaft der Meditation bestimmte Methoden.

Als Unterstützung beim Aufbau dieser Instrumente werde ich im nächsten Kapitel kurz die Meditationstheorie der Emotionen erläutern. Sobald wir die Prinzipien vollständig verstehen, können wir uns tatsächlich daran begeben, unser mentales Feld zum Spielfeld der *devas* zu machen.

Kapitel 2

Meditation und Geist

Würde man sich fragen, auf welche Wissenschaft der größte Teil des Denkens der Weisen Indiens basiert, abgesehen von der Meditation selbst, dann wäre die Antwort „Psychologie“, das Verstehen des Geistes. Es wurden nicht nur objektive Beobachtungen allein vorgenommen. Die Weisen nutzten sich selbst als Probanden. Sie führten ihren eigenen Geist durch verschiedene Gefühlszustände (*bhavas*), Konzentrationen, Visualisierungen, stille Rezitationen usw. und beobachteten deren Auswirkungen auf den Geist. Diese Methoden und Instrumente werden wir später noch näher besprechen. An dieser Stelle fahren wir fort mit dem Versuch, die Definition des Geistes sowie seine Aktivitäten zu verstehen.

Schriftquellen

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass es nicht so etwas wie eine einzige kollektive indische Philosophie gibt, so wie es auch nicht so etwas wie eine einzige kollektive europäische Philosophie gibt, in der alle Philosophen einig über bestimmte Prämissen sind und identische Schlussfolgerungen ziehen. Die verschiedenen Systeme der Philosophie gehen weit auseinander.

Würden wir zum Beispiel die indische Theorie des Geistes nach der *vijnana-vada*- oder *yogachara*-Lehre erläutern wollen oder die tausenden von Tabellen der Terminologie angeben wollen, die von den *abhidharma*-Philosophen bearbeitet wurden, würden wir eine sehr lange Zeit benötigen, um dieses Kapitel zu vervollständigen.

Wir nutzen hier folgende Quellen:

- (1) In erster Linie die Sankhya-Yoga-Systeme.
- (2) Mit einem Hauch von Vedanta an den Stellen, an denen die beiden verschmelzen.
- (3) Anregungen aus der epischen Literatur (Mahabharata einschließlich der Bhagavad-gita, den Puranas und so weiter) in Bezug auf den Geist und seine Aktivitäten.
- (4) Eine Systematisierung der weitreichenden Untersuchung des Geistes aus den ayurvedischen Schriften, wie das *Charaka-samhita*.

Keine in Indien entwickelte Wissenschaft kann erforscht werden ohne eine umfassende Auswertung ihres Zusammenhangs zur Erforschung des Geistes. So ist zum Beispiel die Theorie der Kunst und Literatur¹ vor allem eine psychologische Theorie.

Ohne Konzepte wie *bhavas*, *havas*, *anu-bhavas*, *sanchari bhava*² – das ganze Spektrum der Emotionen und ihres Ausdrucks – gibt es keine Theorie der Kunst und Literatur.

Es muss immer wieder betont werden, dass dieses ausführliche Bild des Geistes nur im Kontext der Praxis und Erfahrung der Meditation als ein ganzheitliches Einzelbild des Geistes verstanden werden. Selbstbeobachtung in der Meditation ist die Wurzel, der Rest sind Zweige.

Mit anderen Worten, diese Aussagen über den Geist und seine Aktivitäten sollten nicht als die heilige Lehre angenommen werden, als das inspirierte Wort, als die letzte

¹ Nehmen Sie auf www.ahymsin.org Kontakt auf und fragen Sie nach den Aufnahmen des Autors mit dem Namen „Gott im Theater“.

² „Jadunath Sinha“: Lesen Sie das dreibändige Werk indischer Psychologie.

Instanz und so weiter. Sie sollten im „Labor“ der Spiritualität namens Meditation überprüft werden. Durch die in der Wissenschaft der Meditation vorgesehenen „Labor“-Methoden testet man die verschiedenen Zustände des Geistes. Wenn der innere Test die vorherigen „Labor-Notizen“, wie die von Patanjali, bestätigt, dann glaubt man, dass diese wahr sind. Und auch wenn ein paar Anfangstests die erwarteten Ergebnisse liefern, fährt man fort. Ebenso werden die Anregungen über emotionale Zustände durch Selbstbeobachtung und inneres Experimentieren überprüft. Erst dann akzeptiert man Aussagen wie „das Üben der Gewaltlosigkeit lässt alle Feindschaft in der Nähe des Ausübenden verstummen“.

Der Geist als ein Energiefeld, seine Stärken und Schwächen

Ein Energiefeld kann stark oder schwach sein; so kann ein bestimmtes mentales Feld schwach oder stark sein. Ein schwaches Energiefeld kann durch die Anwendung der geeigneten Methoden gestärkt werden.

Ein geschwächter Geist kann gestärkt werden durch die Anwendung bestimmter Methoden, wie:

1. Selbstversuche im Bereich physischer, verbaler und mentaler Verhaltensweisen,
2. Selbstbeobachtung,
3. Konzentration und
4. Meditation.

Eine Schwäche bedeutet die Schwächung einer Stärke. Dunkelheit kann nicht durch Kehren mit einem Besen entfernt werden, schließlich ist sie eine relative Schwächung

des Lichts. Aufhellen von Licht entfernt die Dunkelheit. Man sucht die Stärke, deren Schwächung eine bestimmte Schwäche darstellt. Man verstärkt diese geschwächte Stärke und die Schwäche verschwindet. Dies gilt für Menschen, Gesellschaften, Religionen, Nationen oder andere Gruppierungen auch.

Ganzheitliche Stärkung

Eine nur teilweise Stärkung, einzelnes Ersetzen der Schwächen durch Stärken, kann nicht ganzheitlich, vollständig oder dauerhaft sein, bzw. *atyantika*, in den Worten von Ishvara-krshna, dem Autor von Sankhyakarika. Jede Stärkung einer bestimmten Schwächung des Geistes muss im Kontext der Stärkung des gesamten mentalen Feldes vollbracht werden. Diese Gesamtheit der Wieder-Erstarkung wird durch Meditation erreicht.

Dies sind einige Grundprinzipien der „Therapie“, oder besser gesagt, des persönlichen Neubaus, die spirituelle Lehrer ansetzen, um die Entwicklung ihrer geliebten Studenten und Schüler zu unterstützen. Dieselbe Methode kann von Eltern, Lehrern und Beratern oder Anführern von Gruppen und Nationen eingesetzt werden.

Was sind die Indizien und Merkmale, mit deren Hilfe wir einen schwachen oder einen starken Geist identifizieren können? Hier sind *einige* Indizien:

Ein schwacher Geist ist hart, es fehlt ihm an Dehnbarkeit, Fließvermögen und Mitgefühl.

Ein starker Geist ist dehnfähig, fließend und mitfühlend.

Ein schwacher Geist ist egoistisch, ein starker Geist ist demütig.

Ein schwacher Geist macht Aussagen, die sich widersprechen, ein starker Geist ist widerspruchsfrei, harmonisch.

Ein schwacher Geist sieht Gegensätze, ein starker Geist sucht nach komplementären Aspekten und hilft mit „Lösungen“ (*samadhana*).

Ein schwacher Geist beginnt seine Sätze (in Wort und Schrift) mit „Ich“ und wiederholt häufig die verschiedenen Formen dieses Pronomen. Ein starker Geist vermeidet die ersten Personalpronomen und ihre Varianten.

Ein schwacher Geist ist süchtig nach Wörter wie „Nein“, „Nicht“, „ablehnen“, „verneinen“, „bestreiten“, „meine Einstellung“, „aus meiner Sicht“ und andere ähnliche Ausdrücke. Wenn ein starker Geist „ablehnt“, verletzt er nicht wie bei einer Ablehnung.

Ein schwacher Geist fühlt sich von anderen zurückgewiesen, abgelehnt. Ein starker Geist hat den Glauben an eine positive und gute Reaktion der anderen.

Ein schwacher Geist behält die Erinnerung an Verletzungen und Schaden, die ihm andere verursacht haben, ein starker Geist vergisst diese.

Ein schwacher Geist vergisst das Gute und Liebe, das andere für ihn getan haben, ein starker Geist erinnert sich an diese.

Ein schwacher Geist vergisst, welche Verletzungen und welchen Schaden er anderen verursacht hat, ein starker Geist erinnert sich an diese.

Ein schwacher Geist erinnert sich an das Gute und Liebe, das er für andere getan hat, ein starker Geist vergisst diese.

Die Leute sagen einem schwachen Geist kein „Nein“ aus Angst, die Leute sagen einem starken Geist kein „Nein“ aus Liebe.

Ein schwacher Geist verteidigt seine eigene Position, ein starker Geist verteidigt die Position seiner Gegner und findet Gründe für denjenigen, der ihm eine Absage erteilt hat.

Ein schwacher Geist vergisst Dinge aus mangelndem Interesse an anderen und wegen emotionaler Vernebelung. Ein starker Geist erinnert sich, was andere interessiert, und keine emotionale Vernebelung verdeckt die „Rückruf“-Mechanismen.

Ein schwacher Geist verteidigt seine Handlungen, ein starker Geist entschuldigt sich.

Ein schwacher Geist vergibt nicht, ein starker Geist vergibt und vergisst auch den Vorfall.

Ein schwacher Geist kritisiert andere, spricht schlecht von ihnen, ein starker Geist kritisiert nicht, nicht einmal für sich, sondern versucht vielmehr, die Gründe für die Schwächen der anderen Person zu finden und verhilft zu Stärke.

Ein schwacher Geist wird angespannt und gestresst; die gleichen Reize, die Spannung in einem schwachen Geist verursachen, lösen sofort einen entspannten Zustand in einem starken Geist aus.

Ein schwacher Geist widersetzt sich anderen und beschuldigt sie, wenn sie ihm widerstehen; ein starker Geist trifft auf keinen Widerstand und seine Wege werden von anderen freigemacht.

Ein schwacher Geist ist verletzt durch den Zorn anderer, ein starker Geist versucht liebevoll, den Grund des Schmerzes und des Leidens, die den Zorn verursachen, zu finden und sie zu beheben.

Ein schwacher Geist sieht die Schuld anderer, ein starker Geist sieht seine eigenen Fehler.

Eine Person mit einem schwachen Geist wird leicht müde, eine mit einem starken Geist erholt sich schnell.

Jemand mit einem schwachen Geist macht eine Krankheit des Körpers zu einem Geisteszustand, ein starker Geist nutzt mentale Heilung für den Körper.

Ein schwacher Geist versucht, andere für sich verantwortlich zu machen, und dann nimmt er es ihnen übel, ein starker Geist übernimmt die Verantwortung für andere, ohne ein Gefühl der Belastung.

Ein schwacher Geist folgt vorgegebenen Mustern, ein starker Geist erfindet sie.

Ein schwacher Geist ist träge und selbstgefällig, ein starker Geist ergreift die Initiative.

Ein schwacher Geist verdächtigt, ein starker Geist vertraut.

Ein schwacher Geist muss sich anstrengen, um eine Aufgabe zu erfüllen, ein starker Geist tut dies ohne Tun und erfüllt sie durch seine bloße Anwesenheit.

Ein schwacher Geist empfindet kleine Ärgernisse als große Leiden, ein starker Geist hat eine ozeanische Fähigkeit zu absorbieren und empfindet nicht, dass es Reizungen gegeben hat.

Ein schwacher Geist kann nicht die Fülle aller seiner Erfahrung kosten und wird dadurch nie satt; ein starker Geist ist gut zentriert, kostet und erlebt alles in ganzer Fülle, genießt mehr aus weniger und ist zufrieden.

Ein schwacher Verstand ist egozentrisch, sucht seine eigene Freude und wird oft dabei von denjenigen ausgebremst, in denen er Widerstand erzeugt; ein starker Geist sucht ständig die Erfüllung für andere, ruft dadurch keinen Widerstand hervor, und es sind dann die anderen, die Freude daran finden, ihm Erfüllung zu geben.

Ein schwacher Verstand reagiert auf kleine Dinge, kleine Erlebnisse, die nur einen Augenblick dauern und nur von

temporärem Wert sind; der starke Geist ignoriert solche Dinge und sieht ein größeres Bild in einem weiten Zeitrahmen (*dirgha-darshin* und *dura-darshin*), daher wird er nicht von kleinen Erlebnissen, kleinen Worten und vorübergehenden Situationen gestört.

Ein schwacher Geist hat einen begrenzten Horizont, ein starker Geist hat einen weiten Horizont in allen Fächern und Themen.

Ein schwacher Geist sieht nur Teile, ein starker Geist sieht das Bild eines kompletten Ganzen, in dem alle Atome und Galaxien, alle Ideen und Wissenschaften ein einziges zusammenhängendes Ganzes sind.

Ein schwacher Geist findet es schwierig, neue Dinge zu lernen; alle Wissenschaften öffnen sich leicht einem starken Geist.

Ein schwacher Geist lebt in der Angst (vor Verlust, Wiederholung von Naturkatastrophen, Geistern und Besessenheit, Angriffen, Krankheit, Armut, Tod), ein starker Geist verteilt Beruhigung für alle Wesen durch seine Anwesenheit.

Ein schwacher Geist leidet unter Minderwertigkeit, bekräftigt dauerhaft seine (individuelle, religiöse, nationale, Stammes-, politische) Überlegenheit, ein starker Geist hält sich zurück von solchen Behauptungen aufgrund einer inneren Selbstsicherheit, die alle Gegner und entgegengesetzte Ansichten einschließt.

Ein schwacher Geist ist voller innerer Konflikte und bei jedem kleinen Schritt von tausenden von Fragen geplagt, sucht Antworten auf jede Frage und jede Antwort verursacht eine Ernte von einer Million weiteren Fragen. Ein starker Geist fließt in Harmonie und seine Fragen wurden nicht beantwortet, sondern lösten sich auf.

Ein schwacher Geist verlangt, ein starker Geist gibt.

Ein schwacher Geist fühlt sich beleidigt, ein starker Geist respektiert.

Ein schwacher Geist lehnt alles ab, ein starker Geist integriert alles, was unannehmbar scheinen mag.

Ein schwacher Geist sucht seine eigene Freude und Befriedigung, ein starker Geist entdeckt eine subtilere, feinere, intensivere und länger anhaltende Freude, nämlich die Freude zu wissen, dass seine Handlungen Freude verursacht haben.

Ein schwacher Geist spricht laut, ein starker Geist spricht nur aus einer Tiefe innerer Stille.

Ein schwacher Geist ringt darum, eine von vielen Möglichkeiten zu wählen, ein starker Geist integriert die widersprüchlichsten Optionen in einem einzigen Schema.

Ein schwacher Geist betreibt Völlerei, überisst, überbesitzt, überbehauptet, zieht sich übertrieben an, da er versucht, seine Leere mit äußeren Objekten zu füllen; ein starker Geist

hat eine innere Fülle, ist daher mild, zurückhalten, fühlt sich nicht eingeschränkt oder benachteiligt. Ein starker Geist unterverwöhnt sich, unterbesitzt, unterbehauptet.

Ein schwacher Geist lebt in der Angst vor anderen, überschützt sich selbst ständig und lädt damit Angriffe ein; ein starker Geist lebt in der Liebe und diese Liebe alleine ist sein Schutz.

Bemühungen und Beziehungen eines schwachen Geistes sind unbeständig, in Gegenwart eines starken Geistes wird alles gefestigt.

Ein schwacher Geist kann sich nicht konzentrieren und wandert herum, ein starker Geist ist konzentriert und dadurch im Leben und in der Meditation gut zentriert.

Ein starker Geist, schließlich, ist ein heiliger Geist, der anderen Freiheit gewährt und sie von ihrer Selbstversklavung befreit.

Dies ist eine sehr unvollständige Liste, nur ein Hinweis für die Beurteilung, ob wir einen schwachen Geist oder starken Geist haben, das heißt, ob unser mentales Feld voller Energie ist oder nur teilweise oder schwach. Schwache mentale Energiefelder können in starke verwandelt werden, geleitet von diesen Indikatoren.

Mögen alle geschwächten Geister, die Konflikte und Kriege führen, ihre göttliche Kraft zurückgewinnen und zu Spielfeldern der Götter werden.

Kapitel 3

Der Geist – seine Entstehung, seine Quelle und sein Zweck

Was sind die Quellen des Geistes? Woraus besteht die Struktur des Geistes? Wie wird unser eigener Geist gebildet?

Die funktionalen Aspekte des Geistes und sein Umfang

In der indischen Philosophie wird der Geist, entgegen dem allgemeinen Eindruck, nicht von der Materie oder der Natur getrennt. Er ist Teil der Natur. In Samkhya-Philosophie ist er ein Produkt von *prakrti*, der wesentlichen und primären Natur, aus der alles andere hervorgeht. Er ist das feinste und subtilste Feld der materiellen Energie, mit der höchsten Frequenz, er ist *chitta-kshetra*.

Die verschiedenen Aspekte des Geistes sind, entsprechend ihren Funktionen, *buddhi* (oder *mahat*), *aham-kara*, *chitta* und *manas*³. Die frühesten Hinweise auf den Geist finden sich in den Veden, wo er sowohl als *chetas* als auch als *dhi* bezeichnet wird (wie in dem *Gayatri-mantra*), mit unterschiedlichen Konnotationen. Die Bhagavad-Gita bevorzugt den Begriff *manas*.

Manchmal kann sogar das Wort *hrd* oder *hrdaya* (Herz) verwendet werden, um das tiefste Bewusstsein zu

³ Der Autor verwendet keine romanisierten Formen der Hindi-Versionen der Worte, sondern diejenigen aus Sanskrit. Deshalb verwendet er an dieser Stelle nicht *man*, sondern *manas*, die Sanskrit-Form. Ebenso ist es nicht *chitt* (eine *hal-anta*-Form), sondern *chitta*. Nicht *aham-kar*, sondern *aham-kara*. Eine weitere Einzelheit zur Aussprache: Diese Sanskrit-Wörter enden nicht mit *aa*. Nicht *chittaa*, *Vedaa*, *Ravanaa*, *Keralaa*, *Ashokaa* oder *yogaa* – wie sie üblicherweise von den Englisch-Sprechenden ausgesprochen werden. Sie sind weder *dirgha-akaranta*, die mit langem *aa* enden, noch *hal-anta*, die mit einem Konsonanten enden, wie die Hindi-Sprechenden sie aussprechen, *chitt*, *Ved*, *Ravan*, *Keral*, *Ashok*, *yog*. Sie sind *hrasva-akaranta*, sie enden mit einem kurzen *a*. Die einzigen Regionen, in denen sie richtig ausgesprochen werden, sind Süd-Indien (von den Sanskrit sprechenden) und die Insel Bali.

definieren, das im Geist weilt.

Je nach der jeweiligen Ausrichtung einer bestimmten Schule der Philosophie können die Definitionen dieser Begriffe etwas abweichen. Hier verwenden wir das Wort Geist im Sinne der Gesamtheit des mentalen Feldes. Genau in diesem Sinn wird das Wort *chitta* (zusammen mit *buddhi* und *asmita*) in den Yoga-Sutras von Patanjali und seinen Kommentaren verwendet.

Geist und Persönlichkeit

Eine primäre Quelle des Wissens über die Aktivitäten des Geistes im Zusammenhang mit der Persönlichkeit ist Charaka-Samhita, einer der ältesten und authentischsten Texte des Ayurveda. Der Text enthält sehr umfassende Kenntnisse, die hier jedoch kaum zusammengefasst werden können.

Für unser Vorhaben hier werden wir das Wort Geist im Sinne von *chitta* verwenden – der Gesamtheit des mentalen Feldes: (a) ausgehend von und in dem alle Aktivitäten bzw.

Bewegungen des Geistes, *vrttis*, entstehen, (b) in dem alle Eindrücke gespeichert sind, genannt *samskaras*, und (c) der vom praktizierenden Yogi unter Kontrolle gebracht werden muss, *ni-rodha*.

Die drei *gunas* – Bestandteile der Persönlichkeit

Die Yoga-Sutras erzählen uns wiederholt, dass die Attribute des *prakrti*, der ursprünglichen Natur, in *chitta* innewohnen. Dies sind die bekannten drei *gunas*: *sattva*, *rajas* und *tamas*. Der Geist einer Person kann vorwiegend sattvisch oder rajasisch oder tamasisch sein, je nachdem, welches *guna* oder Attribut überwiegt. Wir haben das Adverb „vorwiegend“

verwendet, weil alle Produkte der Natur aus allen drei *gunas* bestehen. Diese Dominanz bestimmt die herausragenden Eigenschaften eines Objekts oder einer Persönlichkeit.

„Persönlichkeit“ heißt, welche Art von mentalem Feld man hat.

Ein sattvischer Geist, ein verfeinerter und gereinigter Geist, hat vier inhärente Eigenschaften. Diese sind:

Dharma: Neigung zu Tugend, Rechtschaffenheit.

Jnana: Wissen, Weisheit.

Vairagya: Objektivität, Loslassen.

Aishvarya: Herrschaft, Freiheit, Meisterung.

Jedes mentale Feld hat einen *sattva*-Bestandteil. Demnach ist jeder mit diesen Eigenschaften des *sattva* ausgestattet. Diese können gedämpft oder unterdrückt werden, wenn die Vorherrschaft des *rajas* oder *tamas* auftritt. Die sattvischen Eigenschaften können durch Übung, *abhyasa*, hervorgerufen werden. Man übt sie durch die Stärkung bestimmter natürlicher Bedürfnisse in sich.

Der Weg des Friedens, der Selbstreinigung und der Spiritualität besteht darin, unsere natürlichen Bedürfnisse zu erkennen und ihnen Platz einzuräumen. Einige dieser Bedürfnisse sind:

- zu lieben
- zu geben
- zu teilen
- selbstlose Taten auszuüben, ohne etwas zurück zu erwarten
- sich für andere zu opfern
- Frieden in seiner Umgebung hervorzurufen

- Einsamkeit zu suchen
- die geistigen Ressourcen in sich selbst zu erkennen
- Selbstreinigung anzustreben, um zum *sattva*-Anteil der eigenen Persönlichkeit beizutragen
- eine Verbindung mit anderen zu schaffen
- sich mit Energie aufzutanken, wenn man sich schwach fühlt
- den Tod durch Willenskraft aufzuschieben
- sich selbst durch Willenskraft zu heilen
- die Kontrolle über die eigenen Sinne und Wünsche auszuüben
- nach Wissen zu suchen
- nach Selbsterkenntnis zu suchen – zu wissen „Was bin ich“
- dem Hass mit Liebe zu antworten
- den Wunsch eigener Abneigungen zu reduzieren
- zu vergeben
- Demut zu pflegen
- die eigenen Wünsche und den materiellen Besitz zu reduzieren
- Sauberkeit zu üben
- treu zu sein
- geduldig zu sein
- das Niveau des eigenen Zorns zu reduzieren
- zu lernen, weise zu leben
- den Auswirkungen der Gegensätze standzuhalten, wie Hitze und Kälte
- die Gegensätze zu harmonisieren
- Trägheit und Schlaf zu besiegen
- kreativ und erfinderisch zu sein
- die Tugenden der anderen zu schätzen

- anderen Lebewesen dankbar zu sein, für das, was sie für uns leisten
- Schönheit und Natur zu ehren
- Kunst zu schaffen als Ausdruck der Suche nach Schönheit, sogar in den banalsten Dingen
- die Sprache zu verfeinern, um sie poetisch zu machen, voller Ausdruck der Liebe und Schönheit
- Wissen zu schützen
- zu verehren und anzubeten
- Konflikte zu reduzieren
- bei Provokation ruhig zu bleiben
- Mutter, Schwester, Tochter, Vater, Bruder, Sohn in den Personen des anderen Geschlechts zu sehen und zu suchen
- die Wahrheit auszusprechen
- zu vermeiden, sich selbst zu verteidigen
- zu lehren, um Wissen zu teilen
- Wissen zu steigern
- die Verfügbarkeit von Wissen zu erhöhen
- die Quellen des Wissens zu schützen
- innerlich nach intuitivem Wissen zu suchen
- die Stärken des Geistes zu kultivieren (siehe Kapitel 2)
- das Sterben zu verschieben durch die Anwendung des eigenen freien Willens
- anderen zu helfen und sie zu fördern, alles oben Genannte zu entwickeln.⁴

Wir sehen Bestätigungen dieser natürlichen Bedürfnisse in uns selbst in unseren täglichen Wünschen, Handlungen und Interaktionen. Es wird vielleicht behauptet, dass wir viel mehr

⁴ Diese Auflistung ist nicht vollständig, sondern nur veranschaulichend.

vom Gegenteil sehen. Als Antwort möchte ich folgende Begriffe neu erfinden: Liebes-Quotient, Glücks-Quotient, Friedens- oder Zufriedenheits- Quotient. Fragen wir uns: Was ist Liebe? Was ist Glück? Was ist Frieden? Was ist Zufriedenheit? Diesen Begriffen können keine objektiven Definitionen gegeben werden. Man kann dicke Bänder über die Chemie, Physiologie und Psychologie des Schlafes lesen, aber wenn man noch nie geschlafen hat, hat man auch keine Möglichkeit zu wissen, was Schlaf ist. So ist es auch mit allen Zuständen des Bewusstseins. Sie beruhen auf Erfahrung. Ihre physiologischen Korrelate können messbar sein, aber sie können per se nicht gemessen oder definiert werden, für die Zufriedenstellung eines externen Beobachters, unabhängig davon, wie gut dieser in der wissenschaftlichen Methodik ausgebildet sein mag.

Wenn man geschlafen hat, weiß man es. Wenn wir verliebt sind, wir wissen es.

Wir wissen, wenn wir inneren Frieden erleben, wenn wir glücklich oder zufrieden sind.

Was auch immer der Hypothalamus, die Amygdala oder die Endorphine uns sagen, hat seinen Ursprung im Zustand des Geistes. Wie innig und wie nachhaltig die Liebe, der Frieden, das Glück und die Zufriedenheit sind, hängt von unserem Willen und von unserer Entschlossenheit ab.⁵

Wenn wir wie ein starker Geist handeln (siehe die Auflistung im Kapitel 2), wenn wir den oben aufgeführten natürlichen Bedürfnissen nachgeben, dann fühlen wir, dass wir geliebt haben oder dass wir friedvoll, glücklich und zufrieden sind. Das ist die wahre Zufriedenheit, *santosha*.

⁵ Bitte fragen Sie nach Aufnahmen des Autors mit dem Titel „Emotions as acts of will“, SRSG Publications, Rishikesh.

Die Yoga-Sutras von Patanjali besagen:

santoshad-an-uttama-sukha-labhah (Yoga-Sutras 2.42.)

Von *santoshah* erlangt man unübertroffene Freude.

Nur unser eigener Geist weiß, wenn wir diese Ebene der wahren Freude erlangt haben.

Wir kehren zurück zur Gegenbehauptung. Wenn diese tatsächlich unsere natürlichen Bedürfnisse sind, warum sehen wir in der menschlichen Geschichte und im gegenwärtigen Leben so viel, das offensichtlich im Gegensatz zu ihnen steht.

Zwei Antworten, aus vielen, auf diese Behauptung sind:

(1) Wenn wir die Vorherrschaft des *rajas* und *tamas* über *sattva* in uns selbst zulassen, dann ist es so, dass sich die destruktiven und negativen Tendenzen manifestieren. Der Weise Vyasa stellt in seinem Kommentar zu den Yoga-Sutras fest, dass es *sattva* ist, das leidet. Daher ist das *sattva* in uns selbst ständig bemüht, *rajas* und *tamas* zu bewältigen. Das ist das, was im Volksmund als der Kampf zwischen Gut und Böse bekannt wurde. Das Gute siegt, *satyam eva jayate*.

(2) Genau aus dem Grund, dass die Gegensätze der oben genannten Stärken und natürlichen Bedürfnissen eigentlich unnatürlich sind, machen uns ihre Erscheinungsformen so unglücklich. Wie den Fleck auf einer sauberen Fläche versuchen wir diese Manifestationen abzuwaschen, um die Vorherrschaft unserer wahren Natur wiederherzustellen. Wir sind ständig bemüht, unsere natürlichen Bedürfnisse wieder gegen die unnatürlichen zu behaupten.

Und warum sind die Gegensätze zu diesen *sattvischen* Attributen so dominant in der Welt? Unsere Antwort darauf ist, dass es noch mehr Liebe in der Welt gibt als Hass, mehr Frieden als Streit. Wenn ein Mann und eine Frau beim

Abendessen in eine Prügelei geraten, gibt es eine Nachricht darüber, aber dass eine Million Haushalte ein friedliches gemeinsames Abendessen genießen, das ist normal, keine Neuigkeit. Wir bemerken die dunklen Flecken, weil sie nicht zu unserer wahren Natur passen, *sva-bhava*. Lasst uns wieder entdecken, dass einzig und alleine dieses Göttliche in uns unsere wahre Natur darstellt, die den Geist zu einem Spielfeld der Götter macht.⁶

⁶ Der Autor hat auf zahlreichen Konferenzen eine Reihe von Vorträgen gehalten zum Thema „Was ist richtig mit der Welt“. Bitte fragen Sie danach bei SRSB Publications.

Kapitel 4

Wie die Weisen den Geist erkundeten

Wir haben bereits die Ziele der indischen Psychologie beschrieben, bis zum zweitletzten.

Die *rishis* erforschten die Geheimnisse des Geistes nicht durch Beobachtung des tierischen und menschlichen Verhaltens. Sie benutzten sich selbst als Subjekte, um den Geist zu erforschen und zu analysieren.

Was geschieht mit dem Geist, wenn man sich eine Stunde täglich über sechs Monate hinweg auf eine Flamme konzentriert? Was geschieht mit ihm, wenn das Objekt der Konzentration fließendes Wasser ist, ein Punkt oder ein bestimmter Gedanke?

Sie beobachteten die Veränderungen der Bewusstseinszustände, die durch ein solches Experiment eintraten, dann erfassten sie ihre Beobachtungen in kurzen wissenschaftlichen Formeln, den Sutras. Wir können diese Formeln erst dann verstehen und replizieren, wenn wir ihre Methodik, die verschiedenen Schritte des Selbst-Experimentierens replizieren. Daher stellt die Praxis der Meditation die Laborarbeit der Spiritualität dar.

Diese Formeln über den Geist sind nicht in einem einzelnen Text zu finden. Sie sind weit verteilt über die gesamte Literatur und dienen als Leitfaden für verschiedene Lebensphasen. Die eigentliche Methodik und der Leitfaden für Experimente sind in der mündlichen Tradition der Meditationsmeister zu finden und ihre Ziele können durch Disziplin, *anu-shasana*, erreicht werden.

Sie zu lernen und zu beherrschen fördert die Bildung eines sattvischen, starken mentalen Felds, das uns wiederum durch unsere täglichen Genüsse, Wünsche, das praktische Leben, Beziehungen und Emotionen führen wird.

Die Zusammensetzung des Geistes

Wir können keine sattvischen mentalen Muster bilden, ohne vorher in Erfahrung zu bringen, wie unser Geist entsteht und was seine Quelle ist.

(1) Der individuelle Geist ist eine Welle des universellen Geistes. Er ist ein reiner Kristall, der schönste Ort im Universum; nichts kann schöner, herrlicher, strahlender oder ruhiger sein als dieses schwingende Feld. Es ist näher an *atman*, dem Selbst, als jede andere Entität im Universum.

(2) Zum Zeitpunkt der Empfängnis im aktuellen Körper bringen wir aus den vergangenen Leben alle unsere *samskaras* ein, Eindrücke von vergangenen Handlungen und Erfahrungen, ob sattvisch, rajasisch oder tamasisch.

(3) Der Geist der Mutter und der des Vaters durchfluten diese Welle des universellen Geistes, gebildet nach dem Muster der früheren *samskaras*, und bewirken eine subtile Veränderung der vorher existierenden Mustern, indem sie bis zu einem gewissen Grad die *samskaras* der Mutter und des Vaters einprägen.

(4) Ab dem Moment der Empfängnis, was auch immer in und mit dem Geist der Mutter geschieht, wird auf den Geist des Fötus übertragen. Der Fötus bekommt nicht nur Nahrung für

den Körper durch den Körper der Mutter. Sein Geist wird ebenfalls ständig geformt und umgeformt.

(5) Die Art des sattvischen, rajasischen oder tamasischen Essens, das die Mutter zu sich nimmt, bestimmt ihr pranisches Feld, dessen Essenz weiter als Bestandteil des Geistes des Fötus „getrunken“ wird. So wird zum Beispiel das Essen, das durch Verursachen von Schmerz an anderen Lebewesen erzeugt wurde und von der Mutter gegessen wird, wiederum einen schmerzvollen Geist erzeugen, das dazu neigt, andere Lebewesen zu verletzen. Wurde das Essen mit einem Gefühl von Zorn gekocht, dann wird es dazu beitragen, einen wütenden Geist zu schaffen.

(6) Ab dem Zeitpunkt der Empfängnis befindet sich der Geist des Fötus in einem Zustand des ständigen Wandels und der Veränderung. Er verändert sich von Moment zu Moment. Ein Moment, *kshana*, wird von den Yoga-Sutras definiert als die Zeit, die ein atomares Teilchen benötigt, um den Raum zu einem unmittelbar angrenzenden Punkt zu durchqueren. In jedem und jenem Moment wird der Geist neu geformt und verändert seinen vorherigen Zustand.

Während die Mutter körperliche Ernährung sowie einen subtilen Tropfen ihres Geistes in den Fötus eingießt, wird der Geist des Fötus in einer bestimmten Richtung gelenkt. Dies ist die allererste Erziehung bzw. Bildung eines Menschen.

(7) Die Vorgänge, die zur Bildung des Geistes des Fötus beitragen, fahren fort auch nachdem das Kind aus dem Mutterleib kommt. Zunächst sind es die Eltern, die nahen Verwandten, die die Zusammensetzung unseres Geistes bestimmen, aber später, während des gesamten Lebens,

treffen wir selbst die Auswahl der Bestandteile unseres Geistes, von Moment zu Moment. Unsere Einstellungen, unser Charakter, unsere Neigungen, unsere Verhaltensmuster, Süchte und mentalen Beschäftigungen, sie alle werden auf diese Weise festgelegt. Die Entscheidungen, die wir treffen, werden einige davon entkräften, andere wiederum stärken.

Womit auch immer wir unseren Geist füllen, das ist das, was wir werden – *yo yachchhraddhah sa eva sah*. Diese bestimmen unsere Umgänglichkeit oder Widerwertigkeit, unsere sozialen Kompetenzen oder ungeschickte Kommunikation, gewaltsamen oder friedfertigen Gewohnheiten, unseren Erfolg in der Ehe und im Beruf oder das Versagen. Alles hängt davon ab, wie wir ständig unseren Geist formen und umformen, nicht täglich, sondern von Moment zu Moment – durch die bereits erwähnte Definition von „Moment“. Unser Glück oder Leid, Erfolg oder Misserfolg wird nicht durch „die anderen“ verursacht, die wir beschuldigen. Sie sind unser eigenes Handeln.

Der freie Wille

Lasst uns jetzt nicht sagen, na gut, meine Eltern haben also meinen Geist gebildet und das ist der Grund, dass ich unglücklich bin oder erfolglos oder so weiter. Die Freiheit des Willens steht uns immer zur Verfügung und wir können jederzeit unsere eigene Zusammensetzung verändern und dadurch unsere Zukunft und unser Schicksal. Der Wille ist wie ein angeborenes Attribut unserer spirituellen Quelle [...]. Freiheit bedeutet Freiheit von unseren psychologischen Mustern, durch die Anwendung der Ressourcen des geistigen Willens.

„Niemand liebt mich“ – wenn dies deine Beschwerde ist, dann lerne liebenswert zu werden.

„Niemand hört auf mich“ – wenn dies ist, was viele von dir häufig hören, dann stimme deinen Geist zu einem Zustand, bei dem andere deine Stimme hören wollen. Wähle, was du sein willst und beginne die Arbeit um diesen Zustand des Seins zu erreichen, durch Pflegen derjenigen Gedanken, die das fördern, was du sein willst. Wenn du auf eine bestimmte Art und Weise von anderen wahrgenommen werden möchtest, dann lass diese Art von Glanz durch deine Worte, Stimme, Körpersprache, deinen Blick ausstrahlen.

Wie und was sollte man wählen

Was wir sind ist vor allem, was unser Geist ist. Was willst du sein?

Fördere dieses Sein, indem du genau diese Art von Geist kultivierst. Wurdest du ignoriert? Nicht gemocht? Abgelehnt? Dann werde zu so einem, so dass keiner je wieder geneigt sein wird, dich zu ignorieren, dich nicht zu mögen oder dich abzulehnen.

Noch mal: Wie kann ich das erreichen? Wähle die Gedanken, die für dich förderlich sind, um diese Art von Persönlichkeit zu formen. Denke immer wieder diese Art von Gedanken, und mit der Zeit, ohne einen Aufwand deinerseits, werden andere feststellen: „er/sie hat sich verändert, ist sanfter, ist so sympathisch geworden, so liebenswert, so inspirierend, so ein liebevolles Vorbild.“

Während spiritueller Beratung höre ich oft Ehegatten und andere Menschen, die in Beziehungen leben, sagen „Oh, Swamiji, er/sie wird sich nie ändern.“ Meine Frage ist dann immer: „Würdest du dich ändern?“ Ergreife du die Initiative.

Deine Handlung ist eben deine Handlung. Die *samskaras*, die du in dich selbst einprägen willst, sind deine Wahl. Die Art von Persönlichkeit, die du dir wünschst, steht dir zur Auswahl. Durch dieses Sein wirst du die Antworten von anderen hervorrufen, die du dir von anderen wünschst. Und wenn du es so willst, wird dich niemand mehr zurückweisen. Es gibt zwei Gründe, die Menschen dazu bewegen, Bedingungen zu erfüllen. Angst und Liebe. Mögest du so eine(r) sein, in deren/dessen Anwesenheit die Herzen schmelzen und niemand geneigt ist, Nein zu sagen – nicht, weil sie sich fürchten, sondern weil sie dich lieben.

Kapitel 5

Der Geist als spirituelles Werkzeug

Wir sind mentale, geistige Wesen

Ein Lebewesen, gleich welcher Art, ist ein geistiges Wesen. Dies wird unter einigem Vorbehalt gesagt, weil wir in erster Linie spirituelle Wesen sind. Egal welchen Namen man dafür wählt, *jivaatman*, Seele, das Selbst und so weiter, das ist in der Tat unser Kern, unsere Essenz im Sinne des lateinischen Verbs *essere*, sein. Da das Thema hier jedoch die Psychologie ist, begrenzen wir uns auf das geistige, mentale Wesen. Entnimm einem Wesen den Geist, was ist es dann? Ein Ton-Topf-Körper. Oder sogar ein fast faulender Kohl. Doch agieren und reagieren wir in der Welt, als ob wir bloß ein Körper wären. Sei es wie es wolle, es ist unsere geistige Essenz, die wir gewöhnlich verwenden, in ihrem gesamten Ausmaß und ihrer gesamten Größe. Alle unsere Beziehungen mit anderen Wesen und Objekten sind mentale Beziehungen. Wir fassen sie im Geist auf.

Der Leser denkt, er sähe ein Papier, das in einiger Entfernung vor seiner Augen ist, und interpretiert die schwarz auf weiß gedruckten Symbole entsprechend seiner gelernten Sprache. Lasst uns die Natur dieses „Schauens“ betrachten.

Die Chemie der Wahrnehmung

Es gibt einige Chemikalien im Papier und einige andere in der Tinte.

Bestimmte Wellenlängen des Lichtes treffen diese Mischung von Schwarz und Weiß und werden reflektiert. Die Chemikalien in der Tinte erlauben keine Reflektion der

Wellenlängen. Die Chemikalien auf der Oberfläche des Papiers reflektieren alle Wellenlängen des Spektrums. Wäre die Tinte blau, dann würden die Chemikalien in der Tinte alle Wellenlängen absorbieren, außer denen, die als blau interpretiert werden. Es gibt kein wirkliches Weiß oder Schwarz oder Blau – nur Wellenlängen des Lichts. Eine bestimmte Wellenlänge erreicht die Netzhaut, die Nachricht in Form von chemischen und elektrischen Signalen wird auf den Sehnerv übertragen, von wo aus sie divergiert, um in *verschiedene* Bereiche des Gehirns zu gelangen. Zum Beispiel in die Bereiche, die auf die Form der Buchstaben spezialisiert sind, sowie in diejenigen, die auf die sprachliche Deutung spezialisiert sind. Diese werden dann wieder in Form eines rekonstruierten Bildes zusammengesetzt. Das Bild existiert nur in den Neuronen, einschließlich der a-priori-Vorstellungen von Tiefe, Distanz, Raum und Richtungen, dargelegt im *Vaisheshika*-System der indischen Philosophie. Was man sieht, ist das neuronale, wieder-zusammengesetzte Bild im Gehirn, das dem Geist⁷ präsentiert wird. Es ist eine Wahrnehmung und kann leicht eine Fehlwahrnehmung werden. Es gibt keinen Beweis dafür, dass die Quelle eines solchen Bildes außerhalb von uns existiert; das „dreidimensionale“ externe Objekt ist nur unsere Schlussfolgerung, *anu-mana*. Jedes Objekt oder Muster kann in einer Vielzahl unterschiedlicher Arten und Weisen interpretiert werden. Diese Möglichkeit der Mehrfachauswahl in der Deutung visueller Erfahrungen wird

⁷ Sind Gehirn und Geist getrennte Entitäten oder repräsentiert der Geist nur die Gesamtheit der Hirnfunktionen? Diese Debatte läuft andauernd unter Psychologen und Neurologen. Sie hat die alte Debatte ersetzt, unter Theologen und Philosophen, ob Geist und Seele getrennte oder identische Entitäten sind. In den indischen Systemen der Psychologie sind *jiva* (Seele), *antah-karana* (mentale Feld) und *mastishka* (Gehirn) miteinander verknüpft, jedoch verschiedene Einheiten. Das physische Gehirn ist eines der vielen Instrumente des individuellen Geists, der ein Energiefeld ist.

in den Kaschmir-Shaiva-Texten demonstriert und auch dreidimensional in einigen seltenen Bildhauereien präsentiert. Betrachtetst du ein Bild auf die eine Art, sieht es aus wie ein Stier, betrachtest du es auf eine andere Art, nimmst du einen Elefanten wahr.

Wahrnehmung und Geisteshaltung

Es gibt eine wahre Anekdote von einem Passagier am Flughafen von Singapur am 12. September 2001 – dem Tag nach den Anschlägen auf das World Trade Center in New York. Ein Passagier sagte zu einem Kollegen: „Ich bin ein Bass-Gitarrist“. Ein Mitreisender berichtete sofort den Sicherheitskräften, er habe gehört, dass der Reisende sagte: „Ich bin ein bosnischer Terrorist“. Der glücklose Passagier verbrachte daraufhin wohl 24 Stunden in Polizeigewahrsam.

Oft besuchen Menschen den Autor dieses Buches für eine Beratung. Der Besucher beschwert sich – „ich habe einen bösen Brief von einer gehässigen Person xyz erhalten.“ Damit meint er einen bestimmten Absatz in diesem Brief. Ich bitte darum, den Brief selbst zu sehen. Der zitierte Absatz fehlt. Als ich darauf hinweise, ist die Person erstaunt. Er hatte diesen Absatz in der Tat in genau diesem Brief gelesen. Der Erzähler hat nicht bewusst gelogen. Sein Geist rekonstruiert das Ereignis oder den Brief, indem er die außen erzeugten und präsentierten Informationen aufnimmt und diese in einem Fass von Chemikalien – Angst, Zorn, die bereits im Geist vorhanden sind – mischt. So braut er sich ein ganz neues Ereignis zusammen, das nicht stattgefunden hat. In der modernen Psychologie gibt es mittlerweile zahlreiche Studien über falsche Erinnerungen und über die Rolle, die der

Gehirnbereich namens Amygdala und eine Reihe anderer durch Hypothalamus geleiteten Organe in dieser Rekonstruktion spielen. Der Erzähler glaubt wirklich an seine Darstellung. So etwas wird häufig beobachtet, in den Aussagen verschiedener Zeugen eines Unfalls. Jede Aussage ist anders.

Das gleiche gilt für unsere Wahrnehmung in Beziehungen und in Kommunikation, die Quelle von so viel Unfrieden in den Familien, Nationen und innerhalb jedes Einzelnen. Nehmen wir ein kleines Kind, das noch nicht weiß, was die verbale Sprache ist. Sag zu diesem Kind mit einer sehr sanften Stimme, mit einem Lächeln und einem liebevollen Strahlen in den Augen „Ich hasse dich“. Es liebt dich, es lächelt dich an und will auf deinen Schoß. Sag mit einer sehr harschen Stimme: „Ich liebe dich“, so dass die gezeigte Emotion nicht die Liebe ist. Das Kind fürchtet dich, schreit, dreht sich weg und klammert sich Schutz suchend an die Mutter. All das ist eine Frage der Wahrnehmung und der mentalen Deutung von äußeren Reizen und Ereignissen.

Unsere geistige Veranlagung

Wir nehmen wahr, was wir wahrnehmen, und interpretieren, wie wir es tun, auf der Grundlage unserer geistigen Konditionierung – *adhi* und *upadhi*. Im *ayur-veda* sind *adhis* die geistigen Krankheiten, wie Wut, Eifersucht, Egoismus usw. *Upadhis* sind in Vedanta die verschiedenen Arten der Konditionierung. Diese sind wie die Farben eines Lampenschirms. Unsere Augen deuten das weiße Licht entsprechend der Farbe des Lampenschirms und ihrer Wellenlänge – ob blau oder rot.

Wut oder Freundschaft sind wie die farbigen Lampenschirme,

weil wir die kristalline Reinheit des *buddhi* neu deuten/interpretieren und so gestatten, dass diese durch rote Wut oder grüne Freundschaft angefärbt wird.

Für einen leidenschaftlichen, schönen jungen Mann stellt das Bild eines gewissen schnittigen Körpers eine begehrenswerte Frau dar. Für einen hungrigen Löwen ist es ein Durcheinander von Fleisch und Knochen, das den Hunger stillt. Für einen Yogi-Meister ist es nur eine Zusammensetzung aus den fünf Elementen ohne das eingeprägte *upadhi* von „begehrenswert“ oder „essbar“, ein geistiges Wesen, das aus der durch Konditionierungsprozesse entstandenen Unwissenheit gerettet und zur Erleuchtung geführt werden sollte.

Geist und Beziehungen – der spirituelle Inhalt

Dies ist der Punkt, an dem wir Beziehungen, als Folge unserer Emotionen, auf der einen Seite und auf der anderen Seite die Prozesse der Entwicklung in Richtung Erleuchtung miteinander verbinden. Wenn mich einer meiner Meditationsschüler fragt: „Swamiji, mache ich spirituellen Fortschritt? Verbessert sich meine Meditation? Nähere ich mich der Erleuchtung?“, antworte ich oft: „Frag nicht mich, frag deinen Mann/deine Frau, dein Kind, deine Schwiegermutter/Schwiegertochter, deine Nachbarn. Sagen diese, dass du deine Emotionen gereinigt hast, dass sie besser mit dir auskommen, bist du sanfter, weniger zornig, weniger arrogant, weniger eifersüchtig, weniger besitzergreifend, bescheidener und sprichst in einem sanfteren Ton als früher?“ Wenn ja, dann machst du spirituellen Fortschritt. Wenn nicht, dann sind 12 Stunden der Meditation am Tag hinter

verschlossenen Türen eine bloße Flucht vor der Notwendigkeit, dich selbst zu verbessern. Es wird dich nicht zu *moksha* führen. Die erste Befreiung ist von der emotionalen Negativität, die die Art der Beziehungen bestimmt. Beziehungen sind der Test des geistigen Fortschritts.

Der Wille zum Fortschritt – eine Funktion des Geistes

Aus diesem Grund legt unsere Tradition so viel Wert auf die Überwindung von Gier, Wut und sonstigen *adhis*. Wir leiden unter diesen aufgrund der Art, wie wir von den *samskaras* unserer früheren Leben konditioniert wurden, oder durch unsere Erzieher bzw. Eltern⁸ in diesem Leben und durch die Art und Weise, in der wir selbst uns weiter konditioniert haben.

Aber wir können nicht alles auf unsere vergangenen Leben und unsere Eltern schieben.

Der Geist ist der natürliche und angeborene Aufbewahrungsort der Willensfreiheit – *svātantrya-shakti*. Man kann jederzeit anfangen, sich besser neu zu konditionieren.

Diese Neukonditionierung wird *chitta-pra-sadanam* genannt, das was das mentale Feld zu einem reinen und angenehmen Ort macht. Dies wird im Detail in den Yoga-Sutras von Patanjali besprochen (Kapitel 1, Sutra 33), als Teil der Grundausbildung eines angehenden Yogis. Im Ramayana zeigt der Weise Bharadvaja Rama einen klaren Bergbach und sagt „Beobachte dieses Flösschen, Rama, rein und angenehm (*pra-*

⁸ Weitere Informationen zu diesem Thema findest du in dem Buch dieses Autors „Education and Parenting for Peace“ – Erziehung und Elternschaft für den Frieden.

sannam) wie der Geist einer edlen Person (*san-manushya – mano yatha*)“.

Lasst uns im Gedächtnis behalten, dass der Zweck und das Ziel der indischen Systeme der Psychologie ist, unseren Geist zum Spielfeld der Götter zu machen.

Kapitel 6

Vom Zerstörerischen zum Konstruktiven, von negativ zu positiv

Bei einer Konferenz an der Universität von Taiwan in Taipei wurde ich von einem Teilnehmer aus dem Publikum gefragt: „Was tun mit meinen schmerzhaften Gedanken an die Vergangenheit? Entweder erzeugen sie in mir zerstörerische Wut oder führen mich in die Depression. Wie kann ich sie stoppen?“

Man kann seine Gedanken nicht vertreiben und ein Vakuum erzeugen. Die Gedanken sollten durch andere Gedanken ersetzt werden – destruktive Gedanken durch konstruktive, negative durch positive. Hier folgen einige der Strategien, die man verwenden kann, um eine positive Persönlichkeit durch Kultivierung der wünschenswerten Gedanken zu erreichen.

Gestalte deine Persönlichkeit

Erstelle einen Entwurf fürs Leben. Kein Architekt führt den Bau eines Gebäudes durch ohne einen detaillierten Bauplan, und er überprüft ebenfalls andauernd, ob der Bau dann nach diesem Bauplan verläuft. So ist es auch mit unserem Leben. Man sollte schon sehr früh im Leben gelehrt bekommen, bestimmte Vorstellungen über eine wünschenswerte Art von Persönlichkeit zu haben. Dann sollte man immer wieder überprüfen, ob man diesem Ideal treu ist oder nicht.

Ich erinnere mich, dass ich im Alter zwischen 13 und 16 Lebensgeschichten von 400 großen Persönlichkeiten aller Religionen und Nationen gelesen habe, um bewusst zu einem

Entwurf für meine Persönlichkeit und für das Leben zu gelangen. Mit 16 Jahren unternahm ich dann eine dreitägige Zeit der Einsamkeit, der Stille und des Fastens, um den Lebensplan abzuschließen.

Selbst wenn man darin verfehlt, streng und vollständig ein solches Ideal einzuhalten, wird man sich der eigenen Abschweifungen von der Autobahn bewusst. Das Bewusstsein der Abschweifungen führt uns zurück zum Hauptgleis.

Lerne im Vergleich zum Gesamtkonzept zu prüfen

Man lernt, seine Gedanken, seine Gefühle, seine Emotionen, seine Worte, seinen Stimmklang, seine Handlungen gegenüber dem Ideal zu überprüfen, das man für sich selbst festgelegt hat. Jedes Mal, wenn man scheitert, sollte man sich selbst nicht verurteilen. Es ist wie bei einem Autor, der sein Buch verfeinert, einem Dichter der sein Gedicht verbessert, einem Maler der einen Farbton verändert, einem Musiker bei seinem *riyaz*⁹; wenn die *sur*¹⁰ für einen Moment ausschweift, singt er dann einfach den Satz erneut, voller Zuversicht. Das Leben ist eine Geschichte, die dauernd geschrieben und bearbeitet wird. Bearbeite deine Gedanken, wie du deine Essays, Romane, Gedichte, Gemälde, Musikstücke bearbeitest. Bearbeite deine Lebensgeschichte mit fachkundiger Feinheit.

Wähle Ideale, hinterfrage, kontempliere

Kontemplation ist das beste Werkzeug für die Verbesserung

⁹ *riyaz* ist ein Begriff aus der Sprache Urdu, benutzt für Musikübungen [Anmerkung der Übersetzerin].

¹⁰ Note in der indischen Musik (Anmerkung der Übersetzerin).

der eigenen Denkmuster durch Ersetzen der dunklen durch helle. Kontemplation besteht aus:

1. der Auswahl einiger Gegebenheiten/Fakten der idealistischen und altruistischen Philosophie und dem Nachdenken über diese,
2. dem Finden von Argumenten, die deren Gegenteil widerlegen, und
3. dem Bilden einer Logik, um sie zu unterstützen.

Auf diese Weise gelangt man zu bestimmten Schlussfolgerungen oder stärkt man zuvor vorhandene Schlussfolgerungen. Diese werden dann als Leitfaden dienen, wenn man an einer Kreuzung des Lebens steht und sich fragt, welche Verzweigung zum Ziel führt.

Man fördert kontinuierlich diese Ergebnisse der Kontemplation und wendet sie an, um negative Gedanken zu ersetzen.

Übe Achtsamkeit

Achtsamkeit, *smrt-upa-sthana* in den Yoga-Sutras, einfach *smrti* in der Bhagavad-Gita, ist das natürliche Ergebnis eines solchen Prozesses der Kontemplation. Zwei Arten von Achtsamkeit sollten geübt werden:

- (a) Die Achtsamkeit für die eigenen Gedanken, Worte und Taten, sowie
- (b) die Achtsamkeit für den Atem und andere willkürliche und unwillkürliche (*vedaniya* und *a-vedaniya*) natürliche Prozesse. Diese beiden Arten sollten gemeinsam geübt werden.

Bei (a) geht es um ständiges Bewusstsein für jeden Gedanken, jedes Wort das gesprochen werden will oder ausgesprochen

wurde, mit welchem Stimmklang, jede Handlung, egal wie groß oder klein. Man beurteilt:

- wie nah man am eigenen Ideal gewesen ist;
- wie man Fehler korrigieren kann;
- welche Wirkung ein bestimmter Gedanke oder ein bestimmtes Wort oder ein Stimmklang auf eine andere Person hatte – ob diese konstruktiv oder nützlich waren, Freude oder Frieden gewährten oder ob sie eher das Gegenteil bewirkten. Falls das Gegenteil der Fall war, eine positive Gegenmaßnahme finden und ergreifen, um es wieder gut zu machen, in einer Weise, die Freude und Frieden schafft.

Bei (b) geht es, wie bereits erwähnt, um das ständige Bewusstsein der natürlichen Prozesse, wie des Atems. Es beginnt mit der Praxis während des Meditationsunterrichts. Nach einiger Zeit sorgfältiger Bemühung wird es zum natürlichen Bewusstsein.

Praktische Strategien

Neben diesen allgemeinen Praktiken kann man alle Arten von Strategien anwenden. Einmal wurde mir eine junge Dame mit extremen seelischen Qualen und Schmerzen vorgestellt. Sie sagte: „Sie sprechen von Liebe, aber ich habe keine Liebe in meinem Leben erlebt. Ich weiß nicht, was diese ‚Liebe‘ ist. Wie kann ich lieben?“ In solchen extremen Fällen habe ich festgestellt, dass der folgende Grundsatz gilt: Wenn du dich der Liebe beraubt fühlst, dann lerne Liebe zu geben und ein innerer Raum in dir wird gefüllt. Langsam, oft schmerzhaft langsam, ändert sich die geistige Gewohnheit und die Angst wird so zu einer unausgesprochenen Zufriedenheit. Andere

werden merken, wie sich deine Persönlichkeit geändert hat, wie liebenswert du geworden bist. Ich riet der von Seelenqualen geplagten jungen Dame folgendes: „Jeden Tag, heimlich, mit einem Gelübde, nie ein Wort darüber zu äußern, lege eine Blume oder sogar nur ein winziges Blütenblatt an die Haustür eines Fremden.

Stelle sicher, dass niemand dich dabei sieht. Ohne irgendwelche Ergebnisse zu erwarten, tue dies weiter, jeden Tag.“

Ich sah ein Lächeln auf ihren Lippen. Ich riet ihr auch, sich ein liebenswürdiges und befriedigendes Ziel in ihrem Leben zu setzen. Jedes Mal, wenn ein schmerzhafter Gedanke aus der Vergangenheit hochkommt, sollte sie diese Zukunft betrachten, die sie sich selbst für sich gesetzt hatte. Dient dieser Gedanken dem Schaffen dieser Zukunft? Wenn nicht, so sollte sie in der Freude künftiger Erfolge verweilen, und langsam würde alles Selbstzerstörerische und Selbstabwertende verschwinden.

Oft, wenn verheiratete Paare zu mir kommen, um zu fragen, ob es einen Weg gäbe, ihre äußerst schmerzhafteste Ehe zu retten, frage ich sie, ob es schon mal noch so kleine Momente der Freude oder des Glück in ihrem Eheleben gab. Sie bejahen immer. Ich rate ihnen, nach Hause zu gehen und damit zu beginnen, eine Liste zu erstellen aller noch so kleinen Liebenswürdigkeiten, die einer der Partner für den anderen getan hat und mit dem anderen. Sie sollten dann diese Listen jeweils dem Partner geben, sich darüber austauschen und über sie nachdenken. Sie würden dann sehen, welche Wunder beginnen, sie in ihrem Leben anzulächeln.

Dies ist eine der tausende Möglichkeiten, zerstörerische Gedanken durch solche konstruktiven zu ersetzen.

Ein vollendeter Meditier, *dhyana-yogi*, Wissenssuchender, *jnana-yogi*, oder eine Person der Taten, *karma-yogi*, verweilt in dieser Art von Bewusstsein den ganzen Tag und die ganze Nacht. Er leidet nicht unter dem, was die Gita *smṛti-bhramṣha* nennt, Bewusstseinsverlust. Es gibt nichts in seinen Gefühlen, Gedanken, Empfindungen, Worten, in seinem Tonfall, in seinen „unbewussten“ Gesten, dessen er sich nicht bewusst ist. So verweilt er in einem Zustand der Zufriedenheit, der nicht mit dem verwechselt werden sollte, was die Sankhya-Philosophie Selbstgefälligkeit (*tushti*) nennt.

Ein solches Wesen befindet sich ganz auf seinem Weg zur Verwirklichung der zehn *paramitas*, Vollkommenheiten, die die Voraussetzung für das edelste Stadium des Bodhisattva sind. Ein solches Wesen wählt es, in der Welt des Schmerzes zu verweilen, ist unaufhörlich damit beschäftigt, diese zu lindern, und empfindet doch keinen der Schmerzen als eigenen. So ein Wesen ist ein Rantideva, aus den Purana-Geschichten, das all sein gutes Karma für die leidenden Bewohner der Hölle spendet, so dass diese weniger leiden. Noch größer ist das Bodhisattva Kshitigarbha, das es wählte, in der Hölle zu leben, bis alle Lebewesen aufhören, diese zu betreten.

Um deine Schmerzen zu reduzieren und schließlich ganz zu beseitigen, wähle den Pfad des Rantideva und des Kshitigarbha und dein Geist wird wieder zu einem Spielfeld der Götter.

Kapitel 7

Zustände des Geistes, Impulse, Funktionen und Reaktionen auf Reize

Die spirituellen Traditionen Indiens basieren fest auf einem weitreichenden Verständnis des Geistes, seiner Zustände, Impulse, Bewegungen, Funktionen und Reaktionen auf Reize. Die Hälfte der indischen Religionen (vedische – hinduistische – buddhistische – Jain – Sikh – Mazdayasnian und andere) sind rein psychologische Prinzipien zur Führung von Beziehungen. Eines dieser Prinzipien wird immer wieder erwähnt:

akodhena jine kodham (Pali)

akrodhena jayet krodham (Sanskrit)

Man sollte versuchen, Wut mit Nicht-Wut zu besiegen.

Was sind die Werkzeuge, die man verwenden kann, um sich zu verbessern?

Bezwingen von Wut. Anekdoten.

Der erste Schritt ist *atmavalokana*, Selbstbeobachtung. Durch Selbstbeobachtung zieht man sich aus dem Wahn der Verleugnung. „Oh, ich werde nie zornig“ – gesagt mit einer wütenden Stimme! Das ist nicht Selbstvorwurf, sondern Selbstkritik.

Hier sollte man:

(A) Sich selbst beobachten, wie man wütend wird und

(B) sehen, dass es ein aussichtsloses Unterfangen ist, völlig wirkungslos, und

(C) Ergebnisse wahrnehmen in Form von:

verursachtem Unglück gegenüber seinen Lieben und

Schäden gegenüber sich selbst, die sich aus Reaktionen der anderen ergeben.

Danach genügt *sankalpa*, die Entschlossenheit zu beheben, zu lösen, sich selbst süßer, sanfter zu machen, mit Gebeten der Upanishaden wie:

Jihva me madhumatama

Möge meine Zunge von der honigsüßesten sein.

Im Folgenden eine Geschichte von den eigenen Experimenten des Autors mit dem Kultivieren von Nicht-Wut. Der Autor kam sehr früh im Leben zu einem gewissen Ruf und Ruhm. Es ist sehr gefährlich, als Kind als Genie gefeiert zu werden. Ich wurde arrogant und anspruchsvoll, leicht zu verärgern. Die ganze Zeit dachte ich, ich wäre das süßeste, „saumya“-ste spirituelle Vorbild weit und breit!

Für meine erste Vortragsreihe außerhalb Indiens, in Nairobi im Jahre 1952, war ich Gast im Haus eines bekannten Führers der indischen Gemeinde des Landes. Einmal machte er in seinem Stolz eine mehr als passende Bemerkung über meine jugendliche Arroganz, die mich zutiefst verärgerte.

Mataji, die Dame des Hauses, die mich wie einen Sohn liebte, kam morgens in mein Zimmer, um mich zu wecken. Sie sah mein Kopfkissen rot gefärbt vom Nasenbluten, das durch meinen Ärger verursacht worden war. Mit der liebevollsten Stimme, nicht kritisch, nicht ermahnend, nur liebevoll und sanft, sagte sie: „Solch ein großer *vidvan* (Person der vedischen Lehre) und Lehrer, und so viel Wut?“

Das hat mich berührt. Es hätte in mir Abwehr ausgelöst, wenn es lediglich in einem kritischen Ton gesagt worden wäre. Ich hätte alle Arten von Argumenten dargelegt, „Oh, ich wurde

von meinem Gastgeber beleidigt, der freundlich sein sollte“, „Jeder würde wütend sein“ oder andere solche Sätze, die wir alle normalerweise verwenden. Aber ihre Liebenswürdigkeit brachte mich zur stillen Entschlossenheit, den Lehren der Texte zu folgen, die ich anderen gepredigt hatte.

Einige Monate später, als Dozent in einer Küstenstadt namens Tanga, in Tanganyika (das heutige Tansania), entdeckte ich Mahatma Gandhis Buch „Die Geschichte meiner Experimente mit der Wahrheit“ und las es eifrig. In ihm fand ich die Werkzeuge für die Erfüllung meiner *sankalpa* zum Besiegen des Zorns, dem ersten Schritt in den Yoga-Lehren von *ahimsa*.

Viele praktizieren *ahimsa*, indem sie ihre Ernährung kontrollieren, aber nicht die Art, wie sie Menschen behandeln, ihre Ehefrauen, Ehemänner oder Kinder und Nachbarn.

Sobald der Entschluss gefasst wurde, folgt die Selbstbeobachtung ganz natürlich. „Ich bin jetzt an der Schwelle von Wut, ich will sie durch einen süßeren Gedanken ersetzen. Ich will an das Angenehme und Gute denken, das diese Person in der Vergangenheit für mich geleistet hat, und so weiter.“

Ein Jahr später befand ich mich in einer Wohngemeinschaft mit einigen jungen Menschen in London. Dies war eine Zeit des Testens. Einer der jungen Männer hatte keine Verwendung für Gandhis Philosophie, er war ein hitzköpfiger Revolutionär. Einmal, als wir die Frage der Wut und das Prinzip des *ahimsa* diskutierten, sagte er: „Gut Brahmachariji, angenommen, ich hätte dich geschlagen, was würdest du tun?“ Im Wissen über meine eigene Geschichte von Zorn und

Nasenbluten von vor einem Jahr, aber mit neu gewonnenem Vertrauen, antwortete ich: „Teste mich“.

Ein paar Wochen später saßen wir alle zusammen und diskutierten einige philosophische Angelegenheiten. Plötzlich stand der „revolutionäre“ junge Mann auf und schlug mir ohne Vorwarnung hart auf die Wange. Ich lächelte ihn an. Ihr könnt euch vorstellen, was mit dem zornigen jungen Mann los war. Welche Wahrheit er für sein Leben entdeckte!

Dieses Selbstbewusstsein ergibt sich aus: „Ich kann besiegen“, „ich kann ein *jaina*¹¹ sein“.

Neugewonnenes Territorium im Bereich des Geistes schafft einen ehrfürchtigen Glauben, *shraddha*, an die eigene Fähigkeit, weitere Fortschritte zu machen. Aber das ist nicht die letzte Vollendung. Eine Schlacht zu gewinnen bedeutet nicht die Eroberung.

Die Episode in London fand im März 1954 statt. Von da an war es ein harter Kampf, mit Höhen und Tiefen. Durch Wut über einige kleine Misswirtschaften im Jahr 1972 verlor ich mein gesamtes erstes Team im Meditation Center in Minneapolis, welches aus hochgradigen Intellektuellen und Professoren bestand. Das machte mir klar, dass man sich nie selbst irreführen sollte, indem man einen Sieg ins Gedächtnis zurückruft. Und zwar aus dem Grund, dass unsere *kleshas* in uns in *pra-supta*, im schlummernden Zustand, lauern. Sie warten auf die richtigen Anreize, um sich in *udara*, den aktiven Zustand, zu manifestieren, sobald sie die entsprechenden Reize treffen. Sie müssen gedämpft werden, abgemildert werden (nach Patanjali *tanu* gemacht werden), tief im Inneren, bis sie nicht länger schlummern.

¹¹ Jaina bedeutet der Weg der Jinas, derjenigen, die besiegt haben.

Die Meister der Yoga-Tradition setzen oft ihre Schüler Anreizen aus und schauen dann, ob diese Schüler bei diesen Herausforderungen Eifer bei der Bewältigung zeigen, indem sie Gleichmut bewahren. Wir sollten zuhören. Auf andere hören, wenn sie uns sagen: „Du wirst zornig.“ Lass nicht zu, dass du in der Falle des Verneinens eingefangen wirst, in dieser Gewohnheit des Geistes, seine Erkrankungen zu leugnen.

Von den zehn charakteristischen Merkmalen des *dharmā* (*dashakam dharmalakshanam*) in den Gesetzen des Manu ist das zehnte *a-krodha*, den Nicht-Zorn.

Man sollte sich selbst in Erinnerung rufen: „Ich glaube an das Dasein als spiritueller Mensch, von Natur aus *dharmisch*. Wie kann ich dann den *dharmā*-Code verletzen, indem ich zornig werde?“ Eine weitere Anregung in den Texten ist die folgende: Wenn du dich ärgern musst, verärgerst du dich mit einer Wut, die sehr viel in dir zerstört und dir gleichzeitig deiner Lieben beraubt.

Um ein Verständnis für weitere Werkzeuge zu dieser Bewältigung zu gewinnen, würde ich das Buch über den Zorn von Thich Nhat Hahn (nominiert für den Nobelpreis) empfehlen und ein weiteres ebenfalls über den Zorn von HH Dalai Lama. Das zweite ist ein Kommentar zu dem sechsten Kapitel des Bodhicharyavatara (der Weg eines Wesens, das sich auf dem Weg zur Erleuchtung befindet), eine Schrift des großen buddhistischen Mönchs Shantideva aus dem 8. Jahrhundert. Swami Ramas „Art of Joyful Living“ und „Creative Use of Emotions“ sind weitere empfehlenswerte Lektüren.

Unterdrückung von Wut führt zu Depressionen. Unterdrücken ist nicht Bewältigen. Veränderung des Herzens ist Bewältigen. Nicht unterdrücken, sondern ersetzen.

Patanjali nennt es *prati-paksha-bhavanam*, das Kultivieren der Gegensätze.

Ich möchte ein Beispiel geben:

Kürzlich erhielt ich ein wunderschönes Geschenk. Im Sommer des Jahres 2003, während eines 10tägigen Stille-Retreats in Minneapolis, USA, gab ich allen Teilnehmern einen Auftrag. Sie sollten jede Nacht ein angenehmes Ereignis aufschreiben, egal wie geringfügig, das während des Tages passierte. Das Geschenk erhielt ich kürzlich während einer 3monatigen Stille-Übung in unserem Ashram in Rishikesh. Ein *sadhaka* überreichte mir drei wunderschön gebundene Bände solcher Aufzeichnungen der täglichen angenehmen Episoden in seinem Leben, die in den letzten 18 Monaten geschehen waren. Wie kann man im Geist noch Platz finden, um destruktive Gegner wie den Zorn zu logieren, mit einem auf diese Art und Weise geübten Geist, gefüllt mit Freundlichkeit?

Es stellen sich zwei Fragen:

(1) Die obige Darstellung bezieht sich oft auf Spiritualität und *dharma*. Was ist mit denjenigen, die nicht in an solche Hypothesen glauben, sich jedoch trotzdem wünschen, den Zorn zu besiegen?

(2) Gibt es keine Zeiten und Situationen, in denen Zorn gerechtfertigt und notwendig ist?

Kapitel 8

Zorn, Groll und Angst

Wir haben nun einige, aber nur einige, der Grundprinzipien der Philosophie und Ethik der Gefühle eingeführt. Dabei haben wir viele Beispiele für die Anwendung dieser Grundsätze auf unser tägliches Leben gegeben. Mit diesen in Gedanken gehen wir über zum Gefühl des Zorns.

Den Zorn verleugnen

Oft scheitern wir darin, unsere destruktiven Emotionen zu kontrollieren oder sie neu zu kanalisieren, in eine positive Richtung. Das tun wir mit dem bekannten Instrument der „Verleugnung“. Es ist üblich, eine zornige Person sagen zu hören: „Ich bin nie wütend“, „Ich war nicht wütend bei dem Ereignis, von dem Sie erzählen“, „Ich wurde missverstanden“. Und so weiter.

Diese Verleugnung hat mindestens zwei Quellen: das Bedürfnis nach Selbstverteidigung und das Bedürfnis nach Selbstrechtfertigung, die entweder uns mit solchen „unbewussten“ Ausreden versorgen oder wir produzieren diese bewusst und wissen dabei sehr wohl, was wir tun. In beiden Fällen wird implizit zugelassen, dass bei Zorn die Prinzipien der Vollkommenheit und der Ethik überschritten werden.

Der Umgang mit Verleugnen mittels Achtsamkeit

Die Antidote gegen das Verleugnen sind vielfältig. Zunächst einmal müssen wir die Angewohnheit kultivieren, anderen zuzuhören. Wenn jemand uns sagt, dass wir zornig gewesen

sind, sollten wir uns selbst darin schulen, unseren Stolz aufzugeben und den Finger, der auf uns gerichtet ist, wenigstens halbwegs zu akzeptieren. „Mir erscheint nicht, dass ich zornig gewesen bin, aber wenn die anderen es mir so sagen, dann liegt vielleicht etwas Wahres darin.“

Dies ist der erste Schritt in der Entwicklung von Achtsamkeit, vom Bewusstsein der Gefühle, *vedananussati*, die Achtsamkeit der Empfindungen und Gefühlen, ein Begriff in *Visuddhi-magga*¹². Langsam versucht man, aus der Gewohnheit der Verleugnung auszusteigen und man pflegt Achtsamkeit. Man wird sich des Zorns bewusst. Dieses Bewusstsein ist die Hälfte der Kontrolle. Unser inneres Selbst, bestehend aus dem *buddhi* und dem Gewissen, erkennt diesen Zorn als unerwünscht und wir sollten versuchen, ihn umzuleiten und neu zu kanalisieren.

Schritte, um den Zorn anzugehen

Die Wahrnehmungs-Häufigkeit des Daseins von Zorn steigt.

- (1) Zuerst waren wir uns des Zorns einfach nicht bewusst.
- (2) Dann leugneten wir ihn, trotz eines gewissen Grads an Bewusstsein.
- (3) Dann begannen wir, sein Dasein zu erkennen. Wir fühlten uns jedoch hilflos, ihn zu kontrollieren.
- (4) Dasselbe Bewusstsein beginnt uns dann anzutreiben zu lernen, die Kontrolle herzustellen.
- (5) Die Häufigkeit solcher Kontrollen steigt.
 - Sogar hier gibt es viele subtile Ebenen.
 - (a) Kontrolle der Stärke – der Zorn wird jedes Mal ein bisschen weniger intensiv.

¹² Der grundlegende Text des buddhistischen Meditationssystems Theravada, von dem *vipassana* ein wichtiger Teil ist. *Vedananussati* (im Sanskrit *vedana-anu-smrti*) bedeutet Achtsamkeit der Gefühle und Emotionen.

(b) Senkung der Dauer – der Zorn hält kürzer an.

(c) Es entsteht eine ausgeprägte innere Reue, *pashcat-tapa*.

(d) Die Sühne, *prayash-chitta*, wird auf folgende Arten geleistet:

(i) Sich an die Male erinnern, an denen man auf bestimmte Situationen nicht mit zerstörerischem Zorn reagiert hat, und lernen, sich mit diesen zu identifizieren,

(ii) für sich selbst festlegen, sich weiterhin um mehr und mehr Beherrschung über sich selbst zu bemühen,

(iii) innere Selbstreinigungen vornehmen, wie *japa* von bestimmten Frieden-Mantras,¹³

(iv) durch äußere Sühne. Einige Beispiele dieser Sühne sind:

- Pilgerfahrten durchführen,¹⁴
- anonyme, ich wiederhole **anonyme**, Wohltätigkeiten leisten,
- die Betroffenen ansprechen und sie um folgendes bitten:
 - Vergebung,
 - Buße oder
 - andere Handlungen, die den angerichteten Schaden rückgängig machen.

Das Netz des Zorns

Keine Schwäche kann ganz für sich alleine besiegt werden. Jedes einzelne Scheitern ist komplex verknüpft mit vielen

¹³ So gibt es z.B. in unserem Ashram folgende Regel für die Bewohner: Jedes Mal, wenn der Gedanke entsteht, andere zu kritisieren, praktiziere man 11 Wiederholungen des *gayatri*-Mantras. Man kann auch ähnliche Praktiken der eigenen Religion oder spirituellen Tradition suchen.

¹⁴ Fragen Sie nach der Broschüre dieses Autors „Was ist ein Pilgerfahrtfahrt“.

anderen. So ist beispielsweise Zorn mit frustrierter Begierde verbunden, mit Suche nach egoistischer Macht, mit Stolz und Mangel an Demut, mit Abwesenheit von Liebe usw. Ein Aspirant nimmt sich vor, eine bestimmte Schwäche zu einem bestimmten Zeitpunkt zu bewältigen, aber er muss sich dieser komplizierten Vernetzungen bewusst sein und beten, dass eines Tages die anderen damit verbundenen Schwächen ebenfalls besiegt werden. Das ist der Unterschied zwischen ungesunder Unterdrückung und Reinigung. Erstere berücksichtigt nicht die damit verbundenen Schwächen. Letztere hilft uns, die Wurzeln auszurotten genauso wie die Zweige des Hauptstamms der Schwäche.

Schlummernde und versteckte Ebenen des Zorns

Hat man gelernt, denjenigen Zorn zu bewältigen, der sich bereits manifestiert, *udara*, begibt man sich dann auf eine noch subtilere Expedition.

Man schaut sich die schlummernden und abgeschwächten Ebenen an, *pra-supta* und *tanukrita*. Man beobachtet in sich das Potenzial für die Erweckung von Zorn und fängt durch ständige Selbstbeobachtung den Zorn ein, während er noch im Geist versteckt ist und bevor er ausbricht. Für beide verwendet man die gleichen Strategien wie für die vorher diskutierte manifestierte Ebene.

Konstanter innerer Dialog

Um solche Aufgaben zu bewältigen, ist es notwendig, ein lebendiges inneres, geistiges Leben zu kultivieren. Ein Beispiel dafür ist das, was der spirituelle Meister des Autors, Swami Rama vom Himalaya, Prozess des internen Dialogs nennt. Es

ist eine stark entwickelte Tradition aller spirituellen Pfade. Es gibt hunderte Lieder der heiligen Dichter Indiens, die dem Geist gelten. Man berät sich mit dem eigenen Geist wie mit einem lieben Freund und ruft *buddhi* auf, die Argumente und Rechtfertigungen zu beantworten, die der Geist aufzeigt. Nach und nach überzeugt man den Geist, sich selbst, seine Gewohnheiten und seine Handlungen zu ändern. Zum Beispiel kann man dem Geist eine der wichtigsten Quellen des Zorns erklären. Die Bhagavad-Gita sagt uns Folgendes:

Durch eingehendes Betrachten sinnlicherer Dinge entsteht in einem eine Anziehung und Bindung zu ihnen, allerdings entsteht durch so eine Bindung leidenschaftliches Begehren (*kama*) und aus unbefriedigtem *kama* ergibt sich Zorn. Durch Zorn entwickelt sich komplette Dumpfheit, wodurch es zur Verwirrung der Zustände der Achtsamkeit kommt. Durch den Verlust der Achtsamkeit kommt es zum Verlust der Unterscheidungskraft, *buddhi*. Mit dem Verlust von *buddhi* ist man vollständig verloren.

Ein von seinem Besitzer gut beratener Geist sollte diese Gedankenreihe realisieren. Solch ein Geist wird Ursachen und Folgen seiner Entscheidungen erkennen. Zum Beispiel bedarf es beim Gegenüberstehen mit dem eigenen Zorn der Frage: „Aus welchem nicht erfüllten, unterdrückten Wunsch entsteht dieser Zorn?“

Wenn man solch eine Quelle von Zorn in sich selbst entdeckt, hört man auf, anderen die Schuld dafür zu geben. Man erkennt, dass Zorn nicht von den unmittelbaren Ereignissen oder Personen verursacht wird. Er ist in uns vorhanden, wie

unsere Gene, und er wird ausgelöst, wenn entsprechende äußere Reize auftreten.

Die Quelle des Zorns

Die Quelle des Zorns liegt in uns. Wenn ich mich von „dieser“ Frau oder „diesem“ Mann scheiden lasse, kann ich das gleiche Zornszenario mit der/dem nächsten wiederholen. Ich bin wütend auf „diese“ Nachbarschaft, aber die nächste Nachbarschaft, in die ich umgezogen bin, wird die gleichen zornigen Merkmale in mir auslösen. Ich will nicht mehr versuchen, die Welt zu kühlen, wenn ich erhitzt bin, ich will mich abkühlen.

Hier werden wir an eine alte Geschichte erinnert. Ein König wollte sein Königreich besuchen gehen, aber er hatte Angst vor all den Dornen und Steinen, die seine Füße verletzen würden. Er befahl seinen Ministern, genügend Leder auf allen Wegen und Pfaden zu verteilen, die er überqueren würde. Als der Tag seiner Abreise kam, erkundigte er sich, ob alle Vorkehrungen getroffen wurden, um seine Füße zu schützen. „In der Tat, sie wurden“ – war die Antwort – „hier ist etwas Leder. Ihre Füße werden gut beschuht sein.“ Der berühmte Buddhist Acharya Shantideva schreibt:
Wo sollte man genug Leder finden, um die gesamte Erde zu bedecken? Durch genug Leder, um daraus ein Paar Schuhe zu machen, ist die ganze Erde gut bedeckt.

Der Zorn ist einer unserer tödlichsten Feinde. Er ist ein Feind und er zeugt Feinde. Jeder spirituelle Führer und Philosoph des Ostens und des Westens, von Chang-An bis Athen, hat uns ermahnt, unseren Zorn zu beherrschen und zu führen.

Marcus Aurelius, der Philosoph und Kaiser von Rom, schrieb in seinen Aufsätzen: Demokrit lachte und Heraklit weinte, aber kein Philosoph war noch wütend auf die Welt.

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts entstanden jedoch bestimmte Schulen der Psychologie in den USA, die sich der Rechtfertigung menschlicher Schwächen widmeten, die es „erlaubten“, diesen eher nachzugeben anstatt sie zu besiegen. Nur das Besiegen stärkt uns geistig, so dass wir den Anstürmen der Versuchungen standhalten.

Einige der Punkte hier scheinen nicht direkt mit dem Kampf gegen unseren Zorn verbunden zu sein, aber das ist so in der Tradition der Weisen. Komplexität erfordert manchmal einen indirekten Ansatz. HH Dalai Lamas Buch über den Zorn ist sein Kommentar zum sechsten Kapitel des Shantidevas Text *Bodhicharyavatara, den Weg des Bodhisattva*, mit sehr wenigen direkten Erwähnungen von Zorn. Die Götter spielen nicht in kleinen Teilen des Geistes. Jeder von ihnen spielt gleichzeitig mit anderen im gesamten geistigen Feld.

Kapitel 9

Aggressionsbewältigung im täglichen Leben

Die bisherige Diskussion bezieht sich oft auf Spiritualität und *dharma*. Was ist mit denen, die nicht an solche Hypothesen glauben, die aber dennoch den Zorn besiegen wollen? Eine solche Frage stellt sich natürlicherweise in unserer heutigen Gesellschaft. Unsere Antwort lautet wie folgt:

Was genau ist Spiritualität? Selbst wenn man nicht an eine transzendente Wirklichkeit glaubt, die Tatsache, dass man den Zorn besiegen will, bringt einen in den Bereich der Spiritualität. Aber wir brauchen es nicht „Spiritualität“ zu nennen, wenn man einen starken Widerstand gegenüber diesem Wort hat.

Jede spirituelle Tradition legt das Kultivieren von Tugenden nahe wie friedlichen Geist, friedlichen Gesichtsausdruck, friedliche Sprache und Handlungen. Es sind diese Eigenschaften, die in unserem Temperament und Charakter entstehen, als Zeichen der Spiritualität. Wenn man es lieber nicht Spiritualität nennt, dann kennt man es unter einem anderen Namen.

Heutzutage unterliegt dieses Thema völlig der wissenschaftlichen Untersuchung, durch Forschungen im Bereich des endokrinen Systems und der Neuropsychologie.

Oft neigen wir dazu, äußere Ereignisse – wie harte Worte eines anderen – als Ursache unseres Zorns, unserer Angst, unserer Depression zu sehen. Die Wissenschaft brachte die innere chemische Seite dieser neuronalen Ereignisse ans Licht, die physiologisch werden können. Ein Teufelskreis entsteht.

Aggression ist eine Krankheit

Unsere Wahl, auf äußere Ereignisse in einer bestimmten Weise zu reagieren, löst bestimmte hormonelle und neuronale Ketten aus, die wiederum Aggression auslösen usw., und wir sind in einer Falle gefangen. Nach einer Weile beginnen wir, diese wütenden Reaktionen als normale Zustände anzuerkennen, während wir unter einer Krankheit leiden, die sehr der Drogenabhängigkeit ähnelt. Darüber hinaus verursachen die winzigen Mengen von Giftstoffen, freigelassen in unsere Physiologie, auf lange Sicht körperliche Erkrankungen.

Aktuelle Forschungen in der Neurologie zeigen uns auch, dass es möglich ist, den Geist sowie die Neuronen zu schulen, diesen Kreislauf zu durchbrechen, durch Praktiken wie Meditation und Atmung. Schließlich werden auf diese Weise unsere Gewohnheitsmuster ersetzt und als Ergänzung auch neue Gewohnheiten von *maitri* (Freundschaft) und universeller Liebe erschaffen. Hier verschmelzen moderne Neurologie und die geistigen Grundlagen des ethischen Verhaltens.

Die moderne Wissenschaft benötigt kein Einstudieren der heiligen Schriften und keine etablierten Glaubenssysteme. Sie hilft zu bekräftigen, was die heiligen Schriften und die Weisen der Vergangenheit wiederholt erklärt haben. Einmal mehr in der Geschichte des menschlichen Denkens erleben wir einen neuen Aufbruch der „Ethik der Emotionen“ und der Neuro-Ethik (dies ist ein Neologismus des Autors).

Ist Aggression jemals gerechtfertigt?

Eine weitere Frage, die wir manchmal hören, ist: „Gibt es nicht Zeiten und Situationen, in denen Aggression gerechtfertigt und notwendig ist?“

Unsere Antwort ist wie folgt. Ein Akt der täglichen Selbstvergiftung kann keine Rechtfertigung haben. Es ist nicht hilfreich und bringt keine positiven, wünschenswerten Ergebnisse.

Sicherlich ist Aggression manchmal gerechtfertigt, beispielsweise um eine ungerechte und grausame Person davon abzuhalten, jemanden zu verletzen. Wir würden sagen: eure Intervention hindert dies, aber es gibt keinen Beweis, dass es eine aggressive Intervention sein muss. Sie kann kraftvoll sein, mit der Menge an Kraft, die für einen bestimmten Zweck erforderlich ist. Jeder, der die meditative Philosophie der orientalischen Kampfkünste versteht, weiß, dass Wut die Wirksamkeit der Kraft verringert.

Im Kontext einer solchen Philosophie lehrte Shri Krishna Arjuna, zuerst seine eigene Wut und Angst zu besiegen und dann zu kämpfen. Die Vorschriften der Gita lauten:

yudhyasva vigata-jvarah

Kämpfe, aber gib zuerst deine aufgeregte Reaktion auf.

naivam papam avapsyasi

So sollst du nicht schuldig des Fehlverhaltens sein.

Anti-Kriegs-Slogans werden Kriege nicht stoppen, wenn sie mit Wut geschrien werden. Durch Protestslogans können es Demonstranten bis in die Regierung schaffen, mit der festen

Absicht, den Frieden zu bringen. Aber sie haben nicht die Kriege gestoppt, die auf den riesigen Kontinenten im eigenen Schädel wüten. Einmal an der Macht, werden sie einen anderen „gerechten Krieg“ führen.

Die Kampfkünste lehren uns, zuerst unsere eigene Wut zu besiegen und dann den ungerechten Angreifer zu bezwingen, mit Hilfe entspannter Konzentration des gesamten Geistes, wie es die Yogis ausdrücken.

Satyagraha und Ahimsa

Die gesamte Philosophie des *satyagraha* basiert auf diesem Prinzip. Als die Anhänger von Gandhi wütend wurden und die Polizeistation in Chaurichaura in Brand setzten, beklagte er „meine Leute sind nicht bereit“, und er löste die ganze Bewegung auf. Das war ihm möglich, weil er nicht eine Spur persönlichen Selbstinteresses in sich hatte.

Widerstehe dem Angreifer, um

- (1) denjenigen zu retten, der angegriffen wird, und
- (2) den ungerechten Angreifer von der Begehung des geistig selbstzerstörerischen Aktes seines Angriffs zu retten.

Denn du hast dich bis auf diese Stufe gemeistert. Du kannst wirksam in deiner Abwehr sein, denn du tust es nicht aus Wut, sondern aus Mitgefühl für beide, die Unterdrückten und die Unterdrücker. Dies ist die wesentliche Bedeutung der Paraphrase auf Sanskrit:

vigata-jvara-yuddha

Abwehr ohne die Hitze des geistigen Fiebers.

Einzig dieser Widerstand ist wahrlich erfolgreich.

Kapitel 10

Den Geist verfeinern und destillieren

Die höchsten Ziele der indischen Psychologie sind rein spirituelle.

Das höchste ist, den Geist hinter sich zu lassen, in einem kein-Geist-Meditationszustand (*a-manaska yoga* oder *a-sam-prajnata*). Der vorausgehende Schritt dafür ist die Unterscheidung zwischen *buddhi* und dem spirituellen Selbst (*vivekakhyaati*).

Letzteres ist immer noch ein zu hohes Ziel für die meisten. Bevor wir beginnen können, überhaupt flüchtige Einblicke in diese Ebenen der Wirklichkeit zu erhalten, müssen wir lernen, einen sattvischen Geist zu kultivieren.

Ein sattvischer Geist und seine Aktivitäten werden in den Bhagavad-Gita Kapiteln 14, 17 und 18 beschrieben und aufgeführt. Kurzgefasst bestehen die Prozesse, die zu einem sattvischen Geist führen, aus zwei Teilen:

1. *Bhava-sam-shuddhi*, Reinigung der Emotionen.
2. *Chitta-pra-sadana*, Gestaltung des Geistes zu einem reinen und angenehmen Ort.

Die Bhagavad-Gita nennt diese Prozesse geistige Askese, *manasa tapas*. Die geistige Askese wird wie folgt beschrieben:

Der Geist ist rein und angenehm, *manah-pra-sada*.
 Die *saumya*-Eigenschaft, Ruhe auszustrahlen, so wie der
 Mond
 Stille
 Selbstbeherrschung
 Reinigung der Emotionen, *bhava-sam-shuddhi*
 ---- Dies ist bekannt als geistige Askese (BhG., 17.16)

Demnach sind das Schaffen eines reinen und angenehmen Geistes auf der einen Seite und die Reinigung von Emotionen auf der anderen eng miteinander verbunden.

Der sattvische Geist

Ein sattvischer Geist leidet nicht unter den *adhis*, den geistigen Beschwerden und Leiden wie Wut, Rachsucht, Bosheit etc. Diese Eigenschaften werden nicht verdrängt. Vielmehr werden die natürlichen sattvischen Bedürfnisse erkannt; dadurch wird der Geist zu einem stärkeren Energiefeld. Wer dies erreicht hat, erleidet weniger Angst und Schmerzen im täglichen Leben. Das Rajasische und Tamasische wird durch das Sattvische ersetzt.

Um das Künstliche und lediglich gewöhnlich Gewordene durch das Natürliche zu ersetzen, um Angst und Leiden zu verringern, versucht man, die Ursachen aller geistigen Verbrennungen (*tapa*) zu entdecken. Patanjali sagt, es ist das *rajas*, das den Geist erhitzt und quält. Es ist das *sattva*, das darunter leidet. Es gibt keine andere Peiniger oder Leidende. Wenn das *rajas* das *sattva* dominiert, werden wir unruhig und gequält. Wenn das *sattva* dominiert, werden das *rajas* und seine Energie als Hilfsmittel für die sattvischen Ziele der Reinigung umfunktioniert.

Bei alledem, was ist die Rolle des *tamas*? *Tamas* wird geschmäht als dunkel, schwer, träge und insgesamt als unerwünscht. In der Tat jedoch ist das Gleichgewicht von *sattva*, *rajas* und *tamas* erforderlich. In der Nahrung, die wir essen, ist *sattva* die aus der Nahrung stammende pranische Energie, *rajas* ist das Kochen und Würzen und *tamas* ist die

Masse. Das Wort *tamas* wird als Stauung oder Stillstand übersetzt. Wenn die Stauung dem *sattva* dient, verleiht es ihm Stabilität. Wenn *sattva* durch *tamas* gedämpft wird, wird es Stagnation. Das ist ein universelles Prinzip für alle Wissenschaften, einschließlich des indischen Systems der Psychologie.

Die Reinigung von Emotionen und das Schaffen eines reinen und angenehmen Geistes bestehen dann im Wesentlichen aus der Erstellung eines Gleichgewichts von *sattva*, *rajas* und *tamas*, in einer solchen Art und Weise, dass *sattva* dominiert und die beiden anderen seinem Zweck dienen. Wenn wir es nicht schaffen, ein solches Gleichgewicht der Kräfte unter den drei *gunas* zu erreichen, sind wir den *adhis* ausgesetzt, d.h. unseren sechs Feinden, und zwar:

Kama, ungezügelter Lust und Leidenschaft

Krodha, Zorn

Lobha, Gier

Moha, Anhaftung und Verwirrung

Mada, Rausch

Matsarya, Bosheit

Man kann noch zusätzliche Auflistungen mit einbeziehen, einschließlich derer Unterkategorien. Eine theoretische Liste ist allerdings keine Hilfe. Es gibt noch ein weiteres Werkzeug, das für das Erreichen des Ziels der Selbstreinigung eingesetzt wird. Es ist ein langwieriger Prozess, die so genannte Selbstuntersuchung, *atma-nir-ikshana*.

Selbstanalyse und -untersuchung

In dem Prozess der Selbstuntersuchung sucht man nicht nach

Rechtfertigungen für die eigenen destruktiven Handlungen. „Oh, jeder hätte seine Beherrschung verloren, unter diesen Umständen“, „Oh, ich habe nur versucht, jemandem den richtigen Weg zu zeigen“. Und so weiter. Man hört auf, Entschuldigungen für sich selbst zu suchen.

Wenn du dich auf einen Weg der Selbstreinigung begeben möchtest, der das Ziel der Selbstuntersuchung ist, dann befolge diese Schritte:

- Betrachte die Liste der Indizien eines schwachen und eines starken Geistes. Stärke das mentale Feld, wie bereits in vorherigen Kapiteln angegeben.
- Erstelle eine Liste der eigenen Schwächen, der eigenen wahren Feinde.
- Erkenne, dass eine Schwäche eine Schwächung einer Stärke ist. Identifiziere die Stärke, die geschwächt wurde. Strebe an, diese Stärke wiederherzustellen.
- Suche jeweils eine oder zwei Schlüsselschwächen auf einmal. Entschließe dich, *sankalpa*, diesen Feind zu bewältigen.
- Beobachte dich selbst, sei aufmerksam, übe *smrty-upasthana*, das bedeutet Aufmerksamkeit auf den Atem, Körperhaltung, Blick, Stimme, Wortwahl, Handlungen. Diese zeigen den Zustand des Geistes und der Umfang, in dem er *rajas* und *tamas* unterliegt, den Plünderern des Geistes.
- Führe ein Tagebuch, im Geiste oder schriftlich, über deine Fortschritte – z.B. heute habe ich gegenüber meinem Feind verloren, heute habe ich gewonnen, aber nicht vollständig.
- In diesem Prozess siehst du, wie entfernt du wirklich vom Ziel der Erleuchtung bist. Lies die Auflistung der

Anzeichen der Erleuchtung und überprüfe dich selbst anhand dieser Auflistung.

Wenn du diesen Prozess beginnst, stehst du vor einem Dilemma. Es wurde aufgeführt, was falsch ist, aber wie sollte man entscheiden, was richtig ist? Frag dich selbst, ist es sattvisch? Bringt es dich näher an das Ziel der Kultivierung der Anzeichen der Erleuchtung?

Alleine auf dieser Grundlage bestimmt man und wählt diejenigen Gefühle und Emotionen aus, die man in sich selbst einpflanzt. Man entwickelt den Mut, die alten Gewohnheiten des Geistes zurückzuweisen, und man handelt auf eine neue Art und Weise, die den zuvor beschriebenen natürlichen Bedürfnissen entspricht.

Der Weg der Tugend ist tief, *dharmasya gahana gatih*.

Was ist die alternative, die sattvische Verhaltensmöglichkeit? Ich wurde provoziert. Nun, ich ließ mich provozieren. Aber dann, wie sollte ich auf die Situation reagieren? Was wäre die sattvische Reaktion?

Langsam erhalten diese Fragen im Geiste große Bedeutung. Wenn sie Konflikte im Geist auslösen, dann ist dein *rajas* immer noch dominant. Eine sanfte Brise von Antwort von innen ist das, was du suchst.

Die Gegensätze der Geisteszuständen verstehen

Das Verhalten, das wir wählen, wird zuerst im Geist festgelegt, und zwar nicht wie wir handeln sollten, sondern wie wir denken und fühlen sollten. Man sollte den Zorn nicht „unterdrücken“, sondern sich an die Weisheit erinnern, dass der Zorn ein Zeichen der tiefen Angst und des Schmerzes

darstellt, die eine Person erlitten hat. Diese Person ist zornig auf mich, ihre Schmerzen aus der Vergangenheit spielen verrückt und reagieren auf den Stimulus, den ich geliefert habe, oder auch nicht, aber es sieht jedenfalls danach aus. An dieser Stelle kommt das Prinzip der Kultivierung der Gegensätze: *prati-paksha-bhavanam*

Mache die Umwandlung von negativen Emotionen zu einer Gewohnheit

„Was ist das sattvische Prinzip, das dem rajasischen Zorn entgegensteht? Ist es meine eigene innere Ruhe? Ist es das Mitgefühl für das Leid der anderen?

Lass mich dieses Prinzip anwenden. Lass mich ihn mit einem Lächeln und einer sanften Stimme beruhigen.“

Allmählich beginnt man geistige Werkzeuge zu finden, mit deren Hilfe man solche Entscheidungen ändert. Dein Lächeln hat den Zorn des anderen beruhigt und er ging lächelnd weg. Sobald man einmal erfolgreich war, wird man ermutigt. Man hat jetzt den Glauben, dass ja, ja, das getan werden kann. Es hat letztlich angenehme Ergebnisse. So bekräftigt man die Entschlossenheit für das nächste Mal.

Wir können dies Moral oder Ethik der Emotionen nennen. In allen Systemen der Philosophie, Metaphysik und Ethik wurden sie verflochten. Auch hier. Es gibt keine Erleuchtung, ohne eine *saumya*-Person zu werden.

Eine *saumya*-Person ist eine, deren mentales Feld rein und angenehm ist. Mehr zu diesem *chitta-pra-sadana* (Patanjali) oder *manah-prasada* (BhG) folgt im nächsten Kapitel. Die Götter sind sattvische Wesen; sie kommen nur in einem sattvischen Feld spielen. Mache deinen Geist zu einem

grünen und angenehmen Grasfeld, wo die Götter mit ihrem kleinen runden Spielzeug herumtollen, ihrem *bindu*.

Kapitel 11

Eine *saumya*-Persönlichkeit kultivieren

Beim Kultivieren einer *saumya*-Persönlichkeit müssen wir beginnen, bewusst und gewissenhaft an der Reinigung des Geistes und der Emotionen zu arbeiten. Wir müssen lernen, die reineren Emotionen auszuwählen. Wie bestimmen wir, was die reineren Emotionen sind?

Psychologisch gesprochen sind es keine reinen Emotionen, wenn sie Schmerzen in unserem Geist erzeugen und ihre Ausdrücke ein schmerzhaftes Gefühl in denjenigen hervorrufen, die mit uns in Beziehungen stehen. Wenn eine Emotion ein Lächeln in unserem oder in dem Geist eines Anderen hinterlässt, dann ist es eine reine Emotion.

Spirituell gesehen sind diejenigen Emotionen die reinen, die förderlich für die Erleuchtung sind.

Wir sprechen von Emotionen in ihren zwei Phasen:

- (i) Die Emotion in uns, als interner Zustand, und
- (ii) der Ausdruck dieser Emotion, der eine bestimmte Antwort hervorruft, als Form von Kommunikation.

Wenn wir die inneren Zustände beobachten, können wir an ihnen immer und immer wieder arbeiten.

Es muss daran erinnert werden, dass unsere emotionalen Entscheidungen erworben wurden; es sind Gewohnheiten, die wir gebildet haben. In jeder Situation haben wir Multiple Choice, mehrere Möglichkeiten für die Emotion, die in uns erzeugt werden kann.

Ein tapferer Mann sieht einen Tiger in freier Wildbahn und wird angeregt zu jagen. Ein Feigling versucht wegzulaufen. Ein Yogi bleibt neutral oder gefüllt mit gewaltfreien, furchtlosen, gütlichen Gedanken gegenüber einem Lebewesen, das sich wie ein Mitbruder anfühlt. Es gibt einen berühmten Vers in Sanskrit:

eine schöne Frau ist
 in den Augen eines Tigers nur etwas Fleisch zu essen;
 in den Augen des Stadtraubtieres ein Objekt der
 ungezügelten Lust;
 in den Augen eines Yogi ein Körper aus Fleisch belebt durch
atman, das spirituelle Selbst.

Die Reaktion, die wir wählen, wird abgeleitet von den kulturellen, erzieherischen oder persönlich gebildeten Gewohnheiten. Unsere Reaktionen sind gewohnheitsmäßig. Sie sind wie Sprache und Ausdrucksweise in verschiedenen Kulturen. Eine Eule ist in Indien ein Symbol der Dummheit – nenne jemanden einen Dummkopf oder nenne ihn eine Eule. Die Eule gilt als Dummkopf, weil sie bei Tageslicht nicht sieht. In englischsprachigen Ländern gilt das Idiom „klug wie eine Eule“. Die Eule kann in der Dunkelheit sehen. Ist die Eule weise oder dumm? Wir wählen die Antwort nach unserer kulturellen Gewohnheit. Wenn man jemanden in den Sprachen Indiens eine „Kuh“ nennt, heißt das „immer großzügig und unschuldig“. In den westlichen Ländern ist „Kuh“ eine Beleidigung, bezeichnet Dummheit.

Die kulturelle Vorkonditionierung

Dieselben Arten von Gewohnheitsmustern lassen uns einen

bestimmten emotionalen Zustand in uns selbst erzeugen. Auch hier ein Beispiel aus den Kulturen der Welt. Nehmen wir als Beispiel den Zorn. In bestimmten Schulen der modernen Psychologie arbeitet ein Therapeut daran, versteckte Wut herauszubringen und auszudrücken, und berät seinen Klienten: „Erlauben Sie sich selbst, Ihre Wut auszudrücken!“ Die Frage der Ethik der Emotionen spielt keine Rolle. In Indien wird uns oft geraten, unsere Wut zu kontrollieren, aber Ausdrücke von Wut sind immer noch an der Tagesordnung. In den Kulturen Südostasiens gibt es einen anderen Schwerpunkt. Die Touristenbroschüren im Hotelzimmer in Thailand sagen uns, dass Wut als schlechtes Benehmen betrachtet wird. Aufgrund der tief sitzenden buddhistischen Vorstellungen im Geiste, bekommt man selten offene Äußerungen von Wut zu sehen; man muss eine Höflichkeit, eine sanfte Miene behalten, egal was.

Du kommst in deinem Hotel nach einem langen Flug an. Du hattest dort reserviert und die Reservierung wurde dir auch bestätigt, aber der Receptionist sagt dir, es läge ihm keine Reservierung vor. In deinem Zustand von Müdigkeit und Frust wirst du völlig ignoriert, wenn du Wut zeigst. Niemand wird mit dir sprechen, bis du dich beruhigt hast und höflich und sanft wirst.

Dies sind Beispiele für kulturell und erzieherisch erzeugte emotionale Gewohnheiten. Aber an einem bestimmten Punkt in unserem Leben fangen wir an, uns selbst zu prüfen und bewusst Entscheidungen zu treffen, die von denen der allgemeinen Kultur oder den Familienstrukturen abweichen können.

Familiäre Verhaltensmuster

Ein Beispiel: Jungen sehen, wie ihre Väter ihre Mütter missbrauchen. Dies ist ein weit verbreitetes Phänomen in der Kultur. Als Kind gilt die Sympathie des Jungen der Mutter. Aber, mit dem Heranwachsen zum Mann identifiziert er sich zunehmend mit dem Vater und ahmt ihn nach. Ich habe festgestellt, dass eine große Anzahl von Männern es nicht mal als falsch betrachten, ihre Frauen zu schlagen oder zu verletzen – an sich ein Verbrechen. Diese Männer wurden konditioniert, die verletzende, Schmerz verursachende Emotion, die sie wählen, in einer derart unkultivierten Form auszudrücken. Sie können sogar *devi*¹⁵ anbeten, beim Gottesdienst im Tempel oder an heiligen Tagen, aber es gibt keinen Respekt für die lebende *devi* zu Hause.

Allerdings kann man auswählen, einen anderen inneren Weg einzuschlagen. Man kann tief graben und die unbewussten Erinnerungen wieder ins Bewusstsein zurückrufen, wie schmerzhaft es für einen war, als sehr junges Kind zu beobachten, wie die eigene Mutter verletzt wurde. So wird die „Sohnes“-Persönlichkeit eher angezapft als die Persönlichkeit des „herrsüchtigen, unsensiblen und grausamen Mannes“.

In den USA und anderen westlichen Ländern berücksichtigt

¹⁵ **Devi** (Sanskrit, f., देवी, devī, „Göttin“) ist eine hinduistische Göttin. Sie spielt besonders im Shaktismus als Shakti eine Rolle und gilt als Mahadevi (große Göttin) als einzige Göttin, die alle anderen Göttinnen in sich vereint, denn alle Göttinnen erscheinen demgemäß nur als Ausprägungen von Devis unterschiedlichen Naturen. Ihre Formen sind vielfältig: So erscheint sie als Lakshmi, Sarasvati, Durga, Kali, Gauri und Parvati oder als die Mahavidyas. Die erste schriftliche Quelle, die von Devi als höchstem Wesen und Allgöttin berichtet ist ein Purana aus dem 6. Jahrhundert, das Devi Mahatmya („Lobpreisung der Göttin“). Im Lalita-Sahasranama erscheint die Göttin unter vielen Namen, so als „Wurzel des Daseins“ (Jagatikanda), „Sie, die das Universum transzendiert“ (Vishvadika) oder „Sie, der nichts gleichkommt“ (Nirupama).

die Rechtsprechung zunehmend die Grundsätze der Psychologie. Zum Beispiel ist es üblich, dass Anwälte argumentieren, eine bestimmte Person, die missbraucht hat und ihr Kind verletzt hat, sei selbst konditioniert worden, sich auf diese Weise zu verhalten. Die Person sei selbst als Kind missbraucht und verletzt worden und sei somit hilflos gewesen angesichts der eigenen Kindheitstraumata. Das spirituelle Argument würde jedoch auf einer Erweiterung, Vertiefung des Grundsatzes des freien Willens beruhen. Man ist frei, eine Wahl zu treffen, wenn man feinfühlig ist oder auf andere Weise geistig wach, um hinter diese psychologische Konditionierung zu gelangen, um bewusst das eigene Verhalten zu lenken.

Man kann also eine bewusste Wahl, einen Entschluss treffen, diejenigen emotionalen Zustände zu kultivieren, die:

- (1) eine *saumya*-Persönlichkeit kultivieren,
 - (2) ein nicht-schmerzhaftes Gefühl erzeugen, ein angenehmes Lächeln im Geist,
 - (3) das gleiche in den Personen hervorrufen, die mit uns in Beziehungen stehen, und damit
 - (4) entscheidest du dich für das, was zur Erleuchtung führt.
- Auch wenn wir den letzten Punkt ignorieren, die anderen drei sind unser Streben nach Reinigung von Emotionen wert, *bhava-sam-shuddhi*, um eine *saumya*-Persönlichkeit zu werden.

Emotionale Ethik

Aus diesem Grunde müssen wir damit beginnen, unsere Emotionen nicht als etwas zu betrachten, das uns hilflos

macht, in deren „zufälliger“ Anwesenheit wir keine Wahl haben, sondern eher auf folgende Weise:

- (i) Gefühle sind Willensakte und
- (ii) wir wählen sie auf der Grundlage einiger moralischer Prinzipien. Es gibt eine Ethik der Emotionen.

Wenn man spirituell wächst, befreit man sich mehr und mehr von seiner eigenen psychologischen, erzieherischen und kulturellen Konditionierung. Man handelt nicht mehr nachteilig gegenüber Frauen, weil „jeder das so tut“. Man hasst nicht oder befürchtet oder gießt Verleumdungen aus über Menschen anderer Ethnien, Religionen oder Kastengruppen, nur weil man konditioniert wurde zu glauben, dass „unsere“ die beste, die höchste, die edelste ist. Spiritualität löst Psychologie ab.

Ethik der Emotionen: Sprungbrett zur Spiritualität

Wir wählen dann die edleren Emotionen.

Wir ändern unsere Gewohnheiten aus der Vergangenheit.

Wir lernen, anders zu reagieren.

Ein Teil unserer spirituellen Reise besteht aus der emotionalen Entkonditionierung des unwürdigen und Rekonditionierung in Richtung des Edlen. Unsere spirituellen Lehrer haben viele innere Werkzeuge eingesetzt, um diesen Zweck zu erreichen, zunächst in sich selbst und anschließend, um anderen zu einer solchen inneren Reinigung zu verhelfen und sie anzuleiten.

Hier folgt eine kurze Erläuterung des Begriffs der Ethik der Emotionen.

Im Laufe der Jahrhunderte sprachen die Weisen und Philosophen von drei Ebenen der Handlungen: von der

geistigen, der sprachlichen und der körperlichen, beziehungsweise von *manas*, *vak* und *kaya*.

In der Tradition des Mazdaismus¹⁶ wird uns das gleiche gelehrt: *manashni*, *gavashni*, *kunashni* – Denken, Sprechen und Handeln in einer edlen und Frieden schaffenden Art und Weise.

Es sind die geistigen Handlungen, die in den sprachlichen und körperlichen Unternehmen ausgedrückt werden. Die meisten unserer geistigen Handlungen sind emotionale Handlungen, sie basieren nicht auf Logik, sondern auf Gefühlen und Konditionierungen. Dies ist, wo die Ethik der Emotionen beginnt: bei der Unterscheidung zwischen richtigen und falschen geistigen Handlungen. Der Geist eines Menschen, der edle Gefühle kultiviert hat, wird zum Spielfeld der Götter.

¹⁶ Der richtige Name für den Zarathustrismus (umgangssprachlich Zoroastrismus oder in Indien Parsismus), der so viel zu den Religionen Indiens und der Welt beigetragen hat, dessen Lehren jedoch in den Diskussionen und Gesprächen über die indische Philosophie fast vollständig ignoriert werden.

Kapitel 12

Die Emotion der Angst

Es gibt zwei Hauptquellen der Angst: das Konzept der Dualität und die Idee der Gewalt. Schauen wir uns beide kurz an. Wir befürchten immer die „anderen“. Wenn wir den einen universellen Geist in „viele“ auftrennen, erzeugen wir Angst unter den vielen. Auf der höchsten Ebene ist das Heilmittel für Angst ein philosophisches Verständnis der Einheit. Die Upanishad erklärt es eindeutig:

dviteeyaad vai bhayam bhavati

Angst entsteht, wenn das Konzept eines „zweiten“ erscheint.

Die „anderen“, die wir fürchten, ist ein relatives Konzept. Es verfügt nicht über eine absolute Grundlage.

Was das „eigene“ (*svam, svakeeyam*) zu einer Zeit ist, wird das „andere“ (*param, parakeeyam*) zu einer anderen Zeit.

Was heute das „andere“ ist, wird das „eigene“ an einem anderen Tag. Wir können innerhalb der Familie Tag und Nacht streiten; zwei Fraktionen innerhalb der Familie sind füreinander die „anderen“. In dem Moment, in dem ein Nachbar etwas Unangenehmes tut, werden wir „vereint“, wie eine Familie. Wir haben jetzt andere „andere“ zu fürchten, zu bekämpfen und uns gegen sie zu verteidigen. Dies alles sind Symptome des kleinen und geschwächten Geistes; der „erweiterte“, große Geist der Verwirklichten funktioniert anders:

ayam nijah paro veti gaNanaa laghu-chetasaam

udaara-charitaanaam to vasudhaiva kuTumbakam.

Dies ist das „eigene“, das ist eine „andere“

so geht das Abzählen in kleinen Geistern,
für diejenigen, mit einem großen und erweiterten Geist
ist die ganze Erde eine Familie.

Diese Unterscheidungen zwischen dem „eigenen“ und dem „anderen“ gelten auf allen Ebenen. Die gesamte menschliche Geschichte von Kriegserklärungen und Friedensverträgen zeigt ein sehr interessantes Zusammenspiel dieser psychologischen Kräfte. Zu einer Zeit waren Florenz, Venedig, Neapel, Rom und Padua unabhängige Staaten, für jeden waren die anderen vier die „anderen“. Dann kamen Mazzini und Garibaldi und Italien entstand. Nun sind die fünf ein Land. Treffend drückt Yudhishtiras Sprichwort das gleiche Prinzip aus:

Wir sind fünf, wir sind fünf, wir sind fünf, sie sind einhundert (gegen uns).

Wenn aber äußere Kräfte angreifen, sind wir dann insgesamt einhundertfünf.

Frankreich, Deutschland und viele andere europäische Ländern führten viele Kriege gegeneinander, jetzt sind sie alle ein Europa.

Was für die Nationen, Religionen, Ethnien gilt, gilt auch für unsere persönlichen Ängsten. Schule deinen Geist so, dass, wenn eine Angst entsteht, sich ihre Gegenmittel (*prati-paksha*) sofort selbst zeigen:

Dies ist eine Illusion, wie ein Seil, das wie eine Schlange erscheint. Sie ist relativ und vorübergehend. Derjenige, den ich heute als einen befürchteten Feind sehe, kann morgen ein Verbündeter werden, wenn wir beide von einem dritten bedroht werden. Am dritten Tag können wir Freunde werden.

Es gibt keine Dauerhaftigkeit in meiner Wahrnehmung dessen, was das „andere“ ist.

Gewöhnliche, alltägliche Ängste

Im Folgenden einige der philosophischen Gegenmittel. Man kann sich fragen: „Was mache ich mit meinen Ängsten, wie vor dem möglichen Verlust eines geliebten Menschen, Verlust des Lebensunterhalts oder vor dem Verlust der Reputation?“

Beobachte auch hier wieder das Prinzip der Vergänglichkeit in allen Situationen.

Außerdem, warum fürchten, was noch nicht stattgefunden hat? Wegen der Möglichkeit, dass eine Schlange eines Tages ins Haus kommen kann, zu zittern und aus diesem Grund nicht zu schlafen, ist keine Weisheit. Der Verlust der Existenzgrundlage ist noch nicht eingetreten, wie kann man fürchten, was noch nicht da ist? Stattdessen:

(a) Beruhige den Geist mit Atemübungen, Entspannung und ähnlichen Praktiken,

dann

(b) lasse den beruhigten Geist Strategien erarbeiten, welche Alternativen man im Falle eines Verlustes anwenden könnte, und

(c) lege ruhig, ja, sehr ruhig, den Grundstein für diese Optionen, die im Falle des Verlusteintritts realisiert werden können. Angst wird dich verwirren und wird dich daran hindern, eine Lösung zu finden, aber ruhige Weisheit wird dir Sicherheit gewähren.

Im Angesicht der gegenwärtigen Angst

OK, das ist in Ordnung für die Verluste, die noch nicht eingetreten sind. Aber was tun mit dem Vogel auf dem Dachboden, der Schlange auf dem Boden oder mit einer lebensbedrohlichen Virusinfektion?

Auch hier gilt Weisheit. Ist der Vogel hier mit der Absicht, dich anzugreifen? Ist er nicht eher in Panik geraten, aus Angst vor dir? Schlägt er nicht wild seine Flügel, um eine Flucht zu finden? Lass den RUHIGEN Geist sich mit Mitleid erfüllen, wenn du beobachtest, wie verängstigt das arme kleine Geschöpf ist. Handle auf eine beruhigende Weise (nachdem du dich selbst zuerst beruhigt hast). Tue, was notwendig ist, um dem Vogel zur Flucht zu verhelfen. Tust du es nicht, wird deine eigene Panik mit seiner Panik zusammenfließen, exponentiell wachsen und zu Chaos führen.

Eine Schlange im Haus! Hat die Schlange deine E-Mail-Adresse überprüft, deine Wohnadresse gefunden? Hat sie nach ihr gesucht, fand sie und betrat das Haus mit der konkreten Absicht, dich zu beißen? Übrigens, fünfundsiebzig Prozent der Schlangenarten sind ungiftig und einige, die wie Schlangen aussehen, sind eigentlich große Würmer. Viele „Schlangen“ werden getötet, obwohl sie noch nicht einmal Schlangen sind. Finde es heraus – nachdem du deinen Geist durch die Methode der Meditation geschult hast, ruhig zu bleiben, wenn äußere Reize für Angst auftreten. Kannst du ruhig beobachten, welchen Weg die Schlange geht, und ihr ruhig aus dem Weg gehen?

Was ist mit dem Mann, der mein Haus mit einem Dolch betritt? Es gibt die Geschichte über den großen Dichter Tagore. Tagore saß und schrieb seine Gedichte. Die

Berühmten sind oft Objekt großer Eifersucht seitens ihrer Rivalen. Ein eifersüchtiger Rivale schickte einen Mörder mit einem Dolch. Der Mörder betrat Tagores Zimmer mit einem Dolch. Tagore war damit beschäftigt, sein Gedicht zu komponieren und wollte den Fluss seiner Inspiration nicht verlieren. Er sah, wie der Fremde den Raum betrat, und zeigte ihm einen Stuhl zum Sitzen. Der „Angreifer“ setzte sich, während der Dichter intensiv fort schrieb und ihm keine Aufmerksamkeit schenkte. Das ging eine ganze Weile so. Der Mann rutschte auf dem Stuhl hin und her, aus purer Langeweile. Da er keine Reaktion auf seine Anwesenheit oder auf den Dolch erhielt, stand er auf und ging hinaus. Was kannst du jemandem tun, der keine Angst hat, auch keine Abwesenheit von Angst?

Die Abwesenheit eines Elefanten in einem Zimmer setzt die Anwesenheit des Elefanten im Wald oder im Zirkus voraus. Abwesenheit von Angst setzt Anwesenheit von Angst anderswo voraus. Aber wenn jemand einfach weder die Ursache noch die Quelle der Angst anerkennt, wie kann man ihn angreifen?

Kapitel 13

Die Ursprünge der Angst

Im letzten Kapitel haben wir keineswegs alle Aspekte der Phänomene diskutiert, die mit Angst verbunden sind. Angst vor offenen Plätzen, Angst vor dem Fliegen und viele solche spezifischen Ängste, mit ihnen befassen sich ausgebildete Psychotherapeuten. Sie verwenden wissenschaftlich getestete Methoden, die eingehalten werden müssen. Verwandte und enge Freunde sollten sicherstellen, dass jemand professionelle Hilfe erhält, der unter solchen Obsessionen leidet.

Hier ist unser Anliegen, nach den spirituellen Fehlern zu suchen, die zu der generischen Angst führen, die dann in bestimmte Obsessionen unterteilt wird. Viele Schulen der Psychologie versäumen es, sich mit dem geistigen Ursprung der Angst zu befassen.

Angst – generisch und spezifisch

Wir erkennen ebenfalls oft nicht, wie viele Bereiche unseres Lebens von der Angst regiert werden. Der Wert und die Qualität unseres Lebens kann nur steigen, wenn wir diese Tatsache anerkennen, mit einer Haltung der rationalen Analyse auf die Angst blicken und spirituelle Bestrebungen folgen lassen. Dies gilt nicht nur für einzelne Leben, sondern auch für das gesamte sozio-politische-wirtschaftliche Netz.

Ich sagte einmal einer sehr angesehenen Schweizer Investmentbankerin: 50% der Wirtschaft wird von unseren Emotionen regiert. Sie antwortete: Swamiji, 90%! Eine Mücke sticht die Nase des Ministerpräsidenten eines OPEC-Landes

und die Aktien der Ölgesellschaften geraten in wilde Schwingungen! Menschen, die in Panik ihre Aktien kaufen und verkaufen, zerstören ihr eigenes finanzielles Leben, weil sie aus Angst handeln und nicht aus rationaler Analyse, ohne jede Berührung mit den spirituellen Zentren in ihrem Inneren. Generische Angst verwandelt sich dann in spezifische Angst und Panik.

Mantras und *japa*

Der vedische Ansatz, basierend auf Methoden der Meditation und Mantras, zeigt Wege zur Stärkung der spirituellen Zentren in uns.

Einige Mantras werden für *japa* verwendet, die mentale Wiederholung, um die psychischen Zentren der Persönlichkeit zu beeinflussen und eine Änderung in der Art zu bewirken, wie wir unsere emotionalen Reaktionen wählen. Es gibt eine sehr detaillierte Wissenschaft über solche Anwendungen der Mantras.

Einige der *durga*-Mantras und der *nr-simha*-Mantras dienen der Beseitigung der generischen Angst. Es wird gesagt, man solle nicht *japa* mit Mantras anfangen, über die man einfach irgendwo gelesen hat. Man solle das Mantra durch Initiierung (*diksha*) empfangen und dann die verschiedenen Möglichkeiten erforschen, wie *japa* durchgeführt werden soll. Dann gibt es Mantras für die Kontemplation – man liest sie, man kontempliert ihren Inhalt und wendet ihn bewusst auf die mentalen Aktivitäten an. Im Folgenden zitiere ich einige Mantras aus den Veden, die für solche Kontemplation (*manana*) verwendet werden können.

maa bher maa samvikthaa atamerur yajnah ...

Fürchte dich nicht. Lass dich nicht aufregen. Das Sakrament (*yajna*) des Lebens liegt hinter der Trauer und den Depressionen.

Yajur-veda 1.23

*So'riShTa na mariShyasi na mariShyasi maa bibheh
na vai tatra mriyante no yanty adhamam tamah
sarvo vai tatra jeevati gaur ashvah puruShah pashuh
yatredam brahm kriyate paridhir jeevanaaya kam*

Oh du Unberührter, du wirst nicht sterben; du wirst nicht sterben.

Fürchte dich nicht.

Weder sterben sie, noch gehen sie in eine niedrigere Dunkelheit;

Jeder lebt fort – Kuh, Pferd, Mensch oder Tier

Wo dieses offenbarte Wissen die gesegnete Grenzlinie für das Leben zog.

Atharva-veda 8.2.24-25

Selbstabwertung, Angst, Mangel an Selbstvertrauen werden alle in einer sehr mächtigen Hymne in Frage gestellt, die in den Rig-, Yajur- und Atharva-Veden auftritt. Sie trägt den Namen *eka-virah*, die «Außergewöhnlich mutige Person», und der Name ihres *rishi*, dem sie offenbart wurde, ist *a prati-ratha*, «Er vom Unbesiegbaren Wagen». Es ist eine Kriegshymne des Unbesiegbaren Wagenlenkers. Ihre *vi-ni-yoga*, liturgische Anwendung, wird während der Verzichtzeremonie der Swamis rezitiert. Gibt es einen besseren Platz für eine Kriegshymne als dort, wo die Seele ihre Unbesiegbarkeit gegenüber allen Quellen der

Versuchung, des Mangels an Selbstbewusstsein oder der Angst erklären muss? Eines Tages werden wir hoffentlich diese Hymne übersetzen, so dass viele Leser innere Stärke gewinnen können, um dem Ansturm all dem zu widerstehen, was furchterregend ist.

Unmittelbar nach dieser Erklärung der Unbesiegbarkeit von Geist und Seele in Atharva-veda (19.13), folgen drei Hymnen, alle mit dem Namen *a-bhaya* – keine Gefahr, keine Angst. Hymne 14 enthält nur ein Mantra, 15 enthält sechs und 16 enthält zwei. Alleine das Lesen dieser Hymnen und die Kontemplation über sie wird alle Angst verbannen. Die vollständige Übersetzung muss noch warten, aber, bis es so weit ist, behalte im Hinterkopf die ausgesprochene Mahnung und Zusicherung: Du wirst nicht sterben, du wirst nicht sterben. Fürchte dich nicht.

Kapitel 14

Die Nahrung und der Geist

Bisher haben wir einige emotionale Situationen behandelt, die in unserem Leben entstehen. Das indische System der Psychologie analysiert diese sehr detailliert; wie Neigungen gegenüber bestimmten Arten von Emotionen entstehen und wie sie geändert werden können.

Eine der Quellen unserer Persönlichkeitsmerkmale ist die Nahrung. In der Regel wird sie in den Abwägungen der modernen Psychologen nicht mit einbezogen, außer bei chronischen Krankheiten wie Überernährung, Anorexia nervosa, Bulimie und ähnlichen. Das indische System hat eine viel breitere Sicht auf die Rolle, die die Nahrung in der Entwicklung unserer Persönlichkeitsmerkmale spielt.

Wir sind was wir essen

„Vom Essen werden die Wesen geboren“ – sagt die Bhagavad-Gita.

„Das Essen ist wahrlich der Geist“ erklären die Upanishaden. „Welche Art von Nahrung man auch immer isst, dieselbe Art von Geist erschafft man für sich selbst“ ist ein gemeinsames Sprichwort aller modernen Sprachen Indiens.

Aus diesem Grund betrachten in Indien sowohl Yogis als auch Ärzte die Nahrung aus einer vergleichbaren spirituellen Sicht. Es gibt Kriterien, um die Reinheit der Nahrung bestimmen zu können.

1) Wie wird sie erwirtschaftet? Ehrlich oder unehrlich?

- 2) Aus welchen reinen und unreinen (gewalttätigen und gewaltlosen) Quellen wird sie gewonnen? „Gewalttätig“ beinhaltet
 - a) Nahrung erhalten durch Ungerechtigkeit an Anderen oder Ausbeutung Anderer, und
 - b) durch Töten anderer Kreaturen.
- 3) Was sind die natürlichen Eigenschaften der Lebensmittel (leicht, sattvisch, nahrhaft, frisch)?
- 4) Mit welcher Art von (reinem oder unreinem) Körper und Geist (liebepoll und freudig) wird sie zubereitet?
- 5) Wie wird das Essen gekocht, so dass alle Zutaten gut gemischt und ausgewogen sind?
- 6) Welche Arten von Behältern werden zum Kochen verwendet?
- 7) Wie sieht das Essen aus?
- 8) Der Geschmack ist ...
 - a) ausgewogen?
 - b) angenehm?
 - c) produziert Speichel?
- 9) Die Konsistenz ist ...
 - a) schmackhaft?
 - b) verdaulich?
- 10) Welche Art von Geschirr wird zum Servieren verwendet?
- 11) Welches Maß an freudiger Stimmung wird aufrechterhalten, während das Essen als eine rituelle Handlung serviert wird?
- 12) Mit welcher Art von Geisteszustand wird gegessen; ob in

- a) Ruhe und Gelassenheit oder
- b) mit Freude, Liebe und Wertschätzung?

- 13) In welcher Reihenfolge werden die Gerichte verzehrt?
- 14) Eine Haltung der Selbstkontrolle wird aufrechterhalten, in der das bewusste Essen zum Vergnügen wird, so dass „weniger“ als „mehr“ genossen wird anstatt dass „mehr“ „weniger“ genossen, wie es beim übermäßigen Essen der Fall ist.
- 15) Wie oft und wie lange wird das Essen gekaut, so dass
- a) alle Mikronährstoffe entnommen werden und
 - b) die Arbeit für die inneren Organe reduziert wird.
- 16) Wird der Magen teilweise leer gelassen, um die Atemwege, Herz-, Verdauungs- und Hirnkreislaufsysteme nicht zu belasten?
- 17) Wie gewissenhaft wird die Übung der Verdauungsatmung oder die bewusste postprandiale Siesta eingehalten, so dass die Nahrung in *prana* umgewandelt wird?
- 18) Mit welcher inneren Haltung erzeugt *prana* sattvische, rajasische, tamasische Qualitäten und Neigungen im Geist?

Die Bhagavad-Gita (17.8-10) geht ins Detail in Bezug auf die drei Arten von Nahrung:

Nahrung, die die Lebensdauer steigert, die geistige Kapazität (*sattva*), die Kraft, die Gesundheit, das Wohlbefinden und ein angenehmes, liebevolles Gefühl erzeugt, die geschmackvoll

(*rasya*) ist, (mäßig) geölt, gehaltvoll, herzerfüllend. Solche Nahrung wird von sattvischen Personen geliebt. (17.8)

Bittere, saure, (zu) salzige, sehr heiße, scharfe, trockene, Sodbrennen verursachende Nahrung. Solche Nahrung wird von rajasischen Personen bevorzugt und verursacht Schmerzen, Kummer (Betrübnis, Depression) und Krankheit. (17.9)

Schlecht gekochtes Essen, so dass es den Geschmack verloren hat, schlecht riechend, abgestanden, oder Essensreste anderer, Essen, das zum Anbieten in den Sakramenten ungeeignet ist (wie Fleisch). Solche Nahrung wird von tamasischen Personen bevorzugt. (17.10)

Rajasische und tamasische Nahrung (gewonnen durch Gewalt an anderen oder den Tod anderer) erzeugen rajasische und tamasische Gemütszustände.

Rajasische und tamasische Gemütszustände erzeugen Neigungen für rajasische und tamasische Nahrung.

Nahrung erzeugt Gemütsverfassung, Gemütsverfassung erzeugt Neigung für eine bestimmte Nahrung.

Es ist bedauerlich, dass viele, die von sich behaupten, dass sie spirituell fortgeschritten sind, das erste *yama*, *ahimsa*, nicht als ihr primäres Motto im Bereich der Nahrung gemacht haben. Wie sollen sie Ärger besiegen? Und wie Depressionen überwinden?

Wir müssen bedenken, dass sich unter den Bestandteilen unserer Persönlichkeit die fünf *koshas* befinden, Hüllen von Bewusstseinssebenen, Hüllen von Identitäten. Unter diesen ist die äußerste Hülle diejenige, mit der wir uns für gewöhnlich

identifizieren, *annamaya kosha*, die Nahrungshülle, der physische Körper.

Üblicherweise beginnen die Yoga-Übungen für die meisten Menschen mit dieser Identitätshülle. Wie können wir dann voll und ganz von den Yoga-Asanas profitieren, wenn wir nicht auf das achten, was diese Hülle bildet – auf unsere Nahrung. Jemand, der psychische und physische Gesundheit sucht, der den spirituellen Fortschritt anstrebt, der angenehme Gefühle und positive Emotionen in allen Beziehungen und Situationen wählt, muss zuerst seine Nahrungspräferenzen prüfen, nach den oben genannten Kriterien.

Die so hergestellten Mahlzeiten nähren Herz und Geist gemeinsam mit Gaumen und Körper. Die auf diese Art gesund erhaltenen Körper und Geist sind geeignete Werkzeuge für die Erreichung des Ziels der spirituellen Befreiung, *moksha*. Der Geist, der in einem Körper verweilt, der aus Nahrung gebildet wird, die nach den oben genannten Prinzipien ausgewählt wurde, wird wahrlich ein Spielfeld der Götter.

Kapitel 15

Sex und Prana

Eine der wichtigsten Ursachen für die Schwächung des *prana*, und damit des mentalen Feldes, ist die sexuelle Verschwendung von Energie, wenn:

- der Trieb nicht geregelt oder kanalisiert wird (wird später definiert),
- ihm mit exzessiver Häufigkeit nachgegeben wird,
- es nur um körperlichen Genuss geht, ohne tiefe Liebe und Verehrung.

Wir diskutieren hier nicht den Fall eines Menschen, der ein Gelübde des Zölibats abgelegt hat. Auf der anderen Seite, legt jeder, der den sexuellen Trieb steuert, in einem gewissen Ausmaß ein solches Gelübde ab. Verheiratete Menschen leben auch in einem Gelübde der Enthaltbarkeit in vielerlei Hinsicht.

- So halten verheiratete Menschen ein Gelübde der Enthaltbarkeit gegenüber allen außer dem Ehepartner.
- Eine große Anzahl von Menschen in Indien hält sich zurück während bestimmter Tage des weiblichen Zyklus sowie post-partem;
- ebenfalls:
 - an Fastentagen,
 - ein bis drei Nächte vor bestimmten spirituellen Ritualen wie *yajnas* und speziellen *pujas*
 - während Wallfahrten ...
- Und so weiter.

Dieses Zelebrieren der *samyama*, Selbstkontrolle, ist so gestaltet, dass ...

- die Angewohnheit der Zurückhaltung gestärkt werden kann.
- wir in uns den Genuss der Erprobung der Wille beobachten können.
- wir das Aufopfern lernen können; wir bieten unser niederes Selbst als Opfergabe an unser höheres Selbst im Göttlichen.
- wir mit der Vertiefung der Übung und mit der Disziplin der Meditation ermöglichen können, dass die Energie und das Bewusstsein unserer unteren Chakren in die höheren aufsteigen.
- wir die Erkenntnis bekräftigen können, dass wir nicht der Körper sind, und dass das, was uns dazu bringt, uns mit dem Körper zu identifizieren, unter Kontrolle gebracht werden soll, so dass der Weg zur spirituellen Selbstverwirklichung geebnet wird.

Unter den ernstesten Meditationsübenden ist es bekannt, dass ...

- 1) wenn man beschließt, in Meditation zu gehen, wenn der Sexualtrieb am stärksten ist, man eine intensivere und tiefere Meditation erleben wird.
- 2) die Reize, wie bestimmte Berührungen, die den sexuellen Trieb in Uninitiierten auslösen, in Initiierten sofort einen Zustand des Energieflusses aufwärts auslösen. In der Tat ruft dann das scheinbar sexuelle Verlangen einen meditativen Zustand hervor.

Aus der Erfahrung dieser beiden Tatsachen des meditativen Lebens wurde die Kontrolle über den sexuellen Trieb als Weg

zur Stärkung von *prana* und Geist festgestellt. Der Zölibat, auch im engeren Sinne des intermittierenden Zölibats innerhalb der Ehe, ist die intensivste Form der Praxis der Stille und des Fastens.

Das Leuchten auf dem Gesicht eines Zölibatpraktizierenden ist der Beleg einer solchen Stärkung von *prana* und des mentalen Feldes.

Fasten umfasst Stille und Enthaltbarkeit.

Stille beinhaltet Fasten und Enthaltbarkeit.

Enthaltbarkeit umfasst Fasten und Stille.

Es ist alles ein System der dreifaltigen Stille, des dreifaltigen Fastens oder der dreifaltigen Enthaltbarkeit. Nenne eines davon und die beiden anderen sind darin enthalten.

So sind die Vorteile für *prana* und das mentale Feld, die sich von einem ableiten dieselben wie von den beiden anderen. Jedes wird von den beiden anderen unterstützt, wobei zwei davon Teil des eines sind.

Durch meine eigene Erfahrung fand ich heraus, dass Stille, Enthaltbarkeit und Fasten im Sinne von kontrollierter Aufnahme ...

- erstens einen großen Teil der Kunst der Selbstheilung während der Krankheit darstellen und
- zweitens sehr förderlich sind für
 - tiefere Meditation und für
 - die Kraft, Initiierungen zu gewähren.

Auf der anderen Seite bietet die selbstgesteuerte sexuelle Erfahrung drei spirituelle Vorteile:

- 1) Sie hilft uns, die Einheit in der Dualität zu erkennen, die Wahrheit dieses Grundsatzes zu erkennen; dass es eine Einheit in der Vielfalt gibt und die Vielfalt von der universellen Einheit abgeleitet wird.
- 2) Sie führt uns das Prinzip der *ardha-narishvara* ins Bewusstsein, indem wir in uns selbst die Anwesenheit und das Gleichgewicht zwischen unseren männlichen und weiblichen Hälften wieder entdecken.
- 3) Im Moment des Höhepunkts, nur für einige Sekunden, erreichen die *ida*- und *pingala*-Atmungen ein Gleichgewicht und der *sushumna*-Atem fließt. Der Atem fließt durch beide Nasenlöcher mit gleicher Kraft. Somit werden wir daran erinnert, dass die Erfahrung von *samadhi* – bei der der Atem für Stunden durch *sushumna* fließt – eine anzustrebende, ganz hohe spirituelle Erfahrung ist.

Diese spirituellen Vorteile entstehen, wenn ...

- wir wissen, dass die sexuelle Erfahrung primär nicht eine Erfahrung bestimmter Empfindungen in einigen Teilen des Körpers ist, sondern ein Verbinden von *prana*, feinstofflichen Körpern und Geisteskraft zweier ist und
- all dies nur geschehen wird, wenn die sexuelle Erfahrung in erster Linie ein Ausdruck sattvischer Liebe ist und nicht rajasischer Erregungen.

Daher, wenn es ein Ausdruck von, ja, Eintauchen in sattvischer Liebe ist, kann es sogar dazu dienen, *prana* und das mentale Feld zu stärken.

Lasst uns nicht vergessen, dass es die hoch verwirklichten Yogis wie Vatsyayana waren, die Texte wie das *Kama-sutra*

verfasst haben, die ihr Werk im Rahmen des vierfachen Zwecks platzierten, *purushartha*, der mit *dharma* beginnt und mit *moksha* endet.

Später, viel später, wird von wenigen Glücklichen die Notwendigkeit einer solchen sattvischen spirituellen Verbindung durch die physischen Mitteln transzendiert (nicht negiert, nicht verurteilt), als man lernt, die Erfahrung der Liebe als Auslöser für die Meditation zu nutzen. In diesem Stadium der Entwicklung können einem spirituell strebenden Paar bestimmte spirituelle asexuelle Praktiken gelehrt werden. Darüber sprechen wir zu einem anderen Zeitpunkt.

Kapitel 16

Brahmacharaya – Zölibat

Wir haben den Wert der Praxis des *brahmacharya* aus der Sicht des Yoga besprochen.

Der „celi“-Teil im englischen Wort „celibacy“ (englisch für „Zölibat“) ist aus dem Sanskrit-Wort „kevala“ abgeleitet und bedeutet „allein“.

Der höchste Zustand in der Jaina-Tradition ist der eines „kevalin“ – der Zustand der EINSamkeit, komplett in sich selbst, frei von Abhängigkeiten. Das Ziel der Yoga-Sutras von Patanjali ist wiederum „Kaivalya“, der Zustand des „kevala“-Werdens, in dem Purusha, das Selbst-Bewusstsein, die gesamte Abhängigkeit von, Identifizierung mit und Notwendigkeit von *prakrti* aufgibt, sowie alle seine Produkte wie den Geist und die Sinne.

Das Wort *brahma-charya* hat eine verwandte Bedeutung, „ins Brahman gehen“. Es ist keine Verleugnung von allem, sondern ein Bewusstseinszustand des Brahman-Seins. In einem solchen Zustand haben die Empfindungen des Körpers und der Sinne keine Relevanz mehr. Sie brauchen nicht verachtet zu werden, sondern einfach nur nicht beachtet und gleichmütig ignoriert.

Das Ziel des Yoga ist es, Prakriti und seine Produkte als separat zu erkennen, und nicht *asmita*, die gemischte Empfindung, eine falsche „Ich“-Identifizierung mit dem „Nicht-Ich“, wie mit dem Geist.

Das Sanskrit-Wort für „leidenschaftlichen Wunsch“, *kama*, drückt eine besondere Wahrheit aus. Auf einer Seite sind einige seiner Synonyme „*a-anga*“, die gliederlose, körperlose

Kraft, „*mano-ja*“ oder „*manasi-ja*“, aus dem Geist geboren. Diese Worte zeigen, dass der Geist der Ursprung der Begierde ist und nicht der Körper.

Aber ein anderes Synonym ist „*manmatha*“, d.h. das, was intensiv aufwühlt. Wie wir bereits gesagt haben, vermischt und wühlt keine andere Kraft so intensiv den Komplex Geist-*prana*-Sinne-Körper auf,

– innerhalb eines selbst und

– zwischen zwei Individuen, diese verschmelzend, wie das Einsetzen von *kama*.

Es ist also gerade das Gegenteil davon, *purusha* von *prakrti* zu trennen. Deshalb wird die Enthaltbarkeit als eine so hoch geschätzte, wenn auch schwer erreichbare Eigenschaft oder Verfassung des Geistes angesehen.

Wenn diese mit einem gewissen Maß an Erfolg erreicht wird, dann, so sagen uns die Yoga-Sutras:

Brahma-charya-pratishthaayaam veerya-laabhah

Ist man in *brahma-charya* verfestigt, so erreicht man *virya*.

YS von Patanjali 2.38

Das Wort *virya* wird, im Gegensatz zur populären Interpretation, vom *acharyas*-Kommentator mit folgender Bedeutung erklärt: „Die Kraft, spirituelle Initiierung zu gewähren“, „die Kraft, Wissen vom Geist zum Geist zu übertragen, vom Guru zum Schüler.“

Das ist genau der Grund, aus dem die Yogis Enthaltbarkeit üben. Der Autor selbst hat über Dorfpriester in Indien und in der weltweiten indischen Diaspora gehört, die sich an die Enthaltbarkeit halten während der Tage oder Wochen, an denen sie religiöse Riten durchführen oder Texte wie Ramayana oder Bhagavata Purana vor Massen von

Tausenden lesen. Der Autor kennt auch Familienvater-Gurus, die *diksha*-Sitzungen (Yoga-Initiierungen) absagten, weil sie die Enthaltensamkeit für mindestens 1–3 Nächte davor nicht eingehalten haben.

Selbst die *yajamanas*, Laien-Teilnehmer der vedischen *yajnas* in den modernen Zeiten, werden aufgefordert, vor und während der Teilnahme an einer heiligen Feueropfergabe Enthaltensamkeit einzuhalten.

Das sind Mittel um zu lernen, *prana* und die spirituelle Energie zu bewahren, und um ein Eroberer zu werden, zu wissen, dass man die Kraft hat, Wünsche zu überwinden.

Solche Eroberung wird nicht passieren, wenn eine bloße Unterdrückung der Lust stattfindet, aber es steigert die *prana*-Energie, wenn die Zurückhaltung freudvoll ist und wenn der Genuss durch eine heilige inspirierende Beachtung ersetzt wird.

Eine bloße Unterdrückung allein führt zu psychischen Aberrationen, wie es in der heutigen Gesellschaft geschieht. In unserem Ashram wird denjenigen, die auch nur vorübergehend Enthaltensamkeit üben, beigebracht, wie man die Energie wieder absorbiert, die durch *brahma-charya* bewahrt wird. Es sind Praktiken wie:

- *Siddha-asana*,
- *mula-bandha*,
- *ashvini mudra*,
- *agni-sara*,¹⁷
- Konzentration auf Atmung aufkommend aus dem Nabelzentrum, sowie andere Konzentrationsübungen auf

¹⁷ All diese Praktiken sollten von einem Experten gelernt werden und werden hier nicht erklärt. Papierklärungen werden nicht hilfreich sein.

die dritte *chakra*, *mani-pura-chakra*, das Nabel-Bewusstseinszentrum,

- fortgeschrittene Kundalini-Praktiken, in die man initiiert sein muss; diese leiten Energien nach oben, die gewöhnlich nach unten fließen.

Nun, nicht alle unsere Leser sind bereit, auch nur zeitweise das Gelübde der Enthaltbarkeit abzulegen.

Swami, was haben Sie denjenigen unter uns zu sagen, die ein gewöhnliches Leben in einer Familie führen? Teilweise wurde diese Frage zuvor bereits beantwortet. Dazu dürfen wir hinzufügen:

Es gibt drei mögliche Arten von Genuss sinnlicher Freuden: sattvisch, rajasisch und tamasisch. Lasset euren Genuss sattvisch sein. So

- beeilt man sich nicht damit, Energie aufzubreuchen,
- sieht man wirklich und innig die *dampati*, das Ehepaar als Darstellungen von Shiva und Shakti (daher drückt Kalidasa das Dilemma aus, ob das Wort *dampati* Singular oder Plural sein sollte);
- das einzige Gefühl von Vergnügen ist das des Schenkens von Vergnügen;
- ein solches sattvisches Schenken steigert *prana* und macht freudvoll.

Ohne diese Haltung ist eine hastige Befriedigung rajasisch, erschöpfend, und nicht von Freude gefolgt.

Dem tamasischen *kama* andererseits fehlt es vollständig an Ästhetik und an Wertschätzung von Schönheit. Es ist frei von Kreativität, führt zu keiner Freude und ist Teil stagnierender Beziehungen.

Das Wort *kama* tritt in indischen Traditionen in zwei Kontexten auf:

- In der Auflistung der sechs Feinde, *kama* (ungezügelter Leidenschaft), *krodha* (Wut) etc.
- In *purushartha*, den vier Lebenszielen, zusammen mit *dharma* (Tugend), *artha* (Wohlstand) und *moksha* (spirituelle Befreiung).

Es ist der zweite Zusammenhang, den wir anstreben. Hier steigert Ästhetik die spirituellen Verwirklichungen, Kreativität, Freude und die pranische Gesundheit. Ein Geist, der solch sattvische Vergnügen genießt, wird demnächst ein Spielfeld der Götter.

Kapitel 17

Was tun mit dem Zorn

In diesem Kapitel wenden wir uns abschließend dem Thema Zorn zu, bevor wir andere immer wiederkehrende Probleme aufgreifen, denen wir Menschen in uns selbst begegnen.

Probleme des Zorns in der heutigen Welt

Das Konzept der Ethik der Emotionen ist ein Teil aller traditionellen Kulturen, darunter – ganz ausdrücklich – auch der westlichen. Kein Prophet, kein Philosoph hat jemals Zorn als zulässige Eigenschaft unterstützt, als Eigenschaft die zu kultivieren gilt.

Die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts ist eine Aberration und es gibt bereits Stimmen, die die Argumente des zwanzigsten Jahrhunderts anzweifeln, diejenigen Argumente, die menschliche Schwächen bloß als existentielle Phänomene rechtfertigen.

Diese Ansichten „erlaubten“ es den Menschen, schwach zu bleiben und ihre Schwächen zu „stärken“. Menschen wurden trainiert, NEIN zu sagen, andere niederzuzwingen, Kissen zu schlagen, um Wut rauszulassen, anstatt Ärger durch freundliche Gedanken zu ersetzen, zu sublimieren, sich selbst zu verbessern durch Selbstbesänftigung, sich zu beruhigen. Solch ein existentialistischer Pfad ist einer der Selbstbesiegung.

Der Weg der Heiligen ist der Weg, Sieger zu werden, ein *jina*, wie in der Tradition des Jainismus.

Gregor der Große listete im 6. Jahrhundert n. Chr. die sieben Todsünden auf, einschließlich der Wut, die zu besiegen sind. Auch in unserer Zeit veröffentlichte die Oxford University

Press eine Reihe von sieben Büchern über dieselben sieben Todsünden. Das Buch über Zorn in dieser Serie von Robert A. F. Thurman kann hilfreich sein, da es die Argumente von Manu, Gita, Patanjali, Vyasa, Buddha, Mahavira, Aristoteles, Marcus Aurelius, Shantideva, Gandhi und des aktuellen Dalai Lama unterstützt.

Wir haben bereits über die Gifte gesprochen, die Wut erzeugt, die Stresshormone. Wütende Menschen sind anfälliger für Herzinfarkte als andere. Es gibt Fälle von Menschen, die während eines starken Wutanfalls gestorben sind. Wütende Menschen sind weniger langlebig.

Warum sollten wir uns selbst vergiften wollen?

Warum sollten wir unsere Lebenserwartung verkürzen wollen?

Warum nicht die Art und Weise erlernen, wie wir mit der eigenen Willenskraft die kreativsten Emotionen wählen können, eher als die destruktivsten?

Es ist einfach eine Frage von Selbst-Umschulung. Die Umschulung besteht aus folgenden Schritten:

- Selbstbeobachtung: eigene Gedanken und Stimmungen bemerken. „Ich werde jetzt wütend“, „ich bin kurz davor, die Kontrolle zu verlieren“ – erkennen und sicherstellen, dass es nicht geleugnet wird.
- Affirmation: Ich bin ein bewusstes, Selbst-bewusstes Wesen mit der Freiheit des Willens. Ich kann nicht von Emotionen versklavt werden, die destruktiv und schädlich für mich und für andere sind. Ich werde willentlich die Reaktion wählen, die ich zu diesem Zeitpunkt benötige.
- Analyse – nach innen gerichtet: Ich sehe diese Wut in mir aufsteigen. Ist sie nützlich für die Gesundheit und das

Wohlergehen von mir und der anderen? Nein. Von dem, was ich gelesen und verstanden habe, kann sie sehr schädlich sein. Dann verzichte ich besser auf sie und wähle eine andere Reaktion, die kreativ, positiv, hilfreich, nützlich, wohlwollend wäre.

- Analyse – nach außen gerichtet: Ich merke, mich ärgert das Verhalten einer Person. Ich kam einmal in einen Laden, um etwas zu kaufen und der Verkäufer war unhöflich zu mir. Wie soll ich reagieren?

Ich kann versuchen zu verstehen. Ist er vielleicht sehr müde? Hat er ein krankes Kind zu Hause und macht sich Sorgen, kann aber nicht mit Fremden darüber sprechen? Hat er in letzter Zeit irgendwelche Verluste erlitten? Ist er krank, musste aber trotzdem zur Arbeit kommen?

Ich bin ein spiritueller Mensch. Spiritualität lehrt mich freundlich und hilfsbereit zu sein. Ich kann ihm ein Lächeln schenken und noch freundlicher sprechen als ich es zuvor tat.

FAZIT: Es hat funktioniert. Die Person lächelte zurück, entschied sich, freundlich mit mir zu sprechen. Meine Bemühung der Selbstkontrolle war erfolgreich. Mein spirituelles Streben war kein Fehler. Die Art, wie die Sache zu Ende ging, gab mir eine friedliche, subtile Freude. Als ich wütend wurde, beschleunigte sich mein Atem, aber dann wurde er wieder langsamer, erhöhte dadurch meine Lebensdauer. Meine Cortisol- und Adrenalin-Pegel sanken auf den Normalzustand. Meine Endorphin-Ausschüttung muss sich erhöht haben. Ich muss diese Art von Reaktion noch einmal versuchen, und wieder und wieder, bis diese Art der willentlichen Wahl von kreativen Emotionen zu meinem normalen Muster wird und die Leute meine

Verwandlung in eine „saumya“-Person bemerken. Dies ist ein guter Weg zur Erleuchtung und zur Befreiung.

- Gebet: Mögen Gott und meine Gurus mir helfen auf dem Weg, den ich jetzt gewählt habe (für diejenigen Gläubigen ist das Gebet eine zusätzliche Selbstbegründung).

Diese Art der Technik wird von Patanjali als *prati-paksha-bhavana* (Kultivieren des Gegenteils einer negativen

Emotion) bezeichnet (YS. 2.33). Sie gilt für alle

destruktiven Emotionen und führt zu einem Zustand des Geistes, der *hitam* ist, nützlich für andere, und *sukham*,

ruhig, angenehm und bequem für sich selbst. Gekoppelt

mit der täglichen Praxis der Meditation verwandelt diese Technik das Leben in eine Reihe von glücklichen

Ereignissen für sich selbst und für diejenigen, die man liebt oder mit denen man in Kontakt kommt.

Kapitel 18

Was gibt es zu fürchten

Seneca war ein Stoiker, er gehörte zur Schule der griechischen Philosophie, deren Philosophen – wie die Bhagavad-Gita – das Prinzip der Gelassenheit in allen Situationen lehrten, durch die Praxis des tiefen spirituellen Friedens, *tranquillitate animi*, und des Aufrechterhaltens eines konstanten Zustands der Weisheit, *Constantia sapientis*, in allen Aspekten des Lebens.

Bei diesen beiden handelt es sich eigentlich um die Titel von zwei Essays von Seneca, in denen die Weisheit wiederholt, die wir auch aus Texten wie der Gita kennen. Im Wesentlichen war dies das Grundthema der Weisheit aller Philosophen, des Ostens wie des Westens.

Seneca war der spirituelle Berater mehrerer römischer Kaiser, auch ein Lehrer des berühmten Nero. Als Nero schließlich seinen Rat satt hatte, befahl er ihm, Selbstmord zu begehen. Ironischerweise wollte er ihn aus Hochachtung ihm gegenüber nicht selber töten oder töten lassen.

Seneca umgab sich mit seinen Jüngern, öffnete sich seine Ader und setzte seine Rede fort. Als der Blutfluss sich verlangsamte, bat er um eine große Schüssel mit heißem Wasser, in die er seinen Fuß halten konnte, so dass sich die Wunde weiter öffnen konnte und der Blutfluss erleichtert wurde. Ich sah vor kurzem ein Gemälde von Luca Giordano im Louvre-Museum in Paris, das zeigte, wie seine Jünger eifrig seine philosophischen Anleitungen notierten, während das Blut floss. Seneca sitzt mit perfekt ruhiger Miene und trägt seinen Diskurs bis zum Ende vor.

Senecas letzte Momente erinnern uns auch an diejenigen von Sokrates. Dieser entschied sich, nicht aus dem Gefängnis zu

entkommen, trank das Gift mit derselben Gelassenheit und setzte dabei seine philosophischen Diskussionen bis zum Ende fort. Diese Philosophen hatten keinen Zorn gegen ihre Verfolger.

Man liest ähnliche Geschichten von den großen Yogis Indiens. Ein Yogi wusste, dass sein Koch bestochen worden war, ihn zu vergiften. Der Yogi meisterte die Fähigkeit, nicht zuzulassen, dass ihn das Gift angreift, daher folgte kein Schaden. Ein paar Tage später hatte das Essen etwas überschüssiges Salz. Der Yogi rief seinen Koch und ermahnte ihn: „Was ist los mit dir? An einem Tag fügst du dem Essen Gift hinzu, an einem anderen Tag zu viel Salz! Was ist los?“ Das alles in einer Art, die zeigte, dass überschüssiges Salz und Gift gleich waren, was ihn anging.

Wir beziehen uns auf diese Geschichten um zu zeigen, dass es einem Mensch möglich ist, auf solche Höhen zu steigen. Auf einer solchen Höhe denkt man selber nicht: „Ich befinde mich auf einer großen Höhe“. Für andere kann es als eine unerreichbare Höhe erscheinen. Für den Vollendeten ist diese „Höhe“ die Norm. Solche Geschichten zeigen auch eine bemerkenswerte Abwesenheit von Angst. An dieser Stelle starten wir die Diskussion über die Angst und wie sie besiegt werden kann.

Wie bei jeder Krankheit, die diagnostiziert werden muss, müssen wir zuerst die Ursache und den Ursprung der Krankheit herausfinden. Die philosophische Quelle der Angst ebenso wie die mentale, beide müssen diagnostiziert werden.

Auf der philosophischen Ebene:

(1) Kultivieren wir zuerst *buddhi-yoga* – Anwendung des *buddhi*, welches den bewussten Geist überzeugt, nicht mehr

den Erscheinungen von *maya* zu vertrauen.

(2) Während wir fortschreiten, folgt das wahre *sakshatkara* – die spirituelle Erkenntnis. Sie reinigt jede Möglichkeit, dass wir die Dualität als real anerkennen.

Im Mentalen betrachten wir zwei Ebenen:

(1) Erstens, die archetypische Ebene des allgemeinen Prinzips der Angst. Auf dieser Ebene sind Angst und alle anderen *adhis* (mentale Krankheiten in Ayurveda) generisch, unspezifisch, ohne Bezug auf ein bestimmtes Thema, ein Objekt, bestimmte Ereignisse oder Beziehungen. Es ist nur das Prinzip der Angst und solch anderer Krankheiten, das gemeinsam von jedem Geist „mitverwendet“ wird. Dies ist nicht die Angst vor einer Schlange oder einer Ratte, sondern einfach die Tatsache, dass es „Angst gibt“, wie ein generalisiertes Prinzip, das dann einzelne Färbungen annimmt.

(2) Dann, wenn wir uns in der Dualität von Subjekt, Objekt, Interaktion, Ereignis etc. sehen, entstehen die spezifischen Ängste.

Angst und andere mentale Krankheiten sowohl in den (1) universell philosophischen wie in den (2) universell archetypischen Zusammenhängen zu platzieren, wird uns helfen, unsere individuellen Ängste besser zu verstehen. So können wir lernen, diese zu besiegen. Das Besiegen geschieht nicht einfach nur durch die Analyse der Geschichte und der Quelle der einzelnen Ereignisse, die Angst verursacht haben, sondern durch *buddhi-yoga*, wodurch wir zwei Tatsachen realisieren:

(1) Die Angst ist Teil der kosmischen Krankheit *maya* im Allgemeinen und ihrer daraus folgenden Dualität und

(2) wenn Dualität Teil des kollektiven Bewusstseins wird, existiert sie als allgemeines Potential, das, nach der

Begegnung mit äußeren Reizen, einen spezifischen Farbton und einen Namen annimmt, wie „Ich habe Angst vor Katzen“, „Ich habe Angst vor bellenden Hunden“, ...

Durch die Anwendung von *buddhi-yoga* auf solche Bereiche des Geistes können auch wir wie Sokrates, Seneca und der giftverdauende Yogi werden.

Von hier aus fahren wir im nächsten Kapitel weiter.

Kapitel 19

Angst ist Gewalt

Wir haben das Phänomen der Angst auf verschiedene Weisen betrachtet. Nun betrachten wir die Gleichung von Angst und Gewalt.

Die Diskussion in diesem Bereich würde viele Bände füllen, doch hier beschränken wir uns auf den grundsätzlichen und allgemeinen Ansatz.

Angst und Gewalt

Wie bei jeder Krankheit müssen wir die Art und die Ursachen unserer Angst (Ängste) diagnostizieren. Im Wesentlichen ist die Gewalt sowohl die wahre Natur als auch die Ursache der Angst. Es ist auch das Produkt von Angst. Es kann nicht festgestellt werden, wo die Gewalt endet und die Angst beginnt und wo die Ängste enden und die Gewalt beginnt.

Angst führt zu Gewalt

In der Tierwelt, von der wir ein Teil sind, gibt es das bekannte Phänomen der Pheromone, der feinen Gerüche des Körpers, die sich mit wechselnden Gefühlen verändern. Diese senden Signale von Feindseligkeit aus. Die Zusammenhänge zwischen Emotionen und Pheromonen sind noch nicht vollständig untersucht, aber es gibt ein Grundprinzip für das Verständnis des Themas: die hormonellen und die darauf folgenden Pheromon-Veränderungen sind im Falle von Angst und aggressiver Gewalt im Großen und Ganzen dieselben. Kampf oder Flucht bestimmen nur die Richtung, vorwärts oder rückwärts, die hormonellen Fahrzeuge sind dieselben.

Dies ist nur das neuro-physiologische Ende des Spektrums bezüglich der großen Gleichung von Angst und Gewalt. Die Yoga-Sutras von Patanjali sind in ihrer Exegese sehr deutlich bezüglich dieser Gleichung. Fassen wir die Argumente zusammen.¹⁸

Die Furcht vor dem Tod

Unsere größte Angst ist die Angst vor dem Tod, *abhi-ni-vesha*, unter der auch die Gelehrten mit derselben Intensität leiden wie es ein Dummkopf oder ein Insekt tun.

Wir realisieren nicht, dass wir Angst vor dem Tod haben, weil wir den Tod ständig um uns herum erleben – die täglichen Todesfälle aller Arten und Ausprägungen.

Durch unsere Wut und harsche Stimme, durch unsere täglichen egoistischen Entscheidungen verursachen wir Angst in anderen. Durch das Töten-um-zu-essen, durch das Führen von Kriegen, sind wir selbst die Ursache der Angst in den Herzen von Millionen.

Wir sind uns der Gesetzen von *karma* bewusst. Es ist ein Wissen, das wir in uns tragen, auf der Ebene der intuitiven Fähigkeiten, *antar-buddhi*, *antah-karana*, *antar-atman*, nämlich im Hauptsitz unseres Gewissens.

Wir wissen, dass es wie ein Bumerang zu uns zurückkommen wird, was auch immer wir anderen zufügen. Unser *klarstes* Gewissen weiß das, aber es wird von der angesammelten Schlacke, dem Schmutz und dem Nebel in unserem Unterbewusstsein überdeckt. Anstatt dass uns dieses

¹⁸ Für weitere Details siehe den Kommentar dieses Autors zu den Yoga-Sutras von Patanjali, Band 2, Publ. Motilal Banarsidass, Delhi (Sutras zu *kleshas* und *ahimsa*).

Unterbewusstsein dazu veranlasst, uns selbst zu prüfen, uns zu verbessern und zu wachsen, macht es uns defensiv.

- Wir bieten uns selbst und anschließend der Welt alle Arten von Entschuldigungen für unser Verhalten an.
- Wir wandeln unsere Verteidigung in Angriff um, in Form von Anschuldigungen gegen andere, der uns dann wiederum weitere Entschuldigungen dafür liefert,
- entweder zu fliehen, uns zu verstecken, wenn die vorgestellten „Anderen“, die „Feinde“ die wir geschaffen haben, stärker sind als wir oder
- anzugreifen, mit allen Waffen (Pfeilen und Steinen, Gerichtsverfahren, Beschimpfungsschreien, Atombomben), in der Hoffnung auf Gewinnen und Besiegen des „Feindes“.

Doch der generische „Feind“, die innere Tendenz zu Feindschaft und Angst, bleibt. Sobald ein Feind besiegt ist, entsteht ein anderer in unserer Vorstellung. Die Fantasie nimmt Gestalt an und wird zu einer realen Person oder einer Gruppe. So laden wir weitere Feindseligkeiten ein. Um Vorsorge für die Folgen der Feindseligkeiten zu treffen, stocken wir Waffen auf (erlesenste Blick-„Pfeile“, Wort-„steine“, Gerichtsakten, Schwerter, Atombomben).

Willst du die Größe der Angst von jemandem kennen, schau die Schärfe seines Schwertes oder die Größe seiner Pistole. Je größer die Waffe, die jemand trägt, desto größer die Angst, die innerlich lauert.

Ursachen von Angst und Gewalt

Der gesamte Zyklus beginnt mit unseren eigenen Tendenzen. Unser geistiges Selbst ist mit sich selbst uneins, da es

zehntausend Nationen im Krieg gibt auf dem Kontinent namens „Unser Schädel“.

Hier erzeugen wir unseren „Anderen“, den Teil von uns, den wir nicht mögen, den Aspekt, mit dem wir uns des-identifizieren möchten, den Teil, von dem wir sagen, „das bin nicht wirklich ich“.

Dieses „Nicht-Ich“, das wir erzeugt haben, projizieren wir nach außen auf eine imaginäre Einheit und erteilen ihr eine Persönlichkeit. Dann sind wir bereit zu kämpfen oder zu fliehen.

So werden die Energiewellen von der subtilen Welt sichtbar, zur schweren Masse der greifbaren Formen.

Diesem Angsterzeugungs-Mechanismus kommen wir entgegen, wenn wir uns neu integrieren, einen Waffenstillstand erklären, einen Waffenstillstand unter den zehntausend Nationen im Kontinent „Unser Schädel“.

Dies erreicht man durch:

- Betrachten der kosmischen Realitäten der *maya* und dessen was sie transzendiert.
- Selbstüberprüfen und den intensiven Wunsch, schön im Herzen und Geist zu *werden*, und Überprüfen, wo unsere hässlichen Flecken in uns sind, die gereinigt werden müssen.
- Ersetzen dieser hässlichen Flecken durch ihre *prati-pakshas*, ihre Gegensätze, wie: universelle Freundschaft, Vergebung, Vergebung suchen, sich in Demut neigen (**nicht** in Feigheit, sei vorsichtig!).
- Meditieren, das unsere kriegsführenden Neuronen re-integriert und das Erzeugen von Stresshormonen, Angst-Pheromonen und „harschen Ton“-Steinen beendet.

Sobald wir einen Erfolg sehen, den wir erzielt haben, nicht im

Gewinnen eines Krieges sondern im Gewinnen über den tatsächlichen Feind, auch nur einen einzigen Erfolg, sehen wir uns ermutigt, weiter zu machen. Allmählich beginnt der Geist ein Spielfeld der Götter zu werden.

Kapitel 20

Alldurchdringende Angst

Wir sehen, Angst durchdringt alle Lebensbereiche. Wir haben Angst, uns einem Fremden zu nähern und nach dem Weg zu fragen, aus Angst, er würde uns meiden. Wir haben Angst zu lieben, aus Angst, abgelehnt zu werden. Wir haben Angst in eine dunkle, schmale Gasse zu gehen, weil wir nahende Schritte hören, und derjenige, dessen Schritte wir hören, hat Angst, weil er unsere Schritte hört. Wir kaufen Waffen und erweitern Armeen, nicht weil wir mutig sind, sondern weil wir Feiglinge sind, die in grässlicher Angst vor allem und allen kauern.

Unsere Wirtschaft wird von Angst regiert. Wir fürchten, an Armut zu sterben. Die Börse ist von Emotionen regiert, die Hälfte davon entstanden aus Angst. Es gibt Massenangst und die Aktien fallen. Wir fürchten den Verlust unserer Position und eines renommierten Vorstandstitels. Wir fürchten, mit einem Pfeil vergiftet zu werden. Wir befürchten Krankheit. Wir fürchten um unsere Kinder und andere Lieben. Wir befürchten Donner, Blitz, dunkle Orte. Aber in erster Linie fürchten wir den Tod.

Angst nimmt verschiedene Formen an, wie Agoraphobie oder Angst vor dem Fliegen. Die kollektive *maya* hat einen dunklen Schleier auf all unsere Geister geworfen, auf den Geist meines Feindes und auf den Geist meines Selbst, der der Feind meines Feindes ist.

All diese „anderen“ (*dviteeya-bhaava*, *anya-bhaava*, *parakeeya-bhaava*) werden nicht aufhören, solange wir nicht den Schleier der *maya* beseitigen, wegen dem wir unser höchstes Selbstsein verloren haben, den Zustand in *paramaatman*.

Sobald wir diesen Zustand wieder erlangen, gibt es keine Angst mehr, keinen Feind, keinen Giftpfeil, keine „Wort-Steine“ oder Marschflugkörper. Bei der Betrachtung des heutigen Weltbildes vergessen wir, dass es fünfzig Nationen in dieser Zeit gibt, die keine Armeen haben.

Der Weg zu Furchtlosigkeit

Wir zittern, unsere Nation könnte durch eine Wiederholung der Tragödie vom 11. September in New York getroffen werden. Ja, wir leiden unter dem vorherrschenden Terrorismus auf der ganzen Welt. Aber wir vergessen ein weiteres 11. September, auf das ein Schriftsteller, Herr P. Sainath, unsere Aufmerksamkeit gezogen hat. Er schrieb einen Artikel mit dem Titel „Drei 11. September – wähle dein eigenes“ in der Hindu-Zeitung vom 11.9.2006 (S. 10) und erinnerte uns an die *satyagraha*, die Mahatma Gandhi am 11.9.1906 startete, vor etwas mehr als einem Jahrhundert. Diese große Seele musste damals all ihre Ängste beiseitelegen, die Angst vor Versagen, die Angst vor Ablehnung durch die Menschen, die Angst vor der Polizei *lathis* und die Angst vor Kugeln.

Denk daran, dass das, was andere erreicht haben, du auch erreichen kannst. Dein Therapeut arbeitet an deiner Agoraphobie und dein spiritueller Lehrer muss dich von der Furcht vor Gott befreien.

Ersetze die Furcht vor Gott durch die Liebe Gottes. Denn Gott ist Liebe und in Liebe gibt es keine Angst. Diese Liebe Gottes, das Eins-sein mit ihm, ersetzt die generische Angst, von der alle manifestierten Ängste nur Varianten darstellen.

Erkenne dein universelles Selbst als das Selbst von allen. Die Hand fürchtet nicht ihre Finger. Wie kannst du, das

universelle Selbst, deine Finger fürchten, die imaginierten „anderen“, wenn es keine anderen gibt. Finde nicht nur universelle Brüderlichkeit, sondern universelles Selbstsein, *atma-tattva*. Dieses wäscht über dein generisches „Angst-Prinzip“ und die einzelnen Varianten davon werden entwurzelt und beseitigt.

Mit dem spirituellen Fortschritt vergeht auch die Gewalt (wie Wut) gegenüber anderen Wesen, nicht nur gegenüber menschlichen Wesen. Gewaltfreiheit in Bezug auf Lebensunterhalt und Essen, Gewaltlosigkeit bei der Reaktion auf Angriffe anderer, das alles verringert und beseitigt die Angst anderer vor dir, und dann werden sie dich nicht mehr als Feind sehen.

Während Gandhi britische Kleider boykottierte, hießen ihn die Lancashire-Fabrikarbeiter – deren Lebensunterhalt er so bedrohte – auf mitreißende Art Willkommen.

Meine Aussage könnte wie leerer Idealismus klingen. Ihr könnt sagen: „Wenn mein Land angegriffen wird oder meine Schwester belästigt wird, sollte ich nicht kämpfen?“ Die Antwort lautet: „Kämpfe, ja, aber ohne Feigheit und ohne Angst.“ Gandhi sagte, wenn deine Schwester belästigt wird und du sie nicht schützt, dann bist du nicht gewaltfrei, sondern ein Feigling. Hat er nicht die Armee gesegnet, die nach Kaschmir ging?

Man könnte jetzt meinen, dass ich mir selbst widerspreche.

Nein, gar nicht. Zunächst einmal, hast du die oben genannten Prinzipien in deinem persönlichen Leben ausprobiert?

Probiere sie aus und schaue, ob sie dir die Ruhe des spirituellen Fortschritts gewähren. Finde dann Wege, sofern du ein Suchender bist und nicht nur ein Verfechter von gemeinsamen geistigen Gewohnheiten, auf denen du diese furchtlose Gewaltlosigkeit in die kollektiven Formen der

Wirtschaft, der Politik und der internationalen Beziehungen überträgst.

Beachte, Krishna sagte zu Arjuna: *yudhyasv*. Kämpfe!

Das ist nur die Hälfte des Satzes. Krishna sagte zu Arjuna:

yudhyasva vigata – jvarah

Kämpfe, aber ohne Wut und Blutausch.

An diesem Punkt werde ich zwei Geschichten über Gewaltlosigkeit im Kampf und über die Angst erzählen.

Den Sufis und Yogis wird die Kunst des Versteckens ihres wahren Selbst gelehrt. Ein Schuster an der Straßenecke kann ein Sufi-Meister sein.

Dieser Sufi war ein Soldat (wie Sokrates, der barfuß in den Schnee marschierte, als er die „Grundsätze der Gegensätze“ meisterte). Der Sufi-Soldat befand sich mitten in einer Schlacht und es kam zum Nahkampf. Da er die Kunst der inneren Ruhe mitten in der Schlacht beherrschte (wie die wahren Meister aller orientalischen Kampfkünste), konnte er seinen Gegner leicht überwältigen, warf ihn zu Boden, setzte sich auf dessen Brust und war im Begriff, einen Dolch in sein Herz zu stechen. Der Gegner, in seiner Verzweiflung und Wut, spuckte plötzlich auf das Gesicht des Sufi-Soldaten. Dessen Hand blieb in der Luft hängen und rührte sich nicht.

„Worauf wartest du noch? Mach weiter! Töte mich!“ – schrie der besiegte Gegner.

Die Sufi-Soldat antwortete: „Hör mir zu, wie auch immer du heißt. Ich kenne dich nicht und du kennst mich nicht. Du erfüllst deine soldatische Pflicht und ich die meine. Jetzt hast du ihr eine persönliche Note gegeben, indem du in mein Gesicht gespuckt hast, und ich bin wütend geworden. Wenn

ich dich in Wut schlage, wird dies kein Akt der Pflichtausübung sein. Es wird Mord sein.“

Maulana Rumi beendet die Geschichte hier.

Hatte Bhishma den Pandavas nicht geraten, auf welche Weise sie ihn töten? Haben sie sich nicht am Ende um ihn herum versammelt¹⁹ und hörten sie seine Lehren in den 20'000 Versen in der *Shanti-parvan* des *Mahabharata*?

Erfreuten sich nicht Krishna und Bhima in der Nacht der Gastfreundschaft des Palasts von Jarasandha und bekämpften ihn am Tag? Sie kämpften nicht aus Hass und Wut gegen eine Einzelperson, sondern nur aus dem Prinzip des Widerstands gegen Ungerechtigkeit.

Jetzt erzähle ich die zweite Geschichte.

Ein wandernder Sadhu hielt am Rande eines Dorfes an und kampierte in einer Tempelruine. Bald verbreitete sich die Rede von seiner Heiligkeit und die Dorfbewohner begannen sich um ihn zu versammeln. Eine Familie beschloss, ihn jeden Tag mit einem Abendessen zu beschenken.

Um ihren jungen Sohn der heiligen Gesellschaft auszusetzen, sandte das ältere Paar den Jungen jeden Abend mit dem Essen zum Sadhu.

Jeden Abend kam der Junge keuchend an, blass, voller Angst und Zittern.

Nach ein paar Tagen fragte der Sadhu ihn: „Sohn, was ist los mit dir? Jeden Abend kommst du verängstigt an“.

Der Junge erzählte dem Sadhu von einem verwunschenen Baum auf dem Weg aus dem Dorf. „Sir, jeder im Dorf weiß, dass ein Geist in diesem Baum lebt. Wenn ich am Baum

¹⁹ Siehe das Buch des Autors „Bhishma“ von AHYMSIN Publishers, SR Sadhaka Grama, Virbhadrha Road, Rishikesh.

vorbei gehe, jagt mir der Geist nach. Ich laufe schnell, rette irgendwie mein Leben und komme hier an.“

„Bist du sicher, dass es ein Geist ist und nicht irgendein Bösewicht?“ fragte der Sadhu.

„Oh, nein Sir. Jeder im Dorf kennt diesen verwunschenen Baum und den Geist.“

„Okay“, sagte der Sadhu. „Hier ist mein heiliges *homa*-Feuer. Ich habe Millionen von sehr wirksamen Feuergabe-Mantras gemacht. Seine Asche ist wirklich mächtig. Nimm dieses kleine Aschepaket und erinnere dich daran, nicht zu fliehen, wenn dich der Geist jagt. Denk daran, das, wovor du im Leben versuchst wegzurennen, das verfolgt dich. Wenn du dich dem Objekt der Angst stellst, kannst du sie besiegen. Wenn der Geist in deine Nähe kommt, nimm diese Asche in die Hand und wirf sie direkt in sein Gesicht. Der Geist wird weglaufen oder sogar ganz verschwinden.“

Am nächsten Tag kam der Junge zu dem Sadhu mit einem strahlenden Lächeln.

„Nun, mein Sohn, wie ist es mit dem Geist gegangen?“, fragte der Sadhu.

„Oh Swamiji, es war so wie Sie es gesagt haben. Als der Geist vom Baum kam, um nach mir zu jagen, wollte ich weglaufen. Doch dann erinnerte ich mich an Ihre Worte. Ich stand vor dem Geist, obwohl ich Angst hatte. Als der Geist sich mir näherte, nahm ich die heilige Asche in meine Hand und warf sie dem Geist ins Gesicht. Er lief weg. Er tat dies tatsächlich! Ich bin so glücklich heute.“

„Auch ich freue mich für dich, mein Sohn. Aber sag mir eine Sache. Bist du sicher, dass die Asche auf den Geist schlug und nicht auf jemand anderen?“

„Oh, nein, nein. Auf keinen anderen. Natürlich war es der Geist!“, sagte der Junge.

Der Sadhu steckte seine Hand unter die Matte, auf der er saß, zog einen kleinen Spiegel hervor und zeigte ihn dem Jungen im trüben Licht – und die Spuren des Aschewurfs lagen auf seinem eigenen Gesicht!

So ist es, wir bekämpfen „andere“ und dabei bekämpfen wir uns selbst. Wir müssen aufhören, dies zu tun.

Kapitel 21

Pranische Gesundheit

In einem früheren Kapitel erwähnte ich kurz das Verhältnis von Lebensmitteln und Geist. Die Verbindung zwischen dem Körper aus Nahrung (*annamaya kosha*) und dem mentalen Teil der Persönlichkeit (*manomaya kosha*) durch die aus *prana* bestehende Hülle (*pranamaya kosha*). Wir lesen in der Atharva-Veda:

*Praanaaya namo yasya sarvam idam vashe
Yo bhuutah sarvasyeshvaro yasmin sarvam prati-shthitam.*
Hommage an *prana*, unter dessen Kontrolle alles ist.
An das [*prana*], das Herr von allem ist, in dem das alles erschaffen wird. Atharva-Veda 11.4.1

Die Begriffe „alles“ und „das alles“ in dem Mantra beziehen sich auf den Makrokosmos, der im Mikrokosmos unseres persönlichen Selbst ist, in unserer Persönlichkeit. Aus dieser Ansicht lest das Mantra noch einmal und verweilt einen Moment.

Um unsere Persönlichkeit vollständig zu verstehen, müssen wir das erleben, was in den Upanishaden und der Gita als *prana-sanchaara*²⁰ und *chitta-pra-chaara*²¹ bezeichnet wird, bzw. die Pfade der Bewegung des *prana* und diejenigen des mentalen Feldes.

Um die Funktionsweise unseres Geistes zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, was *prana* ist und wie es sich bewegt. Der

²⁰ Siehe unter anderem Maitrayani Upanishad 6.20 und Jyotsnas Kommentar auf Hatha-Yoga-Pradipika 3.29, 126; 4.41.

²¹ Siehe Shankaracharya auf BhG 6.18.

Geist wird als das feinstoffliche Produkt des *prana* betrachtet. Jemand, der *prana* steuert, kann seinen Geist entlang jedes Pfades und jedes Energiekanals lenken.

Dieses *prana* ist nicht der Atem, welches lediglich eine physische Manifestation der feinstofflichen Kraft namens *prana* ist. Wenn der Yogi sich in diesen feinstofflichen Bereichen der Persönlichkeit bewegt, erfährt er diese Kraft hinter dem Atem, diese Kraft, zu der viele der Atemübungen führen.

Prana ist die Gesamtheit unseres Energiefeldes der physischen Lebenskraft. In der Übung namens *pratyahara* – eine spezielle Reihe von Übungen zur Ausrichtung der mental-pranischen-Systeme²² – spielt der Atem eine untergeordnete Rolle. Man erfährt empirisch den Einfluss von *prana* auf die Erzeugung des mentalen Feldes und auf das Lenken der Bewegungen dieses mentalen Feldes im Rahmen der Persönlichkeit.

Man erfährt, wie der Zustand des *prana* auf den Geist wirkt. Ebenfalls beobachtet man eine bestimmte Bewegung innerhalb des *prana*-Feldes von Kopf bis Fuß.

Im Yoga kennen wir *prana* als Verbindung zwischen Körper und Geist. Durch die Veränderung des Zustandes des *prana* kann man beide Zustände ändern, des Körpers auf der einen Seite und des Geistes auf der anderen. In früheren Kapiteln haben wir vom geschwächten und starken mentalen Feld gesprochen. Geschwächte mentale Energiefelder können durch die Praxis der Lenkung von *prana* gestärkt werden. Ein starkes mental-pranisches System kann einen versagenden Körper wiederbeleben. Ein geschwächtes wiederum kann ein

²² Für Details siehe die Anhänge zum Kommentar dieses Autors zu den Yoga-Sutras, Band 2.

allgemeines Gefühl der Entkräftung, der Krankheit und des Zerfalls erzeugen.

Wird dies von einer älteren Person praktiziert, kann diese einen stark geschwächten Zustand ihres Körpers so verändern, dass er wie bei einem jungen Menschen funktioniert.

Aber dies ist eine subtile Wissenschaft und kann nicht an einem Tag erlernt werden. Es erfordert eine 24-Stunden Wachheit, um solche meisterhaften Zustände des Geistes zu behalten.

Schwächung unseres *prana*

In diesem Abschnitt listen wir einige Ursachen auf für die Schwächung des *prana*, durch die sowohl der Körper als auch der Geist beginnen, sich geschwächt zu fühlen, mit folgenden Konsequenzen:

- Schwächende Emotionen,
- geschwächte Körperzustände und
- die beiden Schwächungen wirken aufeinander – der schwache Körper löst schwächende Emotionen im Geist aus und das schwache mentale *prana* provoziert körperliche Schwächen, reale oder imaginäre, wie:
 1. Hypochondrie,
 2. emotional induzierte wiederkehrende Magenprobleme, wie Verdauungsstörungen (was möglicherweise auch einfach das Ergebnis von übermäßigem Essen sein kann), Reizdarmsyndrom und bestimmte Arten von Kopfschmerzen, und
 3. längerfristige Erkrankungen.

Folgende Ursachen für die Schwächung des *prana* sind am einfachsten zu erkennen:

1. Schlafmuster, wie:
 - Unregelmäßiger und
 - rajasischer und tamasischer Schlaf (werden später in diesem Kapitel definiert).
2. Störungen des Stuhlgangs und, in geringerem Maße, der Miktion.
3. Verschwendung von sexueller Energie, wenn
 - der Trieb nicht geregelt oder kanalisiert wird (wird später definiert) oder
 - ihm mit übermäßiger Frequenz nachgegeben wird und
 - vor allem, wenn es sich nur um körperlichen Genuss handelt ohne tiefe Liebe und Verehrung.
 (Für diejenigen, die das Gelübde der *brahma-charya* abgelegt haben, werden wir später schreiben).
4. Essensgewohnheiten:
 - Zunächst stört jedes Essen und, in geringerem Maße, Trinken das Prana, indem es Energie in die Verdauungsfunktion zieht, ebenso wie
 - unregelmäßiges und übermäßiges Essen
 - rajasische und tamasische Lebensmittel²³
 - schlecht vorbereitete Nahrung, schlecht serviert, schlecht gegessen (siehe Kapitel 18).
5. Sprechen, zunächst jedes Sprechen:
 - Besonders lautes Sprechen,
 - übermäßiges Sprechen,
 - böswilliges, nicht wohlwollendes, nicht nützliches Sprechen.

²³ Siehe Bhagavad-Gita 17.7-10.

6. Negative Emotionen wie Eifersucht, Zorn, Rachsucht, unabhängig davon ob:
 - nur im Geiste oder
 - ausgedrückt, wie in wütenden Worten.
7. Körperbewegungen, wie:
 - Unkontrollierte, unwillkürliche Bewegung der Gliedmaßen, wie auch unkontrolliert geworfene Blicke,
 - ohne Selbstbeobachtung,
 - ohne innere Ruhe und Stille.
8. Ausfallen der Meditation, vor allem für diejenigen, die gewöhnlich meditieren und dann die Meditation verpassen. Wenn zum Beispiel eine fortgeschrittene Person mit tiefer Meditationspraxis stark mit dem Dienst an seinen Schülern beschäftigt wird, so dass sie nicht mehr über die volle erforderliche Zeit für die eigene Meditation verfügt, kann sie ernste Gesundheitsschäden erleiden.

Kapitel 22

Pranas Antworten auf Schmerz

Ob der Körper geschwächt ist oder der Geist – wir haben bereits aufgelistet, welche Ursachen zu einer Schwächung des Pranas führen kann.

Geschwächtes Prana oder geschwächter Geist können zu einer Schwächung des Körpers führen. Der Geist kann wegen eines geschwächten Körpers oder geschwächten Pranas wiederum geschwächt werden. Körper, Geist und Prana sind daher voneinander abhängig und miteinander verknüpft.

Sehr oft kann, trotz eines starken pranischen Energiefelds, die Chemie des Körpers unter *agantuka* (Terminus aus *Charaka*) leiden, unter Krankheitsfaktoren von außen, wie z.B.

Infektionen. Prana kann widerstehen, kann die Wirkung jedoch nicht vollständig aufheben. Wenn dieser Zustand fortbesteht, ist der Widerstand des Pranas nicht stark genug, um dem Ausbruch der Krankheit zu widerstehen.

Ich erinnere mich, wie meine geistige Tochter, eine chinesische buddhistische Nonne, die das *sannyasa*-Gelübde von mir empfangen hat, mich, unter dem Vorwand der Organisation von Tagungen und Konferenzen, nach Taiwan, brachte.

Anstatt Tagungen und Konferenzen gab es einen weiten Weg zu einer Klinik für chinesische Medizin, wo mich traditionelle chinesische Ärzte untersuchten. Sie kamen zu folgendem Schluss: Sie können bei mir keine Akupunktur anwenden, da mein Körper zu geschwächt ist, um diese auszuhalten, aber mein Chi (Prana) ist sechs Mal stärker als das einer durchschnittlichen Person und das ist, was mich am Leben hält. Das ist ein seltsamer und seltener Fall.

Also, manchmal mildern starkes Prana und starker Geist vorübergehend widrige Bedingungen im Körper, aber letztlich wird der Alterungsprozess die Führung übernehmen. Auf der anderen Seite kann es spirituelle Gründe dafür geben, dass ein starker, meditativer Geist entscheidet, die starken mentalen und pranischen Energiefelder nicht auf den Körper anzuwenden.

Swami Vivekananda wird nachgesagt, von Diabetes gestorben zu sein; Ramakrishna Paramahansa und Raman Maharshi verließen ihre Körper durch Krebs. Man erzählt Folgendes:

Als die Ärzte versuchten, Raman Maharshis Krebs zu behandeln, sagte dieser: „Ein physischer Körper ist die große Krankheit, die der Seele aufgebürdet wird. Ich versuche, die kleine Krankheit namens Krebs zu nutzen, um mich von der großen Krankheit zu befreien, und ihr alle arbeitet meiner Absicht entgegen.“

So auch der große Yogi Totapuri, der um etwa 1860 versuchte, Ramakrishna Paramahansa in Richtung *nirguna sadhana* voranzutreiben, dann aufgab und davon zog. Folgendes wird ihm nachgesagt: Irgendwann wurde Totapuri ein *digambara* (nur vom Himmel bekleidet) Sadhu, unter einem anderen Namen. Er, wie viele Yogis, hatte die Gewohnheit, die Krankheiten seiner Schüler auf sich zu nehmen und sie dann aufzulösen. Er behielt jedoch die Diabetes von Jemandem in seinem Körper. Er wurde gefragt, warum er nicht auch diese Diabetes los wird. Seine Antwort lautete: „Ich behalte dies als letzten Pfeil in meinem Köcher. Ich möchte irgendwann diesen Körper verlassen; diese Diabetes wird sich dann als nützlich erweisen.“

Mein eigener Meister, Swami Rama vom Himalaya, hatte

dieselbe Angewohnheit, Krankheiten von Schülern auf sich selbst zu nehmen und sie dann abzuladen, Gott weiß wohin! Manchmal musste er den Krankheiten in seinem eigenen Körper ihren Lauf lassen, wenn auch viel schneller, um so des Schülers Karma von seinem eigenen „Bankkonto“ bezahlen zu lassen, oder sagen wir von seinem *japa*-Konto?

Schließlich, als er beschloss seinen Körper zu verlassen, konnten weltweit anerkannte Fachärzte seine Krankheit nicht diagnostizieren. Ein Spezialist war an einem Tag sicher, dass es etwas in der Leber wäre. Ein weiterer Spezialist fand heraus, es gab kein Zeichen dieser gestrigen Lebererkrankung. Es war eine andere, ebenso unheimliche Krankheit. Also gab es jeden Tag keine Zeichen der Krankheit des vorherigen Tages mehr, sondern jedes Mal war es etwas Anderes!

Eines Tages fragte ich ihn, was los war mit all diesen Spezialisten. Er antwortete: „Quacksalber, alles!“ Ich erinnere mich, ihn einmal gefragt zu haben, zu einem viel früheren Zeitpunkt, als er sich von einer Operation erholte:

„Maharajji, haben Sie starke Schmerzen?“ Seine Antwort war: „Ich erinnere mich nicht!“ So kann der Yogi das körpereigene Informationsnetz willentlich ausschalten. Seine Extremitäten melden ihm: In bestimmten Teilen der Festung gab es einen Angriff und eine Wand wurde durchbohrt. Er antwortet den Neurotransmittern: Nachricht erhalten, danke; jetzt stört mich nicht mehr.

Eine meiner Schülerinnen durchging eine Nasennebenhöhlen-Operation ohne Narkose, nutzte nur die *yoga-nidra*-Aufnahme ihres Lehrers als Vorbereitung und während der Operation.

Ich kenne einen anderen Schüler meines Meisters, der sechs oder sieben akute Krankheiten in seinem Körper birgt, und

unermüdlich zu den Menschen reist und unterrichtet. Wenn er gefragt wird, ob er müde sei, lautet oft die Antwort: „Derzeit habe ich die Körperinformationssysteme ausgesetzt. Ich werde dies prüfen, wenn ich Zeit zum Ausruhen habe.“

Also, einige der gewöhnlichen Gleichungen der Beziehungen zwischen Geist, Prana, Atem und Körper gelten nicht immer. Aber es geht um eine Fachkunst, die Yogis über viele Lebenszeiten lernen. Nur ein starker Geist kann solche Anwendungen seiner Stärke meistern, wie oben beschrieben. Meine Absicht war, mehr über die Schwächung des Pranas zu schreiben. Letztlich schrieb ich jedoch mehr über die starken Geister, die zu Spielfeldern der Götter wurden.

Kapitel 23

Wie Prana stärken

Wir haben bereits die Arten und Weisen aufgelistet, in denen das mentale Energiefeld und das Prana geschwächt werden. Jetzt folgen einige der Wege, über welche diese Bereiche der Persönlichkeit gestärkt werden können.

Wege zur Stärkung unseres Pranas durch den Schlaf

Der Schlaf sollte regelmäßig und sattvisch sein. Patanjali betrachtet den Schlaf nicht als einen Zustand der Inaktivität des Geistes. Der Schlaf ist *vrtti*, eine Bewegung des Geistes, eine Aktivität des Geistes. Das wird von den modernen neurologischen Untersuchungen in Schlafkliniken bestätigt. Das Gehirn erzeugt weiterhin Wellen niedriger Frequenz, bekannt als Deltawellen. Bestimmte Bereiche des Gehirns bleiben während des Schlafs aktiv – dabei sprechen wir nicht von der Traumphase, der REM-Phase des Schlafs.

Die drei Arten von Schlaf werden wie folgt in den Kommentaren zu den Yoga-Sutras (1.10) beschrieben, auf Basis dessen, was man beim Aufwachen meint:

Sattvischer Schlaf: „Ich schlief ruhig und gut. Mein Geist ist klar. Mein Intellekt erblüht.“

Rajasischer Schlaf: „Ich hatte einen unangenehmen Schlaf. Mein Geist ist träge. Er ist verwirrt und instabil.“

Tamasicher Schlaf: „Ich schlief tief, fast benommen. Meine Glieder sind schwer. Der Geist ist müde, lethargisch und fühlt sich gewissermaßen verloren.“

Nur sattvischer Schlaf hellt das Pranafeld auf. Die anderen

beiden machen es träge. Um einen sattvischen Schlaf zu erreichen, gibt es einige Grundregeln:

- Regelmäßige Bewegung die Energie spendet ohne zu ermüden, wie Yoga-Stellungen oder kontemplative Spaziergänge ohne Reden.
- Leichtes Essen, besonders in den Abendstunden.
- Vor dem Schlafengehen, Lesen von inspirierenden Büchern oder Anschauen von Filmen, die von heiteren spirituellen Themen, Schönheiten der Natur und Harmonie handeln.
- Gebet vor dem Schlaf.
- Schlafen gehen nach der Abendmeditation.
- Die Atemzüge beim Einschlafen zählen (dafür gibt es viele verschiedene Methoden).
- Einschlafen mit der Erinnerung an das persönliche Mantra, das bei einer Initiation erhalten wurde.
- In fortgeschrittenen Stadien lernen, zumindest einen Teil des eigenen Schlaf in *yoga-nidra* umzuwandeln. Das ist bewusste Erholung, währenddessen das Gehirn Deltawellen erzeugt, aber sich der Umgebung bewusst bleibt, oder, besser noch, ein inneres Bewusstsein behält.
- In noch fortgeschritteneren Stadien wird die vedantische kontemplative Betrachtung namens *atmavalokanam* praktiziert, das Bewusstsein des eigenen spirituellen Selbst
 - a) zunächst beim Einschlafen und später
 - b) während der Schlafphase, so dass die Vedanta-Definition von Schlaf als der Eintritt ins *ananda*, Glückseligkeit von *Brahman*, erlebt werden kann.
- Die Art des Aufwachens aus einem Schlaf ist genauso wichtig wie der Schlaf. So zum Beispiel das Aufwachen in das Bewusstsein der gleichen Praktiken, mit denen man in den Schlaf gegangen ist.

- Man ist noch nicht vollständig aus dem Schlaf erwacht, bis man einen Stuhlgang hatte, sich gewaschen hat, die Asanas machte sowie die Übungen in *shavasana* (Leichenhaltung) und am wichtigsten *nadi-shodhana*, auch bekannt als *anuloma-viloma*, die Wechselatmung, die die beiden Gehirnhemisphären ausbalanciert.

Einige dieser Methoden müssen unter Anleitung erlernt werden, in einer Umgebung wie in einem Ashram, durch die tatsächliche Übertragung von einem Meister und nicht aus Büchern.

Diese Art von Schlaf

- 1) Verhindert die Schwächung des Pranas durch rajasischen und tamasischen Schlaf und
- 2) verstärkt das Prana für den Tag, so dass
 - man sich weniger belastet fühlt,
 - man sich leichter auch bei schweren Tätigkeiten fühlt und
 - das mentale Energiefeld gestärkt wird, damit der Geist in einer inspirierten Weise und mit scharfer Intuition arbeiten kann.

Prana wird auf diese Weise kontinuierlich gestärkt und der Geist ständig belebt. Das gesamte Immunsystem wird unterstützt, Krankheiten zu widerstehen, und der Geist bleibt in einem Zustand der geistigen Wachsamkeit während der Tagesaktivitäten.

Verdauungsstörungen, Verdauung, Ausscheidung – ein Gleichgewicht

Unregelmäßiger Stuhlgang schwächt unser pranisches System, welches primär in zwei Teile geteilt wird: *prana* und

apana. Beim Betrachten der inneren Organe finden wir drei Arten von Organen:

Die *prana*-Organe, gekennzeichnet durch eine Aufwärtsbewegung, wie die Organe der Atemwege, die den Atem in Richtung Nasenlöcher fließen lassen.

Die *prana-apana*-medialen Organe, solche, die sich in der Mitte befinden, zwischen den nach oben und nach unten gerichteten Bewegungen. Sie erhalten das Gleichgewicht zwischen den beiden Bewegungen und versorgen beide mit Energie, so zum Beispiel die Herz- und die Verdauungssysteme.

Die *apana*-Organe, deren Bewegungen nach unten gerichtet sind, so wie die Darmaktivität, das Wasserlassen, der Samenerguss, die Menstruation und das Gebären.

Die richtige Balance zwischen all diesen drei Kategorien von Organen ist wichtig für die körperliche Gesundheit und für die Stärke des Pranas. Das Funktionieren der drei Arten von Organen ist voneinander abhängig.

- Ungleichgewicht in einer dieser drei Kategorien erzeugt Ungleichgewicht in den beiden anderen und
- Übungen, Praktiken, Lebensstil, Betrachtungen, die zur Verbesserung einer Kategorie beitragen, verbessern auch die beiden anderen.

Wir haben über die Nahrung bereits gesprochen und etwas möchte ich betonen:

- Alle Grundsätze, die für die Nahrungsaufnahme gelten, gelten gleichermaßen für die Ausscheidung. Was das eine

beeinflusst, beeinflusst auch das andere. Die Ausscheidung durch die *apana*-Organe funktioniert nicht ohne Bezug auf die Aktivitäten der anderen beiden Kategorien.

- Unregelmäßiger Schlaf und Schlaf ohne die oben genannten Grundsätze wirkt unmittelbar auf die Organe der Ausscheidung. Auf der anderen Seite helfen alle Ratschläge für einen guten Schlaf ebenfalls, um ein gutes Darmbewegungsmuster zu etablieren.
- Die Energiefelder der *prana-apana* medialen Organe versorgen und steuern sowohl das Energiefeld der *prana*-Organe wie auch der *apana*-Organe. Mentale Übungen, wie bestimmte Versionen des *yoga-nidra* können helfen, die Organe der Ausscheidung sowie andere Funktionen des *apana*-Feldes zu regulieren. Diese Übungen sollten von einem Experten erlernt werden.

Kapitel 24

Vom Prana sprechen

In diesem Kapitel geht es um eine andere Ursache der Schwächung des Pranas, nämlich um das Reden, insbesondere in den Fällen von:

- lautem Reden,
- übermäßigem Reden,
- böswilligem, nicht wohlwollendem, nicht nützlichem Reden.

Schauen wir uns an, wie diese Sprechmuster unser Prana schwächen und demzufolge auch unseren Geist. Zunächst müssen wir den Mechanismus des Sprechens kennen, wie kommt es, dass wir sprechen.

*Aatmaa buddhyaa sametya-arthaan
Mano yunkte vivakShayaa
Manah kaayaagnim aa-hanti
Sa prerayati maarutam
Maarutas toorasi charan
Mandram janayati svaram.*

Dies ist ein Vers, den wir lernten, als wir im Alter von viereinhalb das Sanskrit-Alphabet lernten. In den alten Sanskrit-Traditionen lernen wir nicht nur die Buchstaben des Alphabets, sondern die spirituelle Philosophie der Sprache. Der oben genannte Vers wird wie folgt übersetzt:

Atman verbindet die beabsichtigten „Bedeutungen“ mit dem *buddhi*;
Dann überträgt [*buddhi*] die Absicht zu sprechen auf den Geist;

Der Geist gibt einen Anstoß in das Feuer des Körpers [*kaaya-agni-prana*], welches die [viszerale] Luft antreibt.

Diese Luft durchläuft den Thorax und erzeugt einen tiefen Klang.

Mit anderen Worten liegt der Ursprung unseres Sprechens im *atman*-Bewusstsein. Diejenigen, die ohne das Bewusstsein dieser Realität auch nur ein einziges Wort sprechen, erzeugen Sprache, ohne sich des Sprechers bewusst zu sein, des *atman* selbst.

Sprache ohne *atma avalokanam*, ohne Beobachtung des Selbst-Bewusstseins, des *atman*, ist Sprache ohne bewusste Absicht, Form, *sankalpa*, und ist daher oft wirkungslos. Es ist eine Äußerung eines geschwächten Geistes.

Noch einmal, ohne dass das *atman*-Bewusstsein *buddhi* mit der tatsächlichen Energie auflädt, ist die Absicht zu sprechen, die *buddhi* dem Geist vermittelt, nur eine oberflächliche.

Der Sitz des Feuers des Körpers, *prana*, befindet sich im Nabelzentrum. Die meisten Menschen reden nur aus dem Mund oder aus dem Hals. D.h. der Sitz des Bewusstseins ihrer Sprache ist weder in der Brustregion noch sprechen sie aus dem Herzzentrum geschweige denn aus dem tieferen Zentrum in der Nabelregion, *manipura*. Erst wenn die Kehlkopf-Sprache im Halszentrum ihren Ursprung im Bewusstsein der Nabel- und Herzzentren hat, trägt die Sprache Tiefe und wird wirksam.

Der Vers sagt: „Der Geist gibt einen Anstoß in das Feuer des Körpers [*kaaya-agni-prana*] [im Nabelzentrum]“. Um dies zu erreichen, muss man lernen, richtig zu atmen. Nur wer die Yoga-Methode der Zwerchfellatmung gelernt hat, weiß, wie man erreicht, dass *prana* die Sprache antreibt.

Gleiches gilt für die rhythmische und melodische Sprache, auch als Gesang bekannt. In der Nacht des 7. September (2007) sah ich eine BBC-Dokumentation über Luciano Pavarotti, den Opernsänger, der schon zu seinen Lebzeiten zu einer Legende wurde. Die Dokumentation enthielt einige Auszüge aus früheren Interviews mit ihm.

Als Teil des Geheimnisses seines Erfolgs als Sänger erwähnt er Zwerchfellatmung und zeigte sogar mehrmals, wie man NICHT aus der Brust atmen sollte.

Zu einem bestimmten Zeitpunkt verlief dieser Dialog wie folgt (hier paraphrasiert):

Interviewer: „Viele Sänger scheiterten in ihrer Karriere als Sänger wegen ihrer Nervosität. Sie scheinen dieses Problem überwunden zu haben.“

LP: „Ja, das ist wahr. Entspannung ist wichtig. Man sollte Entspannung üben. Man sollte Yoga praktizieren“.

Wer hätte Luciano Pavarotti für einen Lehrer der yogischen Zwerchfellatmung und Entspannungsmethoden gehalten? Ohne zu lernen aus dem Nabelzentrum zu atmen, dem Sitz des Pranas, kann man weder singen noch wirkungsvoll sprechen. Man verschwendet nur Energie, schwächt das *prana* und erreicht nicht sein Ziel in der Art und Weise, in der Yogis es mit wenigen aus dem Prana gesprochenen Worten erreichen würden.

Wenn die viszerale Luft aus dem Nabelzentrum hochgetrieben wird, dann berührt sie die Herz- und thorakalen Systeme und zieht aus ihnen Energie. Dann beginnt sie im Kehlkopf spezifische Klänge zu bilden, die dann vom mechanischen System geäußert werden, das im Folgenden dargestellt ist:

- *Sthaana*, die Stelle im Mund, an dem der Atem losgelassen wird, um einen Vokal zu bilden, oder an dem er angehalten wird, um einen Konsonanten zu bilden.
- *KaraNa*, das Instrument, der Teil der Zunge, der in eine bestimmte Position gebracht werden soll, oder die Art und Weise, wie die Lippen zu formen sind.
- *Prayatna*,
 - a) der Aufwand des Atems, die Stärke, mit der er ausgestoßen wird,
 - b) die Kehle, wie weit sie geöffnet wird, und
 - c) wie nah die Zunge den *KaraNa*-Punkt berührt.

So wird die viszerale Luft moduliert, um Sprache zu bilden. Es ist unerlässlich, diese sehr grundlegenden Prinzipien der Phonetik (*varNa-shikShaa*) zu verstehen, so dass die Beziehung zwischen *prana* und Sprache verstanden werden kann.

Kapitel 25

Sprache – Ausdruck der Zustände des Geistes

Die Sprache ist eine Manifestation

- des *buddhi* und des mentalen Verstehens, „des Wissens“;
- der Absicht, das Verstandene auszudrücken, durch Aktivierung des Gehirns zur Übertragung eigenen „Wissens“ auf einen anderen Geist;
- der mentalen Absicht, das „Verstandene“ mit einer bestimmten Emotion zum Ausdruck zu bringen;
- des Erwachens des Pranas mit dieser Absicht;
- des Anstoßes von Prana an die Atmungsorgane;
- des durch die Stimmorgane modulierten Atems;
- der Schallwellen, erzeugt vom freigegebenen modulierten Atem, die wiederum den Gehörgang des Zuhörers berühren, sein Gehirn durchlaufen, ein Verständnis und/oder eine Emotion hervorrufen.

Auf rein körperlicher Ebene ist Sprache demnach modulierter Atem. Kein Wunder also, dass im Yoga

- die Atem-Rhythmen *svara* genannt werden,
- die Wissenschaft des Atem-Rhythmus *svara-shastra* ist,
- ein Vokal, der durch die Freigabe des Atems erzeugt wird, auch als *svara* bezeichnet wird,
- also auch der Klang der Stimme *svara* ist, so wie auch
- die Musiktöne als *svaras* bezeichnet werden.

Jeder ausgesprochene Vokal ist ein Atemstoß. Jeder ausgesprochene Konsonant ist zurückgehaltene Atmung. Daher ist ein gesprochener Satz eine arhythmische Freisetzung von Atem, eine Reihe von kurzen ruckartigen Atmungen.

Der Leser kann Folgendes ausprobieren: Halte deine Hand vor den Mund. Sag irgendetwas. Du wirst die Züge der

ruckartigen Atemzüge auf der Handfläche spüren. Jede Silbe, jeder ausgesprochene Vokal ist eine einzelne Atmung. Sagen wir wie im Englischen: „I love you“ oder „I hate you“, so verbrauchen wir in jedem dieser Sätze je drei Atmungen. Im Yoga wird die menschliche Lebensspanne nicht als Anzahl von Jahren gemessen – sie wird als Anzahl von Atemzügen gemessen. Diese Anzahl von Atemzügen wird uns entsprechend unseren bisherigen Karmas zugeteilt. Frage dich nicht, wie viele Jahre du leben wirst. Frage, wie viele Atemzügen dir in diesem Leben zugeteilt wurden. Verwende sie mit Bedacht. Investiere sie so wie dein Geldkapital, so dass es lange anhält.

Wir haben oben gesehen, wie wir mit einem kurzen Satz, Subjekt-Prädikat-Objekt, drei Atmungen unserer zugeteilten Anzahl verbrauchten.

So waren diese keine glatten, rhythmischen Atemzüge, sondern kurze, ruckartige, arhythmische Atmungen.

Das Aussprechen der Worte verursacht ein Rucken in allen an der Artikulation der Sprache beteiligten Systemen: dem neuronalen System, dem Herz, dem Thorax, dem Atem, dem Kehlkopf. Mach dies eine Stunde lang. Lautes, mit Emotionen geladenes Sprechen. Wie viele Atemzüge hast du verwendet? Um wie viele Atemzüge hast du deine Lebensdauer verkürzt?

Nun stell dir vor, dass du ein Auto fährst. Gaspedal, Motor, Vergaser, Bremsen und Lenkrad sind alle ununterbrochen am Ruckeln. Wie weit wird dich dieses Auto bringen? Wenn sich dein Auto in diesem Zustand befindet, musst du dann noch zu einem Astrologen gehen und fragen: „Herr Astrologe, können Sie bitte die Planetenstellung prüfen und mir vorhersagen, wie lange dieses Auto leben wird? Wird es mich an mein Ziel bringen, auch nur diese eine Fahrt?“? Der Astrologe wird

sagen: „Ich habe keine Ahnung von Autos. Gehen Sie bitte zu einem Automechaniker.“ Also, wenn ihr leben wollt und lange leben wollt, geht zu den Yogis, die euch zeigen, wie ihr eure Atemzüge verlängert und sie so schnell nicht aufbraucht. Wollt ihr lange leben? Vergeudet nicht eure Atemzüge durch die schnelle Atmung in kurzen ruckartigen Atemzügen. Verlangsamt euer Atem.

zum Beispiel gibt es folgende Möglichkeiten, um den Atem zu verlangsamen und somit die Lebensdauer zu verlängern:

- Beabsichtige, langsam zu atmen.
- Praktiziere Atemübungen unter Anleitung eines Meisters.
- Kultiviere sattvische Gefühle der Freundschaft, der Liebe, Fröhlichkeit, denn deren Gegensätze, wie die Wut, machen den Atem ruckartig und kurz.
- Reduziere die Aktivitäten, die den Atem verkürzen, wie übermäßiges Essen und übermäßiger sexueller Genuss.
- Meditationspraxis verlängert automatisch den Atem.
- Reduziere die Lautstärke und die Länge des Redens.
- Praktiziere absichtliche Stille, nicht nur unfreiwilliges Schweigen, das auftritt, wenn man alleine ist, ohne Beschäftigung oder gelangweilt.

Wenn wir jemandem im Englischen sagen wollen, dass er weniger reden sollte, sagen wir „save your breath“ („spar dir deinen Atem“). Offensichtlich ist Englisch-Sprechenden die Verschwendung von Atem durch das Reden bekannt. Wenn wir Stille praktizieren, absichtliche Stille, nicht ein hilfloses Schweigen, ein langweiliges Alleinsein, erhöhen wir die Intensität des Pranas und die Stärke des Energiefeldes namens Geist. Eine Person mit spirituellen Neigungen moduliert und nimmt Maß bezüglich

- des Klangs,

- der Lautstärke,
- der Anzahl der gesprochenen Wörter und ist großzügig mit sattvischen, sanften, milden Gefühlen dahinter. Damit stärkt er sein Prana und sein Geist wird zu einem Spielfeld der Götter.

Kapitel 26

Sprech-Fasten

Wir haben über die Praxis der Stille diskutiert. Unsere Emotionen kontrollieren und regeln die Lautstärke und den Klang unserer Stimme. Lernt man es, den Geist zu beruhigen, bevor man kommuniziert, kann man auch sprechen, während der Geist in einem Zustand der Ruhe bleibt, das heißt in relativer Stille. Mit beruhigten Emotionen wird die Stimme sanft und beruhigend und wird keinen Widerstand einladen.

Hier kann man viele Fragen stellen. Wie weit kann man gehen beim Sparen des Atems? Sollten wir auf stimmliche Kommunikation ganz verzichten, so dass wir länger leben können? Sollten wir nicht singen, weil das Singen unsere Atemzüge verbraucht? Und außerdem, sollten wir nicht mehr joggen, weil unsere Atmung dabei zu einer ruckartigen Schnappatmung wird?

Diese Fragen haben einfache Antworten. Atemzüge werden uns erteilt, damit sie eingesetzt werden. Wir wollen weder verschwenderisch sein, noch sollten wir geizig sein. Erhöht man den eigenen Reichtum auf einem Konto, so kann man auf jeden Fall einige Mittel für lebensnotwendige Bedürfnisse nutzen. Kommunikation ist ein Bedürfnis, aber unnötig laute, feindselige, wütende, verletzende Kommunikation ist geistlose Extravaganz. Darüber hinaus wird der hervorgerufene Frieden auf eine natürliche Weise unseren Atem vertiefen und verlängern, wenn man beim Kommunizieren einen sattvischen Geist behält. Solches Reden ist keine Verschwendung von Atemzügen. Gleiches gilt fürs Singen. Um Singen zu lernen, lernt man zuerst die Zwerchfellatmung, wie wir aus dem Zitat von

Pavarotti gesehen haben. Während des Singens erstreckt sich der Atem auf eine außergewöhnliche Länge.

Die Musik vermittelt Fröhlichkeit des Herzens und des Geistes und vertieft dabei, noch einmal, die Atmung.

Was das Joggen angeht, dies ist nicht direkt eine Frage von Reden und Schweigen, aber wir können sie hier beantworten, in zweierlei Hinsicht.

Erstens, auch wenn wir beim Joggen mit kurzen Atemzügen nach Luft schnappen, ist das Endergebnis eine Erhöhung der Lungenkapazität, die dann wiederum unseren Atem verlängert.

Zweitens gibt es zwei Möglichkeiten, ohne Keuchen zu joggen:

- behalte dein Mantra im Geiste, bei jedem Schritt des Joggens, und
- trainiere deinen Atemrhythmus auf ein Verhältnis von 1:2, so dass, wenn du beim Einatmen bis 4 zählst, beim Ausatmen bis 8 zählen kannst. Bilde diese Gewohnheit nach und nach.

Auf diese beiden Arten wird dein Joggen sogar effektiver als üblich.

Nun zurück zur Praxis der Stille. Die Praxis der Stille ist wie ein Fasten des Sprechens. Viele, die Fasten praktizieren (Ess-Fasten), steuern dabei nicht die andere Funktion des Mundes – das Sprechen. Spirituell gesehen ist das Sprech-Fasten tatsächlich noch förderlicher als das Ess-Fasten.

Es ist nicht möglich, Sprech-Fasten zu praktizieren, ohne dass der Geist zu einem gewissen Grad der Ruhe gebracht wird, in dem er einen meditativen Zustand behält. Nicht sprechen, aber Fernsehen, das ist keine Stille. Nach einem halben Tag der Stille zum Telefon zu greifen, um zwei Stunden zu

tratschen, macht einen nicht zu einem Ausübenden von Stille. Dazu benötigt es Folgendes:

- Ein *sankalpa* für Stille setzen, den geistigen Beschluss vor dem Beginn.
- Eine Affirmation: „Ich werde schweigen, einen meditativen Geist und einen entspannten Körper behalten.“ Dann eine meditative Stimmung behalten und während der Zeit der Stille weiterhin Mantra-Japa und Atembewusstsein praktizieren.
- Einen weiteren Beschluss setzen, nach der vorgesehenen Zeit der Stille nicht zu versuchen, diesen „Entzug“ aufzuholen durch übermäßiges Essen oder Sprechen.

Man kann sich eine Stunde tägliche Stille vornehmen oder wöchentlich einen halben Tag – aber nicht, wenn das bewirkt, dass man seine Kinder vernachlässigt.

Man hört oft Aussagen wie „Ich lebe alleine, ich bin immer in der Stille“ oder „Oft schicke ich meine Kinder weg zum Spielen oder Fernsehen, so dass ich Ruhe und Frieden haben kann“. Das ist nicht die Praxis der Stille, nicht ohne *sankalpa* und einen meditativen Geist.

In unserem Ashram in Rishikesh schulen wir Menschen für die Kunst und Praxis der Stille. Es gibt viele kleine Geheimnisse dazu. Ohne diese zu lernen, kann man nicht den ganzen Nutzen ziehen.

Oft beginnen *sadhakas* mit einem Tag der Stille, später dauern sie drei Tage.

Dann erhöhen sie es auf sieben oder zehn Tage. Nach einer Weile unternehmen sie ein 40tägiges Sprech-Fasten mit einem viel geregelteren Tagesablauf. Zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Artikels unternehmen in unserem Ashram 15 *sadhakas* eine 90-Tages-Stille, begleitet von vielen Stunden der Feuer-Gabe. Ihre Gesichter sind wahrlich ruhig

und erstrahlen die entwickelte und bewahrte Energie, da mentale *brahmacharya* ein wesentlicher Bestandteil solcher Zeiten der Stille darstellt.

Im gut ausgestatteten Labor der „Neurologie der Meditation“ in unserem Ashram führen wir EEGs und andere Messungen an den *sadhakas* durch, vor und nach den Zeiten der Stille. Wir hoffen, diese Daten mit Hilfe einiger führender internationaler Forscher zu analysieren und die Ergebnisse zu veröffentlichen.

Der spirituelle Lehrer, der solche *sadhakas* durch die Praxis der Stille führt, hat eine große Verantwortung für deren emotionale Gesundheit. Er muss sie durch die vielen versteckten emotionalen Zustände führen, die entstehen können. Davon werden wir ein anderes Mal schreiben. Fürs Erste

- verlängert eure Lebensdauer, so dass ihr viele weitere gesunde Jahre haben werdet, um eure spirituellen Ziele zu erreichen, und
- macht euch einen Plan und setzt euch ein *sankalpa*, Zeiten der wahren inneren Stille zu praktizieren.

Kapitel 27

Akzeptanz

Alles, was wir in den vorangegangenen Kapiteln vorgeschlagen haben, könnte manchmal als ein zu großer Auftrag erscheinen, um in einem einzigen Leben erfüllt zu werden. Man könnte verzweifeln, wenn man sieht, wie langsam sich Fortschritte sehen lassen, und sich selbst sagen: „Ich werde nie den Gipfel des hohen Berges erreichen. Ich gebe auf! Ich will zurück zu meinem früheren Leben, ich will essen, trinken und mich aufregen!“ In solchen Momenten sollte man die Erfolge zählen, die man beim Streben nach der spirituellen Reinigung hatte. Die Erinnerungen an die Momente solcher Erfolge wird eine Bestätigung geben und beruhigen.

Der wichtigste Faktor ist die Akzeptanz. Sich selbst akzeptieren.

Die Akzeptanz der Grenzen der eigenen Fähigkeiten, aber auch die Akzeptanz der Fähigkeit, so viele Male in der Vergangenheit erfolgreich gewesen zu sein.

Als ich die Anfrage der Redaktion annahm, zum Konzept der „Akzeptanz“ zu schreiben, suchte ich zuerst nach einem Sanskrit-Wort für dieses Konzept.

Als wörtliche Übersetzung fiel mir *svi-karana* ein, das bedeutet „[etwas oder jemanden] zum eigenen machen, oder *angikarana*, zum Teil des eigenen Körpers machen.

Aber wörtliche Übersetzungen sind oft irreführend. Man muss nach der inneren Bedeutung eines Wortes suchen, dann findet man das Äquivalent in der anderen Sprache. Dann kam ich zu dem Ergebnis, dass das, was wir „Akzeptanz“ nennen, eine Zusammensetzung von *sam-arpana* und *santosha* ist. *Samarpana* ist die Abkürzung für *atma-samarpana*, die

Selbstaufgabe. Nicht in dem Sinne, in dem die modernen indischen Sprachen das Wort verwenden, den Sieg des Feindes akzeptieren und sich selbst ergeben. Die ursprüngliche Bedeutung ist Selbstaufgabe, Hingabe des Selbst, des reinsten Selbst (*atman*) an das höchste Wesen. Sur-rendire, hohe Gabe. Dies beinhaltet einen Sinn von Ehrfurcht und Hingabe.

Wenn man lernt, sich selbst der Gottheit auf diese Weise hinzugeben, nur dann akzeptiert man (*svi-karana*) andere in einer Weise, dass man sie wie Teile des eigenen Körpers betrachtet und akzeptiert (*angi-karana*).

Von diesem Zustand der Selbstaufgabe an die Mitmenschen entsteht auf natürliche Weise (*sahaja*) ein Zustand des Geistes und des Herzens, in dem man Situationen akzeptieren kann, die man sich nicht wünschte, wie auch die Tatsache akzeptieren kann, dass eigene Wünsche weniger erfüllt werden, als man wünschte.

Das Fortschreiten ist demnach in der Bhagavad-Gita wie folgt:
Der Herr sagt:

maam ekam sharaNam vraja

Komm, nimm Zuflucht in Mir alleine.

Das ist weder eine leere Einladung noch ein Befehl ohne Sinn und Verstand. Der Herr verspricht, wenn Arjuna wahrlich Zuflucht in Ihm nimmt,

aham tvaam sarva-paapebhyo mokShayiShyaami

Ich werde dich von allem Ungenießbaren befreien.

Wenn sich dieser Glaube im Gottesverehrer festigt und die entsprechenden Versprechen von der Göttlichkeit erfüllt

werden, führt dies zu einer Veränderung aller emotionalen Zustände.

Die Bhagavad-Gita beginnt das erste Kapitel mit dem Titel:

arjuna-viShaada-yoga

Yoga der Traurigkeit und Depression von Arjuna

Dieser Zustand entsteht aus seinem natürlichen Instinkt, den Kummer zu vermeiden, der folgen würde, wenn er seine Pflicht annähme, die Nicht-Tugend zu besiegen. Das letzte Versprechen im Vers 18.66, von dem wir zwei Fragmente zitiert haben, lautet:

maa shuchah

Kein Kummer! Kein Kummer mehr!

Dies erinnert uns an einen Vers aus Yajur-Veda, Vers 40.7:

Er, der aus Erfahrung weiß,
in dem alle Wesen zum Selbst wurden,
in diesem Zustand,
woher wahnhaftige Anhaftung,
woher Kummer,
wenn man nur Einheit sieht.

Dabei ist eine spirituelle Hingabe nicht wirklich der Ausgangspunkt. Der Ausgangspunkt dieser Akzeptanz ist *vi-jnana* (*vi-janatah* in das Yajur Mantra), die persönliche Erfahrung der Einheit, dass alle Selbst das eigene Selbst sind. Jetzt können wir die Verbindung zwischen der vollständigen Selbstverwirklichung und der Befreiung von allem Leid als das vereinheitlichte Bewusstsein, beinhaltet in dem Wort

„Akzeptanz“, erkennen.

Wenn man akzeptiert (*svi-karaNa*), dass alle Selbst wie Teile des eigenen Körpers (*angi karaNa*) sind, wer kann dann wem Kummer verursachen?

Was ist die Antwort des Gottesverehrerers auf die obige Ermahnung des Herrn?

Was sind die psycho-spirituellen Zustände, die der Verehrer dann erfährt? Arjuna sagt (BhG. 18.73):

naShTo mohah, wahnhaftige Anhaftung ist vergangen.

smrtir labdhaa, jetzt erinnere ich mich: „Ich bin der Atman Selbst“ (wie in Shankaracharyas Kommentar).

sthito'smi, 1. Ich habe Stille erreicht und 2. wurde ich dabei gefestigt.

gata-sandehah, Meine Zweifel sind verschwunden.

Dies geschah nicht durch meine Bemühungen. Wenn ich das als Ergebnis meiner Bemühungen beanspruche, zeige ich nicht die „Akzeptanz“, die Annahme des Herrn, sondern übe immer noch mich selbst aus.

Nein, sondern:

tvat-prasaadaat: Alles geschah

1. wegen deiner Gnade, weil
2. du zufrieden warst, es erfreute dich und
3. du hast Klarheit in mein Herz und in meinen Geist gebracht.

Alle diese drei Bedeutungen sind in *tvat-prasaadaat* enthalten. Diese Stufe der Akzeptanz entsteht in uns nur durch göttliche Gnade. Dann entwickelt es in uns den anderen Teil der „Akzeptanz“, *santoshah*, Zufriedenheit. Es ist

aus diesem Grund, dass ein Yogi „immer zufrieden“ genannt wird (BhG. 12.14) *santuShTah satatam*.

Darauf sagt Shankaracharya: [Einer, der zufrieden ist, bedeutet] einen, in dem die Erkenntnis „Genug!“ auftrat, in Bezug auf die Mittel zur Erhaltung des Körpers; einer, der genauso zufrieden bleibt, ob er „gute Dinge“ erhält oder sie verliert.

Für weitere Details zur Zufriedenheit kann man, unter anderem, Kapitel 12, Verse 13-19 lesen.

Wenn „Akzeptanz“ zu Bedauern und Kummer führt, dann ist es keine echte Akzeptanz.

Bei ihrer Realisierung muss ein Kriterium erfüllt sein (Yogasutras 2.42):

santoShaad anuttamah sukha-laabhah

Durch Zufriedenheit wird höchste Vergnügen und Ausgeglichenheit erreicht.

Darauf zitiert Vyasa in Mahabharata *Moksha-Dharma-parvan* 276.6:

Die Freude des sinnlichen Vergnügens und das große himmlische Vergnügen der feinstofflichen Welt – diese können nicht einmal einem sechzehnten Teil des Vergnügens und der Ausgeglichenheit des Besiegens von Begierde entsprechen.

In den Yoga-Sutras sagt uns Vyasa: „nur die Begierde ist das Leid“.

So ist Zufriedenheit das Ende allen Leidens. Die Akzeptanz ist nicht die Annahme einer Niederlage. Sie ist der finale Sieg über die Begierde, sie ist die Quelle aller mentalen und emotionalen Ausgeglichenheit. Dann hört man auf, eine

andere Quelle zu benötigen oder zu suchen, um Trost zu finden. Man braucht dann niemanden, der einem versichert „du kannst es noch bis auf die Spitze des Friedens-Olymps schaffen.“

Möge dein Geist, durchflutet von dieser Eigenschaft der Akzeptanz, als Spielfeld der Götter verwirklicht werden.

GLOSSAR

abhyasa

Wiederholte Übung, Anstrengung, Beharrlichkeit, Zielstrebigkeit; bildet zusammen mit *vairagya* (Losgelöstheit, Nicht-Anhaftung, Nicht-Identifikation, Leidenschaftslosigkeit) das Yoga der Gita. Und so sind dies 2 Pole, die es in das Leben zu integrieren gilt. Es sich bei ihnen nicht um zwei voneinander getrennte und verschiedene Dinge, sondern um die zwei Flächen des einen „Kristalls der Yoga-Praxis“. So sind dies zwei Pole, die es in das Leben zu integrieren gilt.

ahimsa

Gewaltlosigkeit sich selbst und anderen gegenüber, Nicht-Verletzen. Eine innere Haltung der umfassenden Liebe gegenüber der Schöpfung. Das erste *yama* des achtstufigen Pfades nach Patanjali.

asmita

„Falsche“ Identifikation des menschlichen Geistes; eines der fünf Hindernisse oder Leiden (*kleshas*).

atman

Das höhere Selbst, das den Menschen und allen Dingen immament ist.

avidya

Nicht-Verstehen, Nicht-Wissen, vor allem in spiritueller Hinsicht; eines der fünf Hindernissen oder Leiden (*kleshas*)

Bhagavad-gita

eine der zentralen Schriften des Hinduismus. Sie hat die Form eines spirituellen Gedichts.

buddhi

Unterscheidungs-, Urteil- und Erkenntnisvermögen, intuitive Weisheit; die höchste geistige Fähigkeit des Menschen.

citta

Die „Datenbank“, in der sich alle Spuren der geistigen Tätigkeit sammeln (*samskaras*).

dharma

Eines der vier Lebensziele, *purushartha*; beinhaltet Gesetz, Recht und Sitte, ethische und religiöse Verpflichtungen.

Guna

Eigenschaft, Qualität

Der Begriff *guna* oder *trigunas* beschreibt nach dem philosophischen Konzept des indischen Samkhya die Qualitäten jener Kräfte, aus denen die Urmaterie, *prakriti*, zusammengesetzt ist.

Nach Samkhya ist die Urmaterie durch drei *gunas* charakterisiert: *tamas*, *rajas* und *sattva*.

guru

Das Wort *guru* bedeutet im Sanskrit „Lehrer“. Es bezeichnet den „Verleiher“ des Wissens, *vidya*.

karma

Das Gesetz von Ursache und Wirkung im Handeln.

klesha

Den Geist trübenden Leidenschaften. Die fünf Ursachen menschlichen Leidens, nämlich *avidya*, *asmita*, *raga*, *dvesha* und *abhinivesha*.

krodha

Ärger, Zorn

Kosha (kośa)

Hülle

Die ewige und unveränderliche Seele ist vom grobstofflichen Körper und mehreren feinstofflichen Körpern als Hüllen umgeben. Es werden gewöhnlich fünf Hüllen unterschieden. Der physische Körper bildet die äußerste Hülle, er ist die „aus Nahrung gemachte Hülle“ (*anna-maya kośa*). Es folgen drei feinstoffliche Hüllen, die von außen nach innen feiner werden: ganz außen die „aus Prana bestehende Hülle“ (*prāṇa-maya kośa*), dann die „Hülle der Gemütswelt“ (*mano-maya kośa*), dann die „Hülle des Bewusstseins“ (*vijñāna-maya kośa*). Zuinnerst befindet sich die „Hülle der Glückseligkeit“ (*ānanda-maya kośa*).

mantra

Heiliges Wort oder Klang. In der Yoga-Tradition über viele Jahrhunderte weitergegebene Worte oder Gebete, die als Meditationsobjekt vom Lehrer an den Schüler weitergegeben werden (Initiation).

moksha

Erlösung, Befreiung, das letzte der vier Lebensziele, nach *artha* (Wohlstand), *kama* (Lust, Leidenschaft) und *dharma* (Gesetz). *Moksha* beinhaltet die Befreiung aus der Kette von Geburt, Tod und Wiedergeburt (*samsara*) und stellt das letzte Ziel des menschlichen Lebens dar.

prakrti

Die Ur-Natur, das latente (unmanifestierte) Prinzip des Materiellen, die stoffliche Ursache alles Bestehenden. Neben *purusha* zweites Grundprinzip in der *Samkhya*-Philosophie.

rajas

Bewegung, Aktivität, Dynamik; in Hinblick auf den Zustand des menschlichen Geistes auch: leidenschaftlich. Eine der drei Grundeigenschaften (*gunas*) des materiellen Prinzip *prakrti*.

samadhi

Einswerdung, Realisierung des höheren Selbst, höchster transzendenter Zustand des achtstufigen Yoga-Weges nach Patanjali. Ruhen im reinen Bewusstsein des *purusha*.

samskara

Hinterlassene Eindrücke, Spuren jeglicher Bewegung im Geist, die zu zukünftigen Handlungsneigungen führen.

sattva

Harmonie, Gleichgewicht, leuchtend und ausgeglichen; bei geistigen Zuständen auch: lichtvoll, rein, spirituell unterscheinend und erkennend. Eine der drei Grundeigenschaften (*gunas*) des materiellen Prinzip *prakrti*.

tamas

Festigkeit, Trägheit, Schwere; im Hinblick auf geistige Zuständen auch: träge, verdunkelt, dumpf. Eine der drei Grundeigenschaften (*gunas*) des materiellen Prinzip *prakrti*.

tapas

Selbstdisziplin, eine brennende Anstrengung, „das Feuer anzünden“. Eine Übung der Selbsterziehung oder Selbsttransformation. Der üblichen Handlungsneigung eine andere Richtung geben.

vrtti

Oberbegriff für jede Bewegung im Geist, z.B. Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle.

yama

Das erste Glied des achtstufigen Pfades nach Patanjali. Innere Regeln im Umgang mit der äußeren Welt und mit sich selbst im Sinne von Entwicklungszielen.

Mit Liebe und Dankbarkeit aus dem Englischen übersetzt. Alle Rechte liegen beim Autor. Was an der Übersetzung gelungen ist, verdankt sich der Inspiration durch die Tradition der Meister des Himalaya. Für die Fehler ist die Übersetzerin alleine verantwortlich. Guru Om